



# Skýrsla um heilsufar

## Trúnaðarmál

\*valfrjáls útfylling

\*sjá skilmála gagnavinnslu neðar

Leiðbeiningar

Í þessari skýrslu ertu beðin um að svara persónulegum spurningum. Svörin við spurningunum er síðan notuð til að sérsníða prógrammið þitt. Vinsamlegast svaraðu spurningunum eins ítarlega og hægt er.

Nafn: \_\_\_\_\_

Kennitala: \_\_\_\_\_

Heimilisfang: \_\_\_\_\_

Tölvupóstfang: \_\_\_\_\_

Hver eru markmið þín með þjálfun? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Merkið við eftir mikilvægi ( 1 mikilvægast o.s.frv.)

<input type="checkbox"/>	Léttast
<input type="checkbox"/>	þyngjast
<input type="checkbox"/>	auka styrk
<input type="checkbox"/>	auka þol
<input type="checkbox"/>	auka liðleika
<input type="checkbox"/>	auka orku
<input type="checkbox"/>	minnka streitu
<input type="checkbox"/>	alhliða vellíðan
<input type="checkbox"/>	annað: _____



Hefur þú ákveðinn tíma sem þú vilt vera búin/búinn að ná markmiðum þínum? Ef svo er vinsamlegast tilgreindu: \_\_\_\_\_

Áttu við vandamál að stríða í tengslum við:

<input type="checkbox"/>	efri hluta baks
<input type="checkbox"/>	neðri hluta baks
<input type="checkbox"/>	Háls
<input type="checkbox"/>	Axlir
<input type="checkbox"/>	Olnboga
<input type="checkbox"/>	Úlnlið
<input type="checkbox"/>	Mjaðmir
<input type="checkbox"/>	Hné
<input type="checkbox"/>	Ökkla
<input type="checkbox"/>	annað?
<input type="checkbox"/>	Ef eitthvað af ofantöldu á við, vinsamlegast útskýrðu:

---

---

Einhver alvarleg veikindi/sjúkrahúsvist/meiðsl? \_\_\_\_\_

---

### Skilmálar um gagnavinnslu

Þessir skilmálar um gagnavinnslu gilda um skyldur Train Station gagnvart viðskiptavinum.

Tilgangur skilmálanna gildir um vinnslu og öryggi persónuupplýsinga viðskiptavinar.

Train Station mun vinna úr persónuupplýsingum viðskiptavinar til að veita viðskiptavini betri, persónulegri og faglegri þjónustu.

Vinnsla á persónuupplýsingum notenda mun fara fram á meðan samningurinn er í gildi auk tímans fram að eyðingu allra persónuupplýsinga viðskiptavinar í samræmi við lög um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga.