

Fragebogen: Laufkurs

Daten | Kurzannamense | Haftungserklärung

Seite 1/4



Dieses Formular wurde am ____ . ____ . 20 ____ ausgefüllt.

Personendaten

Name _____ Vorname _____
Geburtsdatum _____ Geschlecht männlich | weiblich | divers
Straße, Nr. _____
PLZ, Ort _____
Festnetz _____ Handy _____
E-Mail _____ @ _____

- Durch wen oder was sind Sie auf dieses Angebot aufmerksam gemacht worden?
(Mehrfachnennung möglich)

Freunde/Bekannte Ärzte, Therapeuten Verein Arbeit/Firma
 ps-Magazin Event-Startbeutel Facebook Instagram
 Internetsuche Printmedien/Flyer Bekleidung Gutschein
 Praxis im Jahnstadion ps-Werbekost bei anderen Veranstaltungen
 Einzelhandel/Gewerbe Sonstiges _____

Technische & sportliche Daten

- Aus welchen Gründen haben Sie sich für einen Laufkurs entschieden?

Vorbereitung (Rennen/Event) Einstieg in den Laufsport Sport in Gemeinschaft
 Interesse/Spaß/Abwechslung Motivation durch Freunde Kontakte im Sport knüpfen
 Laufstil-Optimierung Struktur/Ansprache (Inhalt) Leistungsverbesserung/Trainin
 Sonstiges _____

- Wie häufig liefen (walken/joggen) Sie in den letzten Monaten?

täglich 1-3 pro Woche selten nie

- Wie sicher fühlen Sie sich (eigenes Können) beim Laufen?

Auf festem Untergrund: sehr sicher sicher normal verunsichert
Im Gelände: sehr sicher sicher normal verunsichert

- Verwenden Sie orthopädische Einlagen?
wenn ja,

ja nein
 nur beim Lauftraining nur im Alltag beides

Einlagen-Grund bzw. orthopädischer Befund: _____

Fragebogen: Laufkurs

Daten | Kurzannamense | Haftungserklärung

Seite 2/4



▸ Welcher Sportkategorie können Sie sich gegenwärtig zuordnen?

- regelmäßiger Wettkampfsport (PERFORMANCE)
- Freizeitsport mit etwas Ambition (SPORT)
- Genuss-/Gelegenheitssport (FUN)
- Sparteinstieg (NEW)
- Sonstiges _____

Gesundheitszustand | Krankheiten

▸ Wie schätzen Sie Ihre gegenwärtige Leistungsfähigkeit ein?

- ausgezeichnet gut mittelmäßig untrainiert

▸ Sind Sie in ärztlicher Behandlung?
wenn ja, wegen:

- ja nein

- Bluthochdruck Herz-Kreislauf-Probleme Atembeschwerden
 Sonstiges _____

▸ Haben Sie Beschwerden beim oder nach dem Laufen?

- ja nein

wenn ja, in welchem Bereich, welcher Art und zu welcher Gelegenheit

- Kopf-/Hals-/Nacken _____
- Brustwirbelbereich _____
- Schulter rechts/links _____
- Ellenbogen (re./li.) _____
- Handgelenk (re./li.) _____
- Handfläche (re./li.) _____
- Finger (re./li.) _____
- unterer Rücken _____
- Hüfte (re./li.) _____
- Sitz-/Schambereich _____
- Knie re./li./in./außen _____
- Sprunggelenk (re./li.) _____
- Fuß/Zehen (re./li.) _____
- Achillessehne (re./li.) _____

- Osteoporose _____
 Nervenschmerzen oder andere Missempfindungen:

▸ Haben Sie Allergien?

- ja nein

wenn ja, welche (Ursachen, Auslöser & Häufigkeit):

▸ Hatten Sie in den letzten 2 Wochen eine akute Erkrankung (z.B. Infekt)?
wenn ja, welche

- ja nein

Fragebogen: Laufkurs

Daten | Kurzannamense | Haftungserklärung

Seite 3/4



- Hatten Sie in letzter Zeit Operationen, Unfallverletzungen (z. B. Knochenbrüche)? wenn ja, welche ja nein

Medikamente

- Nehmen Sie regelmäßig wichtige Medikamente (z.B. Insulin, Beta-Blocker)? wenn ja, welche genau und in welcher Dosierung: ja nein

Nur für Frauen

- Befinden Sie sich derzeit in einer Schwangerschaft? ja nein

Sonstige Anmerkungen:

Checkliste | Laufkurs:

- | | | |
|---|--|-------------------------------|
| ▸ Laufschuhe | vorhanden: <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ▸ spezifische Laufbekleidung | vorhanden: <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ▸ Verpflegung (Trinken) | vorhanden: <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ▸ Falls vorhanden: Ärztliche Schreiben (Diagnosen, Befunde) | vorhanden: <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ▸ Sonstiges: _____ | | |

Fragebogen: Laufkurs

Daten | Kurzannamense | Haftungserklärung

Seite 4/4



Haftungserklärung

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam im Rahmen unseres Angebotes Ihr sportliches Fortkommen in den Vordergrund stellen zu können und so mit Ihnen Ihre sportlichen Fertigkeiten weiter entwickeln zu dürfen - vielen Dank für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen! Im Vorfeld des gemeinsamen praktischen Lernens, Übens und Trainierens möchten wir Sie darum bitten, die nachstehenden Informationen aufmerksam zu lesen und die für Sie vorgesehenen Formularfelder leserlich und inhaltlich richtig auszufüllen.

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass Ihre Teilnahme an unseren Angeboten nur auf Grundlage dieses ausgefüllten und von Ihnen eigenhändig unterschriebenen Formulars sowie ggf. dem rechtzeitigen Zahlungseingang Ihres Teilnahmebeitrags möglich ist.

Erklärung: Haftung, Bildmaterial, Gesundheit

Ich nehme zur Kenntnis und bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich an einem Sportangebot von personal sports auf eigenes Risiko hin teilnehme. Der Veranstalter/Dozent/Trainer haftet nicht für etwaige Personensowie Sachschäden, es sei denn, es würde durch sie vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt worden sein.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Bildmaterial, welches eventuell während einer Veranstaltung / eines Events / eines Trainings entsteht, uneingeschränkt von personal sports verwendet und insbesondere auch veröffentlicht werden kann.

Ich bin gesundheitlich in der Lage, an sportlichen Angeboten von personal sports teilzunehmen und bin über den organisatorischen Rahmen der jeweiligen Veranstaltung informiert worden.

Ich weise insbesondere auf folgende (behandelte) Einschränkungen/Krankheiten hin - z.B. Belastungsasthma/Asthma, Diabetes mellitus, Herz- und Gefäßleiden, orthopädische Beschwerden

Ich erkläre mich mit allen oben genannten Aussagen einverstanden bzw. nehme sie zur Kenntnis und akzeptiere diese mit meiner Unterschrift, einschließlich der auf der ps-Homepage veröffentlichten Datenschutzhinweise.

[Datenschutzhinweise \(personal-sports.info\)](http://www.personal-sports.info)

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Alle persönlichen Daten werden von der personal sports streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben!