

Eingangsfragebogen – Sporternährung

1. Persönliche Daten

Name:

Straße:

PLZ / Ort:

Telefonnummer:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Größe (cm):

Alter:

Gewicht (kg):

Zielgewicht (kg):

2. Aktuelle sportliche Aktivitäten & Ernährung

Welche Sportarten betreibst du seit mindestens 6 Monaten regelmäßig und mit wieviel Stunden pro Woche?

Mit welchem Trainingspuls / welchen Wattleistungen absolvierst du diese Trainingseinheiten?

Wie schätzt du deine Leistungsfähigkeit ein?

Aktuelle Ernährung

(Wie oft isst du? Was sind deine Lieblingsspeisen? Wie viel Wasser trinkst du? Was trinkst du?)

3. Medizinische Angaben

Gibt es Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Gibt es orthopädische Probleme?

Gibt es Stoffwechselerkrankungen?

Sonstiges?

Nimmst du regelmäßig Medikamente?

Anmerkungen:

4. Ziele

Sportliche Ziele

Kurzfristig:

Mittelfristig:

Langfristig:

Ernährungsziele

Kurzfristig:

Mittelfristig:

Langfristig:

5. Bankdaten & Hinweis

Bankdaten

Kontoinhaber:

Bank:

IBAN:

BIC:

Hinweis:

Nach Übermittlung des Eingangsfragebogens erhältst du von mir ein E-Mail zur Registrierung in der YesSport App, über welche das gesamte Ernährungscoaching erfolgt. Bitte registriere dich dort und gib mir Bescheid, wenn du die Registrierung erledigt hast. Bescheid gabe bitte per WhatsApp.

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme an Trainings- und Ernährungsprogrammen erfolgt auf eigenes Risiko.
Für gesundheitliche Schäden, die aufgrund unvollständiger oder falscher Angaben entstehen, übernimmt der Trainer keine Haftung. Bitte kläre gesundheitliche Einschränkungen vorab mit deinem Arzt.

Datum:

Unterschrift: