

## Kundenformular

Da es sich um einen 100% individuellen Plan für deine Topform handelt, den wir nicht in einer Schreibtischschublade liegen haben, benötigen wir möglichst viele Informationen über dich - je mehr desto besser.

### Persönliches & Kontakt

Kontaktdaten	
Name:	<input type="text"/>
Vorname:	<input type="text"/>
Telefon:	<input type="text"/>
E-mail:	<input type="text"/>

Daten zur Person	
Geschlecht:	<input type="text"/>
Größe:	<input type="text"/> cm
Gewicht:	<input type="text"/> kg
Alter:	<input type="text"/>
Aktueller Fitnessgrad (Selbsteinschätzung in Schulnoten):	<input type="text"/>
Betriebene Sportarten (wie oft?):	<input type="text"/>
Beruf:	<input type="text"/>
Trainingserfahrung:	<input type="text"/>

Besonderheiten:	
Verletzungen/ Krankheiten/ Einschränkungen:	

## Trainingsvorkenntnisse / zeitliche Möglichkeiten

- Wie oft und wie lange trainierst du zur Zeit?

--

- Wie oft möchtest du während des Programms wöchentlich trainieren und wie viel Zeit hast du dafür an den jeweiligen Tagen?

--

- Weißt du schon an welchen Wochentagen du trainieren wirst, wenn ja welche?

--

- Gibt es andere sportliche/ körperliche Belastungen die zu Berücksichtigen sind?  
(Nachtschicht, harte körperliche Arbeit, usw.)

- Um den Plan zu trainieren musst du in einem Fitnessstudio angemeldet sein, wo trainierst du zur Zeit bzw. wirst du trainieren- gibt es dort Einschränkungen? (z.B. kein Langhantelbereich)

## Persönliche Ziele

- was ist deine Ziel - wie genau sieht deine Topform für dich aus? Bitte beschreibe genau was dein Wunsch und dein absoluter Traum ist. Möchtest du abnehmen, Muskeln zulegen, definieren, schneller sein, stärker werden, mehr Ausdauer besitzen, stören dich einige Stellen (Hüftspeck oder zu dünne Arme)....?

- was davon ist dir am wichtigsten, gib uns bitte eine Prioritätenliste?

- was möchtest du in den 12 Wochen des Programmes erreichen?

## Ernährung:

- Körperfettanteil (nur wenn bekannt):

%

- Was hast du heute und gestern gegessen?

- Was schmeckt dir gar nicht? Allergien/ Unverträglichkeiten?

- Sonstige Einschränkungen (Budget/ Zeit/ kochen)?

**Sonstige Vermerke** - Denk daran je mehr Info desto besser ;-):

## Bild

Wenn möglich sende uns Bilder in Badekleidung oder Unterwäsche zu, von Vorne, der Seite und von Hinten, diese Bilder werden unter keinen Umständen weitergereicht oder veröffentlicht und dienen ausschließlich zur besseren Bewertung deiner körperlichen Verfassung. Die Bilder sind selbstverständlich nicht verpflichtend, helfen aber erheblich bei der Erstellung der Pläne, gerade um Problemzonen und Fehlstellungen/ Muskuläre-Dysbalancen aufzuzeigen.

## Leistungstest

Wichtig: als Anfänger kein Leistungstest! Der Leistungstest ist zur Erstellung des Plans förderlich, aber auf keinen Fall notwendig, er hilft uns lediglich dein genaues Trainingsniveau festzustellen.

Für die bereits Erfahrenen: mache bei jeder Übung fünf Wiederholungen, arbeite dich nach einem guten Warm-up in kleinen Schritten nach oben, bis du bei einem Gewicht angelangt bist bei dem dir die fünfte Wiederholung kaum noch gelingt. Dies allerdings mit sauberer Übungsausführung – kein „hochquetschen“. Bist du dir unsicher mit der Ausführung, schaue dir zunächst meine Videos zu den Übungen an. Es werden nicht unbedingt zu allen Übungen Werte benötigt, jedoch sind mehr Informationen immer besser. Daher schreibe auch bitte zu jeder Übung einen kurzen Kommentar wie leicht bzw. schwer sie dir gefallen ist (Gewicht/technische Ausführung). Frauen und Anfänger können oft Übungen wie Dips und Klimmzüge nicht ausführen, meist sind aber in Fitnessstudios Geräte die unterstützend mit Gegengewichten helfen, diese bitte mit eintragen.

- Kniebeuge	<input type="text"/>
- Bankdrücken	<input type="text"/>
- Kraftdrücken	<input type="text"/>
- Kreuzheben	<input type="text"/>
- Klimmzüge	<input type="text"/>
- Beinheben liegend	<input type="text"/>
- Dips	<input type="text"/>