

W prosty sposób pomagam przejść drogę po lepszą formę, od 2012 roku

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:

ZDROWIE

2. 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.:
- Inne problemy zdrowotne, wymień:
- ŻADNA Z WYMIENIONYCH

3. 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 od 1 do 5**

4. Jak jest Twój stosunek do aktywności fizycznej?

- Lubię się ruszać
- Obojętnie
- Nie lubię się ruszać

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

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

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

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

Przybliżona data badań

TRYB ŻYCIA

8. Jaki jest Twój obecny poziom aktywności fizycznej?

- 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)

Jeżeli używasz krokomierza podaj średnią ilość kroków na dobę.....

9. Jaki jest charakter Twojej pracy?

- Umysłowy
- Lekko fizyczny
- Średnio fizyczny
- Mocno fizyczny

10. W jakich godzinach wykonujesz pracę?

11. 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

12. Odpowiedz na poniższe pytania. Zaznacz co najmniej jedno.

- Posiłki przygotowuję w domu
- Posiłki spożywam o nieregularnych godzinach
- Mam nieregularny tryb życia (np. praca zmianowa, częste wyjazdy, wolny dzień w środku tygodnia)
- Spożywam produkty gotowe do spożycia, np. mrożona pizza, pierogi, lasagne
- Odżywiam się „na mieście”
- Stosuję plan żywieniowy na własną rękę
- Jestem pod opieką dietetyka

13. Jakie napoje i w jakich ilościach spożywasz w ciągu dnia?

- | <i>Produkt</i> | <i>Jak dużo?</i> |
|--|------------------|
| <input type="checkbox"/> Woda | |
| <input type="checkbox"/> Woda smakowa | |
| <input type="checkbox"/> Herbata | |
| <input type="checkbox"/> Kawa | |
| <input type="checkbox"/> Słodkie napoje gazowane | |
| <input type="checkbox"/> Alkohol | |
| <input type="checkbox"/> Soki świeżo wyciskane | |
| <input type="checkbox"/> Soki z kartonu | |
| <input type="checkbox"/> Inne, jakie:..... | |

14. Proszę opisać swoje posiłki:

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

15. Czy masz jakieś alergie pokarmowe? Jeśli tak, wypisz produkty, których nie możesz jeść.

16. Ile posiłków dziennie chciałbyś jeść? (możliwości czasowe)

- 3
- 4
- 5

17. Jak często możesz trenować uwzględniając aktualne możliwości czasowe? (samodzielnie i/lub z trenerem)

- 2-3
- 3-4
- 5 i więcej

18. Jaka 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:.....

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

- Tak
- Nie
- Tylko w weekendy

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

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

TRENING PERSONALNY

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

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

23. Jakie są Twoje oczekiwania względem trenera personalnego?

24. Jakie preferujesz godziny treningów personalnych? Podaj możliwie szeroki zakres godzinowy od poniedziałku do piątku.

Przykład: poniedziałki 6:00-9:00 i 13:00-15:00, środy 6:00-9:00, czwartki 15:00 – 18:00

dzień tygodnia	przedział godzinowy
poniedziałki	
wtorki	
środy	
czwartki	
piątki	

25. Jak do mnie dotarłeś?

- Rekomendacja od znajomych/rodziny
- Rekomendacja od dietetyka / lekarza / fizjoterapeuty
- Wyszukiwarka Google -> strona norbertgotz.pl
- Facebook
- Instagram
- LinkedIn
- YouTube – Norbert Gotz trener personalny
- YouTube – Trener w Terenie (hobbistyczny program turystyczny)
- Podcast – Sprawność Poparta Naturą
- Spotkanie na networkingu / wydarzeniu
- Portale ogłoszeniowe, np. OLX, Oferteo,
- Portale trenerskie, np. znany-trener.pl, Superprof
- Inne, podaj źródło.....

RODO

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 GOTZ SP. Z O.O. (zwany dalej „Norbert Gotz”) z siedzibą: ul. Widok 22/15, 31-564 Kraków, NIP 675 178 69 55. Adres e-mail: 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 firmę GOTZ sp. z o.o.

.....
data i podpis

Warunki współpracy z firmą GOTZ sp. z o.o.

- ✓ **Odwołanie lub zmiana terminu treningu możliwe na 24h przed rozpoczęciem treningu.**
Jeżeli odwołanie nastąpi na krócej niż 24h przed umówionym terminem, 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 6 miesięcy od daty 1. treningu**
- ✓ Klient jest zobowiązany znać swój faktyczny stan zdrowia.
- ✓ Trening personalny STANDARD trwa 40-45 min w zależności od aktualnej sprawności fizycznej podopiecznego.
- ✓ Trening personalny EXPRESS trwa 25-30 min w zależności od aktualnej sprawności fizycznej podopiecznego.
- ✓ Wpłata za usługi następuje z góry z przed pierwszym spotkaniem.
- ✓ **Nie ćwiczymy w biżuterii** (kolczyki, łańcuszki, pierścionki itp.)
- ✓ W przypadku treningu w FitPark podopieczny zobowiązany jest do pojedynczej wejściówki lub wykupienia karnetu wstępu na obiekt lub okazania akceptowalnej przez obiekt karty benefit.

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 (dostępny na stronie: norbertgotz.pl/regulamin) oraz warunki współpracy oraz oświadczam, że nie występują u mnie medyczne przeciwwskazania uniemożliwiające odbywanie treningów indywidualnych z trenerem personalnym.

.....
data i podpis

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

- ✓ Wiedza i doświadczenie
 - ✓ Doświadczenie w zawodzie trenera zbierane **od 2012 roku** i udzielenie pomocy ponad tysiącu osób.
 - ✓ 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 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.