

Intakeformulier voor klanten

trainercheck.app

Vul dit in vóór je eerste sessie.

1. De basis

Volledige naam: _____

E-mail: _____

Telefoon: _____

Geboortedatum: _____

Hoe en wanneer ben je het best bereikbaar:

Noodcontact (naam en nummer):

2. Doelen

Wat wil je bereiken?

Hoe zou succes eruitzien, in je eigen woorden?

Is er een datum of evenement waar je naartoe werkt?

Hoe merk je dat het werkt?

3. Trainingsgeschiedenis

Welke training heb je eerder gedaan?

Hoe lang heb je op je best consequent getraind?

3. Trainingsgeschiedenis (vervolg)

Wat vond je het leukst?

Wat vond je niet leuk of zag je tegen op?

Als je eerder bent gestopt met trainen, wat zat je dwars?

Eerdere blessures, operaties of probleemgebieden?

4. Gezondheidscheck

Als je op iets in dit onderdeel ja antwoordt, geef dan details op de regels. Mogelijk vragen we je om toestemming van je arts voordat je begint.

Heeft een arts je ooit geadviseerd om je lichamelijke activiteit te beperken? J ☐ N ☐

Heb je een gediagnosticeerde hart-, long- of bloeddrukaandoening? J ☐ N ☐

Krijg je pijn op de borst, duizeligheid of benauwdheid tijdens activiteit? J ☐ N ☐

Heb je een bot-, gewrichts- of rugprobleem dat door activiteit kan verergeren? J ☐ N ☐

Heb je een langdurige aandoening (diabetes, astma, epilepsie, schildklier)? J ☐ N ☐

Gebruik je medicijnen die van invloed kunnen zijn op sporten? J ☐ N ☐

Ben je zwanger, of ben je de afgelopen 6 maanden bevallen? J ☐ N ☐

Details bij alle 'ja'-antwoorden hierboven:

Is er nog iets over je gezondheid dat ik moet weten?

5. Leefstijl

Gemiddelde slaap per nacht (uren):

Huidig stressniveau (1 tot 10):

5. Leefstijl (vervolg)

Werkpatroon (uren, diensten, zittend of actief):

Huidige activiteit buiten training:

Hoe zou je je eetpatroon op dit moment omschrijven?

Dieetwensen, allergieën of voedsel dat je niet eet?

6. Praktische zaken en toestemming

Dagen en tijden waarop je kunt trainen:

Hoeveel sessies per week zijn realistisch? _____

Waar ga je trainen, en welke apparatuur heb je?

Hoe word je het liefst gecoacht (flink gepusht, zacht aangemoedigd)?

Is er nog iets wat je me wilt laten weten voordat we beginnen?

Ik bevestig dat de bovenstaande informatie juist en volledig is.

J ☐ N ☐

Ik heb de coachingvoorwaarden en het annuleringsbeleid gelezen en ga ermee akkoord.

J ☐ N ☐

Handtekening: _____

Datum: _____
