

## **Disclaimer ChairWorkout:**

Als u een medische aandoening heeft, dient u uw arts en/of medische specialist te raadplegen voordat er aan de lessen, cursussen, oefeningen en workouts wordt deelgenomen.

De cursist is als enige verantwoordelijk voor het raadplegen van de eigen gezondheid voordat er met een les, oefening, workout en cursus wordt begonnen.

De cursussen, oefeningen, lessen, workouts en informatie zijn geen vervanging voor goed medisch advies.

Raadpleeg bij twijfel of een houding geschikt voor u is, altijd uw arts of een medische specialist. De Instructeur/trice is niet verantwoordelijk of aansprakelijk voor enigerlei letsel dat voortvloeit uit de lessen, oefeningen, workouts, cursussen en informatie.

Voor elke houding geldt: Luister naar je lichaam!

Als jouw lichaam stop zegt, dan heeft het geen zin om verder te willen.

Flexibiliteit en kracht bouw je langzaam op.

Houdingen mogen nooit pijn doen of steken geven, stop dan direct met de houding en kies een van de vele andere houdingen die wel goed aanvoelen voor jouw lichaam!

Wanneer u zwanger bent, een medische aandoening heeft, vragen heeft over de lessen of iets wilt vertellen ivm de oefeningen, lessen, workouts en cursussen neem dan ruim voor de start contact op middels email, telefonisch of chat.

Zie de algemene voorwaarden.

# CHAIRWORKOUT