



# TuS Oestringen

## -Gerätefitness-

Das Sportangebot im Bereich Gerätefitness des TuS Oestringen richtet sich grundsätzlich an alle Personengruppen (ab 16 Jahren) unabhängig vom Alter oder Gesundheitszustand. Trotzdem kann es Einschränkungen geben, bei denen ein zu intensives oder falsches Training an den Geräten eine Verschlimmerung dieser Einschränkung bewirken würde.

Um dies auszuschließen, bietet der Verein einen kostenpflichtigen „Eingangsscheck“ vor Aufnahme des Trainings an, bei dem durch einen Fragenkatalog solche Einschränkungen identifiziert werden und ein entsprechender Trainingsplan erstellt wird. Dieser Eingangsscheck kann nicht das Gespräch mit dem Hausarzt ersetzen, vor allem was den Bereich des Herz/Kreislaufsystems betrifft.

In jedem Fall erfolgt eine Einweisung in die Geräte und Beratung zum Trainingsablauf durch das Aufsichtspersonal vor Ort.

---

### Erklärung

- Ich wünsche einen „Eingangsscheck“
- Ich benötige keinen „Eingangsscheck“ und erkläre folgendes:
  1. Ich habe kein ärztliches Sportverbot, keine akute Verletzung und leide meines Wissens nicht an einer körperlichen Einschränkung, die dem Training in der Gerätefitness entgegenstehen könnten.
  2. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, erkläre ich, in dem mir möglichen gesundheitlichen Rahmen zu trainieren und mich nicht zu überfordern.
  3. Mir ist bekannt, dass es auch bei kontrolliertem Gerätetraining zu Verletzungen kommen kann und entbinde den TuS Oestringen und die für den Verein tätigen Aufsichten von jeglicher Haftung.

---

Vor- Nachname (in Druckschrift)

---

Ort, Datum; Unterschrift