

Ausschreibung

„Allwetter-Läufer 2019“

Trainingszeitraum: 13.03.2019 – 09.10.2019 (7 Monate)

Leistungen:

- 30 angeleitete Trainingseinheiten (einmal wöchentlich) mit den Schwerpunkten Athletik, (Kraft-)Ausdauer und Lauftechnik
- 3x Wettkampfbetreuung bei ausgewählten Veranstaltungen (nach Absprache, exkl. Startgeld)
- Wöchentliches Trainingsprogramm zur selbstständigen Durchführung einer zweiten Laufeinheit (per Email)
- Aktuelles Wissen aus der Welt des Sports in Form eines wöchentlichen Newsletters

Leitung: Dr. Sportwiss. Manuela Dicken

Preis: 220,00 Euro pro Person

Trainingstermin: Mittwoch 18:30 Uhr

Trainingsdauer: je nach Leistungsstand und Zielsetzung ca. 60 – 75 Minuten

Treffpunkt:

- Zunächst: Dellbrück auf dem Trainingsgelände des TV Dellbrück
Trainingsschwerpunkt auf der Laufbahn (Mielenforster Str. 40, 51069 Köln)
- Sobald es die Lichtverhältnisse zulassen: Wildpark Dünnwald
Großes und vielseitiges Trainingsgelände, hauptsächlich Waldboden

Kontakt:

Dr. Manuela Dicken

Raumerstr. 9

50935 Köln

Tel. 0176-20191685

Mail: info@praevention-durch-sport.de

Bei Fragen und für individuelle Absprachen stehe ich selbstverständlich gerne zur Verfügung!



Wichtiges:

- Das Trainingsangebot richtet sich vornehmlich an Menschen mit Diabetes (Typ 1, Typ 2, Sonderformen) und Prädiabetes. Alle Interessenten, Freunde, Bekannte und Verwandte sind aber auch ohne Erkrankung herzlich eingeladen und willkommen!
- Für eine Teilnahme ist keine besondere Lauferfahrung oder ein spezielles Leistungsniveau erforderlich. Das Training wird differenziert gestaltet, so dass sowohl Walker/Laufanfänger als auch Fortgeschrittene und Halbmarathonies auf ihre Kosten kommen.
- Im Rahmen persönlicher Absprachen können individuelle Leistungspakete zu reduzierten Preisen gebucht werden (beispielsweise nur Newsletter inkl. Trainingspläne und gemeinsame Veranstaltungsteilnahme). Hierfür bitte ich um direkte Kontaktaufnahme und freue mich auf interessante Vorschläge.
- Nach Eingang der Anmeldungen werden diese per Email bestätigt. Sollte die Mindestteilnehmerzahl in Höhe von 8 Personen nicht erreicht werden, muss der gesamte Kurs abgesagt werden. Dies wird spätestens am 08.03.2019 bekannt gegeben. Nach Eingang einer ausreichenden Zahl von Anmeldungen werden nach dem 08.03.2019 die zugehörigen Rechnungen versandt. Ein Rücktritt ohne Zahlung des Teilnahmebeitrages ist ab diesem Zeitpunkt nicht mehr möglich.
- Aus versicherungstechnischen Gründen wird von jeder Teilnehmerin / jedem Teilnehmer eine aktuelle Sporttauglichkeitsuntersuchung oder eine Bescheinigung eingefordert, aus der hervorgeht, dass das Training auf eigene Verantwortung erfolgt. Entsprechende Vorlagen werden direkt mit dem Anmeldeformular verschickt.
- Da das Angebot nicht offiziell nach § 43 SGB V zertifiziert werden kann, ist eine Bezuschussung der gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht möglich.
- Eine Kündigung im Laufe des Kurses ist grundsätzlich nicht möglich. Sollte eine Teilnahme aus schwerwiegenden Gründen nicht mehr möglich sein, werden individuelle Lösungen gefunden.
- Sollte ich an einem Trainingstermin verhindert sein, werde ich mich selbstverständlich um eine Vertretung bemühen. Weiterhin besteht in diesem Fall die Möglichkeit, das Training nach Absprache an einem anderen Tag durchzuführen oder ein weiteres Trainingsprogramm in schriftlicher Form zur Verfügung zu stellen.

Dr. Manuela Dicken
Februar 2019



ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Trainingsgruppe „**Allwetter-Läufer 2019**“ vom **13.03.2019 bis 09.10.2019** in **Köln-Dellbrück-Dünnwald** an. Ich habe alle Informationen der Ausschreibung zur Kenntnis genommen und akzeptiere hiermit die festgesetzten Rahmenbedingungen.

Name:

Anschrift:

Email und Telefon:

Geburtsdatum und T-Shirt-Größe:

Diabetesform, ggfs. Medikation:

Datum

Unterschrift

Ich freue mich auf zahlreiche Anmeldungen!

- per Email an: info@praevention-durch-sport.de
- oder per Post an: Dr. Manuela Dicken, Raumerstr. 9, 50935 Köln



Sporttauglichkeitsnachweis

Um gesundheitliche Risiken ausschließen zu können, ist die Bestätigung der Sporttauglichkeit durch den eigenen Hausarzt, Diabetologen oder Kardiologen sowie Augenarzt verpflichtend.

Folgende Untersuchungen, bei denen ein unauffälliges Ergebnis erzielt werden muss, können, wenn die Notwendigkeit durch den Arzt gesehen wird, durchgeführt werden: aktuelles Belastungs-EKG (Fahrradergometrie + Blutdruckmessung), Fußuntersuchung (Ausschluss offener Läsionen), klinische Untersuchung der Herz- und Lungenfunktion.

Als Hausarzt / Diabetologe / Kardiologe von Herrn/ Frau _____
mit der Diabeteserkrankung (bitte ankreuzen)

Typ 1 (), Typ 2 (), Prädiabetes (), keine (), andere _____

bestätige ich, dass oben genannte Person entsprechend meiner ärztlichen Untersuchung am
_____ sporttauglich ist und am Training der „Allwetter-Läufer 2019“
teilnehmen kann.

_____, den _____

Stempel und Unterschrift des Arztes

Die Augenuntersuchung ist nur für Menschen mit Diabetes Typ 1, Typ 2 und Sonderformen relevant, welche am Lauftraining teilnehmen. Menschen mit Prädiabetes und Walker sind nicht verpflichtet die Augenuntersuchung durchzuführen.

Als Augenarzt von Herrn/Frau _____ bestätige ich, dass oben
genannte Person entsprechend meiner augenärztlichen Untersuchung am

_____ sporttauglich ist und am Training der „Allwetter-Läufer 2019“
teilnehmen kann.

_____, den _____

Stempel und Unterschrift des Arztes



Prävention durch Sport
Dr. Sportwiss. Manuela Dicken

Bestätigung

Hiermit bestätige ich, dass meine Teilnahme am Training der „Allwetter-Läufer 2019“ auf eigene Verantwortung erfolgt.

Name: _____

Datum/Unterschrift: _____