

PREMIUM KLIENTENPROFIL

Intake, Zielarchitektur, Training, Anamnese, Ernährung, Regeneration & Mindset

Dieses Formular dient der Vorbereitung deines Coachings oder Personal Trainings. Bitte fülle die Angaben möglichst vollständig aus. Alle Angaben werden vertraulich behandelt und ausschließlich zur Vorbereitung und Durchführung der Zusammenarbeit genutzt.

Hinweis

Bei akuten Beschwerden, Erkrankungen oder medizinischen Fragen ersetzt das Coaching keine ärztliche Diagnose, Behandlung oder Therapie. Bitte kläre im Zweifel vor Trainingsbeginn ärztlich ab, welche Belastungen für dich geeignet sind.

So füllst du das Dokument aus

- PDF herunterladen und digital am Smartphone, Tablet oder Laptop ausfüllen.
- Ausgefülltes PDF speichern.
- Anschließend das ausgefüllte PDF an team@csx-performance.de zurücksenden.

01 · PERSÖNLICHE ANGABEN

Persönliche Angaben

Präzise Stammdaten, klare Ausgangslage und ein hochwertiger, vertrauensvoller Einstieg in das Coaching.

Vorname / Nachname

Geburtsdatum / Alter

Größe / Gewicht

Wohnort

Beruf / Funktion

E-Mail / Mobilnummer

Notfallkontakt

Geschlecht

männlich

weiblich

divers

Arbeitsalltag

überwiegend sitzend

gemischt aktiv

körperlich aktiv

Schichtdienst

Reisetätigkeit

selten

gelegentlich

regelmäßig

sehr häufig

Kontaktpräferenz

WhatsApp

E-Mail

Telefon

Video-Call

02 · ZIELARCHITEKTUR**Zielarchitektur**

Nicht nur Ziele abfragen, sondern Motivation, Priorität und das gewünschte Erfolgsbild sichtbar machen.

Hauptziel

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Muskelaufbau | <input type="checkbox"/> Fettverlust | <input type="checkbox"/> Athletik |
| <input type="checkbox"/> Rehabilitation | <input type="checkbox"/> Schmerzfreiheit | <input type="checkbox"/> Leistungssteigerung |

Nebenziele

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> mehr Energie | <input type="checkbox"/> bessere Regeneration | <input type="checkbox"/> mehr Struktur |
| <input type="checkbox"/> bessere Technik | <input type="checkbox"/> Stressmanagement | <input type="checkbox"/> besseres Körpergefühl |

Kurzfristiges Ziel (0-12 Wochen)**Mittelfristiges Ziel (3-6 Monate)****Langfristiges Ziel (6-12+ Monate)****Priorität 1 / 2 / 3****Zeitraumen****Warum ist dieses Ziel wichtig?****Woran würdest du ein erfolgreiches Coaching erkennen?**

03 · TRAINING & HISTORIE

Training & Historie

Belastung, Erfahrung, Routinen und bisherige Ergebnisse - die Basis für ein passendes Leistungsprofil.

Aktuelles Trainingsniveau

Anfänger Fortgeschritten Erfahren

Trainingserfahrung**Aktuelle Trainingshäufigkeit****Dauer pro Einheit****Wettkampferfahrung**

nein ja

Frühere Trainingspläne

keine vereinzelt regelmäßig

Bevorzugte Trainingsarten

Krafttraining Ausdauer Hybrid
 Bodybuilding Functional Athletik
 Mobility

Equipment / Zugang

voll ausgestattetes Gym Home Gym Basis
 Home Gym erweitert Cardio-Geräte
 Outdoor-Optionen kein Gym-Zugang

Was hat bisher gut funktioniert?**Was hat bisher nicht funktioniert?****Aktuelle Leistungswerte / relevante KPIs****Technische Schwächen / subjektive Baustellen**

04 · ANAMNESE & BELASTBARKEIT

Anamnese & Belastbarkeit

Sicherheit vor Intensität: Einschränkungen, Risiken und Belastbarkeit müssen klar und sauber erfasst werden.

