



TIME TO RUN



START NOW

25.04. bis 14.07.2022

Anmeldung

Vorname: _____

Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

E-Mail-Adresse: _____

Handy-Nummer: _____

Der Laufkurs wird jeweils unter Beachtung der am jeweiligen Trainingstag gültigen Corona-Schutzverordnung des Landes NRW durchgeführt.

Für die Teilnahme an dem Laufkurs fallen Kosten in Höhe von € 30,00, die bis zum 3. Trainingstermin auf das unten genannte Konto überwiesen werden sollen. Für Mitglieder von TuRa Löhne ist die Teilnahme kostenlos.

Die Teilnahme an dem Laufkurs erfolgt auf eigene Gefahr. TuRa Löhne bzw. die eingesetzten Laufbegleiter haften nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen.

Jeder Teilnehmer ist selber dafür verantwortlich, dass er über einen ausreichenden Gesundheitszustand für die Teilnahme an dem Laufkurs (Ausdauer-Sport) verfügt. In Zweifelsfällen sollte vor der Teilnahme ein Arzt gefragt werden. (s. Anlage „Gesundheitsfragen“ / Seite 2 / Rückseite)

Der Teilnehmer ermächtigt TuRa Löhne, die vorgenannten Daten zu speichern und an die anderen Teilnehmer im Rahmen einer Teilnehmerliste weiter zu geben. Daneben ist es geplant, Informationen zum Laufkurs im Rahmen einer gesonderten WhatsApp-Gruppe weiter zu geben.

Hiermit melde ich mich zu dem von TuRa Löhne angebotenen Laufkurs an. Die vorgenannten Rahmenbedingungen erkenne ich verbindlich an.

Löhne, _____



TIME TO RUN

START NOW



25.04. bis 14.07.2022

Gesundheitsfragen

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“?
2. Hatten Sie in den letzten Monaten Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
3. Sind Sie in den letzten Monaten von einer Covid 19- Infektion (mit Symptomen) genesen?
4. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
5. Sind Sie jemals wg. Schwindel gestürzt oder haben Sie das Bewusstsein verloren?
6. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern können?
7. Hat Ihnen ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz- oder Atemproblems verschrieben?
8. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich bzw. sportlich aktiv sein sollten?

Sofern Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantworten, ist ein Arzt aufzusuchen, bevor mit der sportlichen Aktivität begonnen wird.