

COACHINGSAMTAL

Namn

Adress

Mailadress

Telefonnummer

Datum

Övrig Info:

Hur gammal är du?

Vad jobbar du med?

Livssituation/socialsituation:

Personliga styrkor:

Aktuell aktivitetsnivå?

Tidigare aktivitetsnivå?

Hur ser ditt mål ut? (SMART-mål)

Vad skulle du behöva för att lyckas med att nå ditt mål?

Vad är din största utmaning för att lyckas nå ditt mål?

Hur många dagar i veckan har du möjlighet att träna?

Vilka möjligheter finns? Hemmagym/gym/ute/löpning osv...

När är du som mest motiverad/känner mest energi i din vardag?

Hur hittar du energi?

Finns det något med din hälsa som jag borde känna till?
(allergier, stress, utbrändhet, skador, sjukdomar,
medicinering)

Hur ser din kost ut idag?

Vad har du för mål med kosten?

Vad kan du behöva hjälp med när det gäller kosten?

Hur vill du bli coachad?