

# Kwestionariusz



Kwestionariusz dla wszystkich rozpoczynających współpracę z trenerem personalnym.

PŁEĆ:  kobieta  mężczyzna

IMIĘ:

NAZWISKO:

WIEK:

WZROST:

MASA CIAŁA:

PALĄCY:

E-MAIL:

TELEFON:

## CEL WSPÓŁPRACY

### 1. Jaki jest Twój cel treningowy? Zakreśl właściwe.

- Spalenie nadmiaru tkanki tłuszczowej
- Poprawa ogólnej sprawności fizycznej
- Powrót do formy po kontuzji
- Ogólna poprawa zdrowia
- Zmniejszenie poziomu cholesterolu i wzmocnienie układu krążenia
- Poprawa koordynacji ruchowej
- Nauka nowego ruchu, np. jazda na rolkach
- Budowa masy mięśniowej
- Inne, wymień: .....

### 2. Jak określił(a)byś swój stopień motywacji? Dlaczego potrzebujesz zmian?

- Bardzo wysoki
  - Wysoki
  - Średni
  - Niski
- Dlaczego potrzebujesz zmian?** .....

## ZDROWIE

### 3. Czy doskwierają Ci obecnie jakieś dolegliwości lub choroby? Zakreśl właściwe.

- Astma lub choroby oddechowe
- Wady wzroku, napisz jakie.....
- Cukrzyca typu I lub II
- Zabieg operacyjny w przeciągu ostatnich 12 miesięcy, napisz jaki.....
- Choroby nerek
- Niedoczynność lub nadczynność tarczycy
- Przewlekła niewydolność żylna
- Bóle kostno-stawowe
- Bóle w klatce piersiowej
- Zwiększony poziom cholesterolu LDL
- Problemy ze snem
- Częste rozdrażnienie, stany depresyjne
- Bóle kręgosłupa w odc.: .....
- Alergie żywieniowe, wymień, na jakie produkty: .....
- Inne, wymień: .....
- ŻADNA Z WYMIENIONYCH

4. Jak oceniasz swoją obecną sprawność fizyczną? Oceń swoją sprawność fizyczną w skali od 1 do 5 (1 – brak sprawności, 5 – maksymalna sprawność). Opisz swój wybór.

- Jestem bardzo sprawny
- Jestem dość sprawny
- Jestem mało sprawny
- Jestem bardzo mało sprawny lub w ogóle nie jestem sprawny

Uważam, że jestem sprawny fizycznie w skali .....

5. Jak jest Twój stosunek do aktywności fizycznej?

- Lubię się ruszać
- Obojętnie
- Nie lubię się ruszać

6. Czy masz jakieś przeciwwskazania aktywności fizycznej (wydane przez lekarza)?

7. Czy przyjmujesz regularnie jakieś leki lub suplementy diety? (W tym środki antykoncepcyjne) Napisać, jakie:

8. Kiedy ostatnio wykonywałeś badania krwi, moczu, próby wątrobowe lub inne badania i jaki był ich wynik?

- Wszystkie wskaźniki w normie
- Niektóre wskaźniki podwyższone/obniżone, wymieniń, które: .....

Przybliżona data badań .....

## TRYB ŻYCIA

9. Jaki jest Twój obecny poziom aktywności fizycznej? Jeżeli używasz krokomierza podaj orientacyjną ilość kroków / dzień.

- Siedzący (brak aktywności fizycznej)
- Mało aktywny (bez treningu, dużo aktywności, np. chodzenie)
- Średnio aktywny (ćwiczenia fizyczne 2 razy w tygodniu)
- Aktywny (ćwiczenia fizyczne 3 i więcej razy w tygodniu)

10. Jaki jest charakter Twojej pracy?

- Umysłowy
- Lekko fizyczny
- Średnio fizyczny
- Mocno fizyczny

11. W jakich godzinach wykonujesz pracę?

12. Opisz swoją dobową aktywność (czas trwania – łącznie 24h):

Sen.....

Stanie.....

Chodzenie.....

Drobne aktywności, np. sprzątanie, majsterkowanie, zabawa z dziećmi.....

Siedzenie.....

## NAWYKI ŻYWIENIOWE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

### 13. Proszę odpowiedz na poniższe pytania:

- Posiłki przygotowuję w domu
- Posiłki spożywam o nieregularnych godzinach
- Mam nieregularny tryb życia
- Spożywam produkty gotowe do spożycia
- Odżywiam się „na mieście”

### 14. Jakie napoje i w jakich ilościach spożywasz w ciągu dnia?

- Woda
- Woda smakowa
- Herbata
- Kawa
- Słodkie napoje gazowane
- Alkohol
- Soki
- Inne, wymienić jakie.....

### 15. Proszę opisać swoje posiłki:

<b>Posiłek</b>	<b>Co spożywam</b>	<b>Godzina</b>
Śniadanie		
II śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		

### 16. Wymień:

<i>Produkty, które szczególnie lubię:</i>	<i>Produkty, za którymi nie przepadam, ale zjem jeśli trzeba:</i>	<i>Produkty, których nie cierpię i nie zjem na pewno:</i>	<i>Mam alergie pokarmową/szkodzi mi:</i>

### 17. Ile posiłków dziennie chciałbyś jeść? (możliwości czasowe)

- 3
- 4
- 5

### 18. Czy chciałbyś zmaksymalizować proces treningowy włączając dodatkową, indywidualnie dobraną suplementację na bazie naturalnych składników?

- Tak
- Nie

### 19. Jak często możesz trenować uwzględniając aktualne możliwości czasowe? (samodzielnie lub z trenerem)

- 2-3
- 3-4
- 5

### 20. Jak często potrzebujesz kontaktu on-line (whatsApp, e-mail, SMS) z mojej strony? (nie wliczając spotkań na treningu personalnym)

- 1x w tygodniu
- 2x w tygodniu
- 3x w tygodniu i więcej

**21. Jaką aktywność fizyczną lubisz najbardziej?**

- Trening siłowy na siłowni
- Trening siłowy z własnym ciałem
- Bieganie
- Pływanie
- Jazda na rolkach/tyżwach
- Jazda na rowerze
- Nordic Walking
- Chodzenie po górach
- Spacer
- Inne, wymienić jakie:.....

**22. Czy chciałbyś dowiedzieć się więcej na temat zdrowia i jego ochrony? Konferencje w Krakowie lub webinarium.**

- Tak
- Nie

**23. Czy jesteś w stanie samodzielnie przygotowywać posiłki? Jeżeli nie, można skorzystać z opcji cateringu dietetycznego.**

- Tak
- Nie
- Tylko w weekendy

**24. Czy w Twojej diecie jest coś czego nie potrafisz sobie odmówić?**

**25. Czy jesteś świadomy, że zmiany, które wprowadzisz w życie, są trwałymi zmianami stylu życia?**

### TRENING PERSONALNY

**26. Czy kiedykolwiek trenowałeś z trenerem personalnym? Jeśli tak, to napisz:**

- Czy osiągnąłeś założone cele? Jeśli tak, to napisz jakie.....
- Czego brakowało Ci w tamtej współpracy? .....

**27. Jakie są Twoje oczekiwania względem trenera personalnego?**

**28. Jakie preferujesz godziny treningów personalnych? Podaj możliwie szeroki przedział godzinowy.**

dzień tygodnia	przedział godzinowy
poniedziałek	
wtorek	
środa	
czwartek	
piątek	

**29. Jak do mnie dotarłeś?**

- Rekomendacja od znajomych/rodziny
- Rekomendacja od dietetyka / lekarza / fizjoterapeuty
- Wyszukiwarka Google -> strona norbertgotz.pl
- Facebook
- Instagram
- LinkedIn
- YouTube
- Podcast – Sprawność Poparta Naturą
- Spotkanie na networkingu / wydarzeniu
- Portale ogłoszeniowe, np. Gumtree, OLX, Oferteo
- Portale trenerskie, np. znany-trener.pl
- Inne, podaj źródło.....

# Regulamin współpracy z firmą Norbert Gotz Trener Personalny.

Niniejszy regulamin obowiązuje wszystkich współpracujących z trenerem personalnym.

Przez pojęcia użyte w niniejszym regulaminie rozumie się:

1. Trener – Norbert Gotz Trener Personalny, ul. Widok 22/15, 31-564 Kraków
2. Klient - osoba korzystająca z usług Trenera personalnego

## §1 Stan zdrowia klienta

1. Klient rozpoczynając współpracę zobowiązany jest przejść badania okresowe i posiadać zaświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania aktywności fizycznej wydane przez lekarza. Jeżeli podopieczny nie wykona w/w badań ponosi pełną odpowiedzialność za ewentualne szkody na własnym zdrowiu.
2. Klient zobowiązany jest nie ukrywać swojego prawdziwego stanu zdrowia.
3. W przypadku nagłego pogorszenia się samopoczucia podczas treningu klient zobowiązany jest natychmiast poinformować o tym trenera.
4. Każdy wysiłek fizyczny niesie za sobą ryzyko doznania kontuzji. Trener dołoży wszelkich starań, aby zminimalizować to ryzyko. Trener nie ponosi odpowiedzialności za ewentualny uszczerbek na zdrowiu.

## §2 Cel współpracy

1. Przed rozpoczęciem współpracy klient zobowiązany jest jasno sprecyzować swój cel współpracy oraz odpowiedzieć zgodnie z prawdą na wszelkie pytania zadane przez trenera.
2. Klient zobowiązany dołożyć wszelkich starań, aby stosować się do zaleceń i planów wydanych przez trenera.
3. Trener zastrzega sobie prawo do zakończenia współpracy w przypadku nagminnego nierealizowania treningów personalnych oraz niestosowania się do zaleceń i planów wydanych przez trenera.

## §3 Realizowanie treningów – zasady współpracy

1. Trening personalny trwa 40-55 min w zależności od aktualnej sprawności fizycznej podopiecznego.
2. Wpłata za treningi następuje z góry za dany miesiąc przed pierwszym spotkaniem.
3. Karnet ważny jest tylko i wyłącznie przez okres jednego miesiąca z możliwością zawieszenia na 7 dni.
4. Odwołanie treningu możliwe jest do godziny 16:00 w dniu poprzedzającym trening. Jeżeli zgłoszenie Odwołania nastąpi po godzinie 16:00 lub klient całkowicie się nie pojawi trening uznaje się jako zrealizowany. Jeżeli trening odbywa się w poniedziałek, odwołanie treningu możliwe jest do 16:00 w piątek.
5. W przypadku spóźnienia trening zostaje skrócony o czas spóźnienia.
6. W przypadku treningu na siłowni/w klubie fitness podopieczny zobowiązany jest do wykupienia karnetu wstępu na obiekt lub okazania akceptowalnej karty benefit.
7. Treningi odbywają się w określonych przez trenera miejscach po wcześniejszym uzgodnieniu.
8. Na treningu obowiązuje strój sportowy: obuwie sportowe, sportowa koszulka, spodnie dresowe, w przypadku niesprzyjającej aury także sportowa bluza. Podczas treningu należy zdjąć wszelką biżuterię, a w przypadku długich włosów związać je. Na treningu należy mieć ze sobą czystą wodę mineralną.
9. Klient może w dowolnym momencie zrezygnować z dalszej współpracy powiadamiając o tym trenera nie później niż miesiąc przed planowanym zakończeniem współpracy. Opłata za niewykorzystany karnet nie podlega zwrotowi.

## §4 Postanowienia końcowe

1. Trener ze swojej strony dołoży wszelkich starań, aby podopieczny uzyskał pożądane efekty jednak nie gwarantuje 100% ich uzyskania.
2. Rozpoczęcie współpracy oznacza akceptację niniejszego regulaminu.
3. Trener zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu. O powstałych zmianach poinformuje klienta oraz opublikuje na stronie [www.norbertgotz.pl](http://www.norbertgotz.pl)

*Oświadczam, że przedstawione przeze mnie informacje są zgodne z prawdą. Jestem świadom(a), że przedstawienie nieprawdy lub zatajenie ważnych informacji spowoduje brak efektów współpracy z trenerem personalnym lub będzie skutkować bardzo niewielkimi efektami. Zdaję sobie sprawę, że niestosowanie się do wskazań trenera nie przyniesie oczekiwanych przeze mnie rezultatów.*

*Akceptuję regulamin współpracy oraz oświadczam, że nie występują u mnie medyczne przeciwwskazania uniemożliwiające odbywanie treningów indywidualnych z trenerem personalnym.*

.....  
(data i podpis)

Zgodnie z art. 13 ust. 1 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (zwane dalej: RODO) informuję, że:

- 1) Administratorem Pana/Pani danych osobowych jest Norbert Gotz Trener Personalny (zwany dalej „Norbert Gotz”) z siedzibą: ul. Widok 22/15, 31-564 Kraków, NIP 6372161748. Adres e-mail: [kontakt@norbertgotz.pl](mailto:kontakt@norbertgotz.pl).
- 2) Norbert Gotz dysponuje Pana/Pani danymi osobowymi zawartej w niniejszej ankiecie personalnej.
- 3) Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale niezbędne w celu świadczenia usług przez Norbert Gotz.
- 4) Pana/ Pani dane osobowe nie będą udostępniane innym podmiotom za wyjątkiem prawnie uzasadnionych sytuacji, na żądanie uprawnionych sądów, organów i instytucji.
- 5) Podane przez Pana/ Panią dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego.
- 6) Pana/ Pani dane osobowe będą przechowywane przez okres trwania współpracy z Norbert Gotz jak i po jej zakończeniu.
- 7) Z zastrzeżeniem ograniczeń wynikających z RODO i innych przepisów prawa, posiada Pan/ Pani prawo dostępu do treści Swoich danych osobowych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych osobowych, prawo wniesienia sprzeciwu, a także prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby realizacji usług przez Norbert Gotz Trener Personalny.

.....  
(data i podpis)

## Warunki współpracy z firmą Norbert Gotz Trener Personalny

- ✓ **Odwołanie treningu możliwe jest do godziny 16:00** w dniu poprzedzającym trening. Jeżeli zgłoszenie odwołania nastąpi po godzinie 16:00 trening uznaje się jako zrealizowany.
- ✓ W przypadku spóźnienia trening zostaje skrócony o czas spóźnienia.
- ✓ **Klient może w dowolnym momencie zrezygnować z dalszej współpracy** powiadamiając o tym trenera **nie później niż miesiąc** przed planowanym zakończeniem współpracy.
- ✓ Opłata za niewykorzystany pakiet nie podlega zwrotowi.
- ✓ Pakiety treningów personalnych są **ważne przez rok od daty 1. treningu**.
- ✓ Klient jest zobowiązany znać swój faktyczny stan zdrowia.
- ✓ Trening personalny trwa 40-55 min w zależności od aktualnej sprawności fizycznej podopiecznego.
- ✓ Wpłata za usługi następuje z góry z przed pierwszym spotkaniem.
- ✓ **Nie ćwiczymy w biżuterii** (kolczyki, łańcuszki, zegarki itp.)

W przypadku treningu w FitPark podopieczny zobowiązany jest do wykupienia karnetu wstępu na obiekt lub okazania akceptowalnej karty benefit.

## Współpraca ze mną to więcej niż trening, to wiedza na całe życie. Dlaczego warto?

### ✔ Wiedza i doświadczenie

- ✔ Jestem absolwentem AWF w Krakowie (studia magisterskie),
- ✔ Jestem certyfikowanym trenerem personalnym,
- ✔ Posiadam akredytację REPs.
- ✔ Posiadam uprawnienia instruktora gimnastyki, kulturystyki i pływania,
- ✔ Regularnie podnoszę swoje kwalifikacje uczestnicząc w szkoleniach trenerskich,
- ✔ Doświadczenie w zawodzie trenera zbierane **od 2012 roku** i udzielenie pomocy ponad tysiącu osób.
- ✔ Doświadczenie zawodowe w treningu osób w wieku 60+, 50+, 40+, 30+, 20+.

### ✔ Wysoka skuteczność metod treningowych i żywieniowych.

- ✔ Nie przygotowuję standardowych diet, które spowodują efekt jo-jo. **Budujemy nawyki na całe życie**, które możesz przekazać swoim dzieciom.
- ✔ Metody treningowe, którymi się posługuję wpływają na:
  - poprawę jakości życia zarówno części fizycznej jak i mentalnej,
  - poprawę ogólnego stanu zdrowia,
  - poprawę sprawności w życiu codziennym,
  - wzmocnienie całej konstrukcji ciała,
  - profilaktykę kręgosłupa.

### ✔ Świadczę usługi jako legalnie działająca firma od 2014 roku. Od 2018 roku prowadzę osoby także online z całej Polski i Europy.

### ✔ Posiadam ubezpieczenie OC.