

Willkommen zu DEINEM Vertrag, für DEIN persönliches Coaching

Persönliche Daten:

Name:	
Vorname:	
Adresse:	
Telefon	
Email:	

Allgemeine Daten:

Alter:	
Geburtstag:	
Beruf:	Vollzeit/ Teilzeit/ Schichtdienst?
Körpergröße:	cm
Gewicht:	Kg Gewichtsschwankungen? Von kg, bis kg
Verletzungen/Beschwerden:	
Unverträglichkeiten:	
Allergien:	
Medikamente:	Keine/ Ja, dann welche und wieso:
Körperbehinderung:	

Materialfragen:

Fußgröße:	
Sportschuhgröße:	Laufschuhe: Radschuhe
Sportuhr:	
Rolle:	
Zwift:	ja /nein
Strava:	ja/ nein
Fahrrad (TriRad):	Modell und Rahmengröße:
Fahrrad (MTB):	Modell und Rahmengröße:
Fahrrad (Straße):	Modell und Rahmengröße:
Fahrrad (Cross):	Modell und Rahmengröße:

Möglichkeiten zum Trainieren:

Laufen:	Wald in der Nähe: JA/NEIN	Straße (Asphalt): JA/NEIN	400m - Bahn: JA/NEIN
Rad:	Wald in der Nähe: JA/NEIN	Straße Flach: JA/NEIN JA/NEIN	Straße Bergig/Hügelig:
Schwimmen:	See: JA/NEIN	25m Pool: JA/NEIN	50m Pool JA/NEIN
Trainingspensum letzten Monate:			
Trainingspensum aktuell:	ca. in Stunden (wöchentlich)		
Trainingspensum möglich:	ca. in Stunden (wöchentlich)		

Sportlicher Werdegang:

Ich habe früher diese Sportart betrieben: _____
_____ Jahre lang.

Ich habe mich für Triathlon entschieden, weil:

Ich mache gerade eine Diät: NEIN/ JA, weil:

Ich habe Ziele: _____

Bisherige Versuche diese og. Ziele zu erreichen, falls der Fall ja: _____

Meine Bestzeiten im: (hh:mm:ss)

Schwimmen: ___ km in _____ Datum _____ ; ___ km in _____ Datum _____
 ___ km in _____ Datum _____ ; Indiv. Laktat Schwelle _____ Datum _____

Radfahren: ___ km in _____ Datum _____ ; ___ km in _____ Datum _____
 ___ km in _____ Datum _____ ; Indiv. Laktat Schwelle _____ Datum _____

Laufen: ___ km in _____ Datum _____ ; ___ km in _____ Datum _____
 ___ km in _____ Datum _____ ; Indiv. Laktat Schwelle _____ Datum _____

Sonstige Anliegen, Bedenken, Wünsche, Anforderungen an den Coach:

Deine Coaching Pakete:

Alle Pakete enthalten:

- Eingangsgespräch
- Anamnese
- 1-2- wöchiger Online Plan
- Rücksprachen mit Coach des Planes wegen
- Race Mentoring

Paket 1) 175,- monatlich - jederzeit kündbar (zum 1. des Folgemonats)

Paket 2) 160,- monatlich - 6 Monats Vertrag

Paket 3) 135,- monatlich – 12 Monats Vertrag

Paket 4) 95,- monatlich -12 Monats Vertrag für eine Einzelsportart

+ extra kosten 5,99€/monatlich für die Online Plattform „XHALE“

Jedes Paket beinhaltet:

- Videoanalyse - / Pace Analyse
- Coach zu Athlet: Betreuung und Bindung
- Online oder örtlich gebunden

Ernährungsplan zum Training kostet 30€ monatlich extra + Ernährungsberatung kostenlos

Du hast dir mit Coach Palina dieses Paket ausgesucht:

Paket 1 Paket 2 Paket 3 Paket 4

Dieses Paket ist nach Wunsch aufstockbar, jederzeit.

Deine Bezahlung erfolgt monatlich zum 1. des Folgemonats.

Bezahlung deines Paketes an:

Palina Dubino

Deutsche Kreditbank

DE16 1203 0000 1059 4967 01

BYLADEM1001 / 12030000

Bezahlen: Verwendungszweck „Online Coaching + jeweiliger Monat“

PayPal: palina.dubino@googlemail.com

Bezahlen: Verwendungszweck „Online Coaching + jeweiliger Monat“

Andere Bezahlung:

Konditionen

§ Die Länge des Vertrages gilt so lange, wie das jeweils ausgewählte Paket ausgewählt ist.

§ Der Coach ist dem Athleten gegenüber verpflichtet alle aufgezählten Leistungen des ausgewählten Paketes zu erbringen

§ Der Athlet hat das Recht, durch eine schwerwiegende Verletzung, den Coach um eine Ausdehnung des Vertrages, durch den Ausfall anzufragen.

§ Eine Kündigungsfrist ist dem jeweiligen Paket zu entnehmen.

§ Eine Weitergabe des Online Coachings an Dritte ist dem Athleten untersagt.

§ In diesen Zeiten stehe ich dir Zur Verfügung:

Montag-Freitag 8:00-16:00Uhr

- Ich möchte eingeladen werden zur Whatsapp Gruppe, um nur Infos vom Coach zu bekommen:
JA/ NEIN.
- Ich gebe meine Fotos frei die für Social Media verwendet werden könnten:
JA/ NEIN.

Datum, Ort, Unterschrift des Athleten:

Datum, Ort, Unterschrift deines Coaches:

