

Teilnahmebedingungen

Dresden Running Project

1. Anbieterin und Geltungsbereich

Anbieterin und Vertragspartnerin des Dresden Running Project ist:

Amy Fry Running
Inhaberin: Amy Fry
c/o Konnektiv62
Alaunstrasse 62
01099 Dresden

Telefon: +49 (0)176 55981491

E-Mail: amyfryrunning@gmail.com

Diese Teilnahmebedingungen gelten für die Teilnahme am Dresden Running Project, einem Lauftrainingsangebot von Amy Fry Running.

Das Dresden Running Project ist ein gruppenbasiertes Trainingsangebot und kein individuelles 1:1-Coaching. Art und Umfang der angebotenen Leistungen ergeben sich aus diesen Teilnahmebedingungen und der zum Zeitpunkt der Anmeldung geltenden Leistungsbeschreibung.

Der Vertrag über die Teilnahme am Dresden Running Project kommt zwischen der teilnehmenden Person und Amy Fry, handelnd unter Amy Fry Running, zustande.

2. Geltungsbereich

Diese Teilnahmebedingungen gelten für die Teilnahme am **Dresden Running Project**, angeboten von **Amy Fry Running** (nachfolgend „Anbieterin“).

Das Dresden Running Project ist ein fortlaufendes, gruppenbasiertes Lauftrainingsangebot. Es stellt kein individuelles Laufcoaching und keine medizinische, physiotherapeutische oder therapeutische Beratung dar.

3. Inhalt des Trainingsangebots

Im Rahmen des Dresden Running Project werden zwei Trainingsvarianten angeboten:

- **2–3 Lafeinheiten pro Woche**
- **3–4 Lafeinheiten pro Woche**

Die Teilnehmenden entscheiden grundsätzlich selbst, welche Variante sie nutzen möchten, und können bei Bedarf zwischen den Varianten wechseln.

Wenn du deine Trainingsvariante ändern möchtest, teile mir dies bitte per E-Mail mit. Für die administrative Umstellung deines Trainings in Final Surge benötige ich eine **Bearbeitungszeit von bis zu einer Woche**.

Bis die Umstellung erfolgt ist, trainierst du weiterhin nach deiner bisherigen Trainingsvariante.

Die Entscheidung, welche Trainingsvariante zu deinem aktuellen Trainingsstand, deinem Alltag und deinen persönlichen Zielen passt, liegt bei dir. Der Wechsel der Trainingsvariante beinhaltet keine individuelle Beurteilung deines Trainingsstands oder eine individuelle Anpassung des Trainingsplans.

Die Trainingsvarianten unterscheiden sich nicht ausschließlich in der Anzahl der Laufeinheiten. Aufgrund des höheren Trainingsumfangs und der damit verbundenen größeren Grundlagenausdauer können einzelne Einheiten der Variante mit 3–4 Laufeinheiten pro Woche andere bzw. höhere Intensitätsvorgaben enthalten.

Das Training ist als Gruppentraining konzipiert. Eine individuelle Anpassung der Trainingsinhalte an persönliche Termine, Wettkämpfe, Leistungsziele oder sonstige individuelle Umstände ist nicht Bestandteil des Dresden Running Project.

4. Trainingsaufbau und Dresdner Laufkalender

Das Training wird langfristig und periodisiert aufgebaut und orientiert sich am Dresdner Laufkalender.

Wichtige Orientierungspunkte innerhalb des Trainingsjahres sind insbesondere:

- der Halbmarathon im Rahmen des Oberelbe-Marathons im Frühjahr,
- der DresdenHALF im September sowie
- der Halbmarathon im Rahmen des Dresden-Marathons im Herbst.

Weitere Veranstaltungen wie beispielsweise der Citylauf Dresden, die REWE Team Challenge und der Dresdner Nachtlauf können als Zwischenziele bzw. ergänzende Wettkampfmöglichkeiten in den Trainingsaufbau integriert werden.

Die Teilnahme an Wettkämpfen ist **keine Voraussetzung** für die Teilnahme am Dresden Running Project. Die genannten Veranstaltungen dienen der zeitlichen Strukturierung und Periodisierung des Trainings.

Startplätze, Meldegebühren, Anreise und sonstige im Zusammenhang mit Wettkämpfen entstehende Kosten sind nicht im Teilnahmebeitrag enthalten.

5. Einstieg in das Dresden Running Project

Für einen möglichst langfristigen und kontinuierlichen Trainingsaufbau wird ein Einstieg zu Beginn des Trainingsjahres im Oktober empfohlen.

Ein späterer Einstieg ist grundsätzlich **zum ersten Montag eines Kalendermonats** möglich, sofern der aktuelle Trainingsstand einen sinnvollen Einstieg in das laufende Programm erlaubt.

Vor Beginn füllen neue Teilnehmende einen Fragebogen zu ihrem bisherigen und aktuellen Lauftraining aus. Anhand dieser Angaben empfiehlt die Anbieterin einen geeigneten Einstiegspunkt bzw. gegebenenfalls zunächst ein vorhandenes Einstiegsprogramm.

Dabei handelt es sich nicht um die Erstellung eines individuellen Trainingsplans oder eine individuelle Leistungsdiagnostik.

Verfügt eine Person noch nicht über eine ausreichende Laufgrundlage und erfolgt der Einstieg in zeitlicher Nähe zu einem Halbmarathon, kann zunächst ein Einstiegs- bzw. Grundlagenprogramm empfohlen werden. In diesem Fall steht der schrittweise Aufbau der Laufbelastung im Vordergrund und nicht die Vorbereitung auf den unmittelbar bevorstehenden Wettkampf.

Aus der Teilnahme am Dresden Running Project ergibt sich kein Anspruch darauf, innerhalb eines bestimmten Zeitraums für eine bestimmte Wettkampfdistanz vorbereitet zu werden.

6. Bereitstellung des Trainings über Final Surge

Die Trainingspläne werden über die Trainingsplattform **Final Surge** bereitgestellt.

Für die Teilnahme ist ein eigenes Final-Surge-Konto erforderlich. Die für das Dresden Running Project notwendigen grundlegenden Funktionen können nach aktuellem Stand mit einem kostenfreien Nutzerkonto verwendet werden. Eine kostenpflichtige Erweiterung des Final-Surge-Kontos ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme.

Die Teilnehmenden sind dafür verantwortlich, sich mit der Bedienung von Final Surge sowie gegebenenfalls der Übertragung und Nutzung strukturierter Trainingseinheiten auf einer kompatiblen Sportuhr vertraut zu machen.

Die Anbieterin übernimmt keinen allgemeinen technischen Support für Final Surge, Sportuhren, Synchronisationen oder Geräte von Drittanbietern. Treten jedoch inhaltliche oder technische Probleme mit einer von der Anbieterin erstellten Trainingseinheit auf, sollen die Teilnehmenden die Anbieterin darüber informieren.

Die automatische Übertragung von Trainingseinheiten auf eine Sportuhr hängt von der Kompatibilität des jeweiligen Gerätes, der verwendeten Plattform und den persönlichen Einstellungen des Teilnehmenden ab. Eine kompatible Sportuhr ist keine Voraussetzung dafür, die Trainingsinhalte grundsätzlich nutzen zu können.

7. Trainingsintensität

Trainingseinheiten können Vorgaben zur Trainingsintensität enthalten, insbesondere anhand von Herzfrequenz, Tempo (Pace) oder subjektivem Belastungsempfinden.

Für automatisch berechnete Intensitätsbereiche in Final Surge müssen die dafür erforderlichen persönlichen Referenzwerte im Nutzerprofil korrekt hinterlegt sein.

Sofern keine verlässlichen Referenzwerte vorliegen, sollen Teilnehmende die Intensitätsangaben anhand des im Programm erläuterten subjektiven Belastungsempfindens (RPE – Rate of Perceived Exertion) sowie der ergänzenden Trainingshinweise steuern.

Die ausführliche Erläuterung zur Ermittlung und Verwendung von Referenzwerten sowie zur RPE-Skala wird separat innerhalb des Dresden Running Project zur Verfügung gestellt.

8. Trainingsunterbrechungen

Verpasste Trainingseinheiten sollen grundsätzlich **nicht nachgeholt oder zusätzlich in die folgenden Trainingstage eingefügt werden.**

Bei einer Trainingsunterbrechung von bis zu **8 Tagen** können Teilnehmende nach ausreichender Erholung grundsätzlich wieder in das laufende Training einsteigen. Dabei ist der eigene Gesundheitszustand zu berücksichtigen.

Nach einer Trainingsunterbrechung von **9 bis 15 Tagen** soll zunächst das hierfür vorgesehene zweiwöchige Wiedereinstiegsprogramm absolviert werden, bevor der reguläre Trainingsaufbau fortgesetzt wird.

Bei einer Trainingsunterbrechung von **mehr als 15 Tagen**, bei Verletzungen oder nach einer erheblichen Erkrankung sollen sich Teilnehmende vor dem Wiedereinstieg mit der Anbieterin in Verbindung setzen. Die Anbieterin kann auf Grundlage des bestehenden Gruppenangebots einen geeigneten Wiedereinstieg bzw. ein vorhandenes Trainingsmodul empfehlen.

Eine medizinische Beurteilung oder individuelle Rehabilitation ist nicht Bestandteil des Angebots.

9. Gesundheit und Eigenverantwortung

Lauftraining ist mit körperlicher Belastung verbunden. Du bist selbst dafür verantwortlich einzuschätzen, ob du gesundheitlich in der Lage bist, am Training teilzunehmen.

Wenn du gesundheitliche Bedenken oder Beschwerden hast, verletzt bist, nach längerer Pause wieder mit regelmäßigem Sport beginnst oder unsicher bist, ob das Training für dich geeignet ist, solltest du dies vor Beginn bzw. vor der Fortsetzung des Trainings ärztlich oder mit einer anderen entsprechend qualifizierten medizinischen Fachperson abklären lassen.

Das Dresden Running Project beinhaltet **keine medizinische oder physiotherapeutische Beratung, Diagnose, Behandlung oder Rehabilitation**. Ebenso sind eine individuelle Beurteilung von Beschwerden oder Verletzungen sowie eine individuelle Anpassung des Trainings aufgrund gesundheitlicher Probleme **nicht Bestandteil des Dresden Running Project**.

Wenn während deiner Teilnahme Schmerzen, Verletzungen oder andere gesundheitliche Beschwerden auftreten, bist du selbst dafür verantwortlich, das Training gegebenenfalls zu unterbrechen und entsprechenden fachlichen Rat einzuholen.

Bitte sende mir keine medizinischen Befunde oder detaillierten Angaben zu Diagnosen, Erkrankungen oder Verletzungen. Solltest du solche Informationen dennoch unaufgefordert übermitteln, entsteht daraus kein Anspruch auf eine individuelle Beurteilung, Beratung oder Anpassung deines Trainings.

Nach einer verletzungs- oder krankheitsbedingten Trainingspause solltest du erst dann wieder in das reguläre Training einsteigen, wenn dies für dich gesundheitlich vertretbar ist. Bei Unsicherheit solltest du dies vorab fachlich abklären lassen.

10. Verletzungsprävention und ergänzendes Training

Das Trainingsprogramm ist so aufgebaut, dass Trainingsbelastungen grundsätzlich schrittweise entwickelt werden. Dennoch kann nicht ausgeschlossen werden, dass beim Lauftraining Beschwerden oder Verletzungen auftreten.

Regeneration, ausreichender Schlaf, eine angemessene Ernährung, geeignete Laufschuhe sowie ergänzendes Kraft- und Stabilisationstraining können den Trainingsprozess unterstützen.

Die Teilnehmenden sind für die Auswahl ihrer persönlichen Laufausrüstung sowie für ergänzendes Kraft-, Mobilitäts- und Stabilisationstraining selbst verantwortlich.

Als freiwillige Ergänzung stellt die Anbieterin ein kurzes allgemeines Kräftigungsprogramm zur Verfügung, das grundsätzlich ein- bis zweimal pro Woche durchgeführt werden kann. Dieses ist nicht Bestandteil einer individuellen physiotherapeutischen oder medizinischen Betreuung.

11. Wetter- und Umweltbedingungen

Die Teilnehmenden entscheiden eigenverantwortlich, ob die jeweiligen Wetter-, Straßen- und Umweltbedingungen ein sicheres Lauftraining zulassen.

Bei Schnee, Eis, Sturm, extremer Hitze oder vergleichbaren Bedingungen soll das Training gegebenenfalls angepasst, verschoben oder – soweit möglich – durch eine geeignete alternative Trainingseinheit ersetzt werden.

Die Sicherheit hat Vorrang vor der Durchführung einer vorgesehenen Trainingseinheit.

12. Community und allgemeine Trainingsfragen

Teilnehmende erhalten Zugang zum für das Dresden Running Project vorgesehenen Community-Bereich in Final Surge.

Dort können allgemeine Fragen zum Training gestellt werden. Die Anbieterin beantwortet im Rahmen des Gruppenangebots allgemeine Trainingsfragen und stellt ergänzende Hinweise und Informationen zu Training und Wettkampf zur Verfügung.

Individuelles Trainingsfeedback ist nicht Bestandteil des Dresden Running Project.

Insbesondere umfasst das Angebot keine regelmäßige individuelle Analyse von Trainingsdaten, keine persönliche Anpassung des Trainingsplans, keine individuelle Wettkampfplanung und keine laufende persönliche Betreuung.

Wer eine individuelle Analyse, persönliche Trainingsanpassung oder weitergehende Betreuung wünscht, kann diese – nach Verfügbarkeit und gegen gesonderte Vergütung – außerhalb des Dresden Running Project bei Amy Fry Running vereinbaren.

13. Von Teilnehmenden organisierte gemeinsame Läufe

Teilnehmende können sich innerhalb oder außerhalb der Community eigenständig zu gemeinsamen Läufen oder anderen Aktivitäten verabreden.

Solche von den Teilnehmenden selbst organisierten Treffen sind **keine von Amy Fry Running veranstalteten oder betreuten Trainingseinheiten**, sofern sie nicht ausdrücklich als solche angekündigt werden.

Die Organisation und Durchführung solcher privaten Treffen liegt in der Verantwortung der beteiligten Personen.

14. Trainingserfolg

Das Dresden Running Project soll durch einen kontinuierlichen und strukturierten Trainingsaufbau die Entwicklung der individuellen Laufleistung unterstützen.

Ein bestimmter Trainingserfolg, eine bestimmte Wettkampfzeit, eine persönliche Bestzeit oder das erfolgreiche Absolvieren einer bestimmten Wettkampfdistanz wird jedoch nicht geschuldet oder garantiert.

Der Trainingserfolg hängt unter anderem vom Ausgangsniveau, der Trainingskontinuität, Gesundheit, Regeneration und zahlreichen weiteren individuellen Faktoren ab.

15. Nutzung der Trainingsinhalte

Die im Rahmen des Dresden Running Project bereitgestellten Trainingspläne, Trainingseinheiten, Texte, Anleitungen und sonstigen Materialien sind ausschließlich für die persönliche Nutzung durch die jeweilige teilnehmende Person bestimmt.

Eine Weitergabe an Dritte, Veröffentlichung, Vervielfältigung oder kommerzielle Nutzung der Trainingsinhalte ist ohne vorherige Zustimmung von Amy Fry Running nicht gestattet, soweit dem keine zwingenden gesetzlichen Bestimmungen entgegenstehen.

Der persönliche Austausch über das Training innerhalb der Dresden-Running-Project-Community bleibt hiervon unberührt.

16. Fotos, Videos und Social Media

Im Rahmen des Dresden Running Project können Teilnehmende mir freiwillig Fotos oder Videos aus ihrem Training, von Wettkämpfen oder von Aktivitäten im Zusammenhang mit dem Dresden Running Project zur Verfügung stellen.

Eine Veröffentlichung von Fotos oder Videos, auf denen du erkennbar bist, für die Öffentlichkeitsarbeit von **Amy Fry Running oder dem Dresden Running Project**, insbesondere auf meiner Website oder meinen Social-Media-Kanälen, erfolgt nur auf Grundlage einer entsprechenden Einwilligung oder einer anderen gesetzlichen Grundlage.

