



Fragebogen zum Personal Training

PERSÖNLICHE ANGABEN

Name:

Alter:

Körpergröße:

cm

Gewicht:

kg

GOALS

Wie lauten deine langfristigen Ziele? (Max. 300 Zeichen)

Was sind deine kurzfristigen Ziele? (Max 300 Zeichen)

Was erwartest du von deinem Personal Trainer? (Max 300 Zeichen)

GESUNDHEIT

Hast du Beschwerden, Verletzungen, Krankheiten?

Nimmst du Medikamente zu dir?

Wie viel Stunden schläfst du pro Nacht?

Stunden

SPORT/BEWEGUNG

Betreibst du Sport?

- Wie oft? (Woche)

Einheiten

- Wie lange? (pro Einheit)

Stunden

- Dinge die du sehr gerne tust.

- Dinge die du nicht leiden kannst.

Wie viel Stunden sitzt du pro Tag? (Büro, Auto, Zuhause)

 Stunden

ERNÄHRUNG

Folgst du einem bestimmten Ernährungsplan, oder einer Philosophie? Beschreibe diese bitte. (Max 300 Zeichen)

Wie viel Mahlzeiten/ Zwischenmahlzeiten nimmst du pro Tag zu dir?

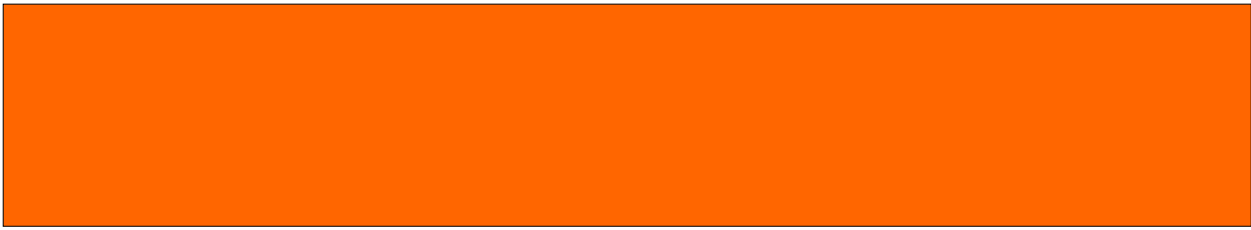
DIVERSES

Wie viel Zeit kannst du/möchtest du in Sport investieren?

 Stunden pro Woche

Gibt es Dinge, die für dich überhaupt nicht in Frage kommen? (Bestimmte Übungen, lautes motivieren, etc) (Max 300 Zeichen)

Sonstige Anmerkungen (Max 300 zeichen)



Ich habe nach bestem Wissen und Gewissen alle Fragen beantwortet und keine medizinisch relevanten Informationen vorenthalten. Je genauer deine Angaben sind, desto erfolgreicher wird dein Personal Training sein.

Datum

Unterschrift