



www.lust-auf-bewegung.de

by

Rudolf Neumann • Nibelungenstr. 21 • 13465



Laufen.Springen.Werfen.Berlin.

Anmeldebogen Sightseeing-Lauf 2018

Die nachfolgend abgefragten Angaben dienen der Vorbereitung eines Sightseeing-Laufes. Sie werden gemäß der ab dem 25.05.2018 geltenden EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sowie des Bundesdatenschutzgesetzes streng vertraulich behandelt. Ihre Daten werden ausschließlich für die Bearbeitung im Sinne von **Laufen.Springen.Werfen.Berlin.** und **lust-auf-bewegung.de** verwendet, sie werden nicht an Dritte weitergegeben, und sie werden nicht kommerziell genutzt. Nur die Firmen **Laufen.Springen.Werfen.Berlin.** und **lust-auf-bewegung.de** haben Zugang zu den Daten. Nach Ende des Workshops werden Ihre Daten entsprechend der geltenden gesetzlichen Fristen gelöscht.

Teilnahmebedingungen: Veranstalter ist **Laufen.Springen.Werfen.Berlin.** Eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung per Email an rudi.neumann@lust-auf-bewegung.de ist **NICHT** möglich. Jeder Teilnehmer läuft auf eigene Gefahr. Jeder Teilnehmer sollte dazu in der Lage sein, 45 Minuten in 6 Minuten/km zu laufen, die notwendige Lauferfahrung wird vorausgesetzt. Wer das Tempo der Gruppe nicht einhalten kann, muss alleine weiterlaufen. Die StVO ist einzuhalten, Anweisungen des Lauftrainers sind Folge zu leisten. Jeder Teilnehmer erhält nach Anmeldung per Mail einen Anmeldebogen, der ausgefüllt und unterschrieben zum Treffpunkt mitgebracht werden muss. Mindestalter für Teilnahme: 16 Jahre (Jugendliche nur mit Einverständnis der Eltern). Mit Ihrer Unterschrift unter diesem Dokument erkennen Sie diese Bedingungen und die Nutzung Ihrer Daten gem. den oben genannten Richtlinien an.

Fragebogen zur Vorbereitung des Sightseeing-Laufs. Bitte möglichst vollständig ausfüllen.

Persönliche Angaben:

Name: _____ Vorname: _____

Geschlecht: m / w Geburtstag (tt.mm.jjjj): _____

Körpergröße in cm: _____ Bauchumfang *3 in cm: _____ Gewicht in kg: _____

Welche Walking-/Lauferfahrung haben Sie? *1

- Ich bin Anfänger.
- Ich bin früher schon gewalkt/gelaufen, und ich fange nach einer Pause jetzt wieder an.
- Ich walke/laufe gelegentlich (weniger als einmal in der Woche).
- Ich walke/laufe regelmäßig (zwei bis drei Mal in der Woche).
- Ich bin ambitionierter Walker/Läufer und laufe auch Wettkämpfe.

Was glauben Sie, wie lange oder wie weit Sie aktuell walken (flott gehen)/laufen können?

Ich kann _____ Minuten / _____ km hintereinander walken (flott gehen)/laufen.

Treiben Sie anderen Sport? *1, *2

- Ausdauersport (z.B. Radfahren, Rudern etc.)
- Kraftsport / Fitness
- Ballsport / Mannschaftssport
- Anderes, und zwar _____

Gibt oder gab es bei Ihnen gesundheitliche Vorbelastungen und/oder Verletzungen?

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wenn ja, welche? _____

- Verletzungen am Bewegungsapparat

Wenn ja, welche? _____

- Sonstige Erkrankungen oder Verletzungen, die bei einer längeren Belastung ein Problem werden könnten?

Wenn ja, welche? _____

_____ Datum

_____ Unterschrift

_____ Unterschrift gesetzliche Vertreter (bei Jugendlichen unter 18 Jahren)

*1 Zutreffendes bitte ankreuzen.

*2 Mehrfachnennungen möglich.

*3 Der Bauchumfang wird vor dem Frühstück mit freiem Oberkörper im Stehen gemessen. Gemessen wird an der dicksten Stelle des Bauchs, etwa in Höhe des Bauchnabels, max. 2 cm darüber oder darunter, je nach Körperbau.