

## Ausschreibung

### **„Allwetter-Läufer 2020“**

Trainingszeitraum: 11.03.2020 – 30.09.2020

Leistungen:

- 26 angeleitete Trainingseinheiten (einmal wöchentlich) mit den Schwerpunkten (Kraft-)Ausdauer, Lauftechnik und Athletik
- Gemeinsame Teilnahme und Wettkampfbetreuung beim Köln Marathon am 04.10.2020 (Staffel- oder Einzelteilnahme nach Absprache, exkl. Startgeld)
- Zusätzlich ein wöchentliches Trainingsprogramm zur selbstständigen Durchführung einer zweiten Laufeinheit (per Email)
- Kompaktes Wissen aus der Welt des Sports im Rahmen eines wöchentlichen Newsletters

Leitung: Dr. Sportwiss. Manuela Dicken

Preis: 175,00 Euro pro Person

Trainingstermin: Mittwoch 18:30 Uhr

Trainingsdauer: je nach Leistungsstand und Zielsetzung ca. 60 Minuten

Treffpunkt:

- a) Zunächst: Dellbrück auf dem Trainingsgelände des TV Dellbrück  
Trainingsschwerpunkt auf der Laufbahn (Mielenforster Str. 40, 51069 Köln)
- b) 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](mailto: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 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 04.03.2020 bekannt gegeben. Nach Eingang einer ausreichenden Zahl von Anmeldungen werden nach dem 04.03.2020 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 2020



## **ANMELDUNG**

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Trainingsgruppe „**Allwetter-Läufer 2020**“ vom **11.03.2020 bis 30.09.2020** 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](mailto: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 2020“  
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 2020“  
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 2020“ auf eigene Verantwortung erfolgt.**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Datum/Unterschrift:** \_\_\_\_\_