



# TIME TO RUN

## START NOW



**25.04. bis 14.07.2022**

## Informationen zum Anfänger-Laufkurs 2022

- Der Laufkurs wird unter Beachtung der am jeweiligen Trainingstag gültigen Corona-Schutzverordnung des Landes NRW durchgeführt.
- Der Laufkurs wird von erfahrenen Hobbyläufern begleitet. Die Lauf-Begleiter haben in den vergangenen Jahren an Basis-Schulungen des Westfälischen Leichtathletikverbands teilgenommen; über eine umfangreiche Lauftrainer-Ausbildung verfügt keiner der Begleiter.
- Für die Teilnahme am Laufkurs fällt eine Gebühr von € 30,00 an; für Mitglieder von TuRa Löhne ist die Teilnahme beim Anfänger-Lauftreff kostenlos.  
=> Ziel von TuRa Löhne ist es, über den Anfänger-Lauftreff neue Mitglieder für die Laufgruppe zu gewinnen, die dann auch in den Verein eintreten sollten. Bei einem späteren Eintritt in den Verein wird die bezahlte Gebühr auf den Mitgliedsbeitrag angerechnet.  
Die Gebühr ist innerhalb von zwei Wochen nach Beginn des Laufkurses auf das unten angegebene Konto von TuRa Löhne zu überweisen.
- **Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko (eine zusätzliche Unfallversicherung über die Deutsche Sporthilfe besteht nicht) und jeder Teilnehmer ist für seine Gesundheit selber verantwortlich**, im Zweifelsfalle sollte vor Beginn des Trainings ein Arzt gefragt werden.  
=> Details s. „Gesundheitsfragen“ (Seite 2 / Rückseite)
- Die vorgenannten Bedingungen sind von den Teilnehmern im Rahmen einer Anmeldung zu akzeptieren. Die mit der Anmeldung gesammelten Daten werden von TuRa Löhne gespeichert und im Rahmen einer Teilnehmerliste an alle Teilnehmer weitergeleitet. Während des Anfänger-Lauftreffs ist es vorgesehen, dass eine gesonderte WhatsApp-Gruppe zum Austausch von Informationen gebildet wird.



# 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.**