



fit-and-eat.ch

Formular Personaltraining

Hinweis: Ihre Daten werden ausschließlich intern verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Körpergrösse: _____

Körpergewicht aktuell: _____

Wunschgewicht: _____

Telefonnr.: _____

E-Mail: _____

Allergien

nein ja, welche: _____

Krankheiten/Verletzungen

nein ja, welche: _____

Medikamente

nein ja, welche: _____



fit-and-eat.ch

Ziel

- Muskelaufbau
- Straffung
- Körperfettabbau
- Beweglichkeit
- Steigerung Fitness

Aktivitätsgrad

- 1: sehr leicht
- 2: normal
- 3: mässig aktiv
- 4: akti
- 5: stark aktiv

1 = kein Sport, sitzende Tätigkeit

2 = etwas Bewegung (z.B. 1-2 x Training/Woche)

3 = Bewegung (z.B. 3 - 4 x Training/Woche)

4 = viel Bewegung (z.B. 5 - 6 x Training/Woche)

5 = sehr viel Bewegung (z.B. Bauarbeiter / Profisportler)

Trainingserfahrung in Jahren (Krafttraining):

- < 1 Jahr
- 1 Jahr
- 2 Jahre
- > 2 Jahre

Aktuelle Trainingsart:

- Ganzkörpertraining
- 2-er Split
- 3-er Split
- 4-er Split
- anderes Training
- ich weiss es nicht



fit-and-eat.ch

Kannst Du die Intensität deines Trainings regelmässig steigern (z.B. mehr Gewicht)?

- ja
- nein

Gewünschte Trainingseinheiten pro Woche:

- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Gewünschte Trainingstage:

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

Ich bestätige hiermit die Kenntnisnahme folgender Tatsache:

Die Swiss Nutrition & Fitness AG handelt mit bestem Wissen und Gewissen und übernimmt keine Haftung für allfällige Verletzungen.

Ort, Datum: : _____

Unterschrift: _____

Michèle Berger
Dipl. Personaltrainerin und
Dipl. Ernährungscoach

056/511 06 68
michele@fit-and-eat.ch
www.fit-and-eat.ch