

Get Fit! Deutschland GbR

Stefanie und Christian Kronenberger

Ferd.-Haas-Str. 19b • 55597 Wöllstein



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 BLOCK - Kurse

Hinweis: Auf unserer Homepage 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 BLOCK - Kurs

Die Anmeldung zu Blockkursen erfolgt i.d.R. per Supersaas, unserem Onlinebuchungssystem. Nach Erhalt der Kursgebühr (du erhältst eine Email mit Überweisungsinformationen) wirst du zu einer WhatsApp-Gruppe, den Kursblock betreffend, hinzugefügt. Die Plätze werden der Reihe nach – nach Buchung im Onlinesyste UND Eingang der Überweisung vergeben.

Bitte teile dem Trainer umgehend mit, wenn sich deine Mobilfunknummer ändert oder du einen Termin nicht wahrnehmen kannst.

1.2 Abmeldung von einem Kurs

Solltest du einen Termin im Block nicht wahrnehmen können, so dient die Whatsapp-Gruppe auch dazu, dies mitzuteilen. Solltest du oder ein anderer Teilnehmer ggf. Ersatz für dich finden, so kann dieser dir ggf. eine individuell zu vereinbarende Summe für die Kursstunde bezahlen. Eine Rückerstattung seitens Get Fit! kann nicht erfolgen.

1.3 Mindestteilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl pro Kursblock wird von Get Fit! festgelegt und ist abhängig u.a. von Trainer- und Raumkosten. Ob ein Kurs zu Stande kommt, wird dir i.d.R. ca. eine Woche vor Kursbeginn mitgeteilt.

1.4 Haftungsausschluss

Die Teilnahme an den Jumping® Fitness Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Den Sicherheitsinstruktionen der ausgebildeten Jumping® Fitness Instruktoeren 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.

1.5 Datenschutz

Der Schutz eurer personenbezogener Daten ist uns wichtig. Nach der neuen EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sind wir verpflichtet, euch darüber zu informieren, zu welchem Zweck wir Daten erheben, speichern oder weiterleiten. Wir benötigen eure Daten zur Organisation der Jumpingkurse. Diese werden ausschließlich hierfür genutzt und nur an die ausführenden Jumping® Trainer weitergeleitet. Die o.g. WhatsApp-Gruppe dient zur schnellen Informationsverteilung und ist nur kurzzeitig für den Kursblock aktiv.

1.6 Bildrechte und Videos

Wir veröffentlichen hin und wieder Bilder und Videos aus Kursen. Hier wird darauf geachtet, dass kein Teilnehmer in Nahaufnahme abgelichtet wird. Wer auf diesen Videos oder Bildern nicht in Erscheinung treten möchte, muss dies bitte der jew. Trainerin mitteilen und sie darauf aufmerksam machen.

Ohne deine Information gehen wir davon aus, dass du mit einer Veröffentlichung einverstanden bist. Bitte habe Verständnis dafür, dass wir Bilder und Videos hin und wieder zur Veröffentlichung benötigen, um diese Randsportart überhaupt anbieten zu können.

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)

Kursstandort: