

Persönliche Daten und Ziele



Ihre Daten

Name _____ Telefon _____
Vorname _____ Mobil _____
Straße _____ E-Mail _____
PLZ _____
Ort _____ Geburtsdatum _____

Ihre Ziele

Angestrebte Häufigkeit 1 2 3 4 5 Trainingstage pro Woche
Angestrebte Dauer 1 h 1-2 h 2-3 h pro Tag
Möchte Ihr Partner ebenfalls trainieren? ja nein

Welche der nachfolgenden Trainingsziele treffen auf Sie zu?

<input type="checkbox"/> Verbesserung der allgemeinen Fitness	<input type="checkbox"/> Gewebestraffung
<input type="checkbox"/> Intensives Herz-Kreislauf-Training (Ausdauer)	<input type="checkbox"/> Kontakte knüpfen
<input type="checkbox"/> Verbesserung körperlicher Beschwerden	<input type="checkbox"/> Konditionsaufbau
<input type="checkbox"/> Gewichtsreduktion um ____ kg	<input type="checkbox"/> Blutdruck senken
<input type="checkbox"/> Haltungsverbesserung/spez. Rückentraining	<input type="checkbox"/> Muskelaufbau um ____ kg
<input type="checkbox"/> Bauch-Beine-Po	<input type="checkbox"/> Rehabilitation
<input type="checkbox"/> Sonstiges _____	

Wie lange überlegen Sie schon, etwas für Ihren Körper und Ihre Gesundheit zu tun? Ca. ____ Monate

Ihr Alltag

Beruf _____

überwiegend sitzend
 überwiegend stehend
 mit körperlicher Anstrengung
 wenn ja, welche Art (z.B. bücken, heben)

Fühlen Sie sich nach Ihrem Alltag gestresst?

öfter selten nie

Ihre Aktivitäten

Welche Sportarten haben Sie früher betrieben?
Sportart (Häufigkeit) _____

Welche Sportarten betreiben Sie heute?
Sportart (Häufigkeit) _____

Gesundheitliche Voraussetzung



Haben Sie Beschwerden, Erkrankungen oder akute Verletzungen ...

... im Bereich der Muskeln, Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen?

nein
 ja, welche?

... im Bereich der inneren Organe oder des allgemeinen Stoffwechsels / Diabetes?

nein
 ja, Körpersegment/Organ?

... im Bereich der Atemwege, Bronchien oder Lunge?

nein
 ja _____

Haben Sie zu hohen Blutdruck?

nein
 ja, wie hoch? _____

Haben Sie zu niedrigen Blutdruck?

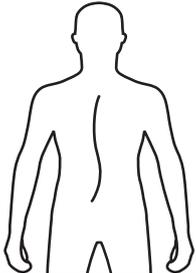
nein
 ja, wie tief? _____

Haben oder hatten Sie eine Herzkrankheit?

nein
 ja, welche?

Haben Sie Rückenbeschwerden?

nein
 ja, wo?
 Hals Brust Schulter
 Lendenwirbel Hüfte



Haben Sie sonstige Verletzungen/ Beschwerden?

nein
 ja, wo und welcher Art?

Behandelnder Arzt:

Trainingsvorschlag des Arztes/ Physiotherapeuten

Nehmen Sie Medikamente?

nein
 ja, und zwar?

Rauchen Sie?

nein
 ja, wie viele?

Datum _____

Unterschrift _____

Die Teilnahme an allen „Der SportFuchs - Personal Training“-Aktivitäten erfolgt auf eigene Gefahr. „Der SportFuchs - Personal Training“ haftet nicht für selbstverschuldete Unfälle, sowie für solche, die auf das Verhalten Dritter zurückzuführen sind.

Fa.MarcoFuchs | Der SportFuchs - Personal Training

Inhaber Marco Fuchs

Konzept / Anamnese / Gesundheitscheck

Der Leistungsumfang wird individuell nach den entsprechenden Bedürfnissen und Zielen des Kunden bestimmt und angelegt. Folgende Leistungen werden im Rahmen eines Personal Trainings seitens Der SportFuchs angeboten:

- Personal Training
- Ausdauertraining
- Ernährungsberatung
- Sportrehabilitation
- Rekonvaleszenz-Training
- Athletiktraining
- Kraft-/Stabilisierungstraining

Über dieses Leistungsspektrum hinausgehende Leistungen können nach Absprache mit dem Dienstleister individuell vereinbart werden.

Das auf den jeweiligen Kunden zugeschnittene Konzept von Der SportFuchs basiert auf den vollständigen und wahrheitsgemäßen Angaben der Kunden im Eingangs- und Gesundheitsfragebogen. Voraussetzung für die Teilnahme an einem Personal Training durch den einzelnen Kunden ist daher die vollständige und wahrheitsgemäße Beantwortung aller Fragen zum derzeitigen und bisherigen Gesundheitszustand und zu sämtlichen trainingsrelevanten Lebensumständen des jeweiligen Kunden.

Um eine optimale Trainingsgestaltung zu gewährleisten und gesundheitliche Risiken auszuschließen, empfiehlt Der SportFuchs die Durchführung eines sportärztlichen Check-ups vor Beginn des Personal Trainings.

Der jeweilige Kunde ist verpflichtet, seinen Gesundheitszustand, soweit erforderlich, ärztlich überprüfen zu lassen sowie nachträgliche Veränderungen seines Gesundheitszustandes sowie jegliche Art auftretender körperlicher Beschwerden, insbesondere während des Trainings persönlich und wahrheitsgemäß mitzuteilen.

Zeit und Ort

Der Ort, an dem die vereinbarten Maßnahmen und Leistungen durchgeführt werden, ist flexibel und wird jeweils im Einzelfall in Absprache zwischen Kunden und Der SportFuchs festgelegt.

Der zeitliche Umfang richtet sich nach der jeweiligen Vereinbarung. Alle Termine werden in Absprache mit dem Kunden im Voraus festgelegt. Termine können im Zeitraum von Montag bis Freitag in der Zeit von 7:00 Uhr bis 21:00 Uhr sowie samstags in der Zeit von 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr vereinbart werden. Auf besonderen Wunsch können Termine auch außerhalb der vorgegebenen Zeiten vereinbart werden.

Vereinbarte Termine sind verbindlich. Ist der Kunde an der Wahrnehmung eines Termins gehindert, so muss er diesen rechtzeitig im Vorfeld absagen. Die Terminabsage gilt als rechtzeitig, wenn sie mindestens 24 Stunden im Voraus erfolgt. Für den Fall, dass der Kunde den Termin nicht rechtzeitig vorher absagt, macht Der SportFuchs die für die gebuchte Dienstleistung regulär geschuldete Vergütung geltend. Das gilt nicht, wenn der Kunde den Termin aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig nicht wahrnehmen kann.

Das Honorar richtet sich nach der jeweils aktuellen Preisliste.

Haftungsausschluss

Der SportFuchs haftet nicht für Schäden des jeweiligen Kunden.

Der Haftungsausschluss gilt nicht für eine Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung des Dienstleisters oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines Erfüllungsgehilfen des Dienstleisters beruhen. Der Haftungsausschluss gilt ebenfalls nicht für eine Haftung für sonstige Schäden, die auf einer grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Dienstleisters oder auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung eines Erfüllungsgehilfen des Dienstleisters beruhen.

Soweit Maßnahmen und Trainingseinheiten in Räumen und mit Mitteln Dritter erbracht werden, ohne dass diese Erfüllungsgehilfen von Der SportFuchs sind, haftet Der SportFuchs hierfür ebenfalls nicht.

Der SportFuchs unterhält eine Betriebshaftpflicht für Personal Trainer bei der HVS Hamburger Versicherungs-Service AG (V-Nr: 0423/80057576). Die Deckungssumme bei Personen- und Sachschäden liegt bei 5.000.000 € und bei Vermögens-, Sach- und Tätigkeitsschäden bei 2.000.000 €.

Der SportFuchs weist darauf hin, dass das Risiko von Verletzungen der einzelnen Kunden bei der Teilnahme an einem Personal Training gegebenenfalls nicht unter den Versicherungsschutz der gesetzlichen Unfallversicherung fällt. Der SportFuchs empfiehlt daher ausdrücklich den Abschluss einer privaten Unfall- und Haftpflichtversicherung des einzelnen Kunden für die Teilnahme an der jeweiligen Maßnahme.



Der SportFuchs

Kunde

- Bitte digital unterschreiben (normal eintippen)
- Bitte via E-Mail ausgefüllt und unterschrieben an **info@life-upgreater.com**
- Bitte die Originale zusätzlich handschriftlich unterschrieben mitbringen