

Fragebogen - “Von-null-auf-21/42“

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

Die grau hinterlegten Felder müssen nur von den neuen Projektteilnehmer/innen ausgefüllt werden		
Niveau (aktuell)	Wie oft treibst du momentan Sport? Einheiten pro Woche
	Welche Disziplinen/Sportarten?	
	Ich bin Lauffänger/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 (früh.)	Falls du früher schon mal intensiv Sport betrieben hast und zwischenzeitlich mehrere Jahre pausiert hast:	
	Wieviel Jahre Pause (ohne Sport) liegen dazwischen?	
Persönliches	Welche Disziplinen hast du früher betrieben? <input type="radio"/> Bin damals auch regelmäßig gelaufen <input type="radio"/> Bin damals nicht regelmäßig gelaufen
	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	
Ich möchte irgendwann in meinem Leben folgendes Ziel erreichen:	<input type="radio"/> Halbmarathon (21,1 km) <input type="radio"/> Marathon (42,2 km)	<input type="radio"/> Weder noch
Trainingsort (ankreuzen)	<input type="radio"/> Rheinfelden / <input type="radio"/> Binzen (Kombination beider Orte ist möglich)	
T-Shirtgröße (ankreuzen)	<input type="radio"/> XS / <input type="radio"/> S / <input type="radio"/> M / <input type="radio"/> L / <input type="radio"/> XL / <input type="radio"/> XXL	
Vorname Name		
Adresse (Strasse, PLZ Ort)		
Telefon		
Mein Kommentar: (was ich sonst noch erwähne möchte)		

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 Entrichtung der Teilnahmegebühr: 69.- €für Zeitraum Sept.-Juli bzw. 49.- €für Sept.-März.
Bankverbindung: VR Bank Schopfheim Kto 70750520 BLZ 68391500