

# GESUNDHEITSERKLÄRUNG

Name: \_\_\_\_\_ (m / w / divers)

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Mobiltelefon: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

## Hast oder hattest du eine der folgenden Erkrankungen:

Ja / Nein

· Herzkrankheiten (Herzinfarkt, Angina Pectoris)  /

· Schwerer Bluthochdruck (>160 mmHg)  /

    Wenn ja, bist Du medikamentös eingestellt?  /

· Epilepsie  /

· Panikattacken  /

· Nierenversagen  /

· Schweres Asthma  /

· Kürzlich durchgeführte Operationen  /

· Migräne  /

· Raynaud Syndrom oder Kälteallergie  /

· Autoimmunerkrankungen oder mentale Erkrankungen  /

    Wenn ja, welche? Rheuma, Diabetes, Depression, Psychose etc.

· Allergien  /

    Wenn ja, welche? Lebensmittel, Medikamente, Pollen etc.

· Sonstige Erkrankungen  /

Fühlst Du Dich derzeit gesund?  /

    Wenn nein, unter welchen Symptomen leidest Du?

· Hast Du Unter- oder Übergewicht (BMI <18 oder > 30)?  /

· Machst Du Ausdauersport?  /

· Gehst Du regelmäßig in die Sauna?  /

· Hast Du schon mal ein Eisbad genommen?  /

Bist Du schwanger oder möchtest Du schwanger werden?  /

# GESUNDHEITSERKLÄRUNG

Gibt es noch etwas, was wir wissen sollten, dann trag es gern hier ein.

Ich leide derzeit nicht an Kontraindikationen der Kälteexposition (Bluthochdruck > 160 mmHg, Epilepsie, Kälteurtikaria oder Raynaud-Syndrom Typ II, Schwangerschaft) oder typischen Krankheitsanzeichen (Husten, Fieber, Atembeschwerden, Halsschmerzen).

Falls sich an meinem Gesundheitszustand bis zum Workshoptermin etwas ändert, werde ich dies schriftlich mitteilen.

Ein Rücktritt von der Teilnahme hat in schriftlicher Form zu erfolgen. Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Stornogebühr 50% des vollen Kurspreises. Im Falle einer Stornierung innerhalb von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Stornogebühr 100% des vollen Kurspreises. In beiden Fällen besteht die Möglichkeit, eigenverantwortlich eine geeignete Ersatzperson für den Kursplatz einzusetzen. Dies muss mindestens zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn erfolgen, damit Workshopleiter und Teilnehmer das Vorliegen von Gegenindikationen besprechen und ausschließen können.

Hiermit erkläre ich, dass ich dieses Formular wahrheitsgemäß ausgefüllt habe und die genannten Konditionen akzeptiere. Weiterhin willige ich in die Datenverarbeitung meiner Daten gemäß den untenstehenden Datenschutzhinweisen ein.

Datum des Workshops:

Datum und Ort:

Unterschrift:

**Das Vorliegen einer unterschriebenen Gesundheitsdeklaration und Haftungsausschlusses ist die Voraussetzung für die Teilnahme am Eisbad. Bei Verständnisfragen zum Anmeldebogen kontaktiere mich gerne ([hallo@i-c-e.coach](mailto:hallo@i-c-e.coach)), gesundheitliche Fragen kläre bitte mit deinem Hausarzt.**

# HAFTUNGSAUSSCHLUSS

1. Meine Teilnahme am Workshop erfolgt freiwillig, auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Datum des Workshops:

Workshopleiter: Alex Rensinghof

2. Ich verzichte hiermit ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche – gleich welcher Art – aus Schadensfällen, Verletzungen oder Folgeschädigungen die im Zusammenhang mit meiner Teilnahme sowie mit dem Training der erlernten Methoden eintreten könnten, es sei denn, der vorstehend genannte Workshopleiter oder sein Team handelt vorsätzlich oder grob fahrlässig.
3. Auch für Sachschäden wird eine Haftung vonseiten des genannten Workshopleiters oder seinem Team ausgeschlossen.
4. Ich wurde über die Gegenindikationen von Kälteanwendungen informiert und versichere, dass mein körperlicher sowie geistiger Zustand eine sichere Teilnahme ermöglicht. Es besteht kein Bluthochdruck > 160 mmHg, keine Epilepsie, keine Kälteurtikaria, kein Raynaud-Syndrom Typ II und keine Schwangerschaft. Ich habe mich bei einem Arzt meines Gesundheitszustandes versichert. Habe ich darauf verzichtet, so tue ich dies auf eigene Verantwortung.
5. Für gesundheitliche Risiken, auch solche, die mir selbst aktuell nicht bekannt sind, übernimmt der Workshopleiter oder sein Team im Falle eines Unfalls oder Schadens keine Haftung.
6. Jede Erkrankung und auch plötzliche Befindlichkeitsänderungen wie Übelkeit, Schwindel, Schmerz, Herzrasen oder Ähnlichem werde ich sofort dem Workshopleiter mitteilen und gegebenenfalls die Teilnahme abbrechen/absagen.
7. Ich bin gegen Unfälle und Verletzungen, die im Rahmen des Workshops auftreten können, versichert. Gleiches gilt für den direkten Weg von und zum Veranstaltungsort. Ist dies nicht der Fall, geschieht dies auf meine Verantwortung.

