

Teilnehmerhinweise, Datenschutz & Foto-/Videoeinwilligung

Lauf-, Kraft- und Koordinationskurs an der Zikkurat

1. Teilnehmerhinweise zum Training

Diese Unterlage informiert dich vor Kursbeginn über den organisatorischen Rahmen, wichtige Hinweise zum Training, den Umgang mit deinen Anmeldedaten sowie die freiwillige Foto- und Videoeinwilligung. Bitte lies die Hinweise sorgfältig durch. Beim ersten Termin werden die Unterlagen gemeinsam durchgegangen und unterschrieben.

Kursrahmen

Kurs / Angebot	Laufstark - Lauf-, Kraft- und Koordinationskurs
Start / Ende	Donnerstag, 7. Januar bis Donnerstag, 25. März 2027
Zeit / Dauer	11:00-12:00 Uhr 12 Wochen, jeden Donnerstag
Ort	An der Zikkurat (Dönerwerk), Mechernich-Firmenich
Voraussetzung	Du kannst bereits etwa 30-60 Minuten laufen.
Ziel	Mehr Stabilität, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Körperkontrolle.

Wichtige Trainingshinweise

- Das Training ersetzt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.
- Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden, Schmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen, längerer Sportpause oder Unsicherheit sollte vor Kursbeginn eine ärztliche Abklärung erfolgen.
- Trainiert wird nur, wenn du dich gesund und belastbar fühlst. Bei Fieber, Infekt, ungewohnten Schmerzen, Schwindel, Brustdruck oder Atemnot wird nicht trainiert.
- Saubere, kontrollierte Ausführung ist wichtiger als Tempo oder Wiederholungszahl.
- Übungen mit Minibands, Hürden, Sprüngen und Richtungswechseln werden an deine Leistungsfähigkeit angepasst.
- Bitte informiere mich sofort bei Schmerzen, Schwindel oder wenn sich eine Übung nicht gut anfühlt.

Ausrüstung und Verhalten

- Bitte trage bequeme Sportkleidung und geeignete Laufschuhe.
- Bringe Freude an abwechslungsreichem Training und kontrollierter Bewegung mit.
- Trinke ausreichend und passe Kleidung sowie Belastung an Wetter, Temperatur und Tagesform an.
- Pünktlichkeit hilft, Aufwärmen und Ablauf ruhig zu gestalten.

Hinweis: Alle Übungen werden an deine aktuelle Leistungsfähigkeit angepasst. Der Kurs ersetzt keine medizinische Beratung, Diagnose, Behandlung oder individuelle ärztliche Freigabe.

2. Datenschutzhinweis zur Anmeldung und Durchführung

Im Rahmen der Kursanmeldung und Kursdurchführung werden personenbezogene Daten verarbeitet. Dieser Hinweis ergänzt die ausführliche Datenschutzerklärung auf der Website.

Verantwortlicher / Anbieter

Name / Anbieter	Gregor Jaeger / LaufennachPlan
E-Mail / Telefon	laufleidenschaft@gmail.com +49 151 58223305
Website / Datenschutz	laufennachplan.de laufennachplan.de/datenschutz/
Vollständige Kontaktdaten	siehe Impressum auf laufennachplan.de

Welche Daten können verarbeitet werden?

- Name, Vorname und Kontaktdaten wie E-Mail-Adresse oder Telefonnummer.
- Kursbezogene Angaben, z. B. gebuchter Kurs, Startdatum, Teilnahme und organisatorische Rückmeldungen.
- Zahlungs- und Rechnungsdaten, soweit dies für Buchung, Abrechnung oder gesetzliche Nachweise erforderlich ist.

Gesundheitsbezogene Angaben

Bitte über Eventer, Kontaktformulare oder E-Mail keine Diagnosen, Befunde, Medikamentenlisten oder sonstigen ausführlichen Gesundheitsunterlagen übermitteln. Wenn für eine sichere Trainingsgestaltung eine gesundheitliche Einschränkung relevant ist, genügt in der Regel ein kurzer Hinweis im persönlichen Gespräch. Soweit dabei besondere Gesundheitsdaten verarbeitet werden sollen, erfolgt dies nur, wenn dies erforderlich ist und eine passende Rechtsgrundlage bzw. eine gesonderte ausdrückliche Einwilligung vorliegt.

Zwecke und Rechtsgrundlagen

- Organisation, Kommunikation und Durchführung des Kurses bzw. Coachings sowie Terminabstimmung: Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO.
- Abrechnung und gesetzliche Nachweispflichten: Art. 6 Abs. 1 lit. c DSGVO, soweit eine gesetzliche Verpflichtung besteht.
- Freiwillige Foto- und Videoeinstellung: Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO. Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

Speicherdauer und Unterlagen

- Personenbezogene Daten werden nur so lange gespeichert, wie dies für Kursdurchführung, Abrechnung, Nachweise oder gesetzliche Aufbewahrungsfristen erforderlich ist.
- Unterschriebene Teilnehmerhinweise und Einwilligungen werden kursbezogen zur Dokumentation aufbewahrt.
- Eine Kopie der unterschriebenen Unterlagen kann auf Wunsch in Papierform oder als Scan/Fotodatei ausgehändigt werden.

Betroffenenrechte

Im Rahmen der gesetzlichen Voraussetzungen bestehen insbesondere Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragbarkeit und Widerspruch. Eine erteilte Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Weitere Informationen findest du in der Datenschutzerklärung auf laufennachplan.de.

3. Freiwillige Foto- und Videoeinwilligung

Während des Kurses können Foto- oder Videoaufnahmen entstehen. Diese Einwilligung betrifft die Anfertigung, Speicherung und mögliche Veröffentlichung solcher Aufnahmen. Sie ist freiwillig und von der Kursteilnahme getrennt. Auch ohne Einwilligung kannst du am Kurs teilnehmen.

Mögliche Aufnahmesituationen

- Trainingssituationen während gemeinsamer Kurseinheiten.
- Gruppen-, Bewegungs- oder Übungssituationen.
- Abschlusslauf, Kursabschluss oder Übergabe einer Urkunde.
- Kurze Foto- oder Videoaufnahmen zur Darstellung des Kursangebotes.

Mögliche Verwendungszwecke und Veröffentlichungsorte

- Dokumentation des Kurses und Information über zukünftige eigene Laufkurse und Coachingangebote.
- Eigene Website sowie Kurs- und Buchungsbereich (Eventer).
- Flyer, Aushänge oder gedruckte Kursinformationen.
- Eigene Social-Media-Kanäle, insbesondere Instagram und Facebook.
- Kurze Videoclips für die eigene Website oder Social Media.

Schutz der Teilnehmer

- Einzelportraits oder besonders herausgestellte Aufnahmen werden nur nach vorheriger Absprache verwendet.
- Eine namentliche Nennung erfolgt nur, wenn dies separat vereinbart wurde.
- Wer keine Einwilligung erteilt, wird bei Veröffentlichungen nicht erkennbar gezeigt; andernfalls wird die Person vor Veröffentlichung unkenntlich gemacht.

Internet-Risikohinweis: Veröffentlichte Fotos oder Videos können im Internet weltweit abrufbar sein. Inhalte können von Dritten kopiert, geteilt oder außerhalb des eigenen Einflussbereichs gespeichert werden. Eine vollständige nachträgliche Löschung kann deshalb technisch nicht in jedem Fall gewährleistet werden.

Widerruf

Eine erteilte Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden, z. B. per E-Mail an laufleidenschaft@gmail.com. Die Rechtmäßigkeit bereits erfolgter Verarbeitungen vor dem Widerruf bleibt unberührt. Soweit es im eigenen Einflussbereich möglich ist, werden eigene Veröffentlichungen nach einem Widerruf entfernt oder künftig nicht weiter verwendet.

Wichtig

Die Foto- und Videoentscheidung ist keine Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs. Ein Nein hat keinen Einfluss auf deine Teilnahme oder die Qualität des Coachings.

4. Bestätigung und Einwilligung

Bitte beim ersten Termin ausfüllen, ankreuzen und unterschreiben. Eine Kopie kann auf Wunsch ausgehändigt oder nachträglich als Scan/Fotodatei zugesendet werden.

Teilnehmerdaten

Vorname, Name		Geburtsdatum (optional)	
Kurs / Startdatum		Ort	

Bestätigung der Teilnehmer- und Datenschutzhinweise

Ich bestätige, dass ich die Teilnehmerhinweise zum Training für Laufstark Mechernich 2027 sowie den Datenschutzhinweis zur Anmeldung und Durchführung gelesen und verstanden habe. Mir ist bekannt, dass das Training keine medizinische Beratung ersetzt und gesundheitliche Unsicherheiten eigenverantwortlich ärztlich abgeklärt werden sollen.

☐ Ich habe die Teilnehmerhinweise und Datenschutzhinweise erhalten und zur Kenntnis genommen.

Freiwillige Foto- und Videoentscheidung

Bitte eine Entscheidung ankreuzen. Die Entscheidung hat keinen Einfluss auf die Kursteilnahme.

- ☐ JA, ich bin damit einverstanden, dass Foto- und Videoaufnahmen von mir im auf Seite 3 beschriebenen Umfang angefertigt, gespeichert und für die von mir unten freigegebenen Bereiche verwendet werden dürfen.
- ☐ NEIN, ich bin nicht damit einverstanden, dass erkennbare Foto- oder Videoaufnahmen von mir veröffentlicht oder für Werbezwecke genutzt werden. Meine Teilnahme am Kurs ist trotzdem möglich.

Freigabe der Veröffentlichungsbereiche - nur bei JA

☐ Website	☐ Kurs- und Eventerbereich
☐ Flyer / Aushänge / Print	☐ Instagram / Facebook
☐ Video-Clips für Website / Social Media	☐ Nur interne Kursdokumentation

Unterschrift

Ort, Datum	Unterschrift Teilnehmer/in
------------	----------------------------

Kopie

☐ Ich habe eine Kopie dieser Unterlage erhalten bzw. bekomme sie auf Wunsch als Scan/Fotodatei zugesendet.

Stand: 13.09.2026