

Kundeskjema - PT Online Coaching

Dato:

1. Navn:

Alder:

2. Hvilken drøm har du i forhold til kroppen din?

Husk, vær 100% ærlig her! Det finnes ikke noe «dumme ønsker» eller «ikke-for-meg», «for-sent» og slike typer svar. Husk: *The body achieves what the mind believes*).

3. Hva tror du har hinderet deg så langt i å virkeliggjøre drømmen din?

4. Fortell om treningserfaring din:

Har du tidligere treningserfaring?

Hva slags aktivitet trener du?

Hvor mange års erfaring har du med trening?

Hvor mange ganger i uken trener du?

Hvor lenge varer typisk hver treningsøkt?

Har du trent med fysisk PT eller online PT før (Ja/Nei)?

5. Har du noen skader/smerter/andre begrensninger jeg må vite om?

6. Har du tilgang til treningssenter? (hvis ja, fortell hvilket)

7. Har du tilgjengelig treningsutstyr? (hvis ja, fortell hva slags)

8. På en skala fra 1 til 10 (10 er maks), hvor motivert er du til å realisere din drøm?