

Vstupní dotazník klienta

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon:

E-mail:

1. S čím vám mohu pomoci? Odkud jste se o mně dozvěděl/a?

(např. doporučení, sociální síť, web, apod.)

2. Jaké jsou vaše cíle?

(Důležité pro nastavení vhodného typu tréninku.)

3. Máte sportovní zkušenosti?

(Věnujete se aktuálně nějakému pohybu? Jak často? Cvičil/a jste v minulosti?)

4. Jaký je charakter vaší práce?

(Spíše aktivní / sedavé zaměstnání?)

5. Máte zdravotní omezení, která by vám bránila nebo vás omezovala ve fyzické aktivitě?

Berete nějaké léky?

6. Stručně popište své denní stravování a příjem tekutin:

V:

Dne:

Podpis klienta:

Podpis trenéra: