



Damit wir dir möglichst optimal passende Trainings- und Ernährungspläne erstellen können, beantworte uns bitte – möglichst ausführlich und umfassend – folgende Fragen bzw. mach uns die nachfolgenden Angaben!

1. **Name:** _____
2. **E-Mail-Adresse:** _____
3. **Mobilfunknummer:** _____
4. **Geburtsdatum:** _____
5. **Körpergröße:** _____
6. **Gewicht:** _____
7. **Tagesablaufbeschreibung** (grob, nicht auf die Minute – Aufstehen, Arbeit, Verpflichtungen, Training, Bettzeit, Möglichkeiten zu Essen usw. – gerne auch für verschiedene mögliche Tagesszenarien):

8. Welcher **Arbeit** gehst du nach? Körperlicher / Mentaler Stress?

9. Welches **Ziel** verfolgst du? Wo möchtest du hin? Was treibt dich an?



10. Bisherige **Trainingsdauer** in Jahren:

11. **Trainingsort** inkl. umfassender Beschreibung der **Ausstattung**:

12. An welchen **Wochentagen** kannst du trainieren? Bzw. wie oft pro Woche?

13. **Kalorienaufnahme & Besonderheiten** deiner derzeitigen Ernährung:

14. **Nahrungsmittelunverträglichkeiten / Abneigungen / Vorlieben**: