****

|  |  |
| --- | --- |
| Naam |  |
| **Leeftijd** |  |
| **E-mailadres + telefoonnummer** |  |
| **Straatnaam + huisnummer** |  |
| **Postcode + woonplaats** |  |
| **Gewenste locatie training:** |  |
| **Indien buiten Linschoten, hoeveel km?** |  |
| **Aangeschaft pakket:** |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Huidig gewicht + lengte: |  |
| Streefgewicht:  |  |
| Wat is uw doel aankomende periode? |  |
| Waarom is dit doel nog niet bereikt? |  |
| Wat verwacht u van mij?  |  |
| Waarom heeft u voor een personal trainer gekozen? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Wanneer heeft u voor het laatst aan lichamelijke beweging gedaan? |  |
| Zo niet, waarom bent u nooit begonnen? |  |
| Wat doet u aan lichamelijke training? |  |
| Hoe vaak traint u per week? |  |

****

|  |  |
| --- | --- |
| Wat voor werk verricht u? Is dit zittend of actief werk? Schaal 1 tot 10 |  |
| Is uw werk stressvol? Op een schaal van 1 tot 10 |  |
| Zijn er naast het werk eventueel andere stressfactoren in uw leven? |  |
| Heeft u hobby’s? Zo ja, welke? |  |
| Hoeveel tijd besteed u aan uw hobby’s? |  |
| Hoeveel slaapt u? |  |
| Is dit naar uw mening genoeg? Wordt u actief wakker of moe? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Hoevaak wilt u trainen? |  |
| Welke dagen hebben uw voorkeur? |  |
| Wilt u altijd op dezelfde locatie trainen? |  |
| Heeft u weleens uw voeding aangepast om een lichamelijk doel te bereiken? |  |
| Bent u bereid uw voeding aan te passen? |  |

****

|  |  |
| --- | --- |
| Heeft u op dit moment last van een blessure? |  |
| Heeft u in het verleden last gehad van een blessure? Zo ja, was dit langdurig? |  |
| Bent u ooit geopereerd? Zo ja, waaraan? |  |
| Heeft u last van een hoge bloeddruk? |  |
| Heeft u last van Astma/Bronchitis? |  |
| Heeft u hartproblemen? |  |
| Heeft u andere gezondheidsproblemen die belangrijk zijn om te weten? |  |
| Gebruikt u medicijnen? Zo ja, waarvoor? |  |
| Heeft u ooit een epileptische aanval gehad? Zo ja, hoe recent? |  |
| Heeft u ooit een negatief sportadvies gehad van een arts? Zo ja, waarom? |  |

**Privacy**

Bovenstaande antwoorden zullen met niemand gedeeld worden. Bij eventuele vragen of onduidelijkheden wordt contact met u opgenomen.

Mag Calmotivation u per WhatsApp contacteren bij eventuele vragen of onduidelijkheden?

**Ja/nee**