

## Laufkurs "Gesundes Laufen"



Montags, vom 18. April – 13. Juni 2016, von 18:45 – 20:00 Uhr, Gut Eichthal, Overath (Cyriax)

Sie wollen ihre Fitness verbessern, beschwerdefrei laufen, schneller werden oder einfach von Anfang an alles richtig machen?

Mit dem MARQUARDT RUNNING®-Konzept ist das möglich!

Im Rahmen des Vilkerather Viertelmarathon bietet die **Sporrhopädie Wallenborn GmbH**, Köln gemeinsam mit dem Lauftreff des **SC Vilkerath** einen Laufkurs an:

- Gesundheitsorientiertes Lauftraining für Läufer und (Wieder-)Einsteiger in den Laufsport
  - Professionelle Betreuung durch Dip.-Sportwissenschaftler
  - Leistungshomogene Gruppen
  - Lauftechnikschulung incl. individueller Videoanalyse
  - Kraft-, Koordination- und Beweglichkeitstraining für Läufer
  - Laufschuh- und Einlagen Check-Up
  - Freistart für den 6. Vilkerather Viertelmarathon
- 
- Kursdauer: 8 Einheiten (Pfingstmontag entfällt)
  - Teilnehmerzahl: maximal 15 Läufer
  - Kursgebühr: **99 €** (Zertifizierter Präventionskurs: Erstattung von bis zu 80% der Kursgebühren durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich)

**Infoabend zum Kurs: Montag, den 11. April 2016 um 18:45 Uhr im Sportheim des SC Vilkerath, zur Kaule**

Eine verbindliche und schriftliche Anmeldung zum Kurs ist notwendig.

..... Optimal vorbereitet auf den 6. Vilkerather Viertelmarathon

**Anmeldung zum  
Laufkurs „Gesundes Laufen“.**



Hiermit melde ich mich verbindlich zum Präventionskurs „Gesundes Laufen“ an. Der Kurs erstreckt sich über 8 Einheiten und dauert vom 18.04. – 13.06.2016. Die Kursgebühr beträgt 99 €.

NAME:

VORNAME:

STRASSE:

PLZ:

WOHNORT:

TELEFON:

E-MAIL:

Teilnehmen kann jeder, bei dem keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Beantworten Sie bitte den angehängten Fragebogen zur „Sportlichen Aktivität“ und vor allem den „Eingangsfragebogen für Sporttreibende“. Sollten Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie vor der (Wieder-)Aufnahme eines Lauftrainings einen Vorsorge-Check bei ihrem Hausarzt absolvieren.

**Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und bin damit einverstanden:**

---

**Datum**

**Unterschrift**

## Teilnahmebedingungen

Die Anmeldung ist per E-Mail ([leistungsdagnostik@wallenborn.de](mailto:leistungsdagnostik@wallenborn.de)) oder schriftlich (Post oder Fax) möglich.

Die Anmeldung ist erst mit Eingang der Kursgebühr abgeschlossen. Bitte überweisen Sie den Betrag von 99 € auf folgendes Konto:

Wallenborn Sporthopädie GmbH

IBAN: DE48370501980015202070

Stadtsparkasse Köln

Es wird darauf hingewiesen, dass wir nur zur internen Verwendung gemäß den datenschutzrechtlichen Bestimmungen die von Ihnen übermittelten personenbezogenen Daten elektronisch speichern, verarbeiten und nutzen, um sie für Kommunikationszwecke mit Ihnen zu verwenden. Wir werden die von Ihnen erhobenen und gespeicherten Daten niemals an Dritte veräußern oder aus anderen wirtschaftlichen Gründen an Dritte weitergeben.

Der Laufkurs erfüllt die strengen Qualitätsrichtlinien der Krankenkasse gemäß § 20, Abs. 1 SGB V. Bei einer Teilnahme an mindestens 80 % der Termine erhalten Sie in der letzten Stunde eine Teilnahmebescheinigung einschließlich Zahlungsbestätigung. Der Kurs ist zertifiziert durch die [Zentrale Prüfstelle Prävention](#). Die Förderrichtlinien der einzelnen Krankenkassen sind unterschiedlich. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse.

Nach Abschluss der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen und ist nur bis zum ersten Kurstermin möglich. Rückwirkende Erstattungen sind nicht möglich.

Ausrichter und Anbieter behalten sich einen Kursleiterwechsel aus organisatorischen Gründen vor. Bei Ausfall einzelner Kurstermine und dem Angebot von Nachholterminen besteht kein Anspruch auf (anteilige) Kursgebüherstattung.

**FRAGEBOGEN ZUR ERFASSUNG  
DER SPORTLICHEN AKTIVITÄT**



NAME:

VORNAME:

GEB.-DATUM:

GEWICHT (kg):

GRÖSSE (cm):

**Seit wie viel Jahren betreiben Sie schon regelmäßig Sport?** \_\_\_\_\_

Durchschnittliche Umfänge und Einheiten pro Woche zurzeit:

Laufen: \_\_\_\_\_ Einheiten \_\_\_\_\_ km bzw. \_\_\_\_\_ Stunde(n) insgesamt

Radfahren: \_\_\_\_\_ Einheiten \_\_\_\_\_ km bzw. \_\_\_\_\_ Stunde(n) insgesamt

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ Einheiten \_\_\_\_\_ km bzw. \_\_\_\_\_ Stunde(n) insgesamt

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ Einheiten \_\_\_\_\_ km bzw. \_\_\_\_\_ Stunde(n) insgesamt

**Ausgleichssportarten:**

**Zeitbudget Wochentrainingsstunden**

	MON	DIEN	MITT	DON	FREI	SAM	SON
<b>Sportart</b>							
<b>Stunden</b>							

**Was ist Ihr nächstes größeres sportliches Ziel (z. B. 10km-Lauf, Marathon etc.)**

**Ziel + Datum:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Bestzeit(en) (Zeit, Ort, Datum):**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Fragebogen für die Sportpraxis (medizinische Laien)

Vorstufe - 03/2002



## Eingangsfragebogen zur Abschätzung des gesundheitlichen Risikos für Sporttreibende (alle 2-3 Jahre zu wiederholen oder nach mehr als 6 monatiger Sportpause)



### GesundheitsCheck

Einstiegsfragebogen für Sporttreibende

(In Anlehnung an: PAR-Q, Physical Activity Readiness Questionnaire der Canadian Society for Exercise Physiology)  
Empfohlen von American Heart Association und American College of Sports Medicine

Körperlich aktiv zu sein macht Spaß und ist gesund, so dass immer mehr Menschen anfangen, sich gezielt zu bewegen und Sport zu treiben. Für die meisten Menschen ist dies gesundheitlich unbedenklich, aber einige sollten doch besser einen Arzt aufsuchen, bevor sie größere körperliche Aktivitäten aufnehmen.

Wenn Sie planen, körperlich aktiver zu werden als Sie es bisher waren, starten Sie mit der Beantwortung der folgenden sieben Fragen. Sind Sie unter 60 Jahre alt, so ist eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung zwar immer sinnvoll, der Fragebogen kann Ihnen jedoch bei der Entscheidung wie dringlich ein Arztbesuch ist helfen. Sind Sie älter als 60 Jahre, sollten Sie auf jeden Fall Ihren Arzt aufsuchen, sich untersuchen und beraten lassen.

Gesunder Menschenverstand ist die beste Voraussetzung, um die Fragen zu beantworten. Bitte lesen Sie die Fragen sorgfältig und beantworten Sie sie ehrlich mit JA oder NEIN:

1	Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
2	Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
3	Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
4	Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
5	Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
6	Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
7	Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein

<b>Ihre Antwort</b>	<b>JA bei einer oder mehreren Fragen</b>
	Suchen Sie Ihren Arzt auf <b>bevor</b> Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits Check und darüber, welche Fragen Sie mit Ja beantwortet haben. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es kann sein, dass Sie jeden Sport ausüben können, den Sie möchten, so lange Sie langsam anfangen und sich kontinuierlich aufbauen.</li> <li>• Oder Sie müssen Ihre Aktivitäten auf die beschränken, die für Sie gesundheitlich vertretbar sind.</li> <li>• Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre geplanten Aktivitäten/Sportarten und folgen Sie seinen Anweisungen.</li> <li>• Suchen Sie nach gesundheitsorientierten Sportprogrammen bei Ihren lokalen Sportanbietern.</li> </ul>
	<b>NEIN auf alle Fragen</b>
<b>Immer beachten</b>	Wenn Sie ehrlich zu allen Fragen des GesundheitsCheck NEIN sagen können, können Sie relativ sicher sein <ul style="list-style-type: none"> <li>• beim Start in vermehrte körperliche/sportliche Aktivität. Fangen Sie langsam an und bauen Sie sich kontinuierlich auf; dies ist der sicherste und leichteste Weg.</li> <li>• bei der Teilnahme an einem Fitnessprogramm. Dies ist ein guter Weg um eine Fitnessgrundlage zu schaffen, auf der Sie weitere körperliche/sportliche Aktivitäten aufbauen können.</li> </ul>
	<b>Warten Sie mit der Aufnahme der körperlichen / sportlichen Aktivität</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wenn Sie sich wegen einer vorübergehenden Erkrankung, wie z. B. Erkältung oder Fieber, nicht gut fühlen. Warten Sie bis es Ihnen besser geht.</li> <li>• wenn Sie vermutlich oder sicher schwanger sind. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, bevor Sie aktiv werden.</li> </ul>
	<b>Bitte beachten Sie Änderungen Ihres Gesundheitszustandes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn sich Ihr Gesundheitszustand ändert, so dass Sie irgend eine der obigen Fragen mit JA beantworten müssten, informieren Sie Ihren Übungsleiter/Trainer und suchen Ihren Arzt auf, damit Ihr Aktivitätsplan modifiziert werden kann.</li> </ul>

**Information zum Einsatz des GesundheitsCheck:** Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention übernimmt keine Verantwortung für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten. In allen Zweifelsfällen sollte ein Arzt vor Aufnahme der Aktivitäten aufgesucht werden.

**Ich habe diesen Fragebogen gelesen, verstanden und vollständig beantwortet. Alle meine zusätzlichen Fragen wurden zu meiner vollsten Zufriedenheit beantwortet.**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_



## Haftungsausschuss Laufkurs „Gesund Laufen“

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: : \_\_\_\_\_

Die Wallenborn Sporthopädie GmbH und der SC Vilkerath übernehmen keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Risiken des Teilnehmers im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung. Es obliegt dem Teilnehmer, seinen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen. Der in Satz 1 genannte Haftungsausschuss gilt nicht bei vorsätzlicher oder grob fahrlässiger Vertragsverletzung durch den Veranstalter oder seine Erfüllungsgehilfen.

---

Ort, Datum, Unterschrift