



**Super dat u komt trainen bij Forza Fit coaching!**

Om u zo goed mogelijk te begeleiden, vraag ik u om het intakeformulier in te vullen en te ondertekenen.

Het intakeformulier geeft de trainer een beeld van uw fysieke capaciteiten, en zo nodig medische achtergrond. Hierbij worden er een aantal persoonlijke vragen gesteld om aanvullend inzicht te krijgen. Deze informatie is strikt vertrouwelijk en zal niet aan derden worden verstrekt, en/of met derden worden besproken zonder toestemming van de betreffende cliënt.

Datum:.....Plaats:.....

Voornaam:.....

Achternaam:.....

Geslacht Man / Vrouw

Geboortedatum:.....

Leeftijd:.....

Geboorteplaats:.....

Straat:.....NR.....

Postcode:.....

Woonplaats:.....

Telefoon nr:.....

Bellen bij noodgevallen :.....

E-mail adres:.....

Hobby's:.....

Sport achtergrond:.....

**Medische gegevens**

Operaties af gelopen 3 maanden:.....

Aandoening:.....

Medicatie:.....

Aanvullende informatie.....

.....

.....

.....

<b>Medische vragenlijst</b>	<b>n.v.t</b>	<b>Ja</b>	<b>Nee</b>	<b>Toelichting</b>
Heeft een arts u ooit een negatief sportadvies gegeven?				
Heeft u gezondheidsproblemen?				
Bent u onder behandeling van een arts, psycholoog, fysiotherapeut				
Heeft u op dit moment een sportblessure?				
Heeft u de afgelopen 6 maanden een operatie ondergaan?				
Gebruikt u medicijnen ?				
Heeft u een hoge bloeddruk ?				
Hebt u gedurende langere tijd uw sport niet kunnen beoefenen Omwille van een medische probleem?				
Hebt u astma of bronchitis ?				
Maakt u tijdens trainingen gebruik van letselpreventieve Maatregelen (braces .steunzolen, taping)				
Hebt u ooit epilepsieaanval gehad?				
Bent u de afgelopen 6 maanden bevallen geweest?				
Eventuele aanvullende informatie				



## Trainen

Wat is uw motivatie om te trainen?

.....

Wat zijn uw sterkte fysieke kanten?( benen, armen, rug, uithoudingsvermogen, kracht enz.)

.....

Wat zijn uw zwakkere fysieke kanten?

.....

Is trainen voor u een uitlaatklep en /of een middel om specifiek doel te bereiken?

(beide)

.....

Heeft u thuis fitness apparatuur staan?

.....

Heeft u in het verleden aan sport gedaan, en zo ja welke?

.....

Heeft u in het verleden met een personal trainer gewerkt?

.....



Wat zijn voor u de beste dagen/tijden om af te spreken?

Dag	Ochtend	Middag	Avond	Tijd
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				

Hoe intensief kunt u/ wilt u het programma volgen?

1x per week

2x per week

3x per week

4x per week

Meer





**Evaluatie**

Training1, datum:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Training2, datum:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Training3, datum:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Training4, datum:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Training5, datum:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Training 6 datum:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Training 7 datum:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Training 10 datum:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Training 11 datum:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Training 12 datum:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Training 13 datum:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Training 14 datum:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Training 15 datum:

.....  
.....  
.....



.....  
.....

Training 16 datum:

.....  
.....  
.....  
.....

Training 17 datum:

.....  
.....  
.....  
.....

Training 18 datum:

.....  
.....  
.....  
.....

Training 19 datum:

.....  
.....  
.....  
.....

Training 20 datum:

.....  
.....  
.....  
.....