

## Fit Challenge Herning - Vilkår og krav

Ved din tilmelding accepterer du følgende vilkår og betingelser for Fit Challenge:

1. Fit Challenge er 16 træningstimer. Du vælger selv intensiteten på din træning, da du bruger din egen krop og selv bestemmer hvor meget energi du ligger i det enkelte træningspas.

Bemærk at der ved al motion kan være en risiko for at få skader, men at det er dit eget ansvar. Herning Wellness Center bærer ikke ansvaret for eventuelle skader, som du pådrager dig under din træning. Derfor anbefaler vi at du kun presser dig selv til et niveau, hvor du ikke bliver utilpas. Hvis du føler ubehag eller bliver svimmel bør du holde inde med træningen eller tilpasse intensiteten.

Personer med en dårlig eller tvivlsom sundhedsmæssig tilstand er muligvis ikke egnede deltagere i Fit Challenge.

2. Ved din tilmelding erklærer du, at du:
  - er fysisk velfungerende og er i en god sundhedsmæssig tilstand eller har fået grønt lys efter en samtale med egen læge til at deltage i en normal motionsrutine.
  - ved at alle øvelser varetages af dig på din egen risiko.
3. I forbindelse med træningerne tages der billeder til inspiration. Disse kan blive anvendt på Facebook, primært i den lukkede Fit Challenge Facebook gruppe.
4. Herning Wellness Center opbevarer dine bodyscanningstal mv. i centret i den periode hvor ovenstående Fit Challenge kører.
5. Fit Challenge handler om resultater og teamwork i et positivt miljø. Derfor forventes det at du som deltager møder op til start- og slutscanning undervejs i de 8 uger, har en positiv attitude og at du derved bidrager positivt til fællesskabet. Vi forbeholder os retten til at kunne afvise deltagere, der ikke lever op til disse forventninger.
6. Fit Challenge er et opfølgingskoncept for kunder, der anvender Herbalifes produkter som en del af en sund og aktiv livsstil, hvor andre deltagere også har fået mulighed for at tilmelde sig. Der vil være begrænsede pladser på et Fit Challenge hold, hvorfor vi forbeholder os retten til at prioritere pladserne til kunderne.
7. Da 80% af dine resultater kommer fra kosten, SKAL alle nye deltagere deltage til ernæringsvejledning indenfor de første fjorten dage.

### Øvrige

- Børn under 15 år kan følges med en voksen, som er tilmeldt Fit Challenge.
- Alle træninger foregår mandag og torsdag kl. 17.30-18.30.
- Vi træner udendørs på græsset ved Brændgårdsskolen.
- På registreringsmødet vil der være grundig information og eventuelle yderligere spørgsmål vil blive besvaret.

- Alle bodyscanninger, wellness evalueringer og øvrige arrangementer foregår ved Herning Wellness Center. Adressen står i den bekræftelsesmail du modtager efter din tilmelding.

**Datoer: (Tidspunkter og tilmeldingslink bliver sendt på mail 7-14 dage før arrangementet)**

Midtvejs-vejning:

- Onsdag d. 25. marts

Slut-scanning:

- Onsdag d. 22. april

Afslutningsfest:

- Fredag d. 24. april kl. 19.00