**My healthy little Treat**

**Wie ist Deine Energiebilanz?**

Kennst Du Deine Kraftquellen, kannst Du sie nutzen und auch Deine Energie halten.

Unser Organismus ist ein beeindruckend leistungsfähiges und perfekt abgestimmtes System. Einerseits braucht er Energie z B. in Form von Nahrung, Bewegung und Regeneration, andererseits kann er aber auch Ressourcen bereitstellen, die wir als Vitalität, Wachheit, Kraft und Lebensfreude wahrnehmen.

Nur in der Resonanz mit Deinem Körper, Deinem Geist und Deinem Herz eröffnet sich Dir ein neues Bewusstsein und Du kannst Dich wirkungsvoll um Dein Wohlbefinden kümmern und Deine optimale Balance zwischen Leistung und Erholung- Energie geben und tanken- etablieren.

In dieser Experience Du einen tiefen Eindruck, wie Dir ein gesunder Lebensstil ermöglicht, Dein persönliches Gleichgewicht zu finden. Wir entdecken unsere eigenen Kraftquellen in uns und beginnen, sie zu aktivieren. Wir reflektieren unsere mentalen und emotionalen Prägungen zu unserem Körper, zur Gesundheit und zum Leben im Allgemeinen und machen uns neue Möglichkeiten bewusst.

Wir bieten unsere Kurse und Coachings für alle Niveaus an:

Wir legen größten Wert darauf, selbstreflektiertes und eigenverantwortliche Verhalten zu trainieren- damit Du selbstsicher für Dein Wohlbefinden sorgen kannst.

Wir trainieren gemeinsam und achten gleichzeitig auf unsere eigenen Bedürfnisse und Grenzen- also komm einfach, wir freuen uns auf Dich!

**5 Säulen für unsere Gesundheit**

… fehlt eine davon oder ist mangelhaft, schafft dies den Boden für die Entstehung von Krankheit.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  | |  | |
| Ernährung  Nahrung ist Medizin und Genuss! Sie liefert uns Energie auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.        Mit den richtigen Nährstoffen füllen wir unsere Energiereservoirs und Stärken die Substanz unseres Körpers. Um uns lange jung und vital zu fühlen, ist es heute aufgrund der zunehmenden Umweltbelastung unverzichtbar, den Körper bei Entgiftungsprozessen zu unterstützen.        Gemeinsam genießen wir unser Mittagessen! Freut Euch auf einen unfassbar leckeren  Energybooster und wertvolle Inspirationen, wie ihr Eure Ernährung einfach und lecker bereichern könnt. | **Bewegung**  Unser Körper will sich bewegen!    Inaktivität lässt uns „einrosten“ – Innen wie Außen – wir verlieren an Lebensqualität und Lebensfreude.        Sport und Bewegung sind hervorragende   Möglichkeiten, körpereigene Energieressourcen freizusetzen und Selbstregulation aufrecht zu erhalten.  Beides ist die Basis für einen funktionierenden Stoffwechsel und damit für einen gesunden und leistungsfähigen Organismus.         In unseren Bewegungseinheiten nutzen wir entsprechende Yogaübungen, um den Körper zu kräftigen und zu dehnen und bewusster zu Atmen. | | **Mindset & Stressmanagement**  Was willst Du und wofür stehst Du? Dein Mindset ist ausschlaggebend für ein erfolgreiches und glückliches Leben.        Wenn wir geistig wach und vital und emotional ausgeglichen sind, setzen wir ungeahnte Kräfte frei und sind offen für neue Perspektiven. Wenn wir wütend, ängstlich oder angespannt sind, verlieren wir diese Möglichkeiten aus den Augen. Unser Geist verstrickt sich in eine kräftezehrende Unruhe, vermeintlich einfache Situationen überfordern uns.    In dieser Einheit vermitteln wir Euch wirksame Werkzeuge für eine klare persönliche Ausrichtung, mentale Stabilität, innere Ausgeglichenheit und ein achtsameres Bewusstsein. | | **Community**  Empathie, Liebe und Unterstützung zu geben  und zu empfangen macht uns gesünder und glücklicher und macht unser Mensch-Sein aus!  Unsere Fähigkeit, mit uns selbst  gut in Kontakt zu sein- zu spüren, was uns guttut und was nicht- ist eine weitere  Grundlage, damit es uns wirklich gut geht. Die achtsame Kommunikation  Über unsere Bedürfnisse  ermöglicht uns nährende und  erfüllende Beziehungen.       In unseren Experiences bieten  wir Euch einen sicheren Rahmen,  Euch selbst besser kennenzulernen und miteinander auszutauschen. Gemeinsam ein Stück des Weges zu mehr Gesundheit und Lebensfreude zu gehen gibt  uns Kraft und macht vor allem Spass! | | **Umwelt**    Der Mensch ist Teil des Ökosystems Erde, und Gesundheitsprobleme spiegeln die Beziehung zwischen  Mensch und Umwelt wieder.      Verlieren wir den Kontakt zu uns  selbst - und damit die Fähigkeit, unseren  Organismus zu heilen und zu  regenerieren- verlieren wir auch  das Bewusstsein, unsere Umwelt  zu schützen und  wiederherzustellen. Die heilsamen Kräfte der Natur  können nicht mehr an uns wirken.     In unseren Experiences  verbringen wir so viel Zeit wie möglich in der Natur. Wir besinnen uns auf unsere  Lebenswichtige Verbindung mit  ihr zurück und erleben uns als Teil des großen Ganzen. |

**Energiemedizin**

Durch die Quantenphysik wissen wir, dass wir auf der molekularen Ebene in ständigen Austausch mit Allem sind. Durch Energiearbeit wird die Schwingung der Moleküle erhöht. Dies fördert die Harmonisierung, Heilung bzw. Selbstheilung, Ordnung und Struktur in Körper und Psyche: die Lebensenergie kann wieder frei durch den Körper fließen.

Wir bringen Euch einfache Heilmethoden nahe, die sich zur Selbstanwendung eignen. Sie können immer und überall ausgeführt werden.

Lerne kurze Übungen zur Stimulation der neurolymphatischen Reflexpunkte (auch aus der Akupunktur bekannt) kennen, die Dir helfen Deine Energie zu aktivieren und erlebe Griffe aus der energetischen Hausapotheke, die Du überall anwenden kannst.

Die tägliche Energieroutine fördert nachhaltig Deine Leistungsfähigkeit, Deine Vitalität und Dein Wohlbefinden. Sie verhilft zu mehr Ruhe und Klarheit im Alltag, erhöht die emotionale Stabilität und Lebensfreude und schenkt Dir mehr Begeisterung für den Tag.

**Über uns**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Hallo, ich bin Anke**    Die Faszination für die Geheimnisse eines langen und glücklichen Lebens bewegt mich, seit ich denken kann.  Meine berufliche Erfahrung als Ärztin, eine regelmäßige Tätigkeit als ärztliche Dozentin und Ausbildungen im Bereich Fitnesstraining sind in die Entwicklung meiner Methodik des Lebensstiltrainings eingeflossen.    Durch meinen persönlichen Werdegang kann ich aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewusstseinsbildenden und körperzentrierten Prinzipien kombinieren.    Ich bin überzeugt, dass ein ganzheitlicher und bewusster Lebensstil die Basis für Wohlbefinden und Vitalität ist. Menschen dorthin zu begleiten und ihnen Vorbild zu sein, motiviert mich und macht mich glücklich. Dabei lehne ich dogmatische Vorgaben strikt ab – vielmehr möchte ich meine Klienten individuell und persönlich unterstützen. Mein Ziel ist es, dass es uns in jeder persönlichen Lebens- und Arbeitssituation, in jeder Phase unseres Lebens einfach gut geht.     |  |  | | --- | --- | | /var/folders/tf/78qqhty55yb_vx5llw131jk80000gn/T/com.microsoft.Word/Content.MSO/A9F0A058.tmp | Ganzheitliche Ärztin  Zusatzbezeichnung Manuelle  Medizin und Chirotherapie  Yoga teacher  Fitnesstrainer A-Lizenz  Personal Trainer  Medizinischer Fitnesstrainer | | Hallo, ich bin Annette  Meine Leidenschaft gilt der Entdeckung ganzheitlicher Vitalität, Gesundheit, Schönheit und Leichtigkeit des Lebens.  Ich beschäftige mich seit Jahren mit gesunder lebendiger Nahrung und wie die Natur uns mit allem versorgt, was wir für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit brauchen.  Die energiemedizinische Arbeit macht mir große Freude. Ich bin sehr dankbar, dass meine Klienten dadurch, neuen Schwung, Leichtigkeit und frische Klarheit im Alltag erleben dürfen.  Ich bin überzeugt, dass jeder sein Leben und die Verantwortung dafür wieder in die Hand nehmen kann. Wir sind in der Lage, uns unsere Realität mit zu kreieren. Die Instrumente dafür möchte ich gerne jedem Menschen zugänglich machen.   |  |  | | --- | --- | |  | staalich anerkannte Erzierin  Bioenergetikerin  Theta Healing Practitioner  Access Bars Practitioner  Wildpflanzenexpertin | |

**Inhaltlicher Rahmen**

Fitness und Yoga

Atemübungen und Meditation

 Stressmanagement und Mindset

Energiemedizin: das Geheimnis der Mitte, energetische Griffe aus der Notfallapotheke

Tägliche Energieroutine

Energybooster Lunch und Getränke inklusive Zubereitung und Rezepte

Jede Menge Zeit zum Ausruhen und Austauschen

**Kosten**

Die Reservierung beträgt 85 €.

 Der Preis beinhaltet: Trainingseinheiten Fitness, Yoga, Stressmanagement, Mindset, Energiehaushalt, gesunde Ernährung, gemeinsames Kochen

Wir wollen vielen Menschen die Chance bieten, ihr Leben wieder bewusster zu gestalten. Es ist uns ein ehrliches Anliegen, dass jeder Mensch, unabhängig von seiner finanziellen Lage, die Möglichkeit hat, das Potential unseres Angebots zu erleben.

Wir finden, dass niemandem aufgrund seiner finanziellen Situation, Gesundheit vorenthalten werden darf. Auf der anderen Seite ist es wichtig, dass wir mit unserer Arbeit unseren Lebensunterhalt verdienen.

Wir bieten Euch daher die Möglichkeit, am Ende der Experience einen Betrag festzulegen, den Ihr zusätzlich zur Reservierungsgebühr bezahlen wollt.

**Location**

Wir treffen uns in einer tollen Location in der Michelklause unterhalb des Klauskopfes, Neureichenau.

Die Klause ist ein idyllischer Kraftort aus dem Familienbesitz von Annettes Partner.

**Logistik**

19.11.2020

Wir treffen uns um 11.00

Die Experience endet offiziell um 17.00

ACHTUNG: Coronabedingt kann der Termin verschoben werden!

**Buchung**

Schreib uns bitte eine E-Mail an lebensstil@ankeherms.de mit den folgenden Informationen:

* Name
* Telefonnummer und E-Mail
* Welches Datum willst Du buchen?
* Yoga-Erfahrung, falls vorhanden
* Atemtraining-Erfahrung, falls vorhanden
* Körperliche Verletzungen/Einschränkungen
* Ernährungsbedingte Einschränkungen

**Bitte mitbringen**

Yogamatte falls vorhanden (wenn nicht, bitte Bescheid geben!!)

wasserfeste Kleidung

Schuhe für draußen

Hausschuhe oder warme Socken

**Das Hygienekonzept:**

Das Hygienekonzept richtet sich nach den Vorgaben des Bayrischen Staatsministerium ([https://www.stmgp.bayern.de](https://www.stmgp.bayern.de/))

Wichtig und zu beachten: Wenn Du erkältet bist oder mit Menschen kontakt hattest, die zuvor in einem als Risikogebiet ausgewiesenen Gebieten waren, ist eine Teilnahme nicht möglich.

Bitte trage eine Maske bei Betreten des Raumes, für den entsprechenden Abstand ist gesorgt.

Aufgrund der aktuellen Lage ist es notwendig, dass Du Deine eigene Yoga- Matte mitbringst, wenn das nicht geht lass es uns bitte früh genug wissen, wir helfen aus.

**Allgemeine Geschäftsbedingungen**

Anmeldungen können schriftlich (Brief oder mail) erfolgen. Bitte füllen Sie bei schriftlichen Anmeldungen für jedes Seminar und jede teilnehmende Person eine eigene Anmeldung aus. Sie erhalten von uns innerhalb von 2 Wochen eine Bestätigung oder einen Wartelistenbescheid.

Seminargebühr

Bei den Seminaren nennen wir zwei unterschiedliche Preise. Von Teilnehmenden, die selbstständig bzw. freiberuflich tätig sind oder deren Kosten ganz oder teilweise von ihrer Firma oder Organisation erstattet werden, erwarten wir den normalen, kostendeckenden Betrag. Der niedrigere Betrag ist für Teilnehmende gedacht, die das Seminar vollständig privat zahlen. Der Seminarpreis ist spätestens 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn fällig. Bei Anmeldung später als 2 Wochen vor Beginn sind sie mit Zugang der Anmeldebestätigung fällig.

Storno

Wir weisen darauf hin, dass gemäß § 312g Abs. 2 Nr. 9 BGB kein Widerrufsrecht aus Fernabsatzverträgen für Verbraucher besteht. Ihre Buchung können Sie im Rahmen der in den AGB genannten Bedingungen stornieren.   
Abmeldungen sind nur gültig, wenn sie uns schriftlich (Brief, Fax, E-Mail) zugehen und Sie von uns eine schriftliche Bestätigung erhalten haben. Bis 4 Wochen vor Seminarbeginn berechnen wir bei Rücktritt und Umbuchungen Bearbeitungskosten von € 25. Melden Sie sich später ab, reisen Sie nicht an, brechen Sie das Seminar ab, ist der Seminarpreis in voller Höhe zu zahlen. Benennen Sie eine Ersatzperson, die Ihre Zahlungsverpflichtungen übernimmt oder rückt eine Person von der Warteliste nach, zahlen Sie lediglich die o. g. Umbuchungskosten.

Absage unsererseits

Sofern die Zahl der Anmeldungen unter der Mindestteilnehmerzahl der jeweiligen Veranstaltung liegt, informieren wir Sie spätestens 3 Wochen vor Seminarbeginn (bei späteren Stornierungen umgehend), dass das Seminar gefährdet ist. Falls wir ein Seminar absagen müssen, erstatten wir den vollen Seminarpreis. Weitere Ansprüche an uns bestehen nicht.

Datenschutz

Wir nehmen den Datenschutz ernst. Wir speichern und nutzen Ihre Daten zur Buchungsbearbeitung sowie zu gesetzlich zugelassenen eigenen Werbezwecken (Versand von Programmheften, Newslettern u. ä.). Der Nutzung zu Werbezwecken können Sie jederzeit per Brief, Fax oder E-Mail widersprechen.

**AGB Anke Herms Lebensstiltraining**

**§ 1 Vertragsgegenstand**

**1.1** Die nachfolgenden AGB gelten für Klienten, die Dienstleistungen von Anke Herms Lebensstiltraining (im Folgenden „Trainer“) erworben haben.

**1.2** Kunden im Sinne von § 1.1 sind Privatpersonen und Unternehmen.

**1.3** Der Vertrag wird zwischen dem Klienten und Anke Herms Lebensstiltraining, Pelzetleite 65, 90614 Ammerndorf geschlossen.

**§ 2 Die Leistungen**

**2.1** Anke Herms Lebensstiltraining bietet dem Klienten ein optimal ausgerichtetes und maßgeschneidertes Trainingskonzept an. Dieses Programm kann Lebensstiltraining in den Bereichen Ernährung, bewegter Alltag und Stressmanagement umfassen.   
2.2 Das Training von Anke Herms Lebensstiltraining gewährleistet eine gewissenhafte Umsetzung des erarbeiteten Konzepts.   
2.3 Das auf den Klienten zugeschnittene Konzept basiert auf den Angaben des Klienten in dem von ihm ausfüllenden und zu unterschreibenden Anamnesebogen. Fehlerhafte oder fehlende Angaben gehen nicht zu Lasten des Personal Trainers.

**§ 3 Lebensstiltraining**

Lebensstiltraining umfasst eine auf die Bedürfnisse und körperlichen Fähigkeiten des Klienten ausgerichtete, individuell gestaltete, Trainings- und Gesundheitsmaßnahme, die in mehreren vom PT vorbereiteten und persönlich angeleiteten Trainingseinheiten in den Bereichen Ernährung, bewegter Alltag und Stressmanagement durchgeführt wird.

**§ 4 Leistungsumfang**

Das Einstiegs- und Abschlussgespräch dauert jeweils 60 Minuten.

Die weiteren Trainingseinheiten dauern 30 Minuten.

Ein Tages-Workshop dauert 8 Stunden inklusive Pausen von zweimal fünfzehn und einmal 30 Minuten.

**§ 5 Trainingsplanung/ Trainingszeiten**

**5.1**Alle Trainingseinheiten und Workshops werden in Absprache mit dem Klienten im Voraus festgelegt.

**5.2** Trainingszeiten werden in Absprache mit dem Klienten festgelegt.

**5.3** Das Training wird an dem vom Klienten gewünschten oder vom Trainer empfohlenen Ort durchgeführt. Dies kann am Wohnort des Klienten, bei der Arbeit, an einem sonstigen, geeigneten Ort, per Telefon oder per online Chat sein.

**5.4**Trainingszeiten sind:Montag-Sonntag: 07.00-20.00 Uhr. Auf besonderen Wunsch können Termine auch außerhalb der vorgegebenen Zeiten vereinbart werden.

**§ 6 Umplanung/ Absagen/ Nichterscheinen**

**6.1** Eine Trainingseinheit kann bis 24 Stunden vor ihrem ursprünglich geplanten Beginn von beiden Seiten umgeplant oder abgesagt werden. Bei Absagen innerhalb dieses Zeitraumes werden die Kosten für die betroffene Trainingseinheit weder rückerstattet noch gutgeschrieben, es sei denn bei nachweislich krankheitsbedingter Verhinderung / Abwesenheit des Klienten. Das gleiche gilt für unentschuldigtes Nichterscheinen.

**6.2** Kann der Klient einen Termin nicht wahrnehmen, hat er im Falle einer kurzfristigen Verhinderung (eine Absage von weniger als 24h vor dem Termin) grundsätzlich keine Ansprüche auf Erstattung des Leistungsbetrages. Beruht diese Verhinderung aus gesundheitlichen Gründen, ist dies dem Trainer sofort mitzuteilen. Bei längerer beruflicher Ortsabwesenheit muss das Training angepasst werden. Folglich ist dies dem Trainer mitzuteilen.

**6.3** Die aufgrund einer nachweisbaren gesundheitlichen Verhinderung ausgefallenen Zeiten werden als vergütungsfreie Zeit an das Ende der vereinbarten Vertragslaufzeit angehängt.

**§ 7 Vergütung/ Spezifische Kosten**   
   
**7.1** Das Honorar für Dienstleistungen von Anke Herms Lebensstiltraining richtet sich nach der aktuellen Preislistung, die auf der Webseite [www.ankeherms.de](http://www.ankeherms.de/)entnommen werden kann.

**7.2** Die Zahlung des Rechnungsbetrages kann entweder in bar, per Lastschrift oder per Überweisung auf das in der Rechnung angegebene Konto erfolgen.

**7.3** Werden aufgrund der Trainingsziele und -wünsche des Klienten Tageskarten, monatliche Mitgliedsbeiträge im Fitnessstudio, Platzgebühren (Badminton etc.) oder ähnliches erforderlich, sind diese Kosten vom Klienten zu übernehmen.

**7.4** Erfordert die ganzheitliche Betreuung eine Behandlung durch Arzt, Physiotherapeut oder           
      Heilpraktiker, gelten die Abrechnungsmodalitäten dieser Kooperationspartner.

**7.5** Ist eine Begleitung durch Anke Herms Lebensstiltraining auf Reisen gewünscht, so sind die Spesen vom Klienten zu übernehmen. Zudem wird ein pauschales Honorar für die Zeit der Reise vereinbart.

**7.6** Bei allen Dienstleistungen sind die von Anke Herms Lebensstiltraining entstandenen Reisekosten von max. 25 km ab Puchheim Bahnhof im Preis enthalten. Entfernungen, die darüber hinaus gehen, werden mit 0,50 € pro gefahrenem Kilometer berechnet.

**7.7** Für Termine, die außerhalb der genannten Zeiträume gem. § 5.4 vereinbart werden, berechnet Anke Herms Lebensstiltraining einen Aufschlag in Höhe von 20 EUR pro Trainingseinheit.

**Obliegenheiten des Kunden**

**§ 8 Ärztlicher Gesundheitscheck**

Unabhängig von dem durch Anke Herms Lebensstiltraining zu Beginn durchzuführenden Gesundheitscheck ist der Klient verpflichtet, seinen Gesundheitszustand, sofern erforderlich und ggf. auf Anraten von Anke Herms Lebensstiltraining bei einem Arzt seiner Wahl überprüfen zu lassen und das Ergebnis mit Anke Herms Lebensstiltraining persönlich, offen und wahrheitsgemäß zu besprechen. Liegen gesundheitliche Probleme vor, wird in Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Facharzt über eine mögliche Trainingsgestaltung gesprochen.

**§ 9 Nachträglich eintretende Veränderungen des Gesundheitszustandes**

Der Klient ist verpflichtet, nach Vertragsabschluss eintretende Veränderungen seines Gesundheitszustandes sowie jegliche Art auftretender körperlicher Beschwerden, insbesondere während der Inanspruchnahme einer Leistung, Anke Herms Lebensstiltraining umgehend, persönlich und wahrheitsgemäß mitzuteilen. Im gegenseitigen Einvernehmen wird dann über die Fortsetzung der Leistungserbringung entschieden.

**Obliegenheiten des Trainers**

**§ 10 Verschwiegenheit**

Anke Herms Lebensstiltraining ist verpflichtet, jegliche Art von Informationen von seinem/ über seinen Klienten vertraulich zu behandeln.

**§ 11 Sorgfaltspflicht**

Anke Herms Lebensstiltraining ist verpflichtet, vor Beginn der einzelnen Trainingseinheit die trainingsgerechte Bekleidung und Ausrüstung des Klienten zu überprüfen und den Klienten in das bevorstehende Training, damit verbundene spezielle Risiken (neue/ unbekannte Fitness-/ Trainingsgeräte/ Übungen usw.) und Besonderheiten (Streckenverlauf bei Outdoormaßnahmen usw.) einzuweisen. Während der PT- Einheit ist Anke Herms Lebensstiltraining verpflichtet, das Trainingsverhalten des Klienten stets zu überwachen und, falls erforderlich, zu korrigieren.

**§ 12 Vertragsdauer & Kündigung**

**12.1** Anke Herms Lebensstiltraining schließt grundsätzlich befristete Verträge ab. Der Klient hat das Recht innerhalb der ersten 14 Tage ab Datum des Vertragsabschlusses vom Vertrag zurückzutreten. Die Kündigung eines befristeten Vertrages durch den Klienten ist ausgeschlossen, es sei denn, es besteht eine dauerhafte medizinische Indikation, die eine Fortsetzung des Vertrages unmöglich macht. Diese Indikation ist durch ärztliches Attest nachzuweisen.

**12.2** Das Recht zur Kündigung aus einem wichtigen Grund bleibt davon unberührt.

**12.3** Anke Herms Lebensstiltraining ist berechtigt, den Vertrag jederzeit ohne Angaben von Gründen zu kündigen. Im Voraus gezahlte Vergütungen werden in diesem Fall unverzüglich zurückgezahlt.

**§ 13 Haftungsausschluss**

**13.1** Anke Herms Lebensstiltraining haften nicht für Schäden, die der Klient durch Selbstüberschätzung seiner körperlichen Leistungsfähigkeit erleidet. Anke Herms Lebensstiltraining haftet im Übrigen nur für eigenes Verschulden oder grobe Fahrlässigkeit. Grundsätzlich ist jede Haftung ausgeschlossen, wenn der Klient sich nicht an die Anweisungen von Anke Herms Lebensstiltraining hält.

**13.2** Soweit Leistungen in Räumen und mit Mitteln Dritter erbracht werden, haftet Anke Herms Lebensstiltraining hierfür ebenfalls nicht.

**§ 14 Allgemeines**

**14.1** Aus Gründen der Flexibilität wird darum gebeten, vom Klienten geplanten Urlaub 2 bis 4 Wochen vor Urlaubsantritt Anke Herms Lebensstiltraining bekannt zu geben.

**14.2** Um eine optimale Trainingsgestaltung zu gewährleisten und gesundheitliche Risiken auszuschließen, empfiehlt Anke Herms Lebensstiltraining vor Trainingsbeginn ein Check-up durchzuführen. Der Check-up beinhaltet diverse Tests, die für die Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms unerlässlich sind. Diese persönlichen Daten unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.

**14.3** Sollte der Klient das 35. Lebensjahr bereits vollendet haben, empfiehlt Anke Herms Lebensstiltraining vor Vertragsabschluss eine sportärztliche Untersuchung.

Stand Januar 2020