

## Wichtige rechtliche Hinweise:

- Die Übungsauswahl ist nur für unsere KundInnen bestimmt.
- Die Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr.
- Wichtiger medizinischer Hinweis:

Bei gesundheitlichen Problemen befragen Sie Ihren Arzt zu möglichen Risiken, bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen.

- Eine Weitergabe an Dritte ist untersagt.

Wer ohne schriftliche Zusage diese Videos vervielfältigt, öffentlich vorführt, sendet oder sonst gewerblich nutzt, kann zivil- und strafrechtlich verfolgt werden.

- Empfehlung:

Anwender mit mangelnder Erfahrung mit diesen Übungen oder zurzeit mangelhaftem konditionellen Zustand sollten besonders vorsichtig beginnen.

Viele Übungen haben einen Mobilisations-Effekt.

Das bedeutet, dass die Strukturen von Muskeln, Knochen und Gewebe an der Bewegungsgrenze beansprucht werden. Diese Beanspruchung kann zu Symptomen wie Muskel- oder Gelenkschmerzen als eine Erstverschlechterung führen.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die oben genannten Punkte gelesen habe und damit einverstanden bin.

---

Name (in Blockschrift)

---

Unterschrift

---

Ort, Datum