



INTAKE

Doel van deze intake

Deze intake helpt ons bepalen waar en hoe je binnen het fullZONES-systeem begint.

We gebruiken je antwoorden om rekening te houden met je doelen, eerdere ervaringen, eventuele aandachtspunten en wat jou kan helpen om op een veilige en consistente manier deel te nemen.

Na het invullen bekijkt je coach de intake en ontvang je een persoonlijke terugkoppeling.

1. BASISGEGEVENS

Naam:

E-mail:

Noodcontact + telefoonnummer:

Coach:

Uniek deelnemers-/dossiernummer:

Geboortedatum:

Telefoonnummer:

Datum intake:

2. GEZONDHEID & VEILIGHEID

1. Heb je momenteel pijn, een blessure of lichamelijke beperking waarmee tijdens training rekening moet worden gehouden?

☐ Nee

☐ Ja → Welke?

2. Heb je in het verleden blessures of operaties gehad die relevant kunnen zijn voor fysieke training?

☐ Nee

☐ Ja → Welke?

3. Heeft een arts of andere zorgverlener je ooit geadviseerd bepaalde fysieke inspanningen te vermijden of aan te passen?

☐ Nee

☐ Ja → Toelichting:

4. Gebruik je momenteel medicatie of zijn er andere omstandigheden die relevant kunnen zijn voor veilig sporten?

☐ Nee

☐ Ja → Toelichting:

5. Is er nog iets waarvan de coach vóór de eerste training op de hoogte moet zijn?

3. WAAROM BEN JE HIER?

6. Waarom wil je op dit moment beginnen met trainen?

7. Wat zou er voor jou over 12 weken merkbaar anders moeten zijn om te kunnen zeggen: “Dit heeft mij geholpen”?

8. Wat wil je voornamelijk verbeteren?

- ☐ Kracht
- ☐ Stabiliteit
- ☐ Conditie
- ☐ Controle over mijn lichaam
- ☐ Regelmaat in bewegen
- ☐ Anders:

9. Wat heeft je in het verleden het vaakst tegengehouden om consequent te blijven trainen?

10. Wanneer je een training mist of een moeilijke periode hebt, wat gebeurt er meestal daarna?

- ☐ Ik hervat zo snel mogelijk
- ☐ Ik stel mijn volgende training uit
- ☐ Ik verlies mijn ritme voor langere tijd
- ☐ Ik weet het niet
- ☐ Anders:

4. STRUCTUUR

11. Hoeveel structuur heb je nodig om consequent te blijven?

- ☐ Ik organiseer dit meestal zelfstandig
- ☐ Een vast trainingsmoment helpt mij
- ☐ Ik heb duidelijke afspraken en opvolging nodig
- ☐ Ik weet het nog niet

12. Wat doe je normaal wanneer een oefening moeilijker blijkt dan je verwacht?

- ☐ Ik blijf proberen
- ☐ Ik vraag hulp
- ☐ Ik probeer zelf een andere manier
- ☐ Ik raak gefrustreerd
- ☐ Ik stop meestal
- ☐ Anders:

13. Hoe reageer je wanneer een coach je uitvoering corrigeert?

14. Train je liever alleen of met anderen? Waarom?

5. NA HET INVULLEN

Na het invullen van deze intake bekijkt je coach je antwoorden.

We gebruiken deze informatie om je start bij fullZONES zo goed mogelijk af te stemmen op jouw situatie. Daarbij kijken we onder andere naar je doelen, eerdere ervaringen, eventuele aandachtspunten en wat jou kan helpen om deelname vol te houden.

Je ontvangt hierover een persoonlijke terugkoppeling van je coach.

Daarin bespreken we:

- wat we uit je intake meenemen;
- waar we bij de start extra aandacht aan besteden;
- welke afspraken of aanpassingen voor jou relevant zijn;
- hoe dit wordt vertaald naar jouw start binnen fullZONES.

De intake is daarmee geen los formulier, maar het beginpunt van je traject.

Tijdens je trainingen en evaluatiemomenten kunnen we hier opnieuw naar terugkijken en waar nodig bijsturen.

6. PRIVACY EN VERWERKING VAN GEGEVENS

De informatie die je via deze intake verstrekt, wordt door fullZONES gebruikt om je deelname op een veilige en passende manier voor te bereiden, te begeleiden en op te volgen.

Je gegevens worden alleen verwerkt voor doeleinden die verband houden met je intake, begeleiding, trainingen, evaluaties en de organisatie van je traject bij fullZONES.

Je intakegegevens worden niet verkocht en niet gebruikt voor reclame of andere commerciële marketingdoeleinden.

Informatie over je gezondheid, blessures, medicatie of andere persoonlijke omstandigheden wordt alleen verwerkt voor zover dit relevant en noodzakelijk is voor een veilige en passende begeleiding.

Je gegevens worden vertrouwelijk behandeld en zijn alleen toegankelijk voor personen binnen fullZONES die deze informatie nodig hebben voor je begeleiding of de noodzakelijke administratie.

fullZONES bewaart persoonsgegevens niet langer dan noodzakelijk voor het doel waarvoor ze werden verzameld, behoudens gegevens die op grond van wettelijke verplichtingen langer moeten worden bewaard.

Je hebt overeenkomstig de toepasselijke privacywetgeving onder meer het recht om informatie te vragen over de verwerking van je persoonsgegevens en, waar van toepassing, om inzage, correctie, verwijdering, beperking of overdracht ervan te vragen. Je kunt ook een klacht indienen bij de bevoegde toezichthoudende autoriteit, waaronder in België de Gegevensbeschermingsautoriteit.

Meer informatie over de verwerking van persoonsgegevens en je rechten vind je in de privacyverklaring van fullZONES.

Verwerkingsverantwoordelijke: PRO SALES BV, handelend onder de naam fullZONES

Contactpersoon: Pablo Boven

Adres: Victor Govaerslaan 20 bus 302, 2170 Merksem

E-mail: info@fullzones.be

Ondernemingsnummer: 0436.046.276

RPR: Antwerpen

UITDRUKKELIJKE TOESTEMMING VOOR GEZONDHEIDSGEGEVENS

☐ Ik geef uitdrukkelijk toestemming aan PRO SALES BV, handelend onder de naam fullZONES, om de gezondheidsgegevens die ik vrijwillig in deze intake verstrek te verwerken voor het voorbereiden, veilig begeleiden en opvolgen van mijn deelname aan fullZONES.

Ik kan deze toestemming op elk moment intrekken via info@fullzones.be. De intrekking geldt voor de toekomst en kan betekenen dat fullZONES deze gezondheidsinformatie niet langer kan gebruiken bij mijn begeleiding.

Door dit formulier in te vullen bevestig je dat de verstrekte informatie naar jouw beste weten correct is en dat je kennis hebt genomen van bovenstaande informatie over de verwerking van je persoonsgegevens.

Naam deelnemer: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

FZ-INT-001 · Versie 1.3 · 13/08/2026