



## Persönliche Angaben

---

Name, Vorname

---

Straße

---

Geburtsdatum

---

PLZ, Ort

### **Erklärung zum EMS-Training (Elektro-Muskel-Stimulation)**

Bei konventionellem Training werden die Muskeln über elektrische Signale vom Gehirn gesteuert, um eine Kontraktion und somit eine Bewegung auszulösen. Bei einem EMS-Training aktivieren elektrische Impulse von außen die Muskulatur.

Ganzkörper EMS-Training ist eine hochintensive und zeiteffiziente Trainingsmethode, da über ein Elektrodensystem alle Muskelgruppen nahezu zeitgleich aktiviert werden. Während des Trainings besteht die Möglichkeit eine (sehr) hohe Reizintensität zu generieren, welche die willkürlich zu realisierende Intensität deutlich übersteigen kann. Unabhängig von sportlicher Vorerfahrung kann es daher zu Überlastungserscheinungen kommen. Daraus ergeben sich im Trainingsprozess, im Vergleich zu herkömmlichen Trainingsmethoden, einige Besonderheiten.

Um Ihnen den optimalen Einstieg zu erleichtern und eine sichere Anwendung zu ermöglichen, sind deshalb die nachfolgenden Hinweise unbedingt zu beachten:



## Kontraindikationen

Beim Auftreten von absoluten Indikatoren darf **kein EMS-Training** durchgeführt werden. Beim Auftreten relativer Kontraindikationen darf ein EMS Training nur nach ärztlicher Freigabe oder ausdrücklicher, selbstständiger Erklärung des Trainierenden erfolgen.

Absolute Kontraindikationen	Relative Kontraindikationen
1. Akute Erkrankungen, bakterielle Infektionen, entzündliche Prozesse	1. Akute Rückenbeschwerden (ohne Diagnose)
2. kürzlich erfolgte Operationen	2. Akute Neuralgien oder Bandscheibenvorfälle
3. Arteriosklerose, arterielle Durchblutungsstörungen	3. Implantate, die älter als 6 Monate sind
4. Stents und Bypässe, die weniger als 6 Monate aktiv sind	4. Erkrankung der inneren Organe (z. B. Nierenerkrankungen)
5. Unbehandelter Bluthochdruck	5. Kardiovaskuläre Erkrankungen
6. Diabetes Mellitus	6. Bewegungskinetosen
7. Schwangerschaft	7. Größere Flüssigkeitsansammlungen im Körper
8. Elektrische Implantate, Herzschrittmacher	8. Ödeme
9. Herz-Rhythmus-Störung	9. Offene Hautverletzungen
10. Tumor oder Krebserkrankungen	
11. Blutungsstörungen, Blutungsneigung	
12. Neurale Erkrankung, Epilepsie, schwere Sensitivitätsstörungen	
13. Bauchwand- und Leistenhernien	
14. Implantate, jünger als 6 Monate	

- Bei Unwohlsein, Schwindelgefühl oder Herzschmerzen die Anwendung sofort abbrechen.
- Bei Hitzeentwicklung auf der Haut die Anwendung sofort beenden und das Gerät ausschalten.
- Das Verbinden und Lösen der Elektrodenkabel darf nicht während des laufenden Programmes erfolgen.
- Nehmen Sie etwa 2 Stunden vor der Anwendung kohlenhydratreiche Nahrung (ca. 250 kcal) zu sich und achten Sie auf eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr (je 500ml) direkt vor und nach dem Training.
- Das Training darf nur in Begleitung eines ausgebildeten Trainers erfolgen. Brechen Sie die Anwendung sofort ab, wenn der Trainer nicht in Ihrer unmittelbaren Nähe ist oder Ihnen sein direktes Eingreifen unmöglich erscheint.
- Bedenken Sie, es gibt Alternativen, wie zum Beispiel der Besuch eines Fitnessstudios, ggf, auch in Kombination.



Hiermit bestätige ich, dass keine der genannten Erkrankungen oder Einschränkungen vorliegen bzw. wurde das EMS-Training durch einen Arzt freigegeben. Ich verpflichte mich, den Trainingsanbieter über Änderungen meines Gesundheitszustandes umgehend zu informieren und ihm akute Erkrankungen oder Einflüsse von Rausch- oder Schmerzmittel vor der Anwendung mitzuteilen.

## Datenschutzklausel

Die personenbezogenen Daten des Interessenten werden gemäß den aktuell geltenden Datenschutzbestimmungen nur für das Probetraining und zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erhoben und verarbeitet. Bei den von uns erhobenen Daten handelt es sich um Namen, Anschrift, Geburtsdatum und Telefonnummer. Die Daten werden dabei auch in elektronischer Form gespeichert. Es werden ohne Einwilligung des Interessenten keine personenbezogenen Daten an Dritte übermittelt. Hiervon ausgenommen sind Auftragsverarbeiter, die besonders vertraglich zur Verschwiegenheit verpflichtet werden. Die Dateien werden sicher auf Speicherservern der EU aufbewahrt. Die oben angegebenen Daten werden in der Form lediglich für die Dauer von 8 Wochen gespeichert, wenn es nach dem Probetraining zu keinem Vertragsabschluss kommt. Die Daten werden dann 8 Wochen nach der Erhebung vernichtet.

Der für die Datenverarbeitung Verantwortliche ist Bernd Neuhardt, Laufschule Saarpfalz, Nachtigallenstr.4, 66482 Zweibrücken, bernd@laufschule-saarpfalz.de. Der Datenschutzbeauftragte ist unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: [bgm@laufschule-saarpfalz.de](mailto:bgm@laufschule-saarpfalz.de).

Die zuständige Aufsichtsbehörde, bei der Ihnen ein Beschwerderecht zusteht, ist  
Der Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Rheinland-Pfalz  
Prof. Dr. Dieter Kugelmann  
Hintere Bleiche 34  
55116 Mainz

Telefon: +49 (0) 6131 208-2449  
Telefax: +49 (0) 6131 208-2497  
Webseite: <https://www.datenschutz.rlp.de/>  
E-Mail: [poststelle@datenschutz.rlp.de](mailto:poststelle@datenschutz.rlp.de)

---

**Besondere Einwilligung:** Sind Sie mit den folgenden Nutzungszwecken einverstanden, kreuzen Sie diese bitte entsprechend an. Wollen Sie keine Einwilligung erteilen, lassen Sie das Feld bitte frei.

Ich willige ein, dass die Laufschule Saarpfalz meine Gesundheits- und biometrischen Daten zum Zwecke der Trainingsunterstützung verarbeitet.

Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit, der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten



Verarbeitung nicht berührt. Sie können den Widerruf entweder postalisch an Laufschule Saarpfalz unter der Adresse Nachtigallenstr. 4, 66482 Zweibrücken, per E-Mail unter [info@laufschule-saarpfalz.de](mailto:info@laufschule-saarpfalz.de) oder per Fax, Nr.: 0049-6332-77950 übermitteln.

---

Ort, Datum

Unterschrift des Betroffenen

---

Mir stehen gegenüber der Laufschule Saarpfalz, Nachtigallenstr. 4, 66482 Zweibrücken folgende Rechte zu:

Das Recht auf Auskunft (es entstehen mir dadurch keine Kosten wie Porto bzw. Übermittlungskosten), ein Berichtigungsrecht, das Recht auf Löschung, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung sowie das Recht, gespeicherte Daten herauszuverlangen, um sie bei einem anderen Verantwortlichen speichern zu lassen (Recht auf Datenübertragbarkeit).

Ich habe bei unrechtmäßiger Datenverarbeitung das Recht, Widerspruch einzulegen. Der Verantwortliche verarbeitet die personenbezogenen Daten dann nicht mehr, es sei denn, er kann zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die die Interessen, Rechte und Freiheiten der betroffenen Person überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

## Erklärung

Damit auch bezüglich des Gesundheitsrisikos stets eine adäquate Betreuung möglich ist, verpflichte ich mich, im Falle eines Vertragsabschlusses, das Studio über Änderungen des Gesundheitszustandes und/oder einer aktuellen ärztlichen Behandlung im Vergleich zu den vorgehend gemachten Angaben umgehend zu informieren, insbesondere über eine aktuelle Medikamenteneinnahme oder über Gesundheitsprobleme, welche eine ärztliche Behandlung nötig machen.

## Hinweis

- Training unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder Rauschmitteln ist verboten
- 2 Stunden vor dem Training sollte kohlenhydratreiche Nahrung aufgenommen worden sein !!
- 1 Stunde vor dem Training 0,5 Liter Flüssigkeit trinken

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Fragen nach bestem Wissen beantwortet habe.

---

Datum, Unterschrift Trainer

Datum, Unterschrift Interessent