

Belehrung / Erlaubnis Training für minderjährige Trainierende ab 16 Jahre im LT-Sportclub (Eltern / Minderjähriger)

MINDESTALTER: 16 JAHRE

Name des Erziehungsberechtigten: _____

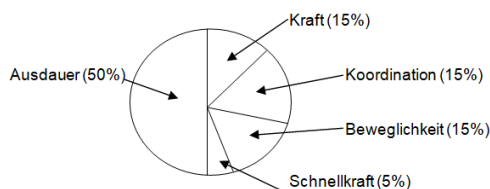
Tel.Nr. des Erziehungsberechtigten: _____

Name des Kindes: _____ Geb.Datum: _____

Für minderjährige Trainierende **ab 16 Jahre** gelten besondere Trainingsbedingungen, auf die unsere Trainer beim Probetraining bzw. der Trainingssteuerung hinweisen, u.a. freies Krafttraining mit Zusatzgewichten (Verletzungsgefahr und Wachstumsstörungen sind aufgrund des sich im Wachstum befindlichen Körpers mgl.) nur bei Erlaubnis der Eltern und Trainingsempfehlung des Trainers!

- ✓ Der Minderjährige darf nur Trainingsbereiche nutzen, in die er durch einen Trainer eingewiesen wurde, dies betrifft vor allem den Freihantelbereich (Verletzungsgefahr am höchsten).
- ✓ Wenn der Minderjährige einen Trainingsplan erhält, muss er sich ausschließlich daran halten, v.a. an die festgelegte Gewichtsbelastung.
- ✓ Das Training an geführten Kraftmaschinen und dem eigenen Körpergewicht ist vorzuziehen.
- ✓ Das Training erfolgt auf eigene Gefahr. Insbesondere ist das Training ausschließlich bei körperlichem Wohlbefinden gestattet.
- ✓ Ausdauertraining sollte die Hälfte des Trainings ausmachen. Keine Experimente an den Geräten!
- ✓ Trainingsdisziplin: Sorgfalt, Rücksicht gegenüber anderen Trainierenden, sorgfältiger Umgang mit Geräten, Einhalten aller Desinfektions-, Coronaregeln!
- ✓ Das Tragen von Sportsachen, sauberen Indoor-Turnschuhen, Nutzung eines Handtuchs auf den Geräten ist verpflichtend.
- ✓ Im Sportclub dürfen weder Fotos noch Videos aufgenommen werden. Daher verbleibt das Handy im Spind!
- ✓ Getränke in Plastikflasche (keine Cola, Saft o.ä.), am besten Wasser!
- ✓ Wir empfehlen die Begleitung des Trainings durch einen Erziehungsberechtigten.

Verteilungskuchen des Trainingsaufwandes in der Woche



Ja, mein Kind darf mit Einwilligung des Trainers freies Krafttraining absolvieren.
Nein, mein Kind darf kein freies Krafttraining absolvieren.

Datum / Unterschrift Minderjährige

Datum / Erziehungsberechtigter