Die Einwilligung in die Nutzung von Fotos oder Videos ist **freiwillig und keine Voraussetzung für die Teilnahme** am Dresden Running Project. Wenn du keine Einwilligung erteilst oder eine erteilte Einwilligung mit Wirkung für die Zukunft widerrufst, entstehen dir daraus keine Nachteile für deine Teilnahme.

Wenn du mir selbst Fotos oder Videos zur Veröffentlichung zur Verfügung stellst, darfst du nur Aufnahmen übermitteln, zu deren Weitergabe und Nutzung du berechtigt bist. Sind weitere Personen auf den Aufnahmen erkennbar, musst du sicherstellen, dass auch deren erforderliche Rechte bzw. Einwilligungen für die vorgesehene Nutzung vorliegen.

Weitere Informationen zur Verarbeitung von Fotos und Videos sowie zu deinem Widerrufsrecht findest du im **Datenschutzhinweis zum Dresden Running Project**.

17. Teilnahmebeitrag, Laufzeit und Kündigung

Der Teilnahmebeitrag beträgt **25,00 € pro Kalendermonat** und wird monatlich im Voraus in Rechnung gestellt.

Der Vertrag läuft auf unbestimmte Zeit.

Der Einstieg erfolgt grundsätzlich zum vereinbarten Monatsbeginn. Für einen bereits laufenden Kalendermonat erfolgt grundsätzlich kein anteiliger Einstieg.

Der Vertrag kann von beiden Seiten mit einer Frist von **einem Monat zum Ende eines Kalendermonats** ordentlich gekündigt werden.

Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund bleibt unberührt.

Nicht in Anspruch genommene Trainingseinheiten aufgrund von Urlaub, persönlichen Terminen, freiwilligen Trainingspausen oder vergleichbaren Umständen begründen grundsätzlich keinen Anspruch auf anteilige Erstattung des Teilnahmebeitrags, soweit dem keine zwingenden gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen.

18. Haftung

Die Teilnahme am Lauftraining und die praktische Umsetzung der bereitgestellten Trainingsempfehlungen erfolgen eigenverantwortlich.

Die Anbieterin haftet unbeschränkt für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, soweit diese auf einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung der Anbieterin oder ihrer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen.

Für sonstige Schäden haftet die Anbieterin unbeschränkt bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

Bei leicht fahrlässiger Verletzung wesentlicher Vertragspflichten ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt. Im Übrigen ist die Haftung für leicht fahrlässig verursachte sonstige Schäden ausgeschlossen, soweit gesetzlich zulässig.

Zwingende gesetzliche Haftungsvorschriften bleiben unberührt.

19. Änderungen des Trainingsangebots

Die Anbieterin kann Trainingsinhalte, Trainingsphasen, die zeitliche Einordnung einzelner Trainingsblöcke sowie die organisatorische Ausgestaltung des Dresden Running Project anpassen, soweit dies aus trainingsmethodischen, organisatorischen oder vergleichbaren sachlichen Gründen erforderlich ist und der wesentliche Charakter des vereinbarten Angebots erhalten bleibt.

20. Datenschutz

Für die Durchführung des Dresden Running Project werden personenbezogene Daten verarbeitet. Weitere Informationen hierzu enthält die gesonderte Datenschutzerklärung bzw. der Datenschutzhinweis von Amy Fry Running.

Für die Nutzung von Final Surge gelten zusätzlich die Datenschutzbestimmungen des jeweiligen Plattformanbieters.

21. Widerrufsrecht

Soweit den Teilnehmenden aufgrund der Art des Vertragsschlusses ein gesetzliches Widerrufsrecht zusteht, gelten die hierfür vorgesehenen gesetzlichen Bestimmungen.

Eine gesonderte Widerrufsbelehrung einschließlich des gesetzlichen Muster-Widerrufsformulars wird, soweit erforderlich, im Rahmen des Vertragsschlusses zur Verfügung gestellt.

Stand: September 2026