

Kursinfo 1: Fragebogen für Teilnehmer und Teilnehmerinnen „Schnupperkurs“



Name: _____

Um den Kurs so gut als möglich vorzubereiten bitten wir Dich, unsere Fragen zu Deinen persönlichen Zielen und zu Deiner Fitness zu beantworten.

1. Was ist Dein persönliches Ziel, bzw. was sind deine persönlichen Ziele?

- Fitter werden
- Schneller werden
- (wieder) Spaß am Laufen haben
- einer Laufgruppe beitreten
- anderes: _____

2. Wie ist Deine körperliche Verfassung?

- Sehr gut (ich mache mehrmals die Woche Sport)
- Gut (ich mache einmal die Woche Sport)
- Mittelmäßig (ich komme nur unregelmäßig zum Sport)
- Nicht gut (ich habe schon lange keinen richtigen Sport mehr gemacht)

3. Bist Du gesund und ärztlich durchgecheckt?

- ja, gesund und durchgecheckt
- ja, gesund (nach eigenem Ermessen)
- ich habe folgende Beschwerden: _____

4. Was machst Du derzeit sportlich (mind. 30 Min. bei moderater bis hoher Anstrengung) pro Woche?

- Joggen
- Walking
- Schwimmen
- Radfahren
- Sportkurs: _____
- Sonstiges: _____

5. Würden dich Informationen bzw. Vorträge/Veranstaltungen zu folgenden Themen interessieren?

- Ernährung: ja
 nein

- Ausrüstung generell: ja
 nein
- Pulsmesser: ja
 nein
- Sportschuhe: ja
 nein
- Sportbekleidung: ja
 nein

6. Ist ein 10km-Wettkampf (z.B. Stuttgart-Lauf) zum Ende des Kurses ein mögliches Ziel für Dich?
- Ja, ich freue mich drauf!
- Nein, das schaffe ich nicht.

Wir werden beim Kurs Fotos und ggf. kleine Videos aufnehmen. Zudem wollen wir eine WhatsApp-Gruppe der Teilnehmer, Teilnehmerinnen und Betreuer erstellen, um eine schnelle und unkomplizierte Kommunikation der Betreuer an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu ermöglichen. Bitte beachte, dass eine Ablehnung deinerseits dazu führen kann, dass dich kurzfristige Informationen oder Änderungen nicht mehr rechtzeitig erreichen können.

Ich lehne ab, dass Fotos oder Videos, auf denen ich zu erkennen bin, in sozialen Medien oder auf der Homepage erscheinen. Ich lehne ab, dass meine Telefonnummer für die WhatsApp-Gruppe genutzt wird.

Ich bin damit einverstanden, dass Fotos oder Videos, auf denen ich zu erkennen bin, in sozialen Medien oder auf der Homepage erscheinen. Ich erkläre mich auch gerne dazu bereit, ein Gruppenfoto der anderen zu machen. Meine Telefonnummer kann für eine WhatsApp-Gruppe genutzt werden. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

Wir freuen uns auf das gemeinsame Training!

Dein Betreuersteam

Hanspeter Mangold

Hans-Peter Fuger

Laura Oberle

Sabine Plangger

Eberhard Schraivogel

Alexander Wenzel