

Gesundheitshinweise

Die Nutzung aller PersonalTrainingDeluecks Inhalte erfolgt auf deine eigene Verantwortung. Voraussetzung zur Nutzung der Inhalte ist in jedem Fall ein guter gesundheitlicher Allgemeinzustand ohne gesundheitliche Einschränkungen. Solltest du dir nicht sicher sein, sprich bitte vor dem Training mit deinem Arzt:

Generell gilt: Fordere deinen Körper, ohne ihn zu überfordern. Beachte stets die Signale deines Körpers und pausiere, falls du dich bei einer Übung nicht wohlfühlst oder Schmerzen verspürst. Die Kurse werden von einem echten Trainer geführt. Es ist daher besonders wichtig, dass du die Übungen genau der Anleitung entsprechend ausführst und den Bewegungsabläufen deines Trainers folgst. Trinke, bevor du Durst bekommst, um jederzeit eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu gewährleisten.

Insbesondere im Falle körperlicher Beschwerden, gesundheitlicher Beeinträchtigungen, Krankheiten oder im Falle einer Schwangerschaft empfiehlt PersonalTrainingDeluecks, Dich vor Teilnahme an den Kursen vorsorglich im Rahmen einer persönlichen Beratung durch einen Arzt darüber aufklären zu lassen, ob Dein körperlicher und gesundheitlicher Zustand einer Teilnahme an den jeweiligen Kursen entgegensteht.

PersonalTrainingDeluecks 8 Wochen- Kurs wurde von Experten nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen konzipiert und realisiert, um deinen Körper fit und gesund zu halten. Bei chronischen oder akuten Erkrankungen empfehlen wir jedoch dringend, im Vorfeld einen Arzt zu konsultieren und vorübergehend oder vollständig auf den Kurs zu verzichten. **Dies gilt insbesondere, wenn dir eine oder mehrere der folgenden Erkrankungen/Beschwerden/Eingriffe oder Einschränkungen bekannt sind:**

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Lungen- und Atemwegserkrankungen
- Wirbelsäulenprobleme
- Gelenkbeschwerden
- operative Eingriffe
- orthopädische Einschränkungen (z.B. Brüche)
- Implantate
- Thrombosen
- Osteoporose
- neuromuskuläre Erkrankungen
- Gebärmuttersenkung oder diagnostizierter Inkontinenz
- Schwangerschaft oder Stillzeit
- Entzündungen jeglicher Art
- neurologische Erkrankungen (z.B. Epilepsie, Migräne)
- Angeborenem oder erworbenem Herzfehler und/oder -schaden, wie z.B. Herzrhythmusstörungen, die bei Belastung auftreten oder sich verstärken
- orthopädische Einschränkungen (z.B. Brüche)
- Akutem Bandscheibenvorfall
- Akuten Infekten oder Erkältungen
- Unwohlsein oder vollem Magen
- Aktuellen Verletzungen

Spezielle Hinweise bei Lichtempfindlichkeit:

Bei einem sehr kleinen Prozentsatz von Menschen können Anfälle auftreten, wenn sie bestimmten visuellen Reizen ausgesetzt sind, z. B. aufblitzenden Lichtern oder Mustern, die in unseren Live-Kursen vorkommen können. Auch Menschen ohne Vorgeschichte von Anfällen oder Epilepsie können ein nicht diagnostiziertes Leiden haben, das beim Abspielen von solchen Inhalten zu diesen „fotosensitiven epileptischen Anfällen“ führt.

Solltest du eines dieser Symptome bei dir feststellen, beende unbedingt sofort das Training und suche einen Arzt auf:

- Augenschmerzen
- Sehstörungen
- Migräne oder Kopfschmerzen
- Muskelzucken
- Krämpfe oder andere unwillkürliche Bewegungen
- Ohnmacht
- Bewusstlosigkeit
- Verwirrung/Desorientiertheit
- Schwindel oder Übelkeit
- Müdigkeit

Pausiere den PersonalTrainingDeluecks 8 Wochen -Kurs bei folgenden Einschränkungen:

- Akuten Infekten oder Erkältungen
- Unwohlsein oder vollem Magen
- Aktuellen Verletzungen

PersonalTrainingDeluecks weist darauf hin, dass die Trainingsanleitungen innerhalb der Gruppenkurse keine individuelle Beratung durch einen Fitnesstrainer oder gar eine medizinische Beratung durch einen Arzt ersetzen können.

Es liegt in Deiner Verantwortung, Deine körperliche und gesundheitliche Eignung für die ausgewählten Kurse und die darin enthaltenen körperlichen Übungen jeweils zu prüfen und sorgfältig darauf zu achten, deine Fähigkeiten und Voraussetzungen realistisch festzulegen und einzuschätzen. Im Falle von Unwohlsein oder Schmerzen bei der Ausführung einer Übung solltest Du pausieren, den Trainer nach Alternativen fragen oder den Kurs unterbrechen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte beachtet werden.