

Anmeldebogen für



Der Erlebnis-Sport-fair-ein

Name:		Vorname:	
Adresse:			
Telefon:		geboren am:	
E-mail			

Folgende Daten benötigen wir zur leistungsgerechten Einteilung der Laufgruppen:

Größe : _____ cm

Gewicht : _____ kg

BMI _____ (wird nachträglich ausgefüllt)

Meine Lauferfahrung:

- keine
- bin früher gelaufen
- laufe bereits und will beim Anfängerprogramm Lauf10!

mitmachen, weil _____

Einstufung der eigenen Kondition

- startbereit (kann noch nicht walken / laufen)
- förderungsbereit (kann walken, mache ich aber nicht)
- verbesserungsfähig (gehe selten spazieren)
- ausbaufähig (gehe auch mal spazieren)
- steigerungsfähig (gehe regelmäßig spazieren)
- stark (nehme selten einen Fahrstuhl)
- gut (laufe regelmäßig, möchte meine Kondition steigern)

Betreibst du regelmäßig eine sportliche Aktivität

- nein
- ja und zwar _____

wie oft _____ mal im Monat

Dürfen wir dich per E-mail / Telefon erinnern, wenn du 2x in Folge unentschuldig nicht im Lauf 10! Training erscheinst ?

- ja, oder
- nein

Danke für deine ehrliche Offenheit