



SEAL TAC

FUNCTIONAL COACHING

your Personal Trainings Program

Personalien

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ / Ort _____

Mobile _____

Tel. Privat _____

Tel. Geschäft _____

Email _____

Beruf _____

Geburtsdatum _____

Blutgruppe _____

Krankenkasse _____

Vertrauensarzt

Name _____

Vorname _____

Tel. Nummer _____

Vertrauensperson

Name _____

Vorname _____

Tel. Nummer _____

Persönliche Fragen

Was sind deine Hobbys?

Betreibst du regelmässig Sport?

ja / nein

Wenn ja, wie oft pro Woche?

Welche sportliche Bewegung liebst du am meisten?

1. Love it ;-)- 4. Still love it.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Hast du Erfahrung mit Personal Training?

ja / nein

Wenn du mit einem Personal Training beginnst,
was ist dir dabei wichtig?

1. Love it ;-)- 4. Still love it.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



SEAL TAC

FUNCTIONAL COACHING

your Personal Trainings Program

Was stellst du dir unter deinem Training vor?

Mehrere Möglichkeiten! ;-)

Wo?

- Drinnen? ja / nein
Draussen? ja / nein
Zuhause? ja / nein
Sportstudio? ja / nein

Wann?

- Morgens? ja / nein
Mittags? ja / nein
Abends? ja / nein
Nachts? ja / nein

Wie?

- Personaltraining 1x1? ja / nein
Paartraining? ja / nein
Gruppentraining? ja / nein

Was?

- Functionaltraining? ja / nein
Fitnesstraining? ja / nein
Hanteltraining? ja / nein
Ausdauertraining? ja / nein
Sportspezifisch? ja / nein
Leistungssport? ja / nein
Ernährung? ja / nein
Gesundheitstraining? ja / nein

Wie oft?

- 1-2x pro Woche? ja / nein
2-3x pro Woche? ja / nein
3-4x pro Woche? ja / nein
4-5x pro Woche? ja / nein
5 und mehr? ja / nein

Was ist dein Innigster Wunsch?

Wie bist du auf Seal Tac Functional Coaching aufmerksam geworden?

Warum hast du Seal Tac Functional Coaching gewählt?

Gesundheitsfragen

Rückenprobleme? ja / nein

Wenn ja, wo?

Gelenkprobleme? ja / nein

Wenn ja, wo?

Operationen? ja / nein

Wenn ja, welche Art von Operationen?

Medikamente? ja / nein

Wenn ja, was und wie viel?



SEAL TAC

FUNCTIONAL COACHING

your Personal Trainings Program

Alkohol? ja / nein

Wenn ja, was und wie viel?

Nehmen sie Drogen? ja / nein

Wenn ja, was und wie viel?

Nehmen sie Steroide? ja / nein

Beschwerden unter:

Stress? ja / nein

Körperlicher Belastung? ja / nein

Leiden sie unter:

Asthma? ja / nein

Stress? ja / nein

Bronchitis? ja / nein

Heuschnupfen? ja / nein

Blasenschwäche? ja / nein

Stoffwechselerkrankungen? ja / nein

Blutzucker? ja / nein

Schilddrüseerkrankung? ja / nein

Sind sie in einer:

Ärztlichen Behandlung? ja / nein

Therapeutische Behandlung? ja / nein

Schwangerschaft? ja / nein

Diät? ja / nein

Entzugskur? ja / nein

Risikofaktoren für Herz- und

Kreislaufkrankungen:

1. Alter:	über 45	10
	über 35	4
	unter 35	0
2. Geschlecht:	männlich	2
	weiblich	0
3. Herz:	Herzfehler/Infarkt	40
	Herzschrittmacher	40
	Herzrhythmusstörungen	40
	keine Herzschwäche	0
4. Familie:	Herzinfarkt vor 60 Jahren	16
	Herzinfarkt nach 60 Jahren	6
	kein Herzinfarkt	0
5. Blutdruck:	Bluthochdruck bekannt	8
	Wert unbekannt	4
	normal / tief	0
6. Rauchen:	2 Packungen & mehr täglich	10
	1 bis 2 Packungen täglich	6
	weniger als 1 Packung täglich	3
	Nichtraucher	0
7. Gewicht:	Übergewicht	4
	Normalgewicht	0
8. Bewegung:	kein Training	10
	regelm. 1x pro Woche	2
	<u>mind. 2x pro Woche</u>	<u>0</u>

Auswertung Total Punkte:

40 und mehr Punkte:	Arztbesuch empfohlen
20 – 39 Punkte	Gesundheitstraining
0 – 19 Punkte	keine Trainings-Einschränkung

Tabelle gemäss Dr. Probst

Sämtliche Daten werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt und unterliegen der Schweigepflicht Seal Tac Functional Coaching bedankt sich für deine Angaben und dein Vertrauen.

Sie helfen uns dir dein persönliches und massgeschneidertes Training zu gestalten und mit dir effizient, effektiv und perfekt nach deinen Wünschen und Bedürfnissen zu trainieren.



SEAL TAC

FUNCTIONAL COACHING

your Personal Trainings Program

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit meiner Angaben von meinen **Personalien, Persönliche Fragen und Gesundheitsfragen.**

Name: _____ Vorname: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Notizen

Frei lassen für Personal Trainer ;-)