

Get Fit! Deutschland GbR

Stefanie und Christian Kronenberger

Auenstr. 20a • 93133 Burglengenfeld



Liebe/r Kursteilnehmer/in,

zu eurer und unserer Sicherheit möchten wir euch bitten, unsere AGB's und Informationen zur Teilnahme an Jumping® Fitness Kursen zu lesen und deinem Trainer unterschrieben zurück zu geben. Gerne erhältst du diese als Kopie für deine Unterlagen.

## 1. Die Get Fit! Teilnahmeinformationen für Jumping® Fitness Kurse

Hinweis: Auf unserer Homepage [www.get-fit-germany.de](http://www.get-fit-germany.de) findest du unter FAQ/Spielregeln häufig gestellte Fragen (ausführlich beantwortet) und immer die aktuellste Version unserer AGB's. Die wichtigsten Rahmenbedingungen solltest du kennen, weshalb wir diese kurz für dich zusammengefasst haben:

### 1.1 Anmeldung zu einem Jumping® Fitness Kurs

Um an einem JUMPING® Fitness Kurs teilzunehmen, gelangst du über unsere Homepage [www.get-fit-germany.de](http://www.get-fit-germany.de) → "Unsere Kurse" zum gewünschten Kurs. Von hier wirst du zu unserem Buchungstool Supersaas weitergeleitet, wo du dir ein Benutzerkonto anlegst und sofort mit deinen Reservierungen starten kannst. Bitte achte darauf, dass deine Kontaktdaten **insb. Mobilfunknummer** korrekt gepflegt und immer aktuell gehalten werden. Bitte teile dem Trainer beim ersten Kursbesuch umgehend deine Mobilfunknummer mit, um in die standortbezogene Whatsapp-Gruppe aufgenommen zu werden.

### 1.2 Stornierung einer Reservierung / Abmeldung von einem Kurs

Solltest du doch einmal nicht kommen können, kannst du dich bis zu 6 Stunden vor Kursbeginn selbstständig im Onlinebuchungstool abmelden. Die Abmeldung ist wichtig, damit ein Teilnehmer von der Warteliste dein freies Trampolin bekommen kann und wir besser planen können.

**ACHTUNG:** Eine Abmeldung, die weniger als 6 Stunden vor Kursbeginn erfolgt, ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich. Solltest du dennoch kurzfristig entscheiden, nicht am Kurs teilzunehmen, müssen wir dir eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 5,-€ berechnen. Nur so sind eine gut funktionierende Planung und ein reibungsloser Ablauf der Kurse gewährleistet. Um dir in einem solchen Notfall die Möglichkeit zu geben, auch kurzfristig Ersatz zu finden, haben wir standortbezogene Whatsapp-Gruppen ins Leben gerufen. Solltest du also innerhalb der 6 Stunden einen Ersatz für dich finden, fallen selbstverständlich keine Kosten für dich an.

### 1.3 Mindestteilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl pro Kurs liegt bei 8 Teilnehmern. Bei weniger Anmeldungen behalten wir uns vor, kurzfristig, jedoch i.d.R. 6 Stunden vor Kursbeginn, den Kurs abzusagen. Die Absage erfolgt in den entspr. WhatsApp-Gruppen. Jeder TN ist selbst für die Aufnahme i.d. Whatsappgruppe verantwortlich, siehe Punkt 1.1.

### 1.4 Warteliste / ausgebuchte Kurse

Ist dein gewünschter Kurs bereits ausgebucht, empfehlen wir dir, dich trotzdem anzumelden. Du stehst dann automatisch auf der Warteliste und hast die Möglichkeit an dem Kurs teilzunehmen, wenn ein anderer Teilnehmer absagt und du nachrutschst. Hierüber wirst du per Mail informiert (automatisierte Mail).

**ACHTUNG:** Auch wenn du auf der Warteliste stehst, bitten wir dich, dich abzumelden, wenn es dir nicht möglich ist zu kommen, da dann der Teilnehmer nach dir in den Kurs rutschen kann. Das heißt: Auch für die Warteliste gilt die Abmeldefrist von 6 Stunden (siehe Punkt 1.2).

### 1.5 Haftungsausschluss

Die Teilnahme an den Jumping® Fitness Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Den Sicherheitsinstruktionen der ausgebildeten Jumping® Fitness Instructoren ist Folge zu leisten. Die aktuellen AGB's sind jederzeit auf unserer Homepage einzusehen. Bei Änderungen werden alle Teilnehmer über die hinterlegte Email-Adresse informiert.

## 2. Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB's)

### 2.1 Für wen ist Jumping® Fitness geeignet?

Jumping®Fitness ist grundsätzlich für jeden geeignet, dabei gibt es folgende Ausnahmen:

### 2.2 Herz-Kreislauf Beschwerden und Herzerkrankungen

Menschen mit einer Herzerkrankung sollten den Rat ihres Arztes einholen und, wie alle anderen Teilnehmer auch, ihre eigenen Möglichkeiten, Grenzen und Einschränkungen realistisch einschätzen. Empfehlenswert sind nur Übungen in geringer Intensität mit niedrigem Pulslimit. Wir empfehlen das Tragen einer Pulsuhr!

### 2.3 Schwangerschaft

Schwangeren Frauen wird von Jumping® abgeraten, da sich während der Schwangerschaft der Halteapparat, die Gelenke, das Herz-Kreislaufsystem und der Stoffwechsel verändern. Hat die Frau bereits vor der Schwangerschaft regelmäßig Jumping®-Kurse besucht und hat sie sich zusätzlich bei ihrem Arzt abgesichert, kann der Trainer in Einzelfällen eine Teilnahme (mit geringer Intensität) zulassen.

In jedem Fall sollten Frauen niemals vor der 13. Schwangerschaftswoche an einem Jumping®-Kurs teilnehmen. Harte Sprünge sind während der Schwangerschaft nicht zu empfehlen. Leichtes Federn, sanfte Bewegungen mit geringer Intensität und vor allem Balanceübungen stärken hingegen den Halteapparat und den Beckenboden.

### 2.4 Nach der Schwangerschaft

Frauen sollten gemeinsam mit ihrem Arzt oder der Hebamme entscheiden, ab wann sie wieder Sport treiben und Trampolin springen dürfen. Im Allgemeinen sollte mindestens der Rückbildungskurs abgeschlossen sein.

### 2.5 Endoprothese (künstlicher Gelenkersatz)

Menschen mit einer Endoprothese (künstlichem Knie-, Hüft-, Schulter-, Ellbogen-, Hand- oder Fingergelenk) sollten immer die Meinung ihres Arztes oder ihres Physiotherapeuten zur Eignung für verschiedene sportliche Aktivitäten einholen. Sofern aus medizinischer Sicht nichts gegen eine Teilnahme spricht, empfehlen wir den Teilnehmern jedoch Übungen in geringer Intensität und ohne Rotation der betroffenen Gelenke. Menschen mit Hüftprothesen ist die Teilnahme an Jumping®Kursen auf Basis der aktuellen medizinischen Möglichkeiten (Prothesenentwicklung) untersagt.

### 2.6 Migräne und depressive Verstimmungen

Forschungen belegen, dass Migräneanfälle und Anzeichen von Depressionen bei regelmäßigem Sport zurückgehen. Jumping®Fitness ist für Migränepatienten grundsätzlich empfehlenswert, jedoch nicht im akuten Zustand.

### 2.7 Knie- und Fußgelenksverletzungen

Generell empfehlen wir Jumping®, sofern die Verletzung vollständig verheilt ist. Mit Jumping® Fitness werden die Muskeln trainiert, die das Kniegelenk umgeben, was zu einer Stärkung der umliegenden, tieferliegenden Muskulatur führt. Das Knie schmerzt weniger und sitzt stabiler im Gelenk. Das gilt auch für ältere Verletzungen an den Bändern und Sehnen. Es gilt jedoch die Bedingung, dass alle Übungen zunächst mit geringer Intensität ausgeführt und nur langsam gesteigert werden. Weitere Voraussetzung ist eine saubere Technik.

### 2.8 Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfall

Da jeder Muskel des Halteapparates im Rücken schonend gestärkt wird, können Schmerzen durch Verspannungen, Dysbalancen oder Bandscheibenvorfälle vermindert werden oder sogar verschwinden. Auch hier sollten alle Übungen zunächst mit einer geringen Intensität ausgeführt und nur langsam gesteigert werden. Eine saubere Technik und gute Spannung der Bauchmuskulatur sind unabdingbar. Nach einer Operation sollten bis zur Teilnahme an einem Jumping® Fitness-Kurs mindestens 9 Monate vergangen und eine gute Rehabilitation erfolgt sein.

### 2.9 Arthrose

Auch hier empfehlen wir nach Rücksprache mit dem Arzt die Teilnahme nach eigenem Ermessen und Körpergefühl.

**Ich habe die AGB's und Teilnahmeinformationen gelesen, verstanden und akzeptiere diese\*:**

Datum

Unterschrift

Vor- u. Nachname in Druckbuchstaben

\*Bitte habt Verständnis dafür, dass eine Teilnahme an unseren Jumping® Fitness Kursen nur nach Unterschrift möglich ist.

Entgegengenommen von (Trainer)

Standort