

SMC Personal Training Intake formulier

Het intake formulier geeft uw trainer een beeld van uw fysieke capaciteiten, en zo nodig medische achtergrond. Hierbij worden er een aantal persoonlijke vragen gesteld om aanvullend inzicht te krijgen in uw algemene dagelijkse bezigheden en lifestyle. Deze informatie is strikt vertrouwelijk en zal niet aan derden worden verstrekt, -, en/of met derden worden besproken zonder toestemming van de betreffende cliënt.

Algemene gegevens:

DatumPlaats.....

Voornaam:

Achternaam:

Geboortedatum:

Leeftijd:.....

Straat:

Postcode:

Woonplaats:

Mobiel nr:

E-mail adres:

Beroep:

Hobby's:

Sport achtergrond:.....

Medische vragenlijst	Ja	Nee	Toelichting (indien nodig)
Heeft u gezondheidsproblemen?			
Bent u onder behandeling van een arts, fysiotherapeut of een ander medisch specialist?			
Heeft een arts u ooit een negatief sportadvies gegeven?			
Heeft u op dit moment (sport)blessures?			
Heeft u in het verleden last gehad van (sport)blessures?			
Gebruikt u medicijnen?			
Bent u ooit in het ziekenhuis opgenomen?			
Heeft u allergieën?			
Heeft u operaties ondergaan?			
Gebruikt u genotsmiddelen als; <ul style="list-style-type: none"> ○ Cafeïne ○ Alcohol ○ Frisdrank ○ Snoepgoed ○ Sigaretten ○ Andere verruimende middelen 			Koffie, kopjes per dag: Alcohol, glazen per week: Frisdrank, glazen per dag: Snoepgoed: Sigaretten, per dag: Verruimende middelen:
Bent u ooit flauwgevallen tijdens of na inspanning?			
Bent u ooit duizelig geworden tijdens of na inspanning?			
Heeft u ooit gehyperventileerd tijdens of na zware inspanningen?			
Heeft u ooit last gehad van hoesten, kortademigheid of andere ademhalingsstoornissen tijdens of na inspanning?			
Heeft u astma of bronchitis?			
Heeft u ooit pijn op of rondom de borststreek tijdens of na het sporten?			
Heeft u ooit hardkloppingen of hartritmestoornissen gehad?			
Is er ooit een hartfilmpje van uw hart gemaakt en zo ja is deze normaal?			

Medische vragenlijst	Ja	Nee	Toelichting (indien nodig)
Zijn er familieleden gestorven ten gevolge van hartproblemen of een plotselinge dood onder de leeftijd van 50 jaar?			
Heeft u ooit een hoge bloeddruk (>120/80 mmHg) of hoog cholesterolniveau gehad (>5,0 mmol/L)?			
Heeft u gedurende langere tijd uw sport niet kunnen beoefenen omwille van een medisch probleem?			
Wordt u tijdens het trainen (regelmatig) gehinderd door lichamelijke problemen?			
Heeft u ooit krachtsverlies, tintelingen of gevoelloosheid in uw lichaam gehad?			
Heeft u ooit een hersenschudding of hoofdletsel gehad?			
Heeft u ooit een epilepsieaanval gehad?			
Heeft u ooit last gehad van ernstige hoofdpijnen (migraine)?			
Bent u ooit niet lekker/onwel geworden tijdens inspanningen in de warmte?			
Voelt u zich de laatste tijd gestrest, prikkelbaar, vermoeid of neerslachtig, of heeft u hier in het afgelopen jaar last van gehad?			
Voelt u zich thans gezond?			
Voelt u zich lichamelijk belemmerd tijdens het sporten?			
Enkel voor vrouwen: heeft u een normale menstruatiecyclus?			
Zijn er andere medische klachten/complicaties die u mogelijk zouden kunnen beïnvloeden tijdens het sporten?			

Karaktereigenschappen

1. Hoe is uw aandacht gericht, en raakt uw gestimuleerd: naar binnen toe (introvert) of naar buiten toe (extravert)?

.....

2. Hoe neemt u informatie op en beleeft u dingen: zintuigelijk/praktisch of intuïtief/meer dromerig?

.....

3. Hoe neemt u beslissingen, is dat doorgaans op basis van rationeel denken of vaker op basis van uw gevoel?

.....

4. Wat typeert het beste uw levensstijl: oordelend, afrondend en gestructureerd of meer waarnemend, afwachtend en veel waarde hechtend aan vrijheid?

.....

5. Bent u planmatig of impulsief?

.....

6. Ervaart u snel stress? Welke factoren versterken en verlichten dit?

.....

7. Geef het leven dat u nu leidt een cijfer op een schaal van 1-10.

.....

8. Beschrijf uzelf in 5 karaktereigenschappen.

.....

Voeding

1. Op een schaal van 1 tot 10 hoe gezond is uw voedingspatroon?

.....

2. Heeft u een regelmatig eetpatroon/slaat u wel eens maaltijden over?

Ontbijt/lunch/diner/tussendoortjes

.....

3. Heeft u wel eens aan een dieet gedaan en zo ja was dit succesvol?

.....

4. Verandert uw voedingspatroon als u stress ervaart of tijdens emotionele gebeurtenissen?

.....

5. Bent u ergens allergisch voor of mijdt u bewust voedsel (bijv. koolhydraten)?

.....

6. Gebruikt u voedingssupplementen, zo ja welke?

.....

7. Heeft u wel eens een hongergevoel?

.....

Sport

1. Heeft u eerder aan sport gedaan zo ja welke sport en hoe lang?

.....

2. Wat is uw motivatie om te trainen?

.....

3. Kost het u moeite om te gaan trainen?

.....

4. Vindt u het makkelijk/moeilijk om uw fysieke grens op te zoeken (incl. toelichting)

.....

5. Wat zijn uw sterke fysieke kanten? Kracht (benen/armen etc.), conditie, core, sportspecifiek?

.....

6. Welke fysieke kanten wilt u verbeteren?

.....

7. Heeft u een langer of korter termijn doel(en), en wat zijn deze?

.....

Algemene Voorwaarden SMC Personal Training

Artikel 1 - Toepasselijkheid van de voorwaarden

Deze voorwaarden zijn van toepassing indien de deelnemer zich direct of indirect bij SMC Personal training heeft aangemeld voor het volgen van Personal Training en/of een trainingsprogramma, dan wel deelneemt aan een groepsles of andere activiteiten uit het aanbod.

Artikel 2 - Aanmelding, inschrijving en plaatsing

Een Intakeformulier dient volledig en naar waarheid te worden ingevuld en ondertekend te worden afgegeven of toegezonden. Naar aanleiding van de inhoud van het intakeformulier kan een deelnemer, voor deelname aan de fittest, of aan andere activiteiten, zonder opgave van reden worden geweigerd.

Artikel 3 - Facturering

Het op de overeenkomst vermelde bedrag dient contant, automatische incasso of per overschrijving te worden voldaan, binnen 14 dagen na factureringsdatum. Het is niet mogelijk het bedrag in termijnen te betalen tenzij anders is overeengekomen. Bij niet tijdige betaling kan de overeenkomst worden ontbonden door SMC Personal training, daarbij zullen de kosten die SMC Personal training in verband hiermee heeft moeten maken, voor rekening van de deelnemer.

Artikel 4 - Trainingsprogramma

Op SMC Personal training rust de verplichting tot het, gelet op het doel van het trainingsprogramma, zo goed mogelijk begeleiden van de deelnemer gedurende de tijden dat de training wordt gegeven door het inschakelen van een gekwalificeerde trainers. SMC Personal training is bevoegd om lopende het trainingsprogramma een nieuwe personal trainer aan te wijzen.

Artikel 5 - Aansprakelijkheid

1. SMC Personal training is niet aansprakelijk wanneer tijdens een training of andere activiteit, door welke oorzaak ook, op enigerlei wijze aan de deelnemer en/of derden toebehorende zaken verloren gaan.
2. SMC Personal training is niet aansprakelijk wanneer de deelnemer op enigerlei andere wijze (lichamelijk of geestelijk) schade lijdt en deze schade te wijten is aan het niet opvolgen van mondelinge of schriftelijke instructies.
3. SMC Personal training is niet aansprakelijk wanneer de deelnemer op enigerlei andere wijze schade lijdt en deze schade te wijten is aan het niet volledig of foutief invullen van het intakeformulier en ondertekende gezondheidsverklaring. SMC Personal training is wel aansprakelijk, indien de hiervoor bedoelde schade het gevolg is van opzet of grove schuld.

Artikel 6 - Ontbinding, annulering en afmelding

SMC Personal training werkt altijd op afspraak welke in samenspraak wordt overeengekomen. Afmelden kan tot 24 uur voor het overeengekomen tijdstip van desbetreffende trainingsafpraak. De trainingsafpraak kan op een ander nader overeen te komen tijdstip worden ingehaald. Wanneer de deelnemer zich voor een trainingsafpraak of een deel daarvan, niet afmeldt binnen het etmaal voor het overeengekomen tijdstip van desbetreffende trainingsafpraak of door welke reden dan ook niet op de afspraak, of een deel daarvan, ingaat, zal SMC Personal training de verschuldigde kosten in rekening brengen, dan wel de verschuldigde kosten niet in mindering brengen. Desbetreffende trainingsafpraak kan niet worden verzet of worden ingehaald door de deelnemer.

Artikel 7 – Gedragsregels bij deelname aan de training

Zonder onze voorafgaande toestemming mogen trainingsafspraken of een onderdeel van de trainingsafspraken niet worden gevolgd door anderen dan degene die zich bij SMC Personal training heeft ingeschreven voor desbetreffende afspraken. De deelnemer zal steeds tijdig voor aanvang van de trainingsafpraak aanwezig zijn en zal de aanwijzingen van de personal trainer opvolgen. De deelnemer zal zich houden aan de zo nodig, door SMC Personal training te geven hygiëne, kleding - en schoeisel voorschriften.

Artikel 8 - Geschillen en toepasselijk recht

Op alle overeenkomsten tussen SMC Personal training en een wederpartij is Nederlands recht van toepassing. Alle geschillen die voortvloeien uit of verband houden met overeenkomsten tussen SMC Personal training en een wederpartij, waarop deze voorwaarden van toepassing zijn en welke niet tot de competentie van de kantonrechter behoren, zullen in eerste instantie worden beslecht door de rechter bevoegd in de vestigingsplaats van SMC Personal training. Dit beding laat onverlet de bevoegdheid van SMC Personal training om het geding aanhangig te maken bij de rechter die volgens de toepasselijke normale competentieregels bevoegd is.

Ondertekenen met "gelezen en goedgekeurd" naam, handtekening, plaats en datum:

Naam:

Handtekening:

Datum: Plaats.....

