



Fitness · Ernährung · Massage

**Name des Klienten:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

#### RISIKOAUFKLÄRUNG PERSONAL TRAINING – COLSMANN COACHING

##### 1. Zweck des Personal Trainings

Das Training dient der Verbesserung von Kraft, Mobilität, Ausdauer, Koordination, Körperhaltung und Prävention. Es werden keine Diagnosen gestellt und keine Krankheiten behandelt. Das Training ersetzt keine medizinische Therapie oder Physiotherapie.

##### 2. Risiken der körperlichen Belastung

Es können auftreten: Muskelkater, Zerrungen, Überlastungen, Gelenkbeschwerden, Kreislaufreaktionen, Schwindel, Stürze oder Verschlimmerung bestehender Beschwerden.

##### 3. Pflichten des Klienten

Gesundheitsangaben müssen vollständig erfolgen. Schmerzen oder Beschwerden sind sofort zu melden. Übungen dürfen nicht gegen Anleitung ausgeführt werden.

##### 4. Eigenverantwortung

Der Klient trainiert freiwillig und eigenverantwortlich. Keine Haftung für unsachgemäße Techniken, eigenmächtige Steigerungen oder unvollständige Angaben.

##### 5. Haftungsbegrenzung

Haftungsausschluss außer bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz.

##### 6. Medizinischer Hinweis

Bei Beschwerden oder gesundheitlichen Veränderungen ist ein Arzt aufzusuchen.

##### 7. Datenschutz

Alle Angaben werden vertraulich behandelt.

Bestätigung des Klienten: \_\_\_\_\_

Ich bestätige die Aufklärung und meine Eigenverantwortung.