

Welkom bij Personal Training Vita Sana

Naam: _____

Telefoon: _____

Datum: _____

E-mail: _____

Hoe heb je van ons gehoord? _____

Ben je op dit moment sportief actief? Ja Nee Weinig

Heb je ervaring met personal training? Ja Nee

Zo Ja, waarom ben je gestopt? _____

Welke resultaten zou je graag willen bereiken?

Gewicht verliezen

Kracht / spieropbouw

Rugklachten verhelpen

Algehele gezondheid / welzijn

Conditie / meer energie

Figuur verbetering

Meer ontspanning / minder stress Minder klachten

Anders: _____

Hoe tevreden ben je over je huidige lichamelijke gesteldheid?

Heel ontevreden

Matig tevreden

Tevreden

Heel tevreden

Zijn er blessures / medische beperkingen waar wij rekening mee moeten houden?

Nee Ja, namelijk: _____

Hoe belangrijk is begeleiding voor jou op een schaal van 1 - 10?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Belangrijkste doel:

Startpakket:
