

Laufschule des Post SV Gera e.V., Abteilung Ausdauerlauf

Ich

Name		Vorname	
------	--	---------	--

Geburtsjahr	
-------------	--

Adresse	
---------	--

Telefon		E-Mail	
---------	--	--------	--

nehme an der kostenlosen Laufschule des Post SV Gera teil. Die Termine finden ab dem 07.05.2025 jeweils mittwochs, 17:30 Uhr, an der Panndorfhalle. Vorgesehen ist eine Dauer von 6 Wochen.

Ich bin damit einverstanden, dass die während der Laufschule von mir gemachten Fotos und Filmaufnahmen ohne Vergütungsanspruch meinerseits zum Zwecke der Werbung für diese oder zukünftige Laufschulen und als Dokumentation / Rückblick des Post SV Gera e.V. inkl. der Veröffentlichung in Internet und auf Social Medien genutzt und weitergegeben dürfen.

Wichtige Fragen zum Gesundheitszustand:

Orthopädische Probleme ? Ja Nein
Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System ? Ja Nein
Chronische Erkrankungen ? Ja Nein

Hinweis: Bei „Ja“ unbedingt zum Arzt gehen, um die Teilnahme an der Laufschule prüfen und bestätigen zu lassen.

Rat: Auch bei „Nein“ rät der Post SV Gera e.V. dazu, den Gesundheitszustand hinsichtlich der Teilnahme an der Laufschule von einem Arzt prüfen und bestätigen zu lassen.

Anhand des vorstehenden Hinweises bzw. Rates ist mir bewusst, dass der Post SV Gera, dessen gesetzliche Vertreter oder Erfüllungs- oder Verrichtungsgehilfen keine Haftung für meine gesundheitliche Risiken im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Laufschule übernehmen. Es obliegt mir, meinen Gesundheitszustand überprüfen zu lassen.

Teilnahme auf eigene Gefahr

Mir ist auch bewusst, dass ich an der kostenlosen Laufschule insgesamt auf eigene Gefahr teilnehme. Aufgrund der Unentgeltlichkeit der Laufschule stelle ich den Post SV Gera, dessen gesetzliche Vertreter oder Erfüllungs- oder Verrichtungsgehilfen von sämtlichen Ansprüchen, die mir im Zusammenhang mit der Laufschule entstehen, frei. Ausgenommen von diesem Haftungsverzicht sind Ansprüche, die auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen sowie für die Verletzung von Leben, Körper und Gesundheit. Für Verletzungen, verursacht durch andere Teilnehmer oder Dritte oder für verwehrte Gegenstände wird keine Haftung durch den Post SV Gera e.V., dessen gesetzliche Vertreter oder Erfüllungs- oder Verrichtungsgehilfen übernommen.

Fragen zum 1. Training

Wie war das Training?

- sehr leicht
- ziemlich leicht
- kein Problem

- etwas anstrengend
- anstrengend
- sehr anstrengend

Wie war die Atmung?

- gar nicht gespürt
- kaum gespürt, Unterhaltung ohne Weiteres möglich
- gespürt, Unterhaltung möglich
- deutlich spürbar, Unterhaltung mit Atempausen
- sehr deutlich spürbar, Unterhaltung kaum möglich
- hastig, Unterhaltung nicht möglich

sonstige Bemerkungen:

Gera, den 07.05.2025

Unterschrift