



Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geb. datum: .....

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Mail: \_\_\_\_\_

ASV -Mitglied: \_\_\_\_\_ ja/ nein

Hiermit melde ich mich zum Kurs „Lauf 10“ beim ASV Cham an

- Ich fühle mich gesund
- Ich halte mich an die Corona – Vorgaben
- Meine Ziele sind in der Hauptsache
  - Einfach wieder in Bewegung kommen
  - Gewicht reduzieren
  - Gesundheitswerte verbessern (Blutdruck, Ruhepuls)
  - Mich wieder wohler zu fühlen
  - .....

(bitte ankreuzen)

Ich habe/brauche eine Fitnessuhr

Ich habe/brauche ein Blutdruckmeßgerät

Bevorzugte Trainingszeit: \_\_\_\_\_ Ruhetag: \_\_\_\_\_

Der Kurs findet auf jeden Fall statt; wenn es nicht in der Kleingruppe möglich ist, wird er im Einzeltraining bzw. weiter per Mail betreut. Meine Daten werden ausschließlich zur internen, anonymen Auswertung verwendet und nicht weitergegeben. Damit bin ich einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift