



## Startbogen

### Über dich

Vor- und Nachname		
Telefonnummer (mobil)		
E-Mail-Adresse		
Anschrift und Wohnort		
Geburtsdatum und Alter		

### Deine Maße

Größe in cm		
Gewicht in kg		
Umfang Taille in cm		
Umfang Bizeps in cm		
Umfang Brust in cm		
Körperfettanteil (sofern bekannt)		

Wie würdest du deinen Stoffwechsel einschätzen (falls nicht genau bekannt):

schnell

mittel

langsam

## Verletzungen und Krankheiten

Hast du körperliche Schwächen, Verletzungen oder Behinderungen (z.B. Arthrose, Skoliose, Bandscheibenvorfall, Zerrung o.Ä.)?

--

Nimmst du Medikamente (wenn ja, welche)?

--

Gibt es Übungen, die du nicht ausführen kannst?

--

## Tagesablauf

Wann gehst du zu Bett?	
Wann stehst du morgens auf?	
Wie würdest du deine Schlafqualität bewerten (1 sehr schlecht – 10 sehr gut)?	
Gibt es feste Essenszeiten (wenn ja, welche)?	
Gibt es feste Trainings-, Sport- oder Cardiozeiten (wenn ja, welche)?	
Wie lange arbeitest du täglich?	
Was ist dein Beruf?	

Bitte beschreibe kurz einen durchschnittlichen Arbeitstag

--

### Ernährung und Supplementierung

Bitte beschreibe kurz deine durchschnittliche Ernährung für drei Tage

--	--	--

Hast du Allergien oder Unverträglichkeiten?

--

Welche Gerichte magst du gerne (egal ob gesund oder ungesund)?

--

Welche Gerichte magst du überhaupt nicht?

--

## Training und Sport

Wenn vorhanden, welche Erfahrung hast du im Fitnessstudio (wie lange trainierst du schon, welche Art des Trainings o.Ä.)?

--

An welchen Tagen bzw. wie oft pro Woche kannst du trainieren?

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

## Deine Ziele

Kurzfristige Ziele	
Langfristige Ziele	

Was ist deine größte Motivation, warum möchtest du eine Veränderung?

--

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen/Haftungsausschluss**

### **1 Allgemeines**

1. Für die Geschäftsbeziehung zwischen der 50k GmbH – 50k-Fitness (nachfolgend: „Trainer“) und dem Kunden (nachfolgend: „Kunde“) gelten ausschließlich die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen in ihrem zum Zeitpunkt der Dienstleistung gültigen Fassung.
2. Kunden im Sinne von § 1 S. 1 sind Privatpersonen, Unternehmen sowie staatliche Einrichtungen.

### **2 Vertragsgegenstand**

1. Der Vertragsgegenstand ist eine individuelle Online-Beratung und Betreuung der Kunden im Rahmen der vereinbarten Trainings- und Ernährungs- und Gesundheitsberatung.

### **3 Leistungsgegenstand**

1. Der Trainer bietet dem Kunden ein auf den Kunden ausgerichtetes Konzept an. Das Konzept enthält diverse Empfehlungen zu den Trainingsinhalten, Supplementierungen und Ernährungsberatung. Das Konzept berücksichtigt die jeweiligen Bedürfnisse und körperlichen Fähigkeiten des Kunden.
2. Der Trainer gewährleistet dem Kunden eine individuelle Beratung. Die Betreuung des Kunden erfolgt ausschließlich online.
3. Folgende Leistungen werden zusätzlich angeboten: Telefonische Beratung, WhatsApp Support und Social-Media-Kontakt (je nach jeweiligem gebuchten Leistungspaket)

### **4 Haftung und Hinweise**

1. Der Trainer haftet grundsätzlich nicht für Schäden des Kunden an sich selbst oder Dritten.
2. Der Trainer haftet nicht für Schäden, welche aufgrund der Selbstüberschätzung bei dem Kunden zustande gekommen sind. Hält sich der Kunde nicht an die Anweisungen des Trainers und erleidet er dadurch die Schäden, so ist die Haftung des Trainers ausgeschlossen.
3. Der Trainer verfügt über eine angemessene Betriebshaftpflichtversicherung.

### **8 Datenschutz**

1. Die personenbezogenen Daten des Kunden werden von dem Trainer gespeichert und ausschließlich zur Erfüllung des in § 3 genannten Leistungsgegenstandes verwendet.
2. Die Einzelheiten zu dem Datenschutz ergeben sich aus der Datenschutzerklärung des Trainers.

## 9 Geheimhaltung

1. Der Trainer ist verpflichtet, über alle im Zusammenhang mit der Erfüllung der Trainingsmaßnahmen bekannt gewordenen Informationen des Kunden Stillschweigen zu bewahren. Dies gilt auch nach der Beendigung des Vertragsverhältnisses zwischen dem Trainer und dem Kunden.

## 10 Vertragsdauer

1. Zwischen dem Trainer und dem Kunden werden grundsätzlich nur befristete Verträge geschlossen.

## 11 Schlussbestimmungen

1. Änderungen, Ergänzungen und Nebenabreden bedürfen, sofern in diesen AGB nichts anderes bestimmt ist, zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform. Das Schriftformerfordernis gilt auch für den Verzicht auf dieses Formerfordernis.
2. Sollte eine der vorangehenden Bestimmungen unwirksam oder undurchführbar sein, bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen davon unberührt. Anstelle der unwirksamen oder undurchführbaren Bestimmung wird einvernehmlich eine geeignete, dem wirtschaftlichen Erfolg möglichst nahekommende rechtswirksame Ersatzbestimmung getroffen.
3. Als Gerichtsstand richtet sich nach den gesetzlichen Bestimmungen. Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland.
4. Sollte eine Bestimmung dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen unwirksam sein, wird davon die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt.

Ort und Datum	Unterschrift des Kunden