Ich habe mich über den Inhalt dieser Haftungsausschlusserklärung vollständig informiert, indem ich diese gelesen habe, bevor ich meine Unterschrift leiste.

Name und Vorname des Teilnehmenden:

Datum und Ort:

Notfallkontakt (Name und Mobilnummer):

Unterschrift:

**Das Vorliegen einer unterschriebenen Gesundheitsdeklaration und Haftungsausschlusses ist die Voraussetzung für die Teilnahme am Eisbad. Bei Verständnisfragen zum Anmeldebogen kontaktiere mich gerne ([hallo@i-c-e.coach](mailto:hallo@i-c-e.coach)), gesundheitliche Fragen kläre bitte mit deinem Hausarzt.**

# DATENSCHUTZINFORMATIONEN

Der Schutz deiner personenbezogenen Daten ist mir wichtig. Nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) bin ich verpflichtet, dich darüber zu informieren, zu welchem Zweck ich Daten erhebe, speichere oder weiterleite. Aus dieser Information kannst du auch entnehmen, welche Rechte du in puncto Datenschutz hast.

## 1. VERANTWORTLICHKEIT FÜR DIE DATENVERARBEITUNG

Im Rahmen deiner Workshopteilnahme erhebt der Kursleiter, Alex Rensinghof, Margarethastr. 24, 52388 Nörvenich (erreichbar unter [hallo@i-c-e.coach](mailto:hallo@i-c-e.coach)), als verantwortliche Stelle personenbezogene Daten von dir.

## 2. ZWECK DER DATENVERARBEITUNG

Ich erhebe deinen Namen, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Gesundheitsdaten. Die Datenerhebung erfolgt zu dem Zweck, eine sichere Workshopteilnahme und Nachbetreuung zu ermöglichen.

Die Erhebung von Gesundheitsdaten ist Voraussetzung für deine Kursteilnahme. Werden die notwendigen Informationen nicht bereitgestellt, kann keine Kursteilnahme erfolgen.

## 3. EMPFÄNGER DEINER DATEN

Ich übermittele deine personenbezogenen Daten nicht an Dritte.

## 4. SPEICHERUNG DEINER DATEN

Ich bewahre deine personenbezogenen Daten nur so lange auf, wie dies für die Durchführung des Workshops und eine sichere Nachbetreuung erforderlich ist. Personenbezogene Daten werden gelöscht, sobald der Zweck der Speicherung entfällt.

## 5. DEINE RECHTE

Du kannst deine Einwilligung in die Datenverarbeitung jederzeit widerrufen. Vorgänge in der Datenverarbeitung, die jedoch bis zum Zeitpunkt der Widerrufserklärung erfolgt sind, können nicht rückgängig gemacht werden. Deinen Widerruf richtest du bitte an die oben genannte Adresse. Du hast das Recht auf Auskunft über die dich betreffenden personenbezogenen Daten und auf Berichtigung unrichtiger Daten sowie auf Löschung, sofern einer der in Art. 17 DSGVO genannten Gründe vorliegt, z. B. wenn die Daten für die verfolgten Zwecke nicht mehr benötigt werden. Du hast zudem das Recht auf Datenübertragbarkeit sowie auf Einschränkung der Datenverarbeitung. Ferner hast du das Recht, dich bei einer Aufsichtsbehörde, der Landesbeauftragten für Datenschutz Nordrhein-Westfalen, zu beschweren.

Die Bereitstellung deiner Daten ist grundsätzlich freiwillig. Ohne die oben abgefragten, von dir anzugebenden Daten kannst du jedoch nicht am Kursangebot teilnehmen.

## 6. RECHTLICHE GRUNDLAGEN

Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist deine Einwilligung (Artikel 9 Absatz 2 a und Artikel 6 Absatz 1 a der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung). Solltest du Fragen haben, kannst du dich gern an mich wenden.

# EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

zu Foto- und/oder Filmaufnahmen

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass im Rahmen des Workshops bzw. der Reise Bilder und/oder Videos von den anwesenden Teilnehmenden gemacht werden und zur Veröffentlichung

- auf der Homepage des Veranstalters
- in (Print-)Publikationen des Veranstalters
- auf der Facebook-Seite des Veranstalters
- auf der Instagram-Seite des Veranstalters

verwendet und zu diesem Zwecke auch abgespeichert werden dürfen. Die Fotos und/oder Videos dienen ausschließlich der Öffentlichkeitsarbeit des Veranstalters.

Ich bin mir darüber im Klaren, dass Fotos und/oder Videos im Internet von beliebigen Personen abgerufen werden können. Es kann trotz aller technischer Vorkehrungen nicht ausgeschlossen werden, dass solche Personen die Fotos und/oder Videos weiterverwenden oder an andere Personen weitergeben.

Diese Einverständniserklärung ist freiwillig und kann gegenüber dem Veranstalter jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Sind die Aufnahmen im Internet verfügbar, erfolgt die Entfernung, soweit dies dem Veranstalter möglich ist.

Datum und Ort:

Unterschrift: