



Wichtige Informationen zu deinem jumpers Vertrag

Stand 09/2018

Herzlich willkommen bei jumpers fitness

Nachfolgend erhältst du wertvolle Tipps und Infos, welche dir den Start bei jumpers fitness erleichtern werden. Für ein sportliches Miteinander im Club ist die an der Infotafel aushängende Hausordnung zu beachten und einzuhalten.

Parken bei jumpers:

Für deine Trainingszeit bei jumpers fitness stehen dir kostenfreie Parkplätze zur Verfügung. Als „Parkausweis“ gibt es für dich den jumpers Aufkleber. Wir möchten dich bitten, diesen an deinem Auto anzubringen. So können wir alle Mitgliederfahrzeuge einfach von widerrechtlichen Fremdparkern unterscheiden. Weitere Infos und Besonderheiten für dein Studio kannst du dir gerne beim Team vor Ort einholen.

Transponder:

Du erhältst zu Beginn deiner Mitgliedschaft einen Transponder. Bitte bringe diesen stets zum Training mit, da der Check-In am Drehkreuz nur gegen Vorlage des Transponders möglich ist. Der Transponder ist nicht übertragbar. Bei Verlust oder Beschädigung wird für jeden Ersatztransponder erneut eine Gebühr in Höhe von 19,90 € berechnet. Damit wir dich als Inhaber dieses Transponders identifizieren können, wird bei deinem Erstbesuch ein Foto für dein Mitgliedskonto erstellt.

Spinde:

Bitte schließe alle deine Sachen in einen Spind in der Umkleidekabine ein. Den Spind kannst du entweder mit deinem Transponder oder einem Vorhängeschloss verschließen (standortabhängig). Das Schließfach muss nach dem Training wieder geräumt werden, da wir dies ansonsten für dich tun. jumpers fitness übernimmt keinerlei Haftung für mitgebrachte Wertsachen, Schmuck, Geld sowie Kleidung.

Verbindliche Trainingskleidung:

Aus hygienischen Gründen ist das Training ausnahmslos mit sauberen Sportschuhen, welche du bitte erst in der Umkleidekabine anziehst, möglich. Deine Trainingsbekleidung sollte sauber, bequem und angemessen sein. Generell wird bei jumpers fitness an den Geräten ausnahmslos mit einem ausreichend großen Handtuch als Trainingsunterlage trainiert.

Zusammen trainieren macht noch mehr Spaß:

Deine Freunde, Bekannten und Verwandten sind bei jumpers fitness herzlich willkommen. Lade sie einfach zu einem kostenlosen und unverbindlichen Probetraining ein.

Duschen:

Duschen ist in der jumpers PREMIUM-MITGLIEDSCHAFT* sowie im Dusch-Zusatzabo enthalten. In allen anderen Abos kannst du dich gegen eine Gebühr von 0,50 € nach dem Training wieder alltagstauglich machen. So geht's: Transponder an der Rezeption aufladen, an das Lesegerät an der Dusche halten und Start / Stopp-Taste betätigen. Das Wasser läuft der Umwelt zuliebe nicht länger als nötig. Das Duschen ist auf 5 Minuten pro Tag begrenzt.

Kostenfrei surfen:

Noch schnell E-Mails checken oder eine Abendveranstaltung suchen? Bei jumpers fitness steht dir WLAN zur kostenfreien Nutzung zur Verfügung (standortabhängig). Für mehr Infos melde dich an der Rezeption.

Let me entertain you:

Nicht einmal beim Cardiotraining musst du auf dein Fernsehprogramm verzichten (standortabhängig), denn bei jumpers fitness steht dir ein kostenfreies Cardiokino zur Verfügung. Alles was du dafür brauchst sind Stereokopfhörer. So geht's: Kopfhörer in das Bedienteil am Cardiogerät einstecken, Training beginnen und Kanal auswählen.

Vergesslich?

Für den Fall, dass du etwas vergisst, hat jumpers fitness vorgesorgt. Du findest folgende Leihartikel bei uns an der Rezeption:

Schloss:	Leihgebühr 0,50 € und Pfand (Führerschein oder Transponder)
Handtuch:	1,00 €
Trinkbecher:	0,50 €

Professionelle Einweisungen und Trainingspläne:

Wir empfehlen dir zu Beginn eine Geräteeinweisung mitzumachen. Melde dich hierzu einfach an der Rezeption. In einer kleinen Gruppe werden dir verschiedene Übungen und deren richtige Ausführung gezeigt. Einweisungen gibt es zu den Themen Zirkel, Kraft, Functionaltraining und Vibrationstraining.

Personaltraining:

Möchtest du dein Training einmal ganz anders erleben? Möchtest du deine Ziele schneller erreichen? Dann lass dich von unseren Personaltrainern beraten und löse deinen Beratungsgutschein für eine kostenlose Beratung ein. Melde dich hierzu einfach an der Rezeption und unser / -e qualifizierte / -r Personaltrainer / -in vereinbart mit dir einen Termin.

Lust auf eine gesunde Erfrischung?

Im BASIC-Abo für 19,90 € / Monat** ist stilles und spritziges Wasser inklusive. Bitte bediene dich an der Wasserbar mittels deiner eigenen Trinkflasche selbst. Solltest du keine Trinkflasche haben, kannst du eine jumpers Flasche für nur 4,00 € erwerben. Gerne darfst du auch deine eigenen Getränke mitbringen. Bitte achte darauf, dass du keine Trinkgefäße aus Glas mit auf die Trainingsfläche bringst! Hochwertige isotonische Getränke erhältst du an der Mineralbar. Die Bedienung ist nur mit einem gebuchten PREMIUM-Abo für nur 29,90 € / Monat* oder einem Mineralgetränke-Zustzabo für zusätzlich nur 4,90 € / Monat zum BASIC-Abo** gestattet. Beachte bitte, dass das Mineralgetränke- Zusatzabo nicht übertragbar ist!

Was vibriert und macht fit?

Das äußerst zeitsparende und hocheffektive Vibrationstraining von Power Plate für nur 29,90 € / Monat im PREMIUM-Abo* oder im Power Plate Zusatzabo für zusätzlich nur 6,90 € / Monat.

Gut gebräunt, kein Date versäumt!

Hast auch du dir Sonne unlimited gesichert? Dann stehen dir professionelle Solarien von Ergoline zur Verfügung. Gerne beraten wir dich, wie du die Besonnungsdauer deinem Hauttyp entsprechend wählst. Zu viel Solarium ist gesundheitsschädlich, deshalb ist das Bräunen auf 20 Minuten pro Tag beschränkt. Bitte reinige vor und nach der Besonnung das Solarium. Hierfür stehen dir Desinfektionsmittel und Reinigungstücher zur Verfügung. Sonne unlimited ist im PREMIUM-Abo für nur 29,90 € / Monat* oder im Solarium-Abo für zusätzlich nur 6,90 € / Monat erhältlich. Bitte beachte, dass die Nutzung des Solariums erst ab 18 Jahren gestattet ist.

Bring deine Haut zum Strahlen!

Mit dem neuartigen Collagengerät „Beauty Angel“ / „Beautix“ von Ergoline regst du die Bildung von Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure in deiner Haut an. Dadurch wird deine Haut noch strahlender, straffer und sieht jünger aus. Da das Collagengerät mit natürlicher Lichtenwendung arbeitet, ist es sanft und für jeden Hauttyp geeignet. Die Nutzungsdauer ist auf 20 Minuten pro Tag beschränkt. Für ein optimales Ergebnis sollte zwischen der Nutzung des Solariums und des Collagengeräts ein Tag liegen. Bitte beachte, dass die Nutzung des Collagengerätes erst ab 18 Jahren gestattet ist.

cardioscan:

Zu Beginn deines Trainings kannst du mit Hilfe des cardioscans dein persönliches Fitnesslevel ermitteln und das Trainingsprogramm individuell dazu anpassen. PREMIUM Mitglieder erhalten zweimal im Jahr eine kostenlose Messung. Als BASIC Mitglied gibt es die Option die Messung kostenpflichtig zu buchen.

Sei kein Frosch:

Sichere dir alle jumpers Leistungen für nur 29,90 € / Monat*. Das jumpers PREMIUM-Abo* enthält: Training an Profigeräten von Life Fitness und Technogym, frisches stilles Wasser und Sprudelwasser, leckere Mineralgetränke, Nutzung unserer Solarien von Ergoline, das ultra effektive Ganzkörpertraining auf den Vibrationsplatten von Power Plate, das hautverjüngende Collagengerät „Beauty Angel“ / „Beautix“, 2 cardioscan-Messungen pro Jahr und 5 Minuten Duschen pro Tag.

Zusammen trainieren macht mehr Spaß!

Mit Freunden macht das Training noch viel mehr Spaß! Deshalb: Wirbst du einen deiner Freunde / Familienangehörigen / Kollegen als Neumitglied, erhältst du deine Prämie in Höhe von mindestens 20,00 € in bar ausbezahlt. Voraussetzung hierfür ist, dass bei dir und beim geworbenen Mitglied die erste Abbuchung durchgeführt wurde. Die Prämie erhältst du am Check-In.

* PREMIUM-Mitgliedschaft, 29,90 € / Monat, Vertragslaufzeit 12 Monate, zzgl. einmalig 100,00 € Aufnahmegebühr, einmaliger Transpondergebühr 19,90 € & halbjährlicher Servicepauschale je 19,90 €. ** BASIC-Mitgliedschaft 19,90 € / Monat, Vertragslaufzeit 12 Monate, zzgl. einmalig 100,00 € Aufnahmegebühr, einmaliger Transpondergebühr 19,90 € & halbjährlicher Servicepauschale je 19,90 €.

1. Geltungsbereich, Vertragspartner

1.1 Die nachfolgenden allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Abschlüsse von Mitgliedsverträgen zwischen dem Kunden und der Jumpers Fitness GmbH bzw. der jumpers fitness BaWü GmbH (zusammen im Folgenden auch „jumpers fitness“), soweit keine andere schriftliche Vereinbarung zwischen den Parteien getroffen wurde. Die Angebote von jumpers fitness richten sich ausschließlich an Verbraucher im Sinne des § 13 BGB.

1.2 Der Vertragspartner des Kunden ergibt sich aus der Wahl des Studios im Rahmen der Anmeldung durch den Kunden:
Bei Auswahl der Studios Ansbach, Augsburg, Coburg, Dreieich, Freising, Fürth, Hanau, Heidenheim, Hof, Homburg, Kaiserslautern, Kirchheim unter Teck, Landshut, München-Haar, Nürnberg, Neumarkt, Passau, Regensburg, Rosenheim, Saarlouis, Sindelfingen, Weiden, Wiesbaden oder Würzburg ist Vertragspartner die

Jumpers Fitness GmbH

Klepperstraße 28, 83026 Rosenheim
Telefon: 08031/2220799, Telefax: 08031/2220788, E-Mail: info@jumpers-fitness.com
Geschäftsführer: Stephan Schulan, Registergericht: Amtsgericht Traunstein, HRB 18147

Bei Auswahl der Studios Degerloch, Esslingen, Göppingen oder München-Unterhaching ist Vertragspartner die

jumpers fitness BaWü GmbH

Klepperstraße 28, 83026 Rosenheim
Telefon: 08031/2220799, Telefax: 08031/2220788, E-Mail: info@jumpers-fitness.com
Geschäftsführer: Stephan Schulan, Registergericht: Amtsgericht Traunstein, HRB 23590

2. Vertragsschluss

2.1 Ein Mitgliedsvertrag kann schriftlich in einem von jumpers fitness betriebenen Studio oder über das Online-Buchungsformular unter www.jumpers-fitness.com geschlossen werden.

2.2 Für Vertragsschlüsse über das Online-Buchungsformular unter www.jumpers-fitness.com gelten die folgenden Regelungen:
Sowohl die Darstellung der Basic- und Premium-Pakete als auch der Zusatzleistungen auf der Homepage von jumpers fitness stellt kein rechtlich bindendes Angebot, sondern lediglich eine Aufforderung zur Abgabe eines Angebots durch den Kunden dar. Der Kunde kann im Rahmen der Online-Buchung zwischen verschiedenen Paketen und Zusatzleistungen auswählen. Nach Abschluss des Auswahlverfahrens und vor Abgabe des Angebots hat der Kunde die Möglichkeit, die von ihm angegebenen Daten und / oder das ausgewählte Paket / Zusatzleistungen zu ändern bzw. zu korrigieren. Der Kunde gibt ein verbindliches, auf den Abschluss eines Mitgliedsvertrags gerichtetes Angebot ab, indem er nach Auswahl des jeweiligen Pakets auf den Button „kostenpflichtig bestellen“ klickt. Der Mitgliedsvertrag kommt zustande, indem jumpers fitness dem Kunden die Buchung des jeweiligen Angebots nach der Bestellung per E-Mail bestätigt (Buchungsbestätigung). Sollte die Annahme des Angebots durch jumpers fitness, aus welchen Gründen auch immer, nicht möglich sein, teilt sie dies dem Kunden zeitnah mit.

3. Widerrufsrecht

Beim Abschluss eines Mitgliedsvertrags durch Verbraucher im Sinne des § 13 BGB über das Online-Buchungsformular unter www.jumpers-fitness.de, steht dem Verbraucher ein gesetzliches Widerrufsrecht nach der folgenden Widerrufsbelehrung zu:

Widerrufsbelehrung:

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Jumpers Fitness GmbH / jumpers fitness BaWü GmbH, Postfach 100340, 83003 Rosenheim, Tel.: 08031/2220799, Fax: 08031/2220788, E-Mail: info@jumpers-fitness.com) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs:

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Muster-Widerrufsformular (Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

An: **Jumpers Fitness GmbH / jumpers fitness BaWü GmbH**

Klepperstraße 28, 83026 Rosenheim
Telefax: 08031/2220788, E-Mail: info@jumpers-fitness.com

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*)/ die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

Bestellt am (*)..... / erhalten am (*)

Name des/der Verbraucher(s):

Anschrift des/der Verbraucher(s):

Unterschrift des/der Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier)

Datum: (*) Unzutreffendes streichen.

4. Speicherung des Vertragstextes

Die im Falle einer Buchung über das Onlineportal eingegebenen Daten des Kunden werden von jumpers fitness gespeichert. Die Buchungsdaten und die AGB werden dem Kunden zudem im Rahmen der Buchungsbestätigung an die von ihm angegebene E-Mail-Adresse geschickt.

5. Vertragsdauer

5.1 Soweit keine anderweitige ausdrückliche Regelung getroffen wurde, wird der Mitgliedsvertrag für 12 Monate geschlossen.

- 5.2** Das Vertragsverhältnis verlängert sich um jeweils ein weiteres Jahr, wenn nicht der Kunde oder jumpers fitness dieses drei Monate vor Ende der Laufzeit kündigt. Die Kündigung ist in Textform (E-Mail, Fax, Brief) zu richten an:

Jumpers Fitness GmbH / jumpers fitness BaWü GmbH
Klepperstraße 28, 83026 Rosenheim
Telefax: 08031/2220788, E-Mail: info@jumpers-fitness.com

- 5.3** Der Mitgliedsvertrag kann bei nachgewiesenem Grund im Einverständnis mit dem Studio für eine im Vorfeld festzulegende Dauer ruhend gestellt werden. Dabei verkürzt ein solcher Ruhezeitraum die zahlungspflichtige Vertragslaufzeit nicht. Die vertraglich vereinbarte Kündigungsfrist und die ordentliche Kündigungsmöglichkeit verschieben sich um den Zeitraum der Ruhezeit. Davon unberührt bleibt ein in Textform zu erklärendes außerordentliches Kündigungsrecht. Eine Ruhezeit kann ausschließlich in vollen Monaten erfolgen.

- 5.4** Das Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund bleibt unberührt.

6. Preise, Preiserhöhungen

- 6.1** Die Preise für die verschiedenen Pakete sowie die im Falle eines Vertragsschlusses anfallenden Einmalzahlungen ergeben sich aus der jeweils gültigen Preisliste, die auf der Website von jumpers fitness unter www.jumpers-fitness.com abrufbar ist.

- 6.2** Sämtliche Preise verstehen sich inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

- 6.3** jumpers fitness behält sich das Recht vor, die Preise in angemessenem Rahmen zu ändern. Eine Preisänderung erfolgt höchstens einmal im Kalenderjahr, wenn dies aufgrund von veränderten Marktbedingungen, erheblichen Veränderungen in den Beschaffungskosten oder Änderungen der Mehrwertsteuer notwendig ist. Preisänderungen werden dem Kunden zwei Monate vor in Kraft treten in Textform (E-Mail, Fax, Brief) mitgeteilt. Ebenso wird dem Kunden mitgeteilt, dass diesem ein Widerspruchsrecht zusteht, welches innerhalb der oben genannten Frist gegenüber jumpers fitness in Textform (E-Mail, Fax, Brief) an die oben genannten Kontaktdaten auszuüben ist. Über die Folgen eines unterbliebenen Widerspruchs wird der Kunde unterrichtet. Widerspricht der Kunde nicht innerhalb der oben genannten Frist, so werden die neuen Preise Bestandteil des zwischen den Parteien bestehenden Vertrages. Erklärt der Kunde den Widerspruch gegen die Preiserhöhung, ist jumpers fitness berechtigt, den Mitgliedsvertrag mit dem Kunden innerhalb von zwei Wochen ab Zugang des Widerspruchs außerordentlich zu kündigen.

7. Bezahlung

- 7.1** Die Bezahlung der Mitgliedsbeiträge und der Einmalkosten erfolgt mittels Bankeinzug (SEPA-Lastschrift-Verfahren) über das vom Kunden in der Anmeldung angegebene Bankkonto.

- 7.2** Die Fälligkeit des Mitgliedsbeitrags zum 01. oder zum 15. des jeweiligen Monats richtet sich nach den vom Kunden in der Anmeldung gemachten Angaben. Die Einmalkosten (Aufnahmegebühr, Transpondergebühr) werden mit der Fälligkeit des ersten Monatsbeitrags nach der Anmeldung fällig. Die halbjährliche Servicepauschale wird zum ersten Mal fällig mit dem ersten auf die Anmeldung folgenden Mitgliedsbeitrag; anschließend sind diese jeweils alle 6 Monate fällig.

8. Transponder

- 8.1** Der Kunde ist verpflichtet, seinen Transponder ausschließlich für sich selbst zu verwenden. Insbesondere eine Weitergabe an Dritte ist untersagt.

- 8.2** Für den schuldhaften Verlust des Transponders wird dem Kunden für die Neuausstellung eines Transponders ein Betrag in Höhe von 19,90 € fällig. Dem Mitglied bleibt der Nachweis eines geringeren Schadens vorbehalten.

- 8.3** Nach dem Ende der vertraglichen Beziehung zwischen den Parteien ist der Kunde dazu verpflichtet, den Transponder spätestens innerhalb von 14 Tagen nach Vertragsende zurückzugeben.

9. Übertragbarkeit der Mitgliedschaft/Abtretung

Der Kunde ist nicht berechtigt, seine Rechte aus dem Vertrag an Dritte abzutreten bzw. zu übertragen, es sei denn, jumpers fitness hat schriftlich zugestimmt.

10. Haftungsbeschränkung

- 10.1** jumpers fitness haftet für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Zudem haftet jumpers fitness für die fahrlässige Verletzung von Pflichten, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst möglich macht, deren Verletzung die Erreichung des Vertragszwecks gefährdet und auf deren Einhaltung der Kunde regelmäßig vertraut. Im letztgenannten Fall haftet jumpers fitness jedoch nur für den vorhersehbaren und vertragstypischen Schaden. Für die leichtfahrlässige Verletzung anderer als der in den vorstehenden Sätzen genannten Pflichten haftet jumpers fitness nicht. Der vorstehende Haftungsausschluss bzw. die –beschränkung gilt auch zugunsten der gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen von jumpers fitness, sofern der Kunde Ansprüche gegen diese geltend macht.

- 10.2** Die vorstehenden Haftungsausschlüsse gelten nicht bei der Verletzung von Leben, Körper und Gesundheit. Die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz bleibt unberührt.

11. Vertragssprache

Die Vertragssprache ist deutsch.

12. Datenschutz

Die über das Buchungsformular erhobenen Daten werden von jumpers fitness gespeichert, verwendet und ggf. weitergegeben, soweit es für die Erbringung unserer vertraglichen Leistungen erforderlich ist. Rechtsgrundlage ist Art. 1 Abs. 1 b) DSGVO. Eine weitergehende Verarbeitung erfolgt nur, wenn der Kunde eingewilligt hat oder eine gesetzliche Erlaubnis vorliegt. Ausführliche Informationen zum Datenschutz bei jumpers fitness finden Kunden im Hinweisblatt zum Datenschutz, online abrufbar unter <https://www.jumpers-fitness.com/hinweisblattdatenschutz/>.

13. AGB-Änderungsklausel

jumpers fitness ist berechtigt, die AGB zu ändern. Eine Änderung wird nur durchgeführt, wenn triftige Gründe wie insbesondere neue technische Entwicklungen, eine Änderung der Rechtsprechung oder der Gesetzeslage oder gleichwertige Gründe vorliegen. Der Kunde wird in Textform (E-Mail, Fax, Brief) einen Monat vor Inkrafttreten der Änderung über diese informiert. Die Änderung wird Bestandteil des Vertrags, wenn der Kunde nicht innerhalb einer Frist von einem Monat, beginnend mit der Mitteilung über die Änderung der AGB, widerspricht. Über das Widerspruchsrecht und die Folgen eines unterbliebenen Widerspruchs wird der Kunde mit der Mitteilung der AGB-Änderung informiert. Erklärt der Kunde den Widerspruch gegen die AGB-Änderung, ist jumpers fitness berechtigt, den Mitgliedsvertrag mit dem Kunden innerhalb von zwei Wochen ab Zugang des Widerspruchs außerordentlich zu kündigen.

14. Anwendbares Recht und Gerichtsstand

Für die vertragliche Beziehung zwischen den Parteien gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

15. Schlussbestimmungen

Sollte eine oder mehrere Bestimmungen dieser AGB unwirksam sein, so berührt dies die übrigen Bestimmungen nicht. Das gleiche gilt, wenn ein Teil einer Bestimmung unwirksam und der restliche Teil wirksam ist.

Wir heißen unsere Mitglieder und Besucher in unseren Fitnessstudios herzlich willkommen. Der Schutz der personenbezogenen Daten unserer Mitglieder und Besucher ist uns wichtig. Damit du sicher sein kannst, dass wir deine Daten ausschließlich nach den gesetzlichen Vorgaben verarbeiten und dass wir sicherstellen, dass deine Daten vor Missbrauch oder Zugriffen von Dritten geschützt sind, möchten wir nachstehend kurz erläutern, welche Daten wir verarbeiten, zu welchen Zwecken und auf welcher Grundlage die Verarbeitung erfolgt und welche Rechte dir zustehen.

Wer ist für die Datenverarbeitung verantwortlich?

Unsere Studios werden, je nach Standort, von der Jumpers Fitness GmbH oder der Jumpers Fitness BaWü GmbH, beide mit Sitz in Rosenheim, betrieben. Die Daten unserer Mitglieder werden in einer gemeinsamen Datenbank zentral verwaltet. Dies ist notwendig, da unsere Mitglieder nicht nur in ihrem Heimatstudio, sondern auch in den anderen jumpers fitness Studios trainieren können. Gemeinsam verantwortlich für die Datenverarbeitung sind somit die

Jumpers Fitness GmbH und die jumpers fitness BaWü GmbH
Klepperstraße 28, 83026 Rosenheim
Geschäftsführer: Stephan Schulan
Telefon: 08031 / 222 07 33, E-Mail: datenschutz@jumpers-fitness.com

Welche Daten werden erhoben und verarbeitet?

„Personenbezogene Daten“ sind alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen. Das können Angaben wie Namen, Telefonnummern oder Adressen sein. Jedoch können auch andere Informationen wie beispielsweise deine Mitgliedsnummer, deine Kontoverbindung, deine Körpergröße oder bestimmte Gesundheits- und Leistungsdaten personenbezogen sein. Welche Daten wir konkret von dir erheben, hängt unter anderem von den Angeboten ab, die du bei uns nutzt und ergibt sich in der Regel aus den jeweiligen Anmelde- oder Zusatzformularen.

Wenn du Mitglied bei uns wirst, erheben wir im Mitgliedschaftsformular beispielsweise folgende Daten von dir: Name, Vorname, Geschlecht, Adresse, ID-Nummer, Telefon- und evtl. Handynummer, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum, Bankverbindung. Zudem wird von jedem Mitglied bei der erstmaligen Anmeldung ein Foto gemacht, damit wir dich später beim Check-in direkt erkennen können und nicht jedes Mal deinen Personalausweis oder Ähnliches prüfen müssen. Wir erheben und nutzen diese Daten, um dich zu identifizieren und den Mitgliedschaftsvertrag mit dir abschließen und durchführen zu können.

Wenn du bestimmte Angebote unserer Studios in Anspruch nehmen möchtest, ist in einigen Fällen die Angabe zusätzlicher Informationen erforderlich. Möchtest du beispielsweise ein Personal-Training durchführen oder an der Power Plate trainieren, müssen wir zu deiner eigenen Sicherheit bestimmte Informationen zu deiner Anatomie und deinem Gesundheitszustand erfassen, um das Training optimal auf dich abzustimmen und gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Deshalb fragen wir in den jeweiligen Anmeldeformularen Informationen wie beispielsweise deine Körpergröße, dein Gewicht oder gesundheitliche Beschwerden ab.

Die Erhebung der beschriebenen Daten ist vertraglich vorgeschrieben und für die Durchführung unserer Leistungen erforderlich. Wenn du uns bestimmte Informationen nicht zur Verfügung stellen möchtest, kann es sein, dass wir manche Leistungen nicht erbringen können.

Bei jedem Check-In in eines unserer Studios erfassen wir Datum, Uhrzeit und deine Mitgliedsnummer und speichern diese Daten intern. Zudem werden diese Daten in anonymisierter Form zur Optimierung der Trainingsbedingungen verwendet.

Werde ich über Neuigkeiten und aktuelle Angebote informiert?

Du hast die Möglichkeit, in unregelmäßigen Abständen aktuelle Informationen, Neuigkeiten und Angebote von uns per Post, E-Mail oder Telefon zu erhalten. Hierzu kannst du uns im Rahmen deines Mitgliedschaftsantrags oder zu einem späteren Zeitpunkt deine Einwilligung erteilen. Bei Mitgliedern unter 16 Jahren ist die Einwilligung der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten erforderlich. Die Einwilligung kannst du jederzeit per E-Mail an datenschutz@jumpers-fitness.com oder an die oben angegebenen Kontaktdaten widerrufen. Der Widerruf hat Wirkung für die Zukunft und lässt Datenverarbeitungen, die bereits stattgefunden haben, unberührt.

Zu welchem Zweck und auf welcher Rechtsgrundlage erfolgt die Datenverarbeitung?

Bezüglich der Daten, die wir im Rahmen Deines Mitgliedschaftsantrags erheben, erfolgt die Verarbeitung zum Zweck der Begründung und Durchführung unseres Mitgliedschaftsvertrags. Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 b) DSGVO. Bezüglich der weiteren Informationen, beispielsweise zu Anatomie und Gesundheitszustand, erfolgt die Verarbeitung zu dem Zweck, unsere Leistungen sicher und rechtmäßig durchzuführen und gesundheitliche Risiken zu minimieren. Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 b) und f) DSGVO. Soweit wir deine Adresse, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse zu dem Zweck nutzen, dich über aktuelle Neuigkeiten und Angebote zu informieren, erfolgt die Verarbeitung auf Grundlage deiner Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 a) DSGVO.

Wie lange werden meine Daten gespeichert?

Wenn deine Mitgliedschaft endet und du sie nicht innerhalb von drei Monaten nach dem Ablauf verlängerst, werden deine Daten gelöscht. Bestimmte Daten, insbesondere Vertrags- und Abrechnungsdaten, müssen wir aus handels- und steuerrechtlichen Gründen für zehn Jahre archivieren. Hierzu sind wir gesetzlich verpflichtet. Nach Ablauf dieser Aufbewahrungsfrist werden auch diese Daten gelöscht.

Werden meine Daten an Empfänger weitergegeben?

Auf die Daten in unserer zentralen Mitgliederdatenbank können alle angeschlossenen Jumpers Fitness Studios zugreifen. Dies ist erforderlich, damit du mit Deiner Mitgliedschaft in jedem unserer Studios einchecken kannst. Wenn der Einzug des Mitgliedsbeitrags fehlschlägt und ein Mitglied den geschuldeten Mitgliedsbeitrag auch nach Mahnung nicht bezahlt, sind wir gezwungen, die Daten des Mitglieds, insbesondere dessen Zahlungsdaten, an ein Inkassounternehmen weiterzugeben. Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. 1 b) DSGVO.

Welche Daten werden erhoben, wenn ich die Website von jumpers fitness besuche?

Informationen zur Datenverarbeitung und zum Datenschutz auf unserer Website findest du unter <https://www.jumpers-fitness.com/datenschutz/>.

Ist die Datenverarbeitung sicher?

Wir legen großen Wert auf Datensicherheit und ergreifen umfassende technische und organisatorische Maßnahmen, um deine Daten vor Verlust, Missbrauch oder Zugriff durch Dritte zu schützen. Diese Maßnahmen werden regelmäßig evaluiert und auf dem aktuellsten Stand gehalten.

Welche Rechte habe ich in Bezug auf meine Daten?

Du hast das Recht, Auskunft über die dich betreffenden personenbezogenen Daten, die wir von dir speichern und verarbeiten, zu verlangen. Zudem hast du unter bestimmten Voraussetzungen das Recht, deine Daten berichtigen oder löschen zu lassen oder die Verarbeitung einzuschränken. Außerdem bist du berechtigt, der Verarbeitung deiner personenbezogenen Daten insbesondere zu Werbezwecken zu widersprechen. Sofern wir deine Daten auf Grundlage einer Einwilligung verarbeiten, hast du das Recht, diese Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Ferner besteht ein Recht auf Datenübertragbarkeit. Sämtliche Anfragen richtest du entweder an die oben genannten Kontaktdaten oder an unseren Datenschutzbeauftragten. Schließlich bist du berechtigt, dich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde über die Datenverarbeitung durch uns zu beschweren.

Unsere Datenschutzbeauftragten erreichst du unter folgenden Kontaktdaten:

TÜV Süd Sec IT GmbH, Stefan Eisert
Magdalenenweg 12, 85457 Würth
Telefon: 08123 928639, E-Mail: sedc1@web.de

Solltest du sonst irgendwelche Fragen haben, stehen dir unsere Mitarbeiter in unseren Studios gerne zur Verfügung.

Wir bemühen uns, dir den Aufenthalt in deinem jumpers so angenehm wie möglich zu gestalten.

Die nachfolgende Hausordnung soll gewährleisten, dass die gepflegte jumpers Atmosphäre im Interesse aller Mitglieder erhalten bleibt. Wir bitten dich daher herzlich um Beachtung:

- Sport und Rauchen vertragen sich nicht! Darum ist das Rauchen in sämtlichen Räumen von jumpers fitness untersagt.
- Gerne darfst du deine eigenen Getränke und Snacks mitbringen. Das Konsumieren von alkoholischen Getränken und sonstigen Rauschmitteln ist nicht gestattet.
- Aus Sicherheitsgründen sind auf der Trainingsfläche nur unzerbrechliche und geschlossene Behältnisse erlaubt.
- Das Mitbringen von Begleitpersonen und Kindern ist nicht gestattet.
- Der Transponder ist bei jedem Studiosbesuch mitzubringen. Damit wir dich als Inhaber dieses Transponders identifizieren können, wird bei deinem Erstbesuch ein Foto in deinem Kundenprofil am PC hinterlegt. Solltest du deinen Transponder dreimal in Folge vergessen, müssen wir davon ausgehen, dass er nicht mehr in deinem Besitz ist. Du erhältst dann einen neuen, kostenpflichtigen Transponder.
- jumpers fitness übernimmt keinerlei Haftung für mitgebrachte Wertsachen, Schmuck, Geld, sowie Kleidung. Bitte sperre alle Kleidungsstücke, Schuhe und Wertsachen in den Spind.
- Aus hygienischen Gründen ist das Training bei jumpers fitness ausnahmslos mit sauberen Sportschuhen, welche du bitte erst in der Umkleidekabine anziehst, möglich.
- Deine Trainingsbekleidung sollte sauber, bequem und angemessen sein.
- Bei jumpers fitness wird an den Geräten ausnahmslos mit einem ausreichend großen Handtuch als Trainingsunterlage trainiert.
- Bitte reinige nach dem Cardiotraining das Gerät mittels des bereitstehenden Hygieneequipments.
- Das Abfüllen der isotonischen Getränke an der Mineralbar ist nur für Mitglieder mit gebuchtem Premium- oder Mineralgetränke Zusatzabo gestattet.
- Alle Mitglieder sind an die Weisungen des jumpers Teams gebunden.
- Hanteln, Gewichtsscheiben und anderes Trainingsequipment müssen nach Gebrauch an den jeweiligen Aufbewahrungsort zurückgebracht werden.
- Das Training selbst soll in ruhiger Atmosphäre ablaufen. Um einen reibungslosen Trainingsbetrieb zu gewährleisten, bitten wir dich, die Fitnessgeräte in den Trainingspausen auch anderen Trainierenden zu überlassen.
- Aus hygienischen Gründen bitten wir dich, im gesamten Nassbereich Badeschuhe zu tragen. Die Umkleideräume bitte nach dem Duschen nur abgetrocknet betreten. Rasuren unter der Dusche sind aus hygienischen Gründen nicht gestattet.
- Im Interesse aller jumpers Mitglieder bitten wir dich, die Umkleideschränke sauber zu hinterlassen. Der Spind muss nach jedem Trainingsbesuch geleert werden, ansonsten öffnen wir ihn Abends nach 24 Uhr für dich.
- Sachbeschädigungen bei jumpers fitness werden auf Kosten dessen behoben, der sie verursacht hat.
- Bitte beachte, dass bei einem Verstoß gegen die Hausordnung Hausverbot droht.
- Für Feedback und Verbesserungen haben wir jederzeit ein offenes Ohr. Wir bitten dich Kritik und Anregungen an das jumpers Team weiterzugeben. Wir wollen zufriedene Mitglieder, die lange Spaß bei jumpers fitness haben.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen: Die Wirkung der Sonne ist für die Gesundheit des Menschen von immenser Bedeutung. Sonne ist lebenserhaltend für unseren gesamten Organismus. Sonnenlicht wirkt sich positiv auf unseren Stoffwechsel, unser Nervensystem, unsere Haut, unser Blut und den Knochenbau aus.

Alle positiven Wirkungen lassen sich durch die Besonnung mit Solarien kontrolliert und schonend erzielen. Für den richtigen Umgang mit den Solarien berät dich gern dein jumpers Team. Du erhältst einen Einweisungstermin für die sichere Bedienung der Geräte und der Notabschaltung. Das Team kann bei dir eine Hauttypbestimmung durchführen. Einen Besonnungsplan erhältst du ebenfalls von deinem jumpers Team. Zum Schutz der Augen ist es ratsam, bei der Besonnung eine UV-Schutzbrille zu tragen. Diese ist am Check-In erhältlich.

Solarien und UV-Strahlung

Du hast dich zur Nutzung eines Solariums entschieden, in dem du mit künstlicher UV-Strahlung bestrahlt wirst. Da künstliche UV-Strahlung auch schädliche Wirkungen hat, wirst du gebeten, diese Informationsschrift aufmerksam zu lesen.

Wo wirkt UV-Strahlung?

Natürliche wie künstlich erzeugte UV-Strahlung wirkt zunächst hauptsächlich auf Haut und Augen, kann aber Einfluss auf den gesamten Körper haben. UV-Strahlung dringt in die Haut ein und wird dort von Körperzellen aufgenommen. Während UV-A-Strahlung in das unter den oberen Hautschichten liegende Bindegewebe vordringt, wird UV-B-Strahlung von den oberen Hautschichten absorbiert.

UV-Strahlung durchdringt zudem die Augenhornhaut und gelangt in das Augennere. Dort wird sie vor allem von der Augenlinse aufgenommen, ein Teil der UV-A-Strahlung erreicht die Netzhaut. Bei kleinen Kindern ist die UV-Empfindlichkeit des Auges erhöht und ein größerer Anteil der UV-Strahlung erreicht die Netzhaut.

Schädliche Wirkungen der UV-Strahlung

Grundsätzlich kann man zwischen kurzfristigen (akuten) und langfristigen (chronischen) schädlichen Wirkungen der UV-Strahlung auf Haut und Augen unterscheiden:

Kurzfristige (akute) Wirkungen

Die auffälligste akute Schädigung der Haut ist der Sonnenbrand. Ein Sonnenbrand tritt meist erst einige Stunden nach der UV-Bestrahlung auf und erreicht nach 6 bis 24 Stunden seine höchste Ausprägung. Weitere akute Hautreaktionen sind fotoallergische und fototoxische Reaktionen. Sie kommen vor allem durch das Zusammenwirken von UV-Strahlung mit bestimmten Stoffen wie z. B. Medikamenten (z. B. Antibiotika, Anti-Baby-Pille) oder Kosmetika (z. B. Parfüm, Make-up, Cremes) zustande. UV-Strahlung kann an den Augen schmerzhafte Hornhaut- und Bindehautentzündungen verursachen.

Langfristige (chronische) Wirkungen

Bereits eine geringe UV-Bestrahlung bewirkt eine Schädigung des Erbguts (DNS) in den bestrahlten Zellen. Je ausgiebiger das Sonnenbad oder der Solariumsbesuch, desto größer ist das Risiko solcher Schädigungen. Normalerweise sorgen Reparatursysteme der Zellen für die Korrektur dieser Schäden. Diese Reparatursysteme können aber durch häufige UV-Bestrahlung überlastet werden und Fehler machen. Dadurch wird das Erbgut der Zellen bleibend geschädigt, die Folge kann Hautkrebs sein. Deshalb hat die Internationale Krebsforschungsagentur (IARC), eine Einrichtung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), UV-Strahlung in die höchste Kategorie krebserregender Stoffe eingeordnet. Jährlich erkranken in Deutschland bis zu 140 000 Menschen an Hautkrebs; die Tendenz ist steigend. Die Zahl der Hautkrebserkrankungen hat sich in den letzten zehn Jahren verdoppelt. Auch junge Menschen sind zunehmend betroffen. Bis zu 3 000 Menschen sterben in Deutschland pro Jahr an Hautkrebs. Auch führt häufige und intensive UV-Bestrahlung zum vorzeitigen Altern der Haut. Die Elastizität der Haut verringert sich, sie wird faltig und lederartig. Die Augen können durch UV-Strahlung langfristig an Grauem Star (Katarakt), einer Trübung der Augenlinse, erkranken. Zudem schwächt übermäßige UV-Strahlung das Immunsystem.

Daher kein Solarium ...

... für Minderjährige

Die Nutzung von Solarien ist für Minderjährige (Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren) per Gesetz verboten. Die Haut von Kindern und Jugendlichen ist gegenüber UV-Strahlung besonders empfindlich. UV-Bestrahlung von Kindern und Jugendlichen steigert das Hautkrebsrisiko.

... für Hauttyp I und II

Menschen mit Hauttyp I oder II haben besonders UV-empfindliche Haut, die in der Sonne keinen ausreichenden Eigenschutz aufbaut. Da die gewünschte Bräunung ausbleibt, sollten sich Menschen dieser Hauttypen keiner UV-Strahlung aussetzen.

... bei vielen Sonnenbränden in der Kindheit

Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen das Risiko, an schwarzem Hautkrebs (malignes Melanom) zu erkranken. Jede zusätzliche UV-Bestrahlung im Erwachsenenalter erhöht dieses Risiko.

... bei großen, auffälligen oder vielen Pigmentmalen

Für Menschen mit großen, auffälligen oder auffallend vielen Pigmentmalen (Muttermalen, Leberflecken) besteht ein erhöhtes Hautkrebsrisiko. Jede zusätzliche UV-Bestrahlung sollte unbedingt vermieden werden.

... bei Hautkrebs in der Familie

Ist in der Familie bereits Hautkrebs aufgetreten, ist die Wahrscheinlichkeit, an Hautkrebs zu erkranken, erhöht. Jede zusätzliche UV-Bestrahlung erhöht dieses Risiko.

... wenn man selbst an Hautkrebs erkrankt ist

Wer bereits an Hautkrebs erkrankt ist oder war, sollte jede zusätzliche UV-Bestrahlung vermeiden.

... bei Medikamenteneinnahme

Bestimmte – auch pflanzliche – Stoffe können fotoallergische und fototoxische Reaktionen auslösen. Nach Eindringen dieser Substanzen in die Haut oder bei oraler Einnahme, kann UV-Bestrahlung fotoallergische Reaktionen wie Rötungen, Schwellungen, Nässen oder Blasenbildungen an den bestrahlten Hautbereichen auslösen. Personen, die Medikamente einnehmen, sollten ärztlichen Rat einholen oder sich an eine Apotheke wenden, bevor sie sich UV-Strahlung aussetzen.

... mit Kosmetika

Inhaltsstoffe von Kosmetika können fotoallergische und fototoxische Reaktionen auslösen. Auf Parfüms, Deodorants, Make-Up, Lotionen, Cremes usw. sollte daher verzichtet, wer sich in die Sonne oder in ein Solarium legen möchte. Auch hier kann es zu fotoallergischen Reaktionen wie Rötungen, Schwellungen, Nässen oder Blasenbildungen oder sehr lang anhaltenden starken Pigmentierungen an den bestrahlten Hautbereichen kommen.

... zum Vorbräunen im Solarium

Eine Vorbräunung im Solarium (z. B. vor einem Urlaub) ist nicht zu empfehlen. Zur Ausbildung eines UV-Eigenschutzes der Haut ist vor allem ausreichend UV-B-Strahlung notwendig. Gerade solche Solarien, die ausschließlich oder überwiegend UV-A-Strahlung abgeben, führen zwar zur Bräunung der Haut, reduzieren aber ihre Sonnenbrandempfindlichkeit nicht. Schützen Sie sich lieber im Urlaub vor der Sonne!

... ohne Schutzbrille

Zum Schutz der Augen vor den Gefahren von UV-Strahlung muss im Solarium immer eine geeignete UV-Schutzbrille getragen werden.

Personen, die das UV-Bestrahlungsgerät (Solarium) nicht nutzen, sollen in der Kabine nicht anwesend sein, wenn das Solarium betrieben wird.

Dies gilt insbesondere für Kinder und Jugendliche. Wenn einer der folgenden Punkte auf dich zutrifft, ist aus Gründen des Gesundheitsschutzes vom Besuch eines Solariums zu Bräunungszwecken abzuraten:

- du kannst dich überhaupt nicht bräunen, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, wenn du der Sonne oder künstlicher UV-Strahlung ausgesetzt bist (Hauttyp I)
- du bekommst leicht einen Sonnenbrand, wenn du der Sonne oder künstlicher UV-Strahlung ausgesetzt bist (Hauttyp II);
- deine natürliche Haarfarbe rötlich ist
- deine Haut neigt zur Bildung von Sommersprossen oder Sonnenbrandflecken
- deine Haut weist mehr als 40 bis 50 Pigmentmale (Muttermale und Leberflecke) auf
- deine Haut weist auffällige (atypische) Leberflecke (asymmetrisch, unterschiedliche Pigmentierung, unregelmäßige Begrenzung) auf
- deine Haut weist auffällige, scharf begrenzte entfärbte Bereiche auf (Scheckhaut)
- du leidest aktuell unter einem Sonnenbrand
- du hattest als Kind häufig einen Sonnenbrand
- deine Haut zeigt Vorstufen von Hautkrebs oder es liegt oder lag eine Hautkrebserkrankung vor
- bei deinen Verwandten ersten Grades (deinen Eltern oder deinen Kindern) ist schwarzer Hautkrebs (malignes Melanom) aufgetreten
- du neigst zu krankhaften Hautreaktionen infolge von UV-Bestrahlung
- du leidest an Hautkrankheiten
- du verwendest Kosmetika, die zu fotoallergischen und fototoxischen Reaktionen führen können
- du nimmst Medikamente ein, die als Nebenwirkung die UV-Empfindlichkeit deiner Haut erhöhen
- dein Immunsystem ist krankheitsbedingt geschwächt

Im Zweifelsfall hole dir ärztlichen Rat ein.

Quelle: http://www.gesetze-im-internet.de/uvsv/anlage_8.html sowie http://www.gesetze-im-internet.de/uvsv/anlage_7.html, Abruf 29.08.2018 um 16:09 Uhr

HINWEIS ZUR MESSUNG MIT DEM CARDIOSCAN

Cardioscan

Damit deine Messung mit dem **cardioscan** so aussagekräftig wie möglich ist, bitten wir dich folgendes zu beachten:

Hinweise zum Vitalitätscheck:

- Vermeide körperliche Aktivität am Testtag oder lege diese auf den Zeitraum nach der Messung
- Halte dein Mobiltelefon während der Messung außer Reichweite
- Beachte: Medikamente können die Ergebnisse beeinflussen (z.B. Betablocker, Thyroxin, ...)

WICHTIG: Personen mit einem Herzschrittmacher sind von der Messung ausgeschlossen!

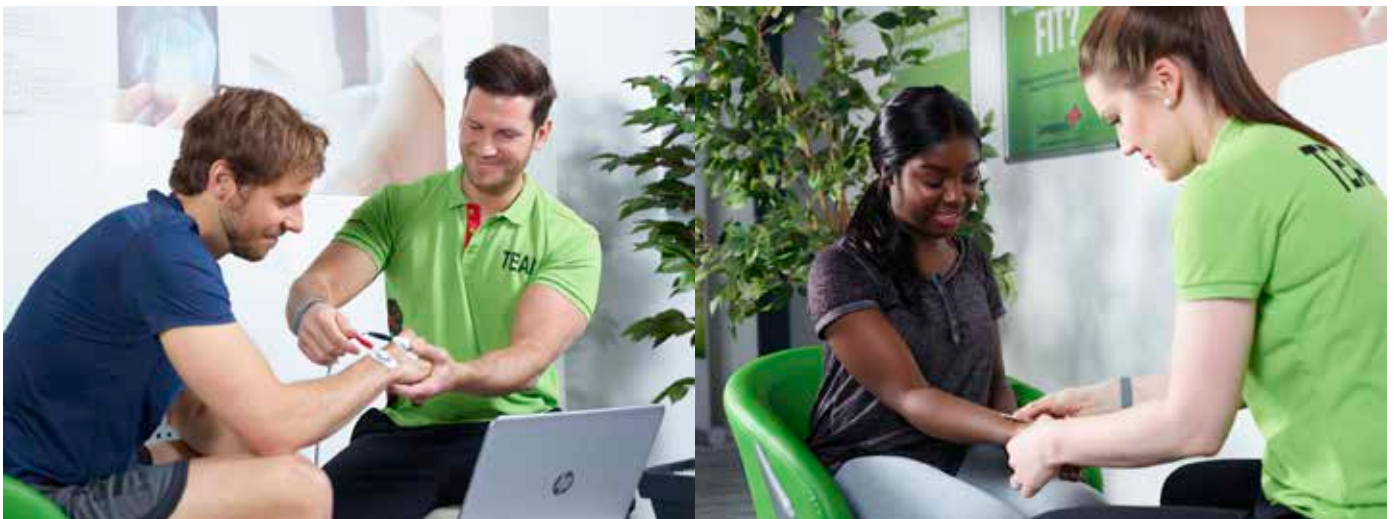
Hinweise zum Bodyscan (Bio-Impedanz-Analyse):

- Vermeide körperliche Aktivität am Testtag oder lege diese auf den Zeitraum nach der Messung
- Achte auf eine normale Essens- und Flüssigkeitsaufnahme am Testtag
- Starke Entwässerung beeinflusst die Messergebnisse

WICHTIG:

Personen mit einem Herzschrittmacher sowie Schwangere sind auch hier von der Messung ausgeschlossen!

Nur bei Beachtung aller aufgeführten Hinweise kann ein möglichst genaues Messergebnis garantiert werden.



HINWEIS ZUR NUTZUNG DER POWER PLATE

Power Plate

Das Vibrationstraining mit **Power Plate** ist eine sehr intensive Trainingsmethode, die neben der Wirkung auf die Muskulatur auch andere Körpergewebe beeinflusst. Es gibt Erkrankungen und Umstände, bei denen das Vibrationstraining mit **Power Plate** - ohne vorliegende Studienergebnisse - zurückhaltend eingesetzt werden sollte. Es könnten unerwünschte Effekte eintreten, bei denen ärztlicher Rat eingeholt werden sollte. Bitte prüfe, ob Nachstehendes auf dich zutrifft:

WICHTIG: Wenn du unter folgenden Einschränkungen leidest solltest du **Power Plate** nicht einsetzen:

- Epilepsie / Thrombosen
- Nieren- / Gallensteinleiden, Niereninsuffizienz
- frische OPs an Muskeln, Sehnen und Bändern
- Frakturen mit inkompletter Durchbauung
- akute Infektionen
- extrem hohem oder niedrigen Blutdruck
- Herzgefäßbeschwerden, Herz- und Lungeninsuffizienz
- Störung der Blutgerinnung oder Tumorerkrankungen

Wichtige Hinweise:

- Wenn du einen Herzschrittmacher, künstlich angebrachte Metallplatten, Hüft- oder Knieimplantate trägst, dann solltest du nur in Absprache und Kenntnisnahme des behandelnden Arztes **Power Plate** einsetzen.
- Du solltest **Power Plate** nicht einsetzen wenn du schwanger bist.
- Bei sämtlichen Operationseingriffen (auch minimal invasiv) ist Rücksprache mit dem Arzt zu halten.

Es ist sinnvoll vor dem Vibrationstraining mit **Power Plate** ein Mineralgetränk zu trinken, da es ansonsten zu Kreislaufproblemen kommen kann. Nach dem Training sollte eher zu proteinreicher Nahrung gegriffen werden, was sich positiv auf das Gewebe auswirkt (sehr zu empfehlen bei Gewichtsreduktion und Gewebestraffung!).

Trainiere bitte nur nach Anweisung eines qualifizierten Trainers. Du trainierst mit der **Power Plate** auf eigene Verantwortung.



