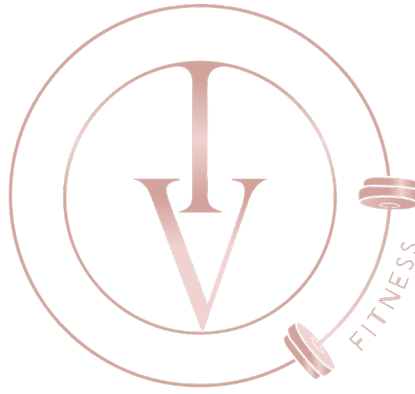




I R I N A V L A D I M I R O V N A

INDIVIDUELLES ONLINE GESUNDHEITS-COACHING

IHRE DATEN

Name, Vorname

Geburtsdatum

Telefonnummer

E-Mail

Adresse

Gewicht in kg

Größe in cm

Heutiges Datum

IHRE ZIELE

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ZIELE

Wunschbeginn

Anzahl der Trainingstage

☐ 3☐ 4

Trainingstage

☐ Mo☐ Di☐ Mi☐ Do☐ Fr☐ Sa☐ So

Trainingsort

☐

zu Hause

☐

Studio

Wie ist ihr aktueller Fitnessstand ?

☐

schlecht

☐☐☐☐

sehr gut

Welche Sportarten üben Sie im Moment aus?

Gab/gibt es irgendwelche Sport-Verletzungen?

BERUFS- UND LEBENSSITUATION

Sie sind

Schüler/in/Student/in ☐

Hausfrau/mann ☐

Rentner/in ☐

Berufstätig als:



BERUFS- UND LEBENSSITUATION

NEIN JA

Besteht eine Schwangerschaft?

☐ ☐

Rauchen Sie?

☐ ☐

Gibt es besondere Belastungen im täglichen Berufs-(Leben)?

☐ ☐

Wenn JA, welche

Blutdruck

Ruhepuls

NEIN JA

Sind bei Ihnen Erkrankungen bekannt?

☐ ☐

Diabetes

.....

Schwindelanfälle

.....

Herzerkrankungen

.....

Schilddrüsenerkrankungen

.....

Bluthochdruck

.....

Asthma/Bronchitis

.....

Cholesterin

.....

Knochenkrankheiten

.....

Sonstige:

.....

Welche Medikamente nehmen Sie im Moment ein?



PREISLISTE UND ZAHLUNGSGINFORMATION

Die Preise werden mit der zurzeit geltenden gesetzlichen Mehrwertsteuer (19 %) berechnet.

EINMALIGE DIENSTLEISTUNGEN & DAUERHAFTE ONLINE BETREUUNG

Allgemeine Betreuung		50,00 EUR inkl. 19% Mwst
Trainingspläne		120,00 EUR inkl. 19% Mwst
Trainingspläne 2/3 Zyklus		100,00 EUR inkl. 19% Mwst
Urlaubs/Bänder Training		50,00 EUR inkl. 19% Mwst
Rücken/Krankentraining		130,00 EUR inkl. 19% Mwst
Training für Schwangere		100,00 EUR inkl. 19% Mwst
Rückbildungsgymnastik		100,00 EUR inkl. 19% Mwst
Ernährungspläne		150,00 EUR inkl. 19% Mwst
KOMPLETT PAKET		300,00 EUR inkl. 19% Mwst

INHALT KOMPLETT PAKET



- Individuelle Trainingsplanerstellung**
- Individuelle Ernährungsplanerstellung**
- Ernährungsnotizen / Einkaufsliste / Rezepte**
- Dauerhaftes Coaching/Betreuung/Unterstützung/Kontrolle**
- Tailen / Core Training**
- Mobilisation**



Die Bezahlung erfolgt im Voraus. Pläne werden erst nach Geldeingang erstellt!



PREISLISTE UND ZAHLUNGSGEHEHRE

ZAHLUNGSART



info@iv-coaching.com



Kontoinhaber: **Irina Pracht**

IBAN: DE93 1005 0000 0190 8332 70

BIC: BELADEBEXXX

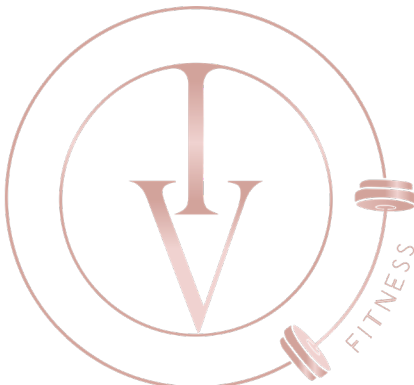
Bank: **Berliner Sparkasse**

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Fragen wahrheitsgemäß beantwortet habe. Weiterhin verpflichte ich mich, Veränderungen bezüglich meines Gesundheitszustandes unaufgefordert bekannt zu geben. Außerdem ist mir bekannt, dass eine wissentliche Weitergabe von Trainingsplänen und Ernährungsplänen an Dritte einem Datenschutz unterliegt und ich mich damit strafbar machen würde.

Datum, Unterschrift Kunde:

Der Personaltrainer verpflichtet sich, die gemachten Angaben von Dritten fernzuhalten und darüber Stillschweigen zu bewahren.

Datum, Unterschrift Personaltrainer:



I R I N A V L A D I M I R O V N A