Verletzungshistorie**Operationen****Aktuelle Beschwerden / Schmerzen****Orthopädische Einschränkungen****Medizinische Diagnosen****Medikamente****Nahrungsergänzungsmittel****Allergien / Unverträglichkeiten****Belastbarkeit im Alltag**

sehr gut gut mittel eingeschränkt

Welche Bewegungen oder Belastungen machen aktuell Probleme?**Ärztliche Freigabe für Training**

liegt vor nicht erforderlich noch nicht vorhanden

Energie- und Erholungsniveau

hoch solide schwankend niedrig

05 · ERNÄHRUNG

Ernährung

Alltagsstruktur, Essverhalten und Umsetzbarkeit sichtbar machen - ohne wie ein starres Diätprotokoll zu wirken.

Aktuelle Ernährungsform**Mahlzeiten pro Tag****Flüssigkeitszufuhr****Koffeinkonsum****Alkoholkonsum****Bereitschaft zur Ernährungsumstellung** hoch mittel gering**Essverhalten im Alltag** strukturiert unregelmäßig viel unterwegs abends vermehrt stressabhängig**Cravings / Heißhunger** selten gelegentlich regelmäßig stark**Typische Tagesstruktur / Mahlzeitenrhythmus****Lebensmittelvorlieben****Lebensmittel, die vermieden werden****Frühere Diäten / Ernährungsansätze**

06 · REGENERATION & LIFESTYLE

Regeneration & Lifestyle

Schlaf, Stress und Alltagsbelastung beeinflussen jedes Ergebnis - deshalb gehört diese Sektion zum Premium-Intake dazu.

Schlafdauer**Einschlaf- / Durchschlafprobleme****Stresslevel****Arbeitspensum****Schrittzahl / Alltagsbewegung****Bildschirmzeit abends****Schlafqualität** sehr gut gut mittel schlecht**Hauptstressoren** Arbeit Schlafmangel Familie Finanzen Reisen soziale Verpflichtungen selbstgemachter Druck**Erholungsroutinen** Spaziergänge Atemarbeit Sauna Meditation Mobility Massage / Physio keine festen Routinen**Abendroutine: Was unterstützt den Schlaf - und was stört ihn?****Zusätzliche Verpflichtungen / Freizeitbelastungen**

07 · MINDSET, VERHALTEN & UMSETZUNG**Mindset, Verhalten & Umsetzung**

Für nachhaltige Resultate braucht es mehr als Trainingspläne - auch Denk- und Verhaltensmuster müssen sichtbar werden.

Selbstwahrnehmung

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> sehr diszipliniert | <input type="checkbox"/> motivierbar |
| <input type="checkbox"/> schwankend | <input type="checkbox"/> eher impulsiv |
| <input type="checkbox"/> perfektionistisch | |

Umgang mit Struktur

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ich brauche klare Vorgaben | <input type="checkbox"/> ich mag Flexibilität |
| <input type="checkbox"/> beides in Balance | |

Bevorzugter Coaching-Stil

- | | | |
|-------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> direkt | <input type="checkbox"/> motivierend | <input type="checkbox"/> analytisch |
| <input type="checkbox"/> empathisch | <input type="checkbox"/> klar strukturiert | <input type="checkbox"/> leistungsorientiert |

Typische Sabotagemuster**Emotionale Trigger****Was brauchst du, um langfristig dranzubleiben?**

08 · ABSCHLUSS & EINVERSTÄNDNIS**Abschluss & Einverständnis**

Klar, hochwertig und vertrauensvoll - der Abschluss soll verbindlich wirken, aber nicht juristisch abschrecken.

Was erwartest du konkret vom Coach?**Welche Form von Verantwortung / Kontrolle hilft dir am meisten?**

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> regelmäßige Check-ins | <input type="checkbox"/> klare Wochenziele |
| <input type="checkbox"/> strenge Führung | <input type="checkbox"/> flexible Begleitung |
| <input type="checkbox"/> Eigenverantwortung mit Feedback | |

Optionale Ergänzungen

Bitte bestätige die folgenden Punkte aktiv. Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

- Ich bestätige, dass meine Angaben vollständig und wahrheitsgemäß sind.
- Ich habe die Datenschutzerklärung gelesen und willige ein, dass CSX Performance meine Angaben aus dem Klientenprofil, einschließlich möglicher Gesundheitsangaben, zur Vorbereitung und Durchführung des Personal Trainings bzw. Coachings verarbeitet.
- Mir ist bewusst, dass das Coaching keine ärztliche Diagnose, Behandlung oder Therapie ersetzt.

Ort / Datum**Unterschrift / digitale Bestätigung**