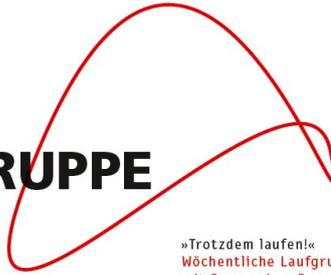




LAUFGRUPPE

münchener bündnis
gegen depression



»Trotzdem laufen!«
Wöchentliche Laufgruppe für Menschen
mit Depression, Freunde & Angehörige

Laufgruppe des Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

Die Laufgruppe ist seit 2013 eine Initiative des Münchner Bündnis gegen Depression e. V. Sie ist ein offenes Freizeitangebot für Menschen mit Depression und Angehörige, Bekannte und Freunde. Eine Teilnahme an den Aktivitäten der Laufgruppe des Münchner Bündnis gegen Depression e. V. ist an keine Vereinszugehörigkeit gebunden. Lauftrainer betreuen die Laufgruppe ehrenamtlich.

Warum Laufen?

Ausdauerlauf hat viele positive Auswirkungen, z. B. Verbesserung der Lebensfreude und des inneren Gleichgewichts, der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit, Stärkung der Muskulatur und des Bewegungsapparates, eine bessere Ausdauer und Durchblutung des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge und des Gehirns, und damit einhergehend einer besseren Sauerstoffaufnahme und Nährstoffversorgung, ein stärkeres Immunsystem, ein besseres Schlafverhalten, Regulation der Verdauungstätigkeit, bis hin zur Gewichtsnormalisierung und Stressabbau.

Die Laufgruppe im Allgemeinen

In unserer Laufgruppe laufen alle zusammen, die Spaß an der Bewegung haben und für sich etwas tun wollen. Anfängerinnen und Anfänger sind bei uns stets willkommen. Eine Grundkondition von 10 Minuten langsamem Dauerlauf wünschen wir uns.

Der/die Lauftrainer/in bestimmt das Lauftempo mit Rücksicht auf die Gruppenleistung. Im Ausnahmefall bestimmt der/die Langsamste das Tempo.

Wir laufen je nach Anzahl der Teilnehmer und Lauftrainer in ein bis drei unterschiedlich schnellen Gruppen unter fachlicher Anleitung, so dass jede/r Teilnehmer/in ein für sich angenehmes Lauftempo finden kann. Je nach Teilnehmerzahl und Gruppenzusammenstellung auch mit einer Anfängergruppe und entsprechenden Pausen (ggf. auch Gehpausen), so dass jede/r bei uns mitkommt.

Wir laufen überwiegend im Englischen Garten. Wir laufen jeden Montag, bei jedem Wetter, und wir laufen eine Stunde lang – manchmal mit und manchmal ohne Übungen zwischendrin (z. B. Konditionsübungen, Lauf-ABC, etc.).

Beachten Sie bitte, dass wir ein Mitlaufen mit Musik und Kopfhörern, sowie das Mitbringen von Hunden in unserer Laufgruppe nicht möchten.

Teilnahme an der Laufgruppe

Das Laufen mit unserer Laufgruppe ist nicht gefährlicher, als wenn Sie alleine laufen gehen. Da wir jedoch als Organisator unseres Sportangebotes auftreten, haben wir uns Gedanken über die Haftung gemacht, falls etwas passieren sollte und Regressforderungen an uns gestellt werden.

Gesundheit

Damit keiner – weder Sie noch die Laufgruppe des Münchner Bündnis gegen Depression e. V. – eine böse Überraschung erlebt, lassen Sie regelmäßig Ihre Gesundheit ärztlich testen. Besonders vor der ersten Teilnahme an unserer Laufgruppe

Münchener Bündnis gegen Depression e. V.

Belgradstraße 9, 80796 München, Tel. 089 / 54 04 51 20, Fax 089 / 54 04 51 22

E-Mail: info@muenchen-depression.de

Internet: www.muenchen-depression.de

raten wir dringend, dass Sie sich ein ärztliches „OK“ zur Ausübung von Ausdauersport einholen. Bei regelmäßiger Teilnahme empfehlen wir Ihnen einen regelmäßigen Gesundheits- bzw. Fitnesscheck.

Beginnen Sie ausnahmslos in der Anfängergruppe. Das gilt insbesondere nach längerer Pause und Krankheit. Stellen Sie sich beim/bei der Laufgruppenleiter/in bzw. einem/r Lauftrainer/in mit Angabe der früheren und derzeitigen sportlichen Betätigung vor. Sehr wichtig für uns sind auch Hinweise über schwere Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme.

Laufen Sie bitte nicht bei einer – so mild, harmlos oder banal Sie diese subjektiv auch empfinden mögen – Erkältungskrankheit, Infektion, Fieber oder anderen Erkrankung.

Mit der Teilnahme versichern Sie uns, dass Sie zum Zeitpunkt der Teilnahme körperlich gesund sind und Ihren Gesundheitszustand regelmäßig ärztlich überprüfen und bestätigen lassen. Eine Überprüfung durch die Laufgruppe erfolgt nicht. Verzichten Sie darauf, tun Sie dies auf eigene Gefahr, und wir schließen eine Haftung der Laufgruppe und des Münchner Bündnis gegen Depression e. V. für Unfälle, sonstige Schadensfälle oder Folgen von Krankheit hiermit ausdrücklich aus. Bei bedrohlichen Anzeichen einer Gesundheitsschädigung sind die Lauftrainer berechtigt, Teilnehmer aus dem Lauf zu nehmen.

Lassen Sie sich durch die Gruppe nicht zu einem zu schnellen Tempo provozieren. Bei zu hohem Tempo informieren Sie frühzeitig den/die Laufgruppenleiter/in bzw. eine/n Lauftrainer/in.

Sie sorgen als Teilnehmer selbst dafür, dass Sie richtige Schuhe und eine der Witterung angemessenen Bekleidung tragen, sowie ausreichend zu trinken. Wenn Sie Fragen zur Ausrüstung haben, wenden Sie sich an die Lauftrainer.

Haftungsausschluss

Als Teilnehmer sind Sie für sich, Ihr Eigentum und Ihre Gesundheit selbst verantwortlich. Die Teilnahme an den Aktivitäten erfolgt ausschließlich auf Ihre eigene Gefahr und Verantwortung.

Wir, die Laufgruppe des Münchner Bündnis gegen Depression e. V. weisen darauf hin, dass wir für Verletzungen und Unfälle, die im Zusammenhang unserer Aktivitäten entstehen, keinen Versicherungsschutz für Sport- und Freizeitunfälle haben.

Beachten Sie bitte auch, dass es besonders im Englischen Garten zu Begegnungen mit Fahrradfahrern und freilaufenden Hunden kommen kann.

Ebenfalls besteht für die An- und Abreise zum Lauftreffpunkt, für verloren gegangene oder gestohlene Kleidung, (Wert-) Gegenstände, Geld oder sonstige Schäden über uns kein Versicherungsschutz.

Datenschutzhinweis

*Ich stimme der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung meiner Daten zum Zwecke der Übermittlung von Informationen zu. Die Weitergabe von Daten an Dritte erfolgt nur nach ausdrücklicher Zustimmung im Einzelfall.

* Die ausführliche Datenschutzhinweise finden Sie auf www.muenchen-depression.de

Durch meine Teilnahme erkenne ich die Richtlinien der Laufgruppe und den Haftungsausschluss gegenüber der Laufgruppe und des Münchner Bündnis gegen Depression e. V., des/r Laufgruppenleiter/in und Lauftrainer/innen, sowie den geltenden Datenschutz an.

Vorname und Nachname:

Trainingsstand: untrainiert leicht trainiert sportlich trainiert

E-Mail Adresse:

Geburtsdatum:

Aufnahme in Teilnehmer-Whatsapp Gruppe – falls ja, bitte Mobilnummer angeben:

Ort, Datum, Unterschrift