

# ONLINE - WORKOUTS

## GESUNDHEITSHINWEISE



- Wir weisen darauf hin, dass zur Ausübung der Videoinhalte genügend Platz zur Verfügung stehen muss. Ein ausreichender Sicherheitsabstand zu Möbeln und Inventar, die Schaden nehmen oder zu Verletzungen führen können, muss gewährleistet sein.
- Grundsätzlich sind beim Sport sowohl das Warm up als auch das Cool down von großer Bedeutung, um ein Verletzungsrisiko zu minimieren. Zudem ist es notwendig, während des Trainings ausreichend zu trinken und eigenverantwortlich Ruhepausen einzulegen, falls die Belastung zu hoch sein sollte. Sollte es während des Trainings zu Unwohlsein kommen, so ist das Training abubrechen.
- Bei Durchführung der Videoinhalte empfehlen wir dringend festes Schuhwerk und eine rutschfeste Unterlage, zum Beispiel eine Gymnastikmatte.
- Die Videoinhalte sind für Personen ohne gesundheitliche Einschränkungen konzipiert. Die Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei gesundheitlichen Einschränkungen sollte in jedem Fall vor der Teilnahme an den Videoinhalten ein Arzt konsultiert werden. Ratschläge in den Videos sind kein Ersatz für eine persönliche medizinische oder psychologische Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen Arzt.
- Die Videoinhalte dürfen nicht als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwandt werden. Die dort gezeigten Übungen und Aussagen geben lediglich die persönlichen Meinungen des Erstellers wieder. Wir weisen darauf hin, dass weder ein Heilversprechen noch eine Erfolgsgarantie abgegeben wird.