

Name..... Geburtstag..... Datum.....

Adresse.....

eMail..... Tel

gewünschte Leistung von uns: Lauftechnik-Analyse Kursbesuch/welchen.....

Ausgangssituation; wie siehst DU DICH?

geregeltes, ausgeglichenes Leben

Stress, beruflich oder privat

Hang Loose-ich brauche neue Herausforderungen

Beschwerden:

Fuss rechts Fuss links

Knie rechts Knie links

Hüfte rechts Hüfte links

LWS HWS

Deine Stärke Deine Schwäche

Ausdauer

Kraft

Dehnung

Beweglichkeit

Stabilität

Koordination

Was sollten wir noch wissen? (sonstige Sportarten, frühere Erfahrungen, etc.)

Deine Ziele

Laufen um den Kopf freizubekommen

Ich habe einen Plan (Trainingsplan)

10 Km auf Zeit

Den ersten Halbmarathon

Den ersten Marathon

Trainer Offenbach, den Kunde

Alle Angaben sind streng vertraulich und werden auf Wunsch nach dem Kurs/Analyse im Original zurückgegeben!