

**Anmälan till träning med PT inom det Idrottsvetenskapliga programmet 2023/24**

Namn:   
Ålder:   
Mobil nr:   
Email:

1. Beskriv kort din tidigare motions- och/eller träningsbakgrund.
2. Beskriv kortfattat din aktivitetsnivå idag? (hur mycket du rör på dig i veckan/antal träningspass per vecka)
3. Beskriv kort hur din vardag ser ut idag (familj, jobb, hobbys, prioriteringar).
4. Vad vill du uppnå (ditt mål) med att delta på något av våra projekt?
5. Vad är du intresserad av att utveckla? (**fetmarkera** alt färgmarkera. Du får markera flera alternativ)

* Uthållighet
* Styrka
* Balans
* Rörlighet
* Koordination
* Teknik (...i vad?)
* Vanor/beteenden
* Kost-rutiner
* Prestation inom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Övrigt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Har du haft någon tidigare skada/hinder som kan påverka din träning? (**fetmarkera** alt färgmarkera ditt svar)

JA NEJ

1. Vid ”JA”, vad är det för skada/hinder och hur påverkar den din träning/fysiska aktivitet idag?
2. Övrigt hälsotillstånd vi borde känna till? (vid ”JA”, vadå för något?)

Markera med ett **X** för projekt 1 eller 2

|  |  |
| --- | --- |
| Projekt 1 - schema | Projekt 2 – 12PTh |
|  |  |

Maila sedan denna anmälan till:

[Jonas.falgin@miun.se](mailto:Jonas.falgin@miun.se)

*PS. genom att skicka in enkäten blir du aktuell för samtliga projekt ink. ”projekt 3” = Praktisk Examination för våra år 3 studenter. Vi försöker aktivt matcha dina behov med våra studenter för den bästa upplevelsen, samtidigt försöker prioritera ditt val av projekt.*