



COACHING REVOLUTION

FRAGEBOGEN

Alle Fragen, die in diesem Fragebogen enthalten sind, werden streng vertraulich für die Erstellung Ihres individuellen Planes genutzt.

Name:	Geschlecht: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D
Straße:	Alter:
Postleitzahl:	Gewicht (in kg):
Stadt:	Größe (in cm):
Telefon:	Körperfettanteil:
E-mail:	Körpertyp:

ALLGEMEIN-BEZOGENE FRAGEN

Was machen Sie beruflich?

- Sitzende Tätigkeit Handwerkliche Tätigkeit

Berufsbezeichnung/Schüler/Student: _____

Aktivitäten in Stunden ?	Schlafen	Liegen	Schreibtisch	Stehen	Gehen	Körperliche Arbeit	Sport	Gesamt
Trainingstage	___Std.	___Std.	___Std.	___Std.	___Std.	___Std.	___Std.	24Std.
Normale Tage	___Std.	___Std.	___Std.	___Std.	___Std.	___Std.	___Std.	24Std.

Was ist Ihr Ziel ? (z.B. Muskeln aufbauen oder Gewicht verlieren/Abnehmen, Wettkampfvorbereitung etc.)

✍ Mein Ziel ist.. _____

✍ Mein Wunschgewicht : _____

Wie kann ich Sie unterstützen Ihr Ziel zu erreichen bzw. was erwarten Sie von mir als Ihren Coach?

✍ Ich erwarte von dir.. _____

Warum haben Sie sich für mich als Ihren Coach entschieden ?

✍ Ich habe mich für dich entschieden weil.. _____

Wie sind Sie auf mich aufmerksam geworden ?

Internet

Social Media

Empfehlung durch Bekannte/Verwandte


✍ Wenn ja, welche? _____

Sonstiges

✍ Wenn ja, welche? _____

WICHTIGE INFORMATIONEN

Wann waren Sie zuletzt zu einer allgemeinmedizinischen Untersuchung?

 _____

Leiden Sie unter bestimmten Krankheiten ?

- Nein
- Ja, Wenn ja bitte auflisten welche. (z.B. Diabetes, Asthma, Nieren- Lebererkrankungen, Blutdruck, oder Herz-Kreislaufkrankungen)

 _____

 _____

 _____

Wichtige Dinge die wir beachten sollten? Allergien/Unverträglichkeiten, bestimmte Lebensmittel die gar nicht gemocht werden?

 _____

ERNÄHRUNGSBEZOGENE FRAGEN

Wie viele Mahlzeiten nehmen Sie am Tag zu sich? Bzw. wie viele Mahlzeiten würden Sie am Tag gerne zu sich nehmen?

2 3 4 5 6 Oder mehr... ____

Hauptmahlzeiten (warme Mahlzeiten)... 1 2 3

Zwischenmahlzeiten (kleine Snacks)... 1 2 3

Tracken Sie Ihre Makros ?

- Nein
- Ja, Wenn ja wie viel Kalorien und wie viel der jeweiligen Makronährstoffe nehmen Sie aktuell täglich zu sich ?

Kalorien	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

Wie hat sich Ihre aktuelle Kalorienbilanz auf Ihr Körpergewicht/ auf Ihren Körper ausgewirkt ?

- Gewicht verloren Gewicht unverändert Gewicht zugenommen

Mögen Sie eher mehr frühstücken oder lieber mehr zu Abend essen ?

- Frühstück : Groß Klein
- Abendessen : Groß Klein

Nutzen Sie Nahrungsergänzungsmittel? Wenn ja, welche?

- Nein
- Ja, Wenn ja welche?

 _____

 _____

TRAININGSBEZOGENE FRAGEN

Wie oft in der Woche trainieren Sie?



In welchem Fitnessstudio trainieren Sie?



Wenn Sie Kraft- und Muskelaufbautraining betreiben, wie trainieren Sie am liebsten und mit welchem Trainingssystem ?

- Ganzkörpertraining
- Oberkörper/Unterkörper
- Push/Pull/Beine
- 4er Split
- Andere...

- Trainingstage : _____
- Trainingszeit : _____
- Trainingsuhrzeit : _____
- Cardio/Woche : _____
- Cardio (Min) : _____

Können Sie die folgenden Übungen ausführen?

- Kniebeugen mit der Langhantel
- Kreuzheben mit Lang- und Kurzhantel
- Kreuzheben Sumo mit Lang- und Kurzhantel
- Bankdrücken mit Lang- und Kurzhantel
- Schulterdrücken mit Lang- und Kurzhantel
- Seitheben mit Kurzhanteln

Ja Nein Teilweise Nur mit KH / LH

Ja Nein Teilweise Nur mit KH / LH

Ja Nein Teilweise Nur mit KH / LH

Ja Nein Teilweise Nur mit KH / LH

Ja Nein Teilweise Nur mit KH / LH

Ja Nein Teilweise Nur mit KH / LH

Defizite: (Muskelgruppen welche schlechter ausgebildet sind, oder Muskelgruppen welche aufgrund des eigenen ästhetischen Idealbildes vorrangig besser ausgebildet werden sollten?)





Kontraindikationen für Sporttreiben und Fitness:

Wann darf kein Sport getrieben werden?

- Alle akuten, mit Fieber verbundenen schweren Infektionskrankheiten bzw. fieberhafte Entzündungen und systemischen Erkrankungen (z.B. grippaler Infekt, Entzündungen der Bronchien oder der Blase) und Infektionen jeder Art, auch lokal (z.B. Zahnwurzelentzündungen, Kieferhöhlenvereiterungen etc.)
- Allergische Erkrankungen im akuten Schub (z.B. akuter Asthmaanfall)
- Einnahme von Antibiotika Schwerwiegende Stoffwechselkrankheiten (schlecht eingestellte Diabetes, Schilddrüsenüberfunktion...) und andere unzureichend behandelte Erkrankungen
- Fortgeschrittene Arteriosklerose (Gefäßverengung), insbesondere Zerebralsklerose Pulmonale Herzkrankheit mit Atemstörungen, akute Herzinsuffizienz
- Frischer Herzinfarkt, instabile Angina pectoris, entzündliche Herzerkrankungen, schwerwiegende Klappenerkrankungen
- Nicht kontrollierbare Herzrhythmusstörungen, AV-Block III. Grades Akute Thrombose und Entzündung der tiefen oder oberflächlichen Venen
- Bluthochdruck: chronische Hypertonie (WHO-Stadium III= Schädigung mehrerer Organe, Augenhintergrundveränderungen)unkontrollierte Hypertonie (syst. > 200mmHg u./o. diast. > 120 mmHg) die meisten Formender sekundären Hypertonie (infolge anderer Erkrankungen)

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie die Hinweise gelesen und verstanden haben, dass keine der genannten Erkrankungen vorliegt bzw. ein ärztlicher Rat zur Nutzung geholt wurde!

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Notizen (für den Coach)

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

DATENSCHUTZ ERKLÄRUNG

Lieber Kunde,
auch wir unterliegen bei der Verarbeitung von personenbezogenen Daten den Bestimmungen der europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und des deutschen Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG), weshalb wir Dich nachfolgend unsere Datenverarbeitungen informieren:

1. Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen

André Patris Peter
Servatiusstraße 69
51109 Köln
E-Mail: andre@coaching-revolution.de
Telefon: 01727346451

2. Rechtsgrundlage, Zwecke & Dauer der Verarbeitung

Wenn Du Dich für unsere Leistungen interessierst oder mit uns einen Vertrag schließt, verarbeiten wir regelmäßig folgende personenbezogenen Daten:

- Anrede, Vorname und Nachname
- Anschrift
- E-Mail-Adresse
- Telefonnummer (Festnetz und/oder Mobilfunk)
- Bankverbindung
- Gesundheitsdaten (BMI, Vorerkrankungen etc.)

Die Bereitstellung dieser Informationen ist für den Vertragsschluss erforderlich. Rechtsgrundlage hierfür bildet Artikel 6 Absatz 1 Satz 1 Buchstabe b) DSGVO, da die Verarbeitung der Vertragsanbahnung und/oder -durchführung dient. Sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen bestehen, löschen wir Deine Daten, wenn das Vertragsverhältnis endet. Gesetzliche Aufbewahrungsfristen können sich insbesondere für Abrechnungsdaten gemäß § 147 Abs. 3 AO (10 Jahre) ergeben.

3. Weitergabe von Daten an Dritte, Auftragsverarbeiter

Deine personenbezogenen Daten geben wir grundsätzlich nicht ohne Deine Zustimmung an Dritte weiter. Wir arbeiten jedoch – wie jedes moderne Unternehmen – mit Auftragsverarbeitern zusammen, um Dir einen unterbrechungsfreien und bestmöglichen Service bieten zu können.

Wenn wir mit externen Dienstleistern zusammenarbeiten findet regelmäßig eine Auftragsverarbeitung auf Grundlage des Artikel 28 DSGVO statt. Hierzu schließen wir entsprechende Vereinbarungen mit unseren Partnern, um den Schutz Deiner Daten zu gewährleisten. Wir bedienen uns bei der Verarbeitung Deiner Daten ausschließlich sorgfältig ausgewählter Auftragsverarbeiter. Diese sind an unsere Weisungen gebunden und werden regelmäßig von uns kontrolliert. Wir beauftragen nur solche externen Dienstleister, die sichergestellt haben, dass alle Datenverarbeitungsvorgänge im Einklang mit den datenschutzrechtlichen Vorgaben erfolgen.

Folgende Arten von Auftragsverarbeitern können personenbezogene Daten erhalten:

- Anbieter von CRM-Systemen
- Anbieter von Cloud- und Serverdienstleistungen
- Anbieter von E-Mail-Software

4. Betroffenenrechte

Du hast das Recht

gemäß Artikel 7 Absatz 3 DSGVO Deine einmal erteilte Einwilligung jederzeit gegenüber uns zu widerrufen. Dies hat zur Folge, dass wir die Datenverarbeitung, die auf dieser Einwilligung beruhte, für die Zukunft nicht mehr fortführen dürfen; gemäß Artikel 15 DSGVO Auskunft über Deine von uns verarbeiteten personenbezogenen Daten zu verlangen. Insbesondere kannst Du Auskunft über die Verarbeitungszwecke, die Kategorien der personenbezogenen Daten, die Kategorien von Empfängern, gegenüber denen Deine Daten offengelegt wurden oder werden, die geplante Speicherdauer, das Bestehen eines Rechts auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung oder Widerspruch, das Bestehen eines Beschwerderechts, die Herkunft Deiner Daten, sofern diese nicht bei uns erhoben wurden, sowie über das Bestehen einer automatisierten Entscheidungsfindung einschließlich Profiling und ggf. aussagekräftigen Informationen zu deren Einzelheiten verlangen;

gemäß Artikel 16 DSGVO unverzüglich die Berichtigung unrichtiger oder Vervollständigung Deiner bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen;

gemäß Artikel 17 DSGVO die Löschung Deiner bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen, soweit nicht die Verarbeitung zur Ausübung des Rechts auf freie Meinungsäußerung und Information, zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung, aus Gründen des öffentlichen Interesses oder zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen erforderlich ist;

gemäß Artikel 18 DSGVO die Einschränkung der Verarbeitung Deiner personenbezogenen Daten zu verlangen, soweit die Richtigkeit der Daten von Dir bestritten wird, die Verarbeitung unrechtmäßig ist, Du aber deren Löschung ablehnst und wir die Daten nicht mehr benötigen, Du jedoch diese zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen benötigst oder Du gemäß Artikel 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung eingelegt hast;

gemäß Artikel 20 DSGVO Deine personenbezogenen Daten, die Du uns bereitgestellt hast, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesebaren Format zu erhalten oder die Übermittlung an einen anderen Verantwortlichen zu verlangen und

gemäß Artikel 77 DSGVO sich bei einer Aufsichtsbehörde zu beschweren. In der Regel kannst Du Dich hierfür an die Aufsichtsbehörde Deines üblichen Aufenthaltsortes oder Arbeitsplatzes oder unseres Sitzes wenden.

5. Widerspruchsrecht

Sofern Deine personenbezogenen Daten auf Grundlage von berechtigten Interessen gemäß Artikel 6 Absatz 1 Satz 1 Buchstabe f) DSGVO verarbeitet werden, hast Du das Recht, gemäß Artikel 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung Deiner personenbezogenen Daten einzulegen, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus Deiner besonderen Situation ergeben.

Deinen Widerspruch kannst du jederzeit über sämtliche Kommunikationskanäle (Post, E-Mail, Telefon) an uns richten.

6. Sonstige Informationen

Du bist nicht verpflichtet uns personenbezogene Daten bereitzustellen. Wir verzichten auf eine automatisierte Entscheidungsfindung einschließlich Profiling.

7. Fragen zum Datenschutz

Solltest Du Fragen zum Thema Datenschutz haben, so stehen wir Dir hierfür gerne unter den oben genannten Kontaktdaten zur Verfügung.

Einwilligung in die Aufnahme und Veröffentlichung von Foto- und Videoproduktionen

André Patris Peter, Servatiusstraße 69, 51109 Köln, beabsichtigt im Rahmen seiner Dienstleistungen Fotografien und Videos, auf denen die einwilligende Person abgebildet ist, anzufertigen und zu veröffentlichen.

Ich willige unwiderruflich und unentgeltlich ein, dass Videos und Fotos, die im Rahmen der Dienstleistung entstanden sind und auf denen ich zu sehen bin, durch die oben genannte Person aufgenommen, veröffentlicht und öffentlich zur Schau gestellt werden dürfen. Insbesondere bin ich auch mit der Veröffentlichung der Videos und Fotos

- im Internet allgemein;
- auf Social-Media-Plattformen;
- in Print-Medien;

einverstanden.

Soweit sich aus meiner Person/Abbildung Hinweise auf meine ethnische Herkunft, Religion, Gesundheit oder sonstige besondere Kategorien von personenbezogenen Daten ergeben (z.B. Hautfarbe, Kopfbedeckung, Brille), bezieht sich meine Einwilligung auch auf diese Angaben. Diese Einwilligung umfasst auch die elektronische Bearbeitung, das Retuschieren sowie die Verwendung der Fotografien für Montagen. Ich verzichte auf die Namensnennung im Rahmen der Veröffentlichung.

Mir ist bekannt, dass

Informationen im Internet weltweit zugänglich sind und mit Suchmaschinen gefunden sowie mit anderen Informationen verknüpft werden können, woraus sich unter Umständen Persönlichkeitsprofile über mich erstellen lassen; im Internet veröffentlichte Informationen, einschließlich Fotos und Videos, problemlos kopiert und weiterverbreitet werden können und dass sie auch nach Ihrer Löschung auf der Ursprungsseite weiterhin auffindbar sein können; Fotos, Videos und andere Daten in sozialen Netzwerken ggf. überhaupt nicht mehr gelöscht werden können, sondern nur nicht mehr öffentlich gezeigt werden.

Diese Einwilligung erfolgt ausdrücklich freiwillig und unentgeltlich.

Name, Anschrift

Ort, Datum

Unterschrift