



## Patienteninformation

### „Draußen Aktiv-Programm“ Ein Bewegungsangebot in der freien Natur für Krebserkrankte

Der Verein lebensmut e.V. begrüßt die Bewegungstherapie in der Natur für Krebserkrankte zur Verbesserung der Lebensqualität und bietet in Zusammenarbeit mit der Sportwissenschaftlerin Silke Meier ein „Draußen-Aktiv-Programm“ an, das für Personen mit geringer bis mäßiger Kondition und Kraft geeignet ist.

Das „Draußen-Aktiv-Programm“ lehnt an die skandinavische Lebensphilosophie des Friluftsliv – des „Lebens unter freiem Himmel“ – an, das auch natürliche Bewegungsformen in der freien Natur mit einschließt. Die angebotenen Ausflüge werden verschiedene Friluftsliv-Elemente wie z.B.: Wandern, Lagerfeuer machen, Picknicken, Meditieren, Schneeschuhwandern, Nordic Walking und Übungen zur Körperwahrnehmung beinhalten.

Die genauen Ausflugsziele und Friluftsliv-Elemente sowie Treffpunkt und Abfahrtszeiten werden abhängig von der Jahreszeit bestimmt. Unter [www.lebensmut.org](http://www.lebensmut.org) finden Sie einen aktuellen Tourenplan. Änderungen in der Tourenplanung können sich jedoch kurzfristig aufgrund der Witterung ergeben. Nach der Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen vorab.

Die Dauer der Tagesausflüge beträgt in der Regel etwa 7-8 Stunden (von ca. 9.00 – 17.00 Uhr). Bitte beachten Sie, dass nicht bei jedem Ausflug in regelmäßigen Abständen sanitäre Anlagen zur Verfügung stehen.

Jeder Teilnehmer ist für seine Verpflegung selbst verantwortlich. Denken Sie also daran mindestens 1-1,5 Liter Flüssigkeit in einem unzerbrechlichen Behältnis mitzuführen und etwas Proviant, denn nicht immer ist zeitnah die Möglichkeit gegeben einzukehren.

Folgende **Ausrüstung** benötigen Sie für die Ausflüge: Wetterfeste Kleidung (mindestens eine Regenjacke), festes Schuhwerk (z.B. Trekking- oder Wanderschuhe), sowie eine Kopfbedeckung und einen Sonnenschutz. Bei Fragen oder nähere Informationen steht Ihnen die Kursleiterin/Therapeutin Frau Silke Meier jederzeit zur Verfügung.

Die **Kosten** für die Ausflüge setzen sich wie folgt zusammen:

Unkostenbeitrag pro Ausflug **10,- Euro** (pro Person) zuzüglich der An- und Abfahrt zum Zielort mit öffentlichen Verkehrsmitteln (**5,- bis 12,- Euro**). Gegebenenfalls fallen bei speziellen Aktivitäten zusätzliche Kosten an (siehe Tourenplan).

Eine **verbindliche Anmeldung (bis 4 Tage vor Termin)** erfolgt mit

Eingang der Anmeldungsunterlagen sowie der Überweisung von 10,- Euro an:

lebensmut e.V. | Spardabank München e.G. | Stichwort: Draußen aktiv Tour Nr. \_\_\_\_\_

Konto 10 250 250 0 | BLZ 700 905 00

Nähere **Informationen zum „Draußen-Aktiv-Programm“** sowie zum jeweiligen Tagesausflug erhalten Sie telefonisch bei Frau Serap Tari, lebensmut (Telefon: 089-7095 4903).

# Anmeldeformular „Draußen-Aktiv-Programm“

Bitte füllen Sie dieses Formular in Druckbuchstaben aus:

Hiermit melde ich mich an zum Ausflug am: \_\_\_\_\_

(bitte Datum und Tour Nr. eintragen)

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Die Informationen (Inhalte und Anforderungen) zur Tour habe ich gelesen. Ich traue mir zu, an diesem Ausflug teilzunehmen.

Folgende Besonderheiten gibt es bei mir zu beachten (z.B. Stoma, besondere Ängste, benötigte Medikamente während des Ausfluges etc.):

---

---

Im Falle eines medizinischen Notfalles während des Ausfluges bin ich mir darüber im Klaren, dass die Erstrettung möglicherweise von der Bergwacht vorgenommen wird und dass nicht garantiert werden kann, dass Hilfe minutennah vor Ort sein wird.

Ich bitte in diesem Falle folgende Personen zu kontaktieren:

Vorname/Name (in Druckbuchstaben): \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Ort/Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Einverständniserklärung zu den Teilnahmebestimmungen am „Draußen-Aktiv-Programm“

Damit Sie am „Draußen-Aktiv-Programm“ teilnehmen können, möchten wir Sie bitten, die folgenden Teilnahmebestimmungen durchzulesen und Ihr Einverständnis dazu zu erklären. Wir bitten Sie ferner, bestimmte Versicherungen und Einverständniserklärungen zu unterschreiben.

## 1. Haftungsausschlüsse

Der durchführende Trainer/Therapeut (Sportwissenschaftlerin Silke Meier) übernimmt bei Verletzungen des Lebens, der Körpers oder der Gesundheit oder Komplikationen jeglicher Art, die während des Trainings/Ausfluges oder außerhalb des Trainings/Ausfluges auftreten, keine Haftung, außer die Verletzung ist durch eine mindestens fahrlässig begangene Pflichtverletzung des Trainers/Therapeuten verursacht worden. Bei sonstigen Schäden ist die Haftung des durchführenden Trainers/Therapeuten ausgeschlossen, wenn diese nicht durch eine vorsätzliche oder grob fahrlässige Pflichtverletzung des Trainers/Therapeuten verursacht worden ist. Jede Art von Komplikationen (Training/Beratung) ist dem Trainer/Therapeuten unverzüglich mitzuteilen.

Soweit Fremdleistungen (z.B. Taxi, Arzt, Bergwacht etc.) im Auftrag des Teilnehmers oder ohne dessen Auftrag in seinem Interesse in Auftrag gegeben werden, haftet der Trainer/Therapeut nicht für Schäden, die bei der Durchführung der Fremdleistung entstehen. Ausgenommen hiervon sind solche Schäden, die auf eine Pflichtverletzung des Trainers/Therapeuten verursacht worden sind; hierfür haftet der Trainer/Therapeut gemäß Absatz 1.

## 2. Erfüllungsort, Gerichtsstand, anwendbares Recht

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist München. Es gilt Deutsches Recht.

## 3. Vorrang anderer Vereinbarungen; Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen

Vereinbarungen mit dem Trainer/Therapeuten, die durch den Teilnehmer schriftlich bestätigt wurden, gehen vor Vereinbarungen vorstehender Bestimmungen.

Die Unwirksamkeit einer oder mehrerer der vorstehenden Bestimmungen lässt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt. Die unwirksame Bestimmung ist durch eine wirksame Bestimmung zu ersetzen, die dem von den Parteien Gewollten am nächsten kommt.

## 4. Urheberrecht; Eigentumsvorbehalt

Eine Weitergabe von ausgehändigten Dokumenten bzw. Ergebnissen etc. ist nicht gestattet. Das Urheberrecht bleibt in allen Fällen gewahrt.

Soweit Gegenstände im Rahmen des „Draußen-Aktiv-Programms“ an den Teilnehmer übergeben werden, so bleiben diese bis zur vollständigen Zahlung eines vereinbarten oder zu vereinbarenden Kaufpreises im Eigentum des Trainers/Therapeuten.

## 5. Versicherungen des Teilnehmers / Einverständniserklärungen:

Ich versichere, die vorstehenden Bestimmungen gelesen und verstanden zu haben, und erkläre mich damit ausdrücklich einverstanden.

Ich versichere, in hinreichendem Maße sporttauglich zu sein, um am „Draußen-Aktiv-Programm“ ohne Einschränkungen teilnehmen zu können. Eine Unbedenklichkeitserklärung meines Arztes füge ich meinen Anmeldeunterlagen bei.

Ich versichere, das „Draußen-Aktiv-Programm“ freiwillig zu machen und alle eventuellen Komplikationen unverzüglich dem Trainer/Therapeuten mitzuteilen.

Die Teilnahme erfolgt auf mein eigenes Risiko. Mir ist bekannt, dass ich während der Ausflüge weder über den Verein lebensmut e.V., noch über die Medizinische Klinik III am Klinikum der LMU München, Campus Großhadern noch über den durchführenden Trainer/Therapeuten versichert bin.

Ich erlaube dem Trainer/Therapeuten \_\_\_\_\_ (Ja/Nein; Bitte eintragen), dass Fotoaufnahmen von mir, die während des Trainings entstehen, für Marketing- oder Presse Zwecke verwendet werden dürfen (z.B. Homepage oder Präsentationen).

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Ort/Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Vielen Dank!

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_

## SPORTUNBEDENKLICHKEITSBESCHEINIGUNG\*

Hiermit bescheinige ich die Sporttauglichkeit für die Teilnahme an geringen bis mäßig anstrengenden Kraft- und Ausdauerbelastungen im Rahmen des „Draußen Aktiv-Programms“ für Krebspatienten für

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Wohnhaft: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

(Unterschrift des Arztes)

(Stempel)

(Name in Druckbuchstaben)

\*Nur gültig zur Vorlage beim lebensmut e.V. für die Teilnahme am „Draußen Aktiv“ Programm. Bitte mit dem Anmeldeformular sowie der Einverständniserklärung zu den Teilnahmebestimmungen senden an:

