

Algemene Voorwaarden PowerMama030 – 2025/2026

Artikel 1 – Toepasselijkheid

Deze voorwaarden zijn van toepassing zodra een deelnemer zich direct of indirect aanmeldt voor groepslessen, cursussen, personal training of voeding coaching van PowerMama030 en de betreffende trajecten volgt.

Artikel 2 – Aanmelding en inschrijving

1. Indien gevraagd dient een intakeformulier volledig en naar waarheid te worden ingevuld en ondertekend te worden ingeleverd of toegezonden.
2. Op basis van de inhoud van het intakeformulier kan PowerMama030, zonder opgave van reden, besluiten een deelnemer te weigeren voor deelname aan lessen, cursussen of andere activiteiten.

Artikel 3 – Overeenkomst

1. De overeenkomst/lidmaatschap komt tot stand door ondertekening van het (online) inschrijfformulier.
2. De overeenkomst/lidmaatschap is strikt persoonlijk en niet overdraagbaar.

Artikel 4 – Facturering en betalingen

1. Het verschuldigde bedrag wordt via automatische incasso geïncasseerd.
2. Betaling in termijnen is alleen mogelijk indien dit vooraf schriftelijk is overeengekomen.
3. Bij niet-tijdige betaling behoudt PowerMama030 zich het recht voor de overeenkomst te ontbinden. Eventuele kosten die hieruit voortkomen, komen voor rekening van de deelnemer.
4. PowerMama030 mag abonnementsstarieven aanpassen op basis van een jaarlijkse inflatiecorrectie (CBS-cijfers) of wanneer er een aanpassing passeert op basis van marktconform. Deze aanpassing wordt tijdig gecommuniceerd. De deelnemer heeft hierbij het recht het abonnement op te zeggen met inachtneming van de geldende opzegtermijn (zie Artikel 9).

Artikel 5 – Trainingsprogramma

PowerMama030 verplicht zich deelnemers, binnen het doel van het gekozen trainingsprogramma, zo goed mogelijk te begeleiden door het inschakelen van een gekwalificeerde trainer.

Artikel 6 – Voeding coaching

1. PowerMama030 verplicht zich deelnemers, binnen het doel van het voedingsprogramma, zo goed mogelijk te begeleiden door het inzetten van een gekwalificeerde voedingsdeskundige.
2. De deelnemer blijft zelf verantwoordelijk voor de behaalde resultaten; PowerMama030 vervult hierin uitsluitend een coachende en adviserende rol.

Artikel 7 – Aansprakelijkheid

1. PowerMama030 is niet aansprakelijk voor verlies, schade of diefstal van eigendommen van deelnemers.
2. PowerMama030 is niet aansprakelijk voor lichamelijke of geestelijke schade indien dit het gevolg is van het niet opvolgen van mondelinge of schriftelijke instructies van de trainer/coach.
3. PowerMama030 is niet aansprakelijk indien schade voortvloeit uit het onvolledig of onjuist invullen van het intakeformulier of de gezondheidsverklaring.
4. De deelnemer blijft altijd zelf verantwoordelijk voor het inschatten van zijn/haar fysieke belastbaarheid.
5. PowerMama030 is uitsluitend aansprakelijk in gevallen van opzet of grove schuld.

Artikel 8 – Annulering en afmeldingen

1. Voor personal training of voeding coaching geldt: annuleren kan tot uiterlijk 24 uur voor de afspraak. In dat geval kan de afspraak binnen 4 weken worden ingehaald, tenzij anders afgesproken met de trainer.
2. Bij afmelding binnen 24 uur, of bij niet verschijnen, vervalt het recht op inhalen.
3. Voor groepslessen geldt: annuleren kan tot uiterlijk 2 uur voor aanvang van de les. Bij tijdige afmelding blijft het credit behouden.
4. Bij annulering vanuit PowerMama030 ontvangt de deelnemer altijd het credit retour.
5. PowerMama030 behoudt zich het recht voor groepslessen met minder dan 2 deelnemers te annuleren. In dat geval wordt dit uiterlijk 6 uur voor aanvang gecommuniceerd en ontvangt de deelnemer zijn/haar credit retour. Er wordt wel uitgegaan van een principe, dat lessen altijd doorgang vinden.

Artikel 9 – Opzegging overeenkomst

1. Opzeggen kan uitsluitend schriftelijk via info@powermama030.nl, met inachtneming van een volledige kalendermaand opzegtermijn.
2. Restitutie van abonnementsgelden of cursusgelden is niet mogelijk.
3. Bij beëindiging vervallen credits. Inhalen is alleen mogelijk binnen de looptijd