



Fragebogen - “Laufen für Anfänger“

Um die Interessenten kennenzulernen und was für uns ganz wichtig ist, die körperliche Verfassung richtig einzustufen, bitten wir euch folgende Fragen zu beantworten:

Motivation	Was reizt dich mit dem Laufen zu beginnen?		
Niveau (aktuell)	Wie oft treibst du momentan Sport? Einheiten pro Woche	
	Welche Disziplinen/Sportarten?		
	Ich bin Laufanfänger/in	<input type="radio"/> Nein / <input type="radio"/> Ja	
	Wie gross ist der Anteil an Ausdauerdisziplinen? Std./pro Woche (z.B. Rad, Schwimmen, Laufen, Inline, Walking ...)	
	Wie weit bzw. lang kannst du zurzeit (schätzungsweise) am Stück laufen? km oder Minuten	
	Meine aktuelle Bestzeit (falls bekannt) über 10km	
Niveau (früher)	Falls du früher schon mal intensiv Sport betrieben hast und zwischenzeitlich mehrere Jahre pausiert hast:		
	Wieviel Jahre Pause (ohne Sport) liegen dazwischen?		
	Welche Disziplinen hast du früher betrieben?	<input type="radio"/> Bin damals auch regelmäßig gelaufen <input type="radio"/> Bin damals nicht regelmäßig gelaufen
Persönliches	Ich habe aktuell folgenden Beschwerden/chronische Krankheiten		
	Mein persönlich geplanter Aufwand? (Zeit die ich bereit bin zu investieren) mal pro Woche Minuten	
	Ich möchte laufen weil mein(e) PartnerIn/FreundIn/..... läuft		
Trainingsort (ankreuzen)		<input type="radio"/> Rheinfelden / <input type="radio"/> Binzen (Kombination der beiden Orte ist möglich)	
Vorname Name			
Adresse (Strasse, PLZ Ort)			
Telefon			
Emailadresse (erforderlich)	@..... (muss keine eigene Adresse sein)	

Unbedenklichkeits- und Teilnahmeerklärung

Ich nehmen an den Veranstaltungen auf eigenes Risiko teil. Die Haftung von Laufsport Heinz beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Die Haftung für fremdes Verschulden (§§ 276, 278 BGB) ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen.

Datum/Unterschrift:

Die Anmeldung ist nur gültig mit Entrichten der Teilnahmegebühr von 45.- € (10-16 jährige 25.- €)

Bankverbindung: VR Bank Schopfheim Kto 70750520 BLZ 68391500