Anmeldebogen 2027
„Runter von der Couch – mach Dich fit“

Das Nordic-Walking-Programm sowie Walking /Training mit Schwungringen des Vereins „Fit und gesund MG e.V.“

Name, Vorname			
Anschrift			
E-Mail-Adresse			
Geb.-Datum		Telefonnummer	
Größe		Geschlecht	
Beruf, Tätigkeit		Gewicht	
Disziplin Nordic Walking		**Disziplin Walking / Training mit Smovey Schwingringen **)**	
Ziel 5 oder 10 km *)		Aufpreis 39 € für 10 Einheiten	
Einsteiger *)		Teilnehmerzahl auf 30 begrenzt	
Fortgeschrittene *)		Termine montags von 16.00 – 16.50 Uhr 17.00 – 17.50 Uhr 05.04. – 21.06.27	Bitte gewünschte Uhrzeit eintragen!

*) entsprechendes bitte ankreuzen oder ergänzen
**) nur in Verbindung mit dem Nordic Walking-Programm möglich

Diese Voraussetzungen müssen Sie erfüllen

1. Sie sind mindestens 18 Jahre alt.

2. Sie möchten sportlich aktiv werden oder es bleiben.

3. Sie fühlen sich sportgesund. Wir empfehlen unseren Teilnehmern, die länger nicht sportlich aktiv waren, eine sportmedizinische Untersuchung durchführen zu lassen, um am Projekt „Runter von der Couch - mach Dich fit“ teilnehmen zu können. Bei auftretenden gesundheitlichen Beschwerden im Laufe des Projektes übernehmen wir keine Verantwortung, wenn Sie dieser Empfehlung nicht gefolgt sind.

4. Sie können drei Stunden Training pro Woche realistisch in Ihren Familien- und Arbeitsalltag

integrieren.

5. Wir empfehlen den Kauf einer Pulsuhr.

6. Sie erklären sich bereit, nach den vorgegebenen Trainingsplänen zu trainieren und auf Nachfrage der Organisatoren über Ihren Trainingsstand zu berichten.

7. Sie sind damit einverstanden, dass während der Aktion Fotos gemacht und Berichte erstellt werden, die für eine Berichterstattung in einer Tagespresse oder auf der Homepage von Fit und gesund MG e.V. verwendet werden.

8. **Datenschutzerklärung -** Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des Vereins „Fit und gesund MG e.V." verwendet werden dürfen.

9. Sie nehmen am Walking-/Nordic-Walking-Auftaktveranstaltung am **Samstag, den 06.03.2027 um 10.00 Uhr** teil. Wir behalten uns vor, diese Veranstaltung als Präsenzveranstaltung oder online durchzuführen (in Abhängigkeit davon, was die dann geltenden gesetzlichen Vorgaben zulassen).

Wenn Sie diese Voraussetzungen erfüllen, fahren Sie bitte fort und beantworten die nachfolgenden Fragen:

Haben Sie früher Sport betrieben und falls ja, in welcher Form?	
Falls Sie aktuell Sport betreiben; in welcher Sportart / in welchen Sportarten sind Sie aktiv?	
Haben Sie in der Vergangenheit schon einmal versucht mit Walking/Nordic Walking zu beginnen?	
Hatten Sie dabei Probleme, wenn ja welche?	
Schildern Sie bitte kurz Ihre Beweggründe für Ihre Anmeldung bei „Runter von der Couch"	

Fühlen Sie sich sportgesund, um am Projekt „Runter von der Couch“ teilzunehmen?	

Sind oder waren Sie von folgenden Erkrankungen betroffen, in Behandlung oder erkrankt?

Arthrose der Fuß-, Knie oder Hüftgelenke?	
Meniskusschaden oder Achillessehnenprobleme?	
Krebserkrankung, wann war die OP?	
Herzerkrankungen (insbesondere Herzmuskelentzündung, Rhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen oder andere)?	
Gibt es in Ihrer Familie Fälle von so genanntem „plötzlichem Herztod"?	
Epileptische Anfallsleiden?	
Stoffwechselstörungen (insbesondere Diabetes mellitus oder andere)	
Chronische Infektionskrankheiten (insbesondere TBC, HIV, chronische Hepatitis)?	
Leiden Sie unter einer anderen Erkrankung oder Behinderung, nach der nicht ausdrücklich gefragt wurde, die einem 10-km-Lauf ohne persönliche sportmedizinische Betreuung entgegensteht?	
Sind Sie Raucher - wenn ja, wie viel täglich?	
Wir empfehlen unseren Teilnehmern, eine sportmedizinische Untersuchung bei ihrem Hausarzt oder einem Sportmediziner durchführen zu lassen.	

Teilnahmebeitrag

Der Beitrag für die Teilnahme beträgt einmalig **99,-- €**

Darin enthalten sind *):
- Teilnahme am Sportprogramm Walking/Nordic Walking“ (Ziel 5 oder 10 km Distanz)
- Startplatz beim 5 oder 10-Kilometer-Lauf von „Runter von der Couch“
- Nordic Walking- Seminar am 06.03.2027
- ein Laufshirt „Runter von der Couch“
- ein Nordic Walking-Kurs oder für Fortgeschrittene eine Technikkorrekturschulung
- Betreuung durch erfahrene Walking/Nordic-Walking-Trainer und -Betreuer
- ein Trainingshandbuch (digital)
- Zusätzliches Sportangebot **):
  Überprüfung der Technik, Walking-ABC, Outdoorzirkeltraining,
  Sportkurs für die Frau, Gesundheitswandern, Walking- und Gymnastikeinheiten mit Smovey-Schwingringen, Radtour, Wanderung

Zusatztraining mit Smovey-Schwingringen (10 Termine á 50 Minuten)
zusätzliche Kosten 39,-- €
Auf maximal 30 Personen begrenzt

*) Änderungen vorbehalten / **) Zeit-, Wetter- und Teilnehmerzahlabhängig

Tritt ein angemeldeter Teilnehmer nicht an oder meldet sich im Verlauf des Projektes ab, besteht kein Anspruch auf Rückzahlung des Teilnahmebeitrages. Dies gilt insbesondere auch bei krankheitsbedingter Nichtteilnahme. Die Teilnahmegebühr ist personenbezogen und nicht übertragbar.

Haftungsausschluss/Einwilligung

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Für den Fall meiner Teilnahme am Projekt „Runter von der Couch" erkenne ich den Haftungsausschluss des Vereins Fit und gesund MG e.V. für Personen- oder Sachschäden jeder Art an. Sollte das Projekt aufgrund höherer Gewalt, einer Pandemie o.ä. nicht so durchgeführt werden können, wie es im Programm steht, besteht kein Anspruch auf Rückerstattungspflicht. Das Programm ist auch autodidaktisch durchführbar.

Ich erkläre, dass ich körperlich gesund bin und die Fragen des Anmeldeformulars wahrheitsgemäß beantwortet habe. Falls ich der Empfehlung zu einer sportmedizinischen Untersuchung nicht gefolgt bin, kann ich keinerlei Schadenersatzansprüche an den Verein Fit und gesund MG e.V. oder deren Trainer stellen.

Ich bin damit einverstanden, dass die von mir im Zusammenhang mit meiner Teilnahme am Wettbewerb gemachten Fotos, Filmaufnahmen, Interviews, Berichterstattung im Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, Internet und fotomechanische Vervielfältigung etc. ohne Vergütungsansprüche meinerseits vom Verein Fit und gesund MG e.V. auch für eine mögliche Berichterstattung in der örtlichen Presse und auf der Homepage genutzt werden dürfen.

Ich bin damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten ausschließlich für das Projekt „Runter von der Couch" genutzt und gespeichert werden und sie keinem anderen Verwendungszweck dienen.

Ort, Datum **Unterschrift**

Bitte senden Sie die Anmeldung/Bewerbung bis zum 22.02.2027 an:

Fit und gesund MG e.V.
Kreuzstr. 78
41236 Mönchengladbach

Oder per E-Mail an: Info@runtervondercouch-mg.de