

Eingangsfragebogen

Name:

Straße:

PLZ / Ort:

Telefonnummer:

E-Mail:

Größe (cm):

Gewicht (kg):

Alter:

Geburtsdatum:

Kontoinhaber:

Bank:

IBAN:

BIC:

2. Aktuelle sportliche Aktivitäten

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

Mit welchem Trainingspuls / welchen Wattleistungen absolvierst du diese Trainingseinheiten?

Wie schätzt du deine Leistungsfähigkeit ein?

3. Trainingsmöglichkeiten & Medizinische Angaben

Allgemeine Trainingsmöglichkeiten (Montag–Sonntag)

Montag: Zeit: Sportart:

Dienstag: Zeit: Sportart:

Mittwoch: Zeit: Sportart:

Donnerstag: Zeit: Sportart:

Freitag: Zeit: Sportart:

Samstag: Zeit: Sportart:

Sonntag: Zeit: Sportart:

Anmerkungen:

Sportmedizinische Angaben

Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

Orthopädische Probleme:

Stoffwechselerkrankungen / Sonstiges:

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente?

Anmerkungen:

4. Sportliche Ziele, Hinweis & Haftungsausschluss

Sportliche Ziele

Kurzfristig:

Mittelfristig:

Langfristig:

Bereits absolvierte Rennen:

Hinweis:

Nach Übermittlung des Eingangsfragebogens erhältst du von mir ein E-Mail zur Registrierung in der yessportAPP, über welche das gesamte Ernährungscoaching erfolgt, und des weiteren eine Einladung zur AZUM-Trainingsplattform, über welche das spezifische Radtraining erfolgt. Bitte registriere dich dort und gib mir Bescheid, wenn du die Registrierung erledigt hast. Bescheidgabe bitte per WhatsApp.

Haftungsausschluss:

Ich bestätige, dass ich den Eingangsfragebogen nach bestem Wissen ausgefüllt habe.

Ich bin mir bewusst, dass die Trainingsplanung auf Basis meiner Angaben erfolgt.

Der Trainer übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden, die aus unvollständigen oder falschen Angaben entstehen.

Datum:

Unterschrift: