

Teilnahme-Vereinbarung LAUFMAMALAUF-Hildesheim

1. Persönliche Daten

Vorname:	Nachname:	Kunden-Nr.:
Straße/ Nr.:	PLZ/ Ort:	Tel. mobil:
E-Mail:	Geburtsdatum:	
Name des Kindes:	Geburtsdatum des Kindes:	

2. Leistungen

Ich nehme am LAUFMAMALAUF-Training am folgenden Standort teil:

Einmalige Probestunde am

Gerne möchte ich folgendes Produkt buchen: ab für Euro.

3. Anerkennung der Teilnahmebedingungen

Gesundheitszustand / Trainingstauglichkeit

Die Teilnehmerin bestätigt ihre ausreichende mentale und physische Gesundheit, um am LAUFMAMALAUF-Training teilzunehmen.

- LAUFMAMALAUF-Hildesheim weist darauf hin, dass die Teilnahme am LAUFMAMALAUF-Kurs mit Kind und Kinderwagen frühestens 6 Wochen nach der Entbindung (bei Kaiserschnitt-Entbindung frühestens nach 8 Wochen) zu empfehlen ist. Der geeignete Starttermin ist von der individuellen körperlichen Regeneration nach der Geburt abhängig. LAUFMAMALAUF-Hildesheim empfiehlt daher jeder Teilnehmerin, vorab ärztlichen Rat einzuholen und sich ihrer Trainingstauglichkeit zu versichern.

- LAUFMAMALAUF-Hildesheim weist darauf hin, dass die Teilnahme am LAUFMAMALAUF „Mama-macht-mehr“-Kurs frühestens 9 Monate nach der Entbindung zu empfehlen ist. Der geeignete Starttermin ist von der individuellen körperlichen Regeneration nach der Geburt abhängig. LAUFMAMALAUF-Hildesheim empfiehlt daher jeder Teilnehmerin vorab ärztlichen Rat einzuholen und sich ihrer Trainingstauglichkeit zu versichern.

- LAUFMAMALAUF-Hildesheim weist darauf hin, dass der „Ganz-schön-schwanger“-Kurs speziell auf eine Teilnahme ab der 12. SSW bis zum Entbindungstermin bei komplikationsfreier Schwangerschaft zugeschnitten LAUFMAMALAUF- Hildesheim empfiehlt daher jeder Teilnehmerin vorab ärztlichen Rat einzuholen und sich ihrer Trainingstauglichkeit zu versichern.

Haftung

Die Haftung für Personen- und Sachschäden beim LAUFMAMALAUF-Training wird im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten ausgeschlossen. Die Teilnahme am LAUFMAMALAUF-Training erfolgt auf eigenes Risiko. Für Unfälle, Diebstahl oder Schädigungen gleich welcher Art, besteht keine Haftungspflicht seitens LAUFMAMALAUF-Hildesheim. LAUFMAMALAUF-Hildesheim haftet für Personen- und Sachschäden nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit seitens LAUFMAMALAUF-Hildesheim.

LAUFMAMALAUF-Hildesheim weist darauf hin, dass der „Ganz-schön-schwanger“-Kurs speziell auf eine Teilnahme ab der 12. SSW bis zum Entbindungstermin bei komplikationsfreier Schwangerschaft zugeschnitten ist. LAUFMAMALAUF-Hildesheim empfiehlt daher jeder Teilnehmerin, vorab ärztlichen Rat einzuholen und sich ihrer Trainingstauglichkeit zu versichern.

Organisatorisches für Karten und Kurse

- LAUFMAMALAUF-Hildesheim verpflichtet sich zu einer sorgfältigen Planung und Durchführung der Kurse.
- LAUFMAMALAUF-Hildesheim behält sich das Recht vor, bei Bedarf Termin-, Orts- oder Trainerwechsel vorzunehmen bzw. Kurse abzusagen. Eine Information zu tagesaktuellen Änderungen / Absagen sind spätestens 60 min vor Kursbeginn verfügbar unter: <https://www.laufmamalauf.de/>
- Wird eine Kursstunde von LAUFMAMALAUF-Hildesheim abgesagt, verlängert sich die Laufzeit des Kurses bzw. der Karte automatisch um diese Kursstunde. Innerhalb der Geltungsdauer nicht in Anspruch genommene Kursstunden verfallen. Rückerstattungen und Übertragungen sind ausgeschlossen. **Ausnahme:** Kann die Teilnehmerin am „Ganz-schön-schwanger“-Kurs die Kursstunden aus ärztlichen Gründen nicht vollständig wahrnehmen, erhält sie einen entsprechenden Gutschein zum Einsatz in den LAUFMAMALAUF-Kinderwagen-Kursen.
- Bei Karten: Absagen durch die Teilnehmerinnen müssen bis spätestens 20 Uhr am Vorabend der Kursstunde per Whats App oder SMS an die unten benannten Kontaktdaten erfolgen. Andernfalls verfällt die Kursstunde.
- Der Teilnahmebetrag muss bis zur nächsten Kursstunde an das unten stehende Konto überwiesen sein.
- Die Teilnahmebedingungen gelten bis auf Widerruf für alle LAUFMAMALAUF-Dienstleistungs-Angebote.
- Bei sehr schlechtem Wetter oder Unwetterwarnungen finden die Kurse online statt.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift die Richtigkeit der auf diesem Anmeldebogen gemachten Angaben. Die oben stehenden Teilnahmebedingungen von LAUFMAMALAUF-Hildesheim habe ich gelesen und erkenne diese an:

Ort:

Datum:

Unterschrift Teilnehmerin:

4. Hinweise und Einwilligungserklärung für Direktmarketing

Bitte die persönlichen Daten auf der Vorderseite vollständig ausfüllen und die Einwilligungserklärung lesen. Wir möchten Dich gerne individuell und Deinen Interessen entsprechend informieren und beraten. Deshalb bitten wir Dich, der Verwendung Deiner Daten für diese Zwecke zuzustimmen. Wir behandeln diese vertrauensvoll und gehen sorgsam damit um. Genauere Einzelheiten zu unserer Datenschutzerklärung findest Du hier: <https://www.laufmamalauf.de/datenschutz/>

- Ja, ich bin einverstanden, dass Fotos für Insta und Facebook gemacht werden (Kinder sind nicht zu erkennen). Dient als Werbematerial für Angelina Biermann.

Datenschutz-Grundverordnung: Bitte unterschreiben!

Ort: _____ Datum: _____ Unterschrift Teilnehmerin: _____

Die Verarbeitung Deiner personenbezogenen Daten für die vorgenannten Zwecke erfolgt auf Grundlage Deiner Einwilligung. Die Erklärung Deiner Einwilligung ist freiwillig. Wir werden Deine personenbezogenen Daten auf der Grundlage dieser Einwilligung zu den vorgenannten Zwecken nur so lange verarbeiten, bis Du Deine Einwilligung widerrufst oder der Verarbeitung widersprichst. Wenn Du für oben genannte Zwecke nicht einwilligst oder die Einwilligung widerrufst, können wir Dich nicht kontaktieren oder nicht für die Zwecke kontaktieren, für die Du Deine Einwilligung nicht erteilt hast.

Um Deine Einwilligung zu widerrufen, kannst Du Dich jederzeit schriftlich an uns wenden: LAUFMAMALAUF UG (haftungsbeschränkt), Schmargendorfer Str. 25, 12159 Berlin, info@laufmamalauf.de. Durch den Widerruf Deiner Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung oder anderer rechtmäßigen Verarbeitungen nicht berührt.

Du hast das Recht, Auskunft zu Deinen personenbezogenen Daten zu erhalten, das Recht auf deren Berichtigung oder Löschung, das Recht auf Einschränkung von deren Verarbeitung, sowie das Recht, eine Beschwerde an uns oder eine Aufsichtsbehörde zu richten. Dir steht frei, Dein Recht auf Datenportabilität auszuüben. Deine personenbezogenen Daten werden von dem jeweiligen für die Datenverarbeitung Verantwortlichen nicht länger gespeichert als es erforderlich ist, um die vorgenannten Zwecke zu erreichen, und maximal für einen Zeitraum von fünf Jahren ab dem Zeitpunkt des letzten Kontakts mit dem für die Datenverarbeitung Verantwortlichen oder für einen längeren Zeitraum, soweit dies aufgrund von Aufbewahrungspflichten erforderlich ist, die für den jeweils für die Datenverarbeitung Verantwortlichen gelten.

Für die oben beschriebene Datenverarbeitung kann jeder für die Datenverarbeitung Verantwortliche Dritte Auftragnehmer wie z.B. IT Dienstleister oder Marketingagenturen einsetzen. Die von Dir abgegebenen Einwilligungserklärungen werden an die LAUFMAMALAUF UG (haftungsbeschränkt) weitergegeben. Diese Weitergabe erfolgt gemeinsam mit Deinen Kontaktdaten, die für eine Zuordnung zu Dir erforderlich sind. Die Unternehmen, die auf der Grundlage dieser Einwilligungserklärung berechtigt sind, Dich zu kontaktieren, können auf diese Einwilligungserklärung zugreifen. So können wir sicherstellen, dass Du nur entsprechend Deiner Maßgaben kontaktiert wirst. Diese Verarbeitung erfolgt auf der Grundlage von berechtigten Interessen aber auch in Deinem Interesse. Soweit die Datenverarbeitung auf einer Interessenabwägung und damit auf berechtigten Interessen (Art. 6 (1) (f) DSGVO) beruht, sind weitere Informationen zu den berechtigten Interessen auf Anfrage verfügbar.

Keine Wirkung für andere Einwilligungen: Ob Du Deine individuelle Einwilligung erteilt hast oder nicht, hat keine Auswirkung auf eine andere individuelle Einwilligung, die Du in der Vergangenheit gegeben hast oder zukünftig geben wirst. Diese bleibt bis zum Widerruf wirksam. Wenn Du diese andere individuelle Einwilligung widerrufen willst oder der Verarbeitung Deiner personenbezogenen Daten für Direktmarketingzwecke durch eine einzelne Gesellschaft widersprechen willst, kontaktiere bitte die jeweilige Gesellschaft direkt. Zusätzlich zu Vorstehendem können Deine personenbezogenen Daten auch auf anderen Rechtsgrundlagen verarbeitet werden. Soweit dies der Fall ist, werden wir Dich hierüber entsprechend informieren.

Du hast das Recht, der Verarbeitung Deiner personenbezogenen Daten zu Direktmarketingzwecken jederzeit und unentgeltlich zu widersprechen. Das Gleiche gilt hinsichtlich der Verarbeitung Deiner personenbezogenen Daten, einschließlich der Profilbildung, soweit diese im Zusammenhang mit Direktmarketing steht.

Erst-Anamnesebogen LAUFMAMALAUF

(Sämtliche Daten werden vertraulich behandelt.)

1. Persönliche Daten

Vorname:	Nachname:	Geburtsdatum:
Gewicht:	Größe:	BMI: BMI=kg/m²
Handynummer:	Wie bist Du auf mich aufmerksam geworden?	Falls du geworben wurdest, durch wen?

2. Sportliche Aktivitäten

Wie schätzt Du Deinen aktuellen Fitness- und Trainingszustand ein?

Wenig trainiert	Trainiert	Gut trainiert
-----------------	-----------	---------------

Betreibst Du aktuell Sport? Welche Sportart? Wie oft?

Warst Du vor Deiner Schwangerschaft sportlich aktiv? Was? Wie oft?

--	--

Welche Ziele / Wünsche hast Du für das LAUFMAMALAUF-Training?

--

Wie viel Zeit wirst Du Dir pro Woche für das Training nehmen können?

--

3. Schwangerschaft / Geburt / Wochenbett

Wann hast Du entbunden? Wo?

--

Hast Du weitere Kinder? Wenn ja, wie alt sind diese?

--

Welche Beschwerden hattest Du während der Schwangerschaft (Blutungen, Wassereinlagerungen, Rückenschmerzen, etc.)?

--

Wie verlief die Geburt?

Spontangeburt	Kaiserschnitt	Besonderheiten
---------------	---------------	----------------

Hast Du schwangerschafts- oder geburtsspezifische Verletzungen erlitten? Hast Du dadurch noch immer Einschränkungen?

--

Wie verliefen die ersten sechs Wochen Deines Wochenbetts?

--

Durch welche Hebamme wurdest Du im Wochenbett betreut?

Wie zufrieden warst Du mit Deiner Hebamme?

Name, Vorname:	
----------------	--

--

Hast Du Beckenbodenbeschwerden (Inkontinenz, Druck nach unten, fehlende Stabilität, Schmerzen, etc.)?

Ja	Nein	Beschreibung
----	------	--------------

Stillst Du? Welche Besonderheiten (Brustentzündungen etc.) gab oder gibt es?

Ja	Nein	Besonderheiten
----	------	----------------

Hast Du die gynäkologische Kontrolluntersuchung nach der Entbindung erfolgreich absolviert? Hinweise / Einschränkungen / Auflagen?

Ja	Nein	Hinweise
----	------	----------

Besuchst du einen Rückbildungskurs oder hast ihn besucht?

Wie zufrieden bist Du mit dem Kurs?

Ja	Nein	Läuft parallel	
----	------	----------------	--

4. Allgemeiner Gesundheitszustand

Warst Du in den letzten sechs Monaten ernsthaft krank?

Ja	Nein	Beschreibung
----	------	--------------

Bist Du aktuell in ärztlicher Behandlung? Wofür?

Ja	Nein	Beschreibung
----	------	--------------

Leidest Du unter Erkrankungen des Bewegungsapparats oder des Herz-Kreislaufsystems oder sonstigen Erkrankungen?

Ja	Nein	Beschreibung
----	------	--------------

Nimmst Du regelmäßig Medikamente?

Ja	Nein	Beschreibung
----	------	--------------

Gab es Sportverletzungen? Frühere Operationen?

Ja	Nein	Beschreibung
----	------	--------------

5. Psychosoziales Wohlbefinden

Leidest Du aktuell – gelegentlich / häufig - unter folgenden Symptomen?

Appetitlosigkeit	Heißhunger	Schlafstörungen	Antriebslosigkeit
Konzentrationsschwäche	Erschöpfung	Spannungskopfschmerzen	Depressive Verstimmung

Wie schätzt Du Dein aktuelles Ernährungsverhalten auf einer Skala von 1-10 ein (10 entspricht Optimum)?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	Bemerkungen
----------------------	-------------

Wie schätzt Du Dein aktuelles Schlafverhalten auf einer Skala von 1-10 ein (10 entspricht Optimum)?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	Bemerkungen
----------------------	-------------

Wie stark schätzt Du Deine aktuelle psychische Belastung auf einer Skala von 1-10 ein (10 entspricht höchster Belastung)?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	Bemerkungen
----------------------	-------------

Sonstige Bemerkungen zu Rahmenbedingungen (soziale Unterstützung, Familiensituation, Kinderbetreuung, Berufstätigkeit, etc.)?

--

Durch welche(n) Kinderarzt / Kinderärztin wird Dein Kind betreut?

Wie zufrieden bist Du mit ihm /ihr?

Name, Vorname:	
----------------	--

Ort:	Datum:	Unterschrift Teilnehmerin:
------	--------	----------------------------