



## Probetraining

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Geburtstag \_\_\_\_\_ eMail-Adresse \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_  
Straße, Nr. \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Ich möchte probeweise mittrainieren beim:

Laufen                       Radfahren                       Schwimmen

**Laufen** (Schnitt ungefähr \_\_\_\_\_ min/km)

noch nie                       30 Min.                       60 Min.                       120 Min. oder länger

**Radfahren** in einer Gruppe (Schnitt ungefähr \_\_\_\_\_ km/h)

noch nie                       1 Std.                       2-3 Std.                       länger als 3 Std.

**Schwimmen**

Brust                       Kraul                       Rücken                       Delfin  
 noch nie                       10 Min.                       30-60 Min.                       länger

Ich sollte mit meinem Hausarzt oder Facharzt vor dem Probetraining sprechen, falls bei mir akute oder chronische Erkrankungen bekannt sind oder vermutet werden (z.B. Diabetes, Asthma, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Allergien, chron. Bronchitis, epileptische Anfälle, schwerwiegende orthopädische Erkrankungen, Krebserkrankungen, Chemotherapie).

Das Gleiche gilt für den Fall der Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Zuckertabletten, bzw. Insulin, Asthmaspray, Antiepileptika, Betablocker, Nitro-Präparate, Marcumar).

Ist dies der Fall, möchten wir (die Trainer), davon in Kenntnis gesetzt werden, um evtl. Alternativen (Herzsport-, Lungensportgruppen, usw.) anbieten zu können. Diese Angaben ermöglichen es uns, das Training so zu gestalten, dass eine Überlastung vermieden werden kann. Die Angaben werden von uns selbstverständlich vertraulich behandelt. Die Trainer können ohne ausreichende Informationen keine Verantwortung übernehmen. Haftungsansprüche jeglicher Art können ebenso nicht geltend gemacht werden.

Trainingsregeln:

- Wer die Anweisungen der Trainer nicht befolgt, ...
- Wer die vorgegebene Trainingsstrecke verlässt, ...
- Wer selbständig die vorgegebene Trainingszeit verlängert, ...
- Wer außerhalb der festgelegten Trainingszeiten läuft, schwimmt oder Rad fährt, ...

**trainiert auf eigene Verantwortung!**

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_