

Merkblatt für sicheres und optimales Walking /Nordic Walking Training

Herzlich willkommen zu unseren Kursen!



Unsere Spielregeln – wichtige Hinweise zum Walking Training:

1. Warming up – eine wichtige Vorbereitung für das Training – aber kalte Muskeln niemals dehnen – Verletzungsgefahr.
2. Mit vollem oder leerem Magen trainiert man nicht.
3. Beim Training im Freien: Hautverbrennungen und Kreislaufschäden können durch zu lange Sonnenbestrahlung entstehen; es ist vor allem wichtig, den Kopf gegenüber übermäßige Sonnenbestrahlung zu schützen.
4. Trinken: Sorgen Sie für ausreichende Flüssigkeitszufuhr beim bzw. nach dem Training.
5. Gutes bzw. richtig passendes Schuhwerk ist wichtig: gut geeignet sind sowohl gute Laufschuhe als auch leichte Trekking- oder Wanderschuhe.
6. Die Kleidung – geschützt bei Wind und Wetter: Beim Kauf von Kleidung darauf achten, dass sie wind- und wetterfest sowie atmungsaktiv ist
7. Training bei Dunkelheit: bei Kleidung und Schuhen leuchtende Materialien einsetzen

Ihre Betreuung wird nach trainingswissenschaftlichen Qualitätsmerkmalen dem derzeitigen Stand der Wissenschaft entsprechend mit größter Sorgfalt und unter dem Aspekt eines sicheren (verletzungsarmen) Walking Trainings durchgeführt. Voraussetzung für den Trainingserfolg und das Erreichen Ihrer persönlichen Ziele ist Ihre Mitarbeit.

Folgende Punkte sind hierbei besonders zu beachten:

1. Seitens Ihres betreuenden Arztes sollen keine Bedenken gegen das Walking oder Nordic Walking Training bestehen. Sofern eine ärztliche Behandlung /Therapie zur Zeit erfolgt, verpflichten Sie sich, Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu nehmen.
2. Sollten während des Trainings deutlich fühlbare Veränderungen in Ihrem Befinden auftreten (Schwindel, Schmerzen u. ä.), müssen Sie dies Ihrem Trainer umgehend mitteilen. Änderungen Ihres Gesundheitszustandes einschl. Änderungen in der Einnahme von Medikamenten sollten ebenfalls umgehend mitgeteilt werden.
3. Das Walking Trainingsprogramm wird von Ihrem Trainer auf Ihre persönliche Belastbarkeit abgestimmt. Aktivitäten, die über diese Anweisungen hinausgehen, können keinesfalls, auch nicht auf eigene Verantwortung, toleriert werden.

Wir versichern Ihnen, dass wir bei der Erhebung Ihrer persönlichen Daten die gesetzlichen Auflagen des Datenschutzes und der Schweigepflicht beachten werden.

Viel Spaß beim Training!
Ihr NetteBad Team

Hinweise für alle Teilnehmer:
Bitte beachten Sie, dass die Kurstage und –stunden aufgrund der Auslastung der einzelnen Trainingseinheiten nicht getauscht werden können.
Leider können Sie die Stunden, an denen Sie nicht teilnehmen konnten, nicht an anderen Kurstagen nachholen. Auch eine nachträgliche Vergütung ist nicht möglich.

Das Merkblatt für sicheres und optimales Walking/Nordic Walking Training habe ich gelesen und akzeptiert.

Name, Vorname..... Ort.....

Anschrift.....

Tel. Datum..... Unterschrift.....