



Hinweise zum EMS Probetraining

Herzlichen Glückwunsch, sie haben sich entschieden eine innovative, effektive und zeiteffiziente Trainingsform zu testen. Um Ihnen einen optimalen Service bei Training und Beratung bieten zu können haben wir einige Informationen für Sie zusammengefasst:

- Kommen sie möglichst gut regeneriert und gesund zum Training.
- Trinken sie ausreichend Flüssigkeit (am besten Wasser) vor und nach dem Training.
- Planen sie ca. 45min Zeit ein und kommen bitte pünktlich
- Überlegen sie sich welches Trainingsziel sie verfolgen, damit wir Ihnen die richtigen Programme zeigen können.
- Bitte unterschreiben sie vor dem Training das Formular Haftungsausschluss (pdf anbei).

Absolute Kontraindikationen für EMS Training sind akute Infekte, eine bestehende Schwangerschaft, sowie Herz/Kreislaufkrankungen ungeklärter Ursache. Die Intensität des EMS Trainings ist individuell dosierbar für jede Muskelgruppe und erfolgt nur in Abstimmung mit Ihnen. Dynamisches EMS Training unterstützt Bewegung indem es die natürliche Art der Muskelaktivierung nachahmt bzw. verstärkt. Je intensiver sie ihre Muskeln mit dem EMS Zusatzimpuls aktivieren, desto mehr werden sie vom Training profitieren.

Wir dosieren das Training so, das sie ein gutes Muskelgefühl dabei und danach haben. Vermeiden sie einen Tag vor und zwei bis drei Tage nach dem Training ungewohnte, intensive Belastungen. Zwischen Tag zwei und drei nach dem Training ist der "Peak" der Regenerationsvorgänge in der Muskulatur und hier verspüren sie evtl. einen Muskelkater.

Ausreichend trinken, moderate Bewegung und sanftes dehnen helfen dann am besten. Muskelkater ist abhängig von vielen individuellen Faktoren (Intensität, Alter, Fitnesslevel, etc.) und bei jedem Mensch unterschiedlich. Nach einigen Trainingseinheiten tritt wie bei jeder Form des Muskeltrainings eine Gewöhnung ein.

Unsere regulären Trainingseinheiten in Schwaig finden immer donnerstags zwischen 17.00-20.00 Uhr statt und dauern 30min. Sie werden in Gruppen bis max. 4 Personen durchgeführt und sind bequem online buchbar.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung
0172-7737783 // frank.thoemmes@bodyclub24.com
Frank Thömmes





Haftungsausschlußvereinbarung

Im Rahmen der angebotenen EMS-Trainings, Gruppen- und Einzel Trainings und Körperanalysen werden Ihnen Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung, unter anderem auch zu speziellen Beschwerdebildern gegeben.

Diese Empfehlungen basieren auf den von Ihnen gemachten Angaben und werden nach bestem Wissen und Kenntnisstand gegeben. Bei der Umsetzung der Empfehlungen ist aber eine genaue Dosierung entsprechend ihrer Angaben notwendig. Deshalb geben wir zu bedenken, dass bei bestimmten Indikationen grundsätzlich das Einverständnis oder eine Abklärung mit dem Hausarzt oder Facharzt notwendig ist. Zu diesen Indikationen gehören unter anderem:

- Zustand nach einem abgelaufenen Herzinfarkt oder Schlaganfall
- Verengung der Herzkranzgefäße/koronare Herzkrankheit
- bestimmte Formen von Herzrhythmusstörungen
- Blutdruck systolisch über 140mmHg und/oder diastolisch über 90mmHg
- Diabetes mellitus Typ 1 oder 2
- Zustand nach akutem oder postoperativem Bandscheibenvorfall

Diese Aufzählung ist exemplarisch und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Alle Kurse und Trainings setzen einen guten Gesundheitszustand voraus. Um in o.g. Fällen Zwischenfälle oder Komplikationen auszuschließen ist eine individuelle medizinische Abklärung notwendig. Sollten Sie in dem einen oder anderen Bereich Probleme haben, z. B. Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf Probleme, psychische Erkrankungen, andere ungeklärte Symptome oder über den Schweregrad einer Erkrankung unsicher sein, sprechen sie bitte vor der Trainings/Kursteilnahme mit ihrem Haus-/Werks- oder Facharzt. Jegliche Teilnahme an Trainings, Personal Trainings, EMS Probetrainings erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Zwischenfälle bei der Umsetzung von Empfehlungen kann nicht übernommen werden.

Hiermit bestätige ich die Kenntnisnahme des obigen Sachverhaltes.
Für Wertsachen kann keine Haftung übernommen werden.

.....

Vorname, Name in Druckbuchstaben

.....

Datum, Ort

Unterschrift





Preise EMS Training FC Schwaig

Wir arbeiten ausschließlich mit einem 10er Karten System das für sie online hinterlegt wird. <https://aid.premiumplaner.de/> Login Daten müssen erstellt werden!

Mitglied FC Schwaig	150,- €
Nicht Mitglied FC Schwaig	200,- €

zzgl. Wasch/Leihgebühr EMS Suite pro Training 5,- €

Mitgliedsbeitrag Informationen + Download Antragsformular
<https://www.fcschwaig.de/verein/mitglied-werden/>

Eigener EMS Suite	490,- €
Eigenes EMS Private System	2500,- € zzgl. 16% MwSt.

Download der Bodyclub App bei Itunes und Play Store
Workouts auch ohne EMS nutzbar!

