



# Tempel Yoga

## PERSONLIG- OG KONFIDENSIELT SKJEMA FOR PERSONLIG TRENER KUNDE

Gjør deg kjent med spørsmålene under og fyll inn nødvendig info. Send tilbake på [post@tempelyoga.no](mailto:post@tempelyoga.no) før din første PT time. På denne måten kan din PT på best mulig måte å forberede seg til å møte dine behov og ønsker raskt og effektivt.

*All info som blir gitt oss blir behandlet konfidensielt.*

---

**Hvorfor PT:**

**Ønsker og mål for timen(e):**

**Problem/fokusområde:**

**Har du mottatt/mottar noen behandling eller medisiner for symptomer eller plager som er av viktighet at din PT får opplysning om, og som kan påvirke din trening:**

**Hva gjør du for å holde deg i form:**

**Har du praktisert Yoga, Pilates eller lignende før:**

**Om ja hvor ofte/lenge:**

**Er det noen stressfaktor i livet ditt nå som kan påvirke din PT praksis:**

**Om ja hva gjør du eventuelt for å redusere denne stressen:**

**Henvist/anbefalt av:**

**Hvor hørte du om oss:**

**Takk for at du fylte ut dette skjemaet!**

**Underskrift:**

**Sted:**

**Dato:**