

## **HAFTUNGSAUSSCHLUSS über die Teilnahme an MamaWORKOUT-Kursen**

Bei den MamaWORKOUT-Kursen handelt es sich um ein präventives Fitness- und Gymnastikangebot. Es werden keine Krankheiten oder sonstige körperliche Schädigungen behandelt. Die Gesundheits- und Gymnastikkurse vermitteln Informationen, wie man durch gesundheitsorientiertes Verhalten im Alltag gesundheitlichen Schäden vorbeugen kann. Auch dienen die Kurse der Kräftigung sowie Beweglichmachung des Bewegungsapparats im Sinne eines präventiven, moderaten Trainings. Die Kurse ersetzen nicht die ärztlich verordnete individuelle Therapie bei ernsthaften Beschwerden. Die Kursleiterin ist zertifizierte Prä- & Postnataltrainerin und führt selbstverständlich alle MamaWORKOUT-Kurse nach bestem Wissen und Gewissen aus.

Alle Kursteilnehmer trainieren auf eigene Gefahr. Kursteilnehmerinnen, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, müssen eine Einverständnis-Erklärung der Erziehungsberechtigten vorlegen. Die Kursteilnehmer tragen selbst Sorge, dass ihrerseits keine Bedenken bestehen, eine sportliche Betätigung auszuüben und dass sie somit den sportiven Anforderungen entsprechen. Den Anweisungen der Kursleiterin oder ihrer Beauftragten ist unbedingt und uneingeschränkt Folge zu leisten. Für Unfälle auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder für die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die Kursleiterin gegenüber den Teilnehmenden keinerlei Haftung. Für Personenschäden, die von der Kursleiterin oder ihren Beauftragten verursacht worden sind, haften diese nur bei fahrlässigem oder vorsätzlichem Handeln, es sei denn, dass zwingende gesetzliche Regelungen entgegenstehen.

Die Kursteilnehmerin verpflichtet sich, vor Antritt eines MamaWORKOUT-Kurses mit dem behandelnden Arzt / der betreuenden Hebamme abzuklären, dass die Teilnahme unbedenklich ist. Bei Auftreten körperlicher oder psychischer Beschwerden/Symptome während oder nach dem MamaWORKOUT-Kurs ist die Abklärung mit einem Arzt zu veranlassen.

Für alle im MamaWORKOUT-Kurs vermittelten Inhalte gilt: Jede Teilnehmerin übernimmt die Verantwortung für sich selbst und entscheidet aus dieser Verantwortung heraus, wie weit sie bei den Übungen gehen möchte. Die angebotenen Leistungen können eine notwendige Behandlung durch einen Arzt nicht ersetzen. Im Rahmen der angebotenen Leistungen werden keine Diagnosen gestellt und keine Heilversprechen abgegeben. Wenn der Eindruck entsteht, dass eine bestimmte Leistung zur Behandlung von Erkrankungen geeignet wäre, so handelt es sich nicht um ein Heilversprechen, sondern um die persönliche Meinung der Kursleitung.

Für schwangere Frauen gilt: „MamaWORKOUT mit Babybauch“ ist für unkomplizierte Schwangerschaften vorgesehen, die ohne gravierende Beschwerden oder Krankheitssymptome ablaufen. Die Teilnahme wurde mit dem behandelnden Arzt / der betreuenden Hebamme besprochen, es bestehen keine ausdrücklichen Kontraindikationen für pränatale Gymnastik. Belasten Sie sich nur moderat, die Leistung soll nicht gesteigert werden, gehen Sie nicht an Ihre Grenzen! Sie und Ihr Kind sollen sich wohl fühlen. Nehmen Sie immer ausreichend Flüssigkeit zu sich. Suchen Sie bei Beschwerden umgehend einen Arzt auf!

Für Frauen nach der Geburt gilt: Die Teilnahme wurde mit dem behandelnden Arzt / der betreuenden Hebamme besprochen, es bestehen keine ausdrücklichen Kontraindikationen für postnatale Gymnastik. „MamaWORKOUT Rückbildung“, „MamaWORKOUT mit Baby, mit Buggy und mit Babytrage“ sind für Mütter nach der Wochenbettphase (Woche 1-6 nach der Geburt) vorgesehen. Geburtsverletzungen sind verheilt, die Gynäkologische Nachsorgeuntersuchung war ohne Befund. Belasten Sie sich nur moderat, die Leistung soll nur langsam gesteigert werden, gehen Sie nicht an Ihre Grenzen! Sie und Ihr Kind sollen sich wohl fühlen. Nehmen Sie immer ausreichend Flüssigkeit zu sich. Suchen Sie bei Beschwerden umgehend einen Arzt auf!

Für Frauen, die ihr Baby mit zum Kurs bringen, gilt: Die Teilnahme wurde mit dem behandelnden Kinderarzt besprochen, die U-Untersuchungen waren ohne Befund. Es bestehen keine Bedenken seitens des Kinderarztes, das Kind mit zum Kurs zu bringen.

In Fällen akuter Erkrankung (z.B. Erkältung, Grippe) dürfen weder Mutter noch Kind am MamaWORKOUT-Kurs teilnehmen.

**Die vorstehenden Bedingungen habe ich gelesen, verstanden und erkenne sie durch meine Unterschrift uneingeschränkt an.**

## Unterschrift zum Haftungsausschluss

**MUTTER** Vorname+Name \_\_\_\_\_

**KIND** Vorname+Name \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort / Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der Mutter