

Vragenlijst



Motivatie	
Wat wilt u met personal training bereiken, welk(e) doel(en) heeft u?	
Wat zijn uw reden(en) om deze doelstelling(en) te bereiken?	
Wat zijn uw eerdere poging(en) om deze doelstelling(en) te bereiken geweest?	
Wat is nu uw belangrijkste motivatie om deze doelstelling(en) alsnog te bereiken?	
Wat zijn uw verwachtingen?	

Sportieve achtergrond, werk en dagelijks leven.	
Heeft u ervaring met fitness, zo ja hoe lang heeft u ervaring en hoe lang is dat geleden?	
Beoefent u nog andere sporten of heeft u in het verleden een of meerdere sporten beoefent?	
Waar werkt u, en wat voor werk doet u? (zittend werk, zwaar werk)	
Hoe actief bent u naast uw werk in het dagelijks leven?	

Medische achtergrond

Heeft u (sport)blessures, zo ja hoe heeft u deze opgelopen?	
Heeft u in het verleden (sport)blessures gehad, zo ja kunt daar wat meer over vertellen?	
Bent u op dit moment onder behandeling van huisarts, fysiotherapeut of specialist?	
Zijn er aandoeningen waar ik rekening mee moet houden?	
Slikt u medicijnen, zo ja welke?	
Rookt u? Zo ja, hoelang rookt u al en hoeveel rookt u op een dag?	
Heeft u ooit last gehad van pijn, druk, of benauwdheid op de borst in rust of tijdens inspanning?	
Heeft u ooit hartkloppingen of hartritmestoornissen gehad?	

Voeding	
Bent u allergisch voor bepaalde voedingsmiddelen?	
Zijn er producten die u echt niet lust?	