

Anmeldung

Bitte füllen Sie die interaktiven Formulare für Ihre Teilnahme am **WOMEN'S BIKE CAMP 2019.1 (02.-05.05.2019)** aus und senden Sie diese unterschrieben mit der Post oder per Mail an: Dr. Janine Strunz, Straßmannstr. 12, 10249 Berlin / sat-sport@online.de

MEINE DATEN

Nachname:*

Vorname:*

Geburtsdatum:*

Straße mit Hausnr., PLZ , Ort:*

Email:*

Telefon:*

ÜBERWEISUNG

Die Teilnehmergebühr (25,00 € Rabatt für AOK-Versicherte) beträgt:

Im 2-Bett-Zimmer 395,00 € (inkl. MwSt.) gemeinsam mit:

Im 1-Bett-Zimmer 485,00 € (inkl. MwSt.)

Ohne Übernachtung 305,00 € (inkl. MwSt.)

AOK-Mitglied ja nein

Leistungen: 3 Übernachtungen im Ferienhaus (wahlweise 1- oder 2-BZ), Vollverpflegung, geführtes Radtraining, radsportspezifische Diagnostik, Fahrsicherheitstraining, Technikworkshop, Tipps rund ums Biken, Faszien- & Stabi-Training, SPA, Startbeutel, exklusive Women's Bike Camp 2019 Radweste, Testräder (keine Leihräder)

Bitte überweisen Sie mit Ihrer schriftlichen Anmeldung den Gesamtbetrag auf das Konto:

Kontoinhaber: Dr. Janine Strunz
IBAN: DE66 1001 1001 2623 9037 22
BIC: NTSBDEB1XXX
Institut: N26 Bank GmbH
Verwendungszweck: Women's Bike Camp 2019.1, Name, Vorname

ANAMNESE & HAFTUNGS AUSSCHLUSS

Ich erkläre mich mit dem Anamnesebogen inkl. des Haftungsausschlusses einverstanden und füge diesen meiner Anmeldung ausgefüllt an.

Datum:

Unterschrift:

Wenn Sie eine der folgenden Fragen mit JA beantworten müssen, sollten Sie vor der Teilnahme am Women`s Bike Camps Ihren Arzt konsultieren.

1. Sind Sie älter als 35 Jahre und länger als 6 Monate körperlich bzw. sportlich inaktiv?
2. Sind Sie starke Raucherin (> 15 Zigaretten pro Tag)?
3. Haben Sie eine Herz-Kreislauf-Erkrankung?
4. Haben Sie erhöhten Blutdruck, der regelmäßig über 160/90 mmHg liegt?
5. Liegt Ihr Ruhepuls (morgens vor dem Aufstehen) über 90 Schlägen/Minute?
6. Sind Sie öfter kurzatmig oder liegt bei Ihnen eine Atemwegserkrankung vor?
7. Fühlen Sie sich, vor allem bei geringen Belastungen, öfters unwohl (z.B. Schwindel, Schmerzen in der Brust, Abgespanntheit)?
8. Nehmen Sie regelmäßig Herz-Kreislauf-Medikamente (insbes. Betablocker)?

Bitte beachten Sie vor dem Eingangsscheck Folgendes

Zwei Stunden vor der Diagnostik sollten Sie keine größeren Mahlzeiten mehr zu sich nehmen. Am Vortag kein intensives oder langes Training! Die letzte sportliche Betätigung sollte mindestens 12 Stunden - und der letzte Alkoholkonsum mindestens 24 Stunden zurückliegen. Rauchen und große physische / psychische Belastungen schon einen Tag vor dem Test nach Möglichkeit vermeiden.

Haftungserklärung

Ich nehme zur Kenntnis und bestätige mit meiner Unterschrift, dass die Teilnahme am Women`s Bike Camp stets auf eigenes Risiko hin erfolgt. Dies betrifft sowohl praktisch angeleitetes Training als auch Tests. Das Expertenteam haftet nicht für etwaige Personen- sowie Sachschäden jeglicher Art, es sei denn für Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit.

Die Trainingsempfehlungen berücksichtigen den zuletzt durch die Teilnehmerin schriftlich mitgeteilten Gesundheitszustand nach dem Anamnesebogen. Ich bin sportgesund und uneingeschränkt körperlich belastbar. Ich bin gesundheitlich in der Lage, an praktischen Trainingsübungen sowie Belastungstests teilzunehmen und diese eigenverantwortlich zu absolvieren.

Ich erkläre mich mit allen oben genannten Aussagen einverstanden bzw. nehme sie zur Kenntnis und akzeptiere diese mit meiner Unterschrift auf Seite 1 der Anmeldung.