

Invuldatum :...../...../.....

## Intakeformulier (2.1)

Naam : .....  man  vrouw

Adres : .....

Postcode : ..... Woonplaats: .....

Geb. datum :...../...../..... Email: .....

Welkom, deze vragen dienen om inzicht te krijgen in uw wensen. De door u ingevulde gegevens zijn strikt vertrouwelijk en worden aan u persoonlijk dossier toegevoegd. Uw gegevens worden gebruikt ter ondersteuning van uw trainingsdoelstelling. Invullen verplicht u tot niets.

### Wat is uw doelstelling:

- Recreatief / Algemene, fitheidbevordering
- Verbetering Uithoudingsvermogen /cardio
- Verbetering spierkracht specifiek
- Sportspecifieke ondersteuning
- Medische achtergrond / indicatie
- Figuurcorrectie / afvallen \*
- anders nl. ....

### Indien u wilt afvallen hoeveel kilo's wilt kwijt?

..... in 3 / 6 / 12 maanden.

### Wat zijn uw verwachtingen?

- Ontspannen sporten
- Resultaatgericht trainen
- Zelfstandig trainen
- Anders:

### Wat is de aard van uw dagelijkse werkzaamheden?

- Overwegend zittend
- Overwegend staand / lopend
- Afwisselend
- Lichamelijk zwaar
- Geestelijk zwaar

### Hoeveel keer per week wilt u tijd investeren in fitness?

- 1 x per week
- 2 x per week
- Onbeperkt (meer dan 2x per week)

### U wilt bewegen in de:

- Ochtend
- Middag
- Avond

Heeft u eerder regelmatig bewogen / gesport of aan fitness gedaan?  nee  ja

Wanneer hebt u voor het laatst aan sport gedaan? ...../...../.....

Bent u ook geïnteresseerde in het volgen van een groepsles? ..... Welke?

# Intakeformulier (2.2)

Hoe fit voelt u zie nu op een schaal van 1 – 10 ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hoe fit wilt u zijn op een schaal van 1 - 10 ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Doet u nu aan sport?

nee  ja

Wat voor sport?.....

Hoeveel uur per week?

..... uur

**Gezondheid:**

Blessures  nee  ja .....

Rugklachten  nee  ja .....

Gewrichtklachten  nee  ja .....

Hartklachten  nee  ja .....

Rookt u  nee  ja .....

Gebruikt u medicijnen  nee  ja .....

Bent u pas bevallen  nee  ja  Niet van toepassing

Operaties ondergaan  nee  ja .....

Bloeddruk  goed  laag  hoog

Hoofdpijn  nooit  soms  vaak

Vaak moe of last van duizeligheid  nee  ja

Onder medische behandeling bij een arts of fysiotherapeut  nee  ja .....

Zijn er verder nog lichamelijke of geestelijke aspecten waarmee rekening moet worden gehouden in uw trainingsprogramma

nee  ja .....

.....

.....

Heeft u een stok achter de deur nodig?

nee

ja

(SMS / Facebook / .....?)

Hoe bent u met ons in contact gekomen?

Internet/facebook

folders / advertentie

Mond tot mond via: .....  anders, nl. ....

Doorverwijzing vanuit Ziekenhuis, Arts of Fysiotherapeut.