Teilnahmebedingungen „DIGITALER SILBERRAUSCH“

1. Die teilnehmende Person (zukünftig TN genannt) bestätigt, dass sie dem Alter entsprechend, sporttauglich ist und keine schwerwiegenden Einschränkungen/Krankheiten hat, die einem Gesundheitstraining entgegensprechen.

2. Die TN übernimmt selber die Verantwortung für die körperliche Verfassung.

3. Die Trainerin/der Trainer unterrichtet nach bestem Wissen und Gewissen und achtet auf die TN

4. Es wird ein digitaler Anamnesebogen ausgefüllt .

5. Der Blutdruck sollte nicht über 160/90mmHg liegen

6. Die TN schaltet beim Training die Kamera an, damit notwendige Tipps und Hinweise/Korrekturen bezogen auf die Körperhaltung und Übungsausführung geäußert werden können. Dies dient der Fehlbelastungs- u. Verletzungsvermeidung. Zudem kann sich die Leistungsverbesserung durch Informationen besser entwickeln.

7. Der Fußboden darf weder rutschig sein noch eine Stolpergefahr durch Kabel, Teppichkanten und herumliegende Gegenstände darstellen.

8. Der Trainingsplatz sollte nicht nahe einer Glasvitrine o..ä. gewählt werden.

9. Die Kleidung sollte bequem sein, nicht zu warm gewählt werden, keinen einengenden Gürtel enthalten, keine zu weiten Hosenbeine haben.

10. Das Schuhwerk sollte eine rutschhemmende Sohle haben.

11. Wer barfuß trainieren möchte, muss auch darauf achten, dass keine Rutschgefahr besteht.

12. Es wird deutlich empfohlen , in der Nähe eines stabilen Tisches/einer Kommode/einer Sprossenwand etc. zu trainieren, um sich ggfs. festhalten zu können.

13. Für eventuelle Bodenübungen wird eine Gymnastikmatte empfohlen.

14. Ein Glas Wasser sollte in Reichweite für kurze Trinkpausen bereitstehen.

15. Für gute/frische Luft sollte gesorgt sein.

16. Es wird empfohlen , nicht kurz vor dem Training eine größere Mahlzeit zu sich zu nehmen

17. Haustiere sollten möglichst nicht plötzlich zwischen die Beine springen oder z.B. auf die Schultern oder den Schoß.

18. Wenn die TN sich schwach oder schwindelig fühlt, dann lieber nicht teilnehmen.

19. Bei Schmerzen die entsprechende Bewegung kleiner bzw. vorsichtiger ausführen oder gar unterbrechen. Bei Bedarf der Trainerin/dem Trainer Bescheid geben.

20. Es sollte ein Telefon in greifbarer Nähe liegen, um bei Bedarf Hilfe rufen zu können.

21. Das Konto muss so gedeckt sein, dass Anfang des Monats der Beitrag abgebucht werden kann. Anderenfalls muss für eine Rücklastschrift eine Bank- und Bearbeitungsgebühr von 15,00€ erhoben werden

22. Bei dem Wunsch nach Beendigung des Abos genügt eine formlose Nachricht per Post oder eMail. Die Frist beträgt einen Kalendermonat.

23. Bei Kauf eines DSR-Tablets kann erst frühestens nach 4 Monaten gekündigt werden