

SZ Laufgruppe 2024
TSV Kurs zur Vorbereitung Halbmarathon Tuttlingen

Gesundheitscheck und Fitnesserklärung



„Einfach mal ausprobieren und sich irgendwie über die Ziellinie schleppen.“

Genau das wollen wir mit dem Laufprogramm „SZ Laufgruppe 2024“ nicht. Denn das kann zu einem gefährlichen Abenteuer werden, welches Ihre Gesundheit aufs Spiel setzt.

Sportwissenschaftler empfehlen insbesondere für einen Marathon eine gewisse Basis an Lauferfahrung (z.B. Wettkämpfe über die Halbmarathondistanz) und eine gezielte mehrwöchige Wettkampfvorbereitung.

Laufen kann jeder – vorausgesetzt, man ist gesund! Die intensive körperliche Beanspruchung bei langen Distanzen und im Wettkampf setzt voraus, dass Sie ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen in Ihre neue Laufkarriere starten. Wer bereits gesundheitlich vorbelastet ist, muss dringend seine individuellen Voraussetzungen überprüfen und am besten mit seinem Arzt sprechen.

Für das Absolvieren eines gezielten Laufprogramms müssen Sie gesund sein! Das heißt nicht nur, dass Ihnen momentan nichts weh tut, sondern dass Sie wirklich „kerngesund“ sind, also keine internistischen oder orthopädischen Probleme haben. Die folgenden Fragen helfen Ihnen, sich schnell einen Überblick zu verschaffen.

- Leiden Sie an einer Herzerkrankung (z.B. Herzinfarkt, Angina Pectoris)?
- Haben Sie einen Herzfehler oder eine Herzschwäche oder einen Herzschrittmacher?
- Haben Sie Herzrhythmusstörungen?
- Haben Sie einen frischen Bandscheibenvorfall (innerhalb der letzten 12 Monate)?
- Leiden Sie regelmäßig unter massiven Rückenbeschwerden?
- Haben Sie chronische Infektionen oder Entzündungen (z.B. Sinusitis, Bronchitis oder Entzündungen des Verdauungs- und Harntraktes)?

Haben Sie auch nur eine der vorangegangenen Fragen mit Ja beantwortet, dürfen Sie keinesfalls an dem Laufprogramm „SZ Laufgruppe 2024“ teilnehmen.

Wenn Sie eine der folgenden Fragen mit Ja beantworten müssen, sollten Sie vor Beginn des Laufprogramms „SZ Laufgruppe 2024“ auf jeden Fall mit ihrem Arzt sprechen und sich von diesem versichern lassen, dass Sie an unserem Laufprogramm teilnehmen dürfen.

- Nehmen Sie regelmäßig Medikamente?
- Liegt ihr Blutdruck über 180 zu 115 mm/Hg?
- Leiden Sie häufig unter Schwindel oder Kopfschmerzen?
- Haben Sie eine Asthmaerkrankung?
- Leiden Sie unter Diabetes?
- Haben Sie eine Schilddrüsenerkrankung?
- Sind Sie über 35 und treiben keinerlei Sport?

SZ Laufgruppe 2024
TSV Kurs zur Vorbereitung Halbmarathon Tuttlingen



Hiermit erkläre ich, dass ich (Name in Druckbuchstaben)

.....
den SZ Laufgruppe 2024 TSV Kurs zur Vorbereitung Halbmarathon Tuttlingen freiwillig und auf eigene Verantwortung aufnehme und durchführe.

Ich fühle mich sowohl körperlich als auch geistig gesund und erkläre, alle oben gestellten Fragen mit Nein beantworten zu können und erfülle somit die gesundheitlichen Voraussetzungen, um am Laufprogramm „SZ Laufgruppe 2024“ teilnehmen zu können.

Unterschrift: Laupheim,

Bildrechte

Der Teilnehmer des Laufprogrammes „SZ Laufgruppe 2024 TSV Kurs zur Vorbereitung Halbmarathon Tuttlingen“ überträgt sämtliche Rechte für jegliche Nutzung und Veröffentlichung der von ihr/ihm angefertigten Aufnahmen (Foto, sowie Ton- und Videoaufnahmen = Bildmaterial) im Rahmen der oben genannten Aktion auf die Schwäbischer Verlag GmbH & Co. KG Drexler, Gessler. Die Schwäbischer Verlag GmbH & Co. KG Drexler, Gessler darf das Bildmaterial ohne zeitliche, örtliche oder sonstige Beschränkung in den Medien der Schwäbischer Verlag GmbH & Co. KG Drexler, Gessler nutzen.

Ausgenommen hiervon ist ein Verkauf und/oder die Übertragung der Bildrechte an Dritte, insbesondere für kommerzielle Zwecke sowie die kommerzielle Nutzung oder Veräußerung der Bilder und/oder die Veröffentlichung in unseriösen Medien.

Die Namensnennung des Teilnehmers steht im Ermessen der Schwäbischer Verlag GmbH & Co. KG Drexler, Gessler.

Name, Vorname (Druckbuchstaben): _____

Unterschrift: Laupheim, _____

Handynummer

Zur einfachen Kommunikation würden wir zusätzlich noch eine WhatsApp-Gruppe gründen, hier können einfach Änderungen/Fragen ausgetauscht werden.

Wer Interesse hat, kann unten seine Handynummer eintragen, dann fügen wir diese der Gruppe hinzu. Die wichtigen Infos kommen zusätzlich weiterhin per Mail.

Meine Handynummer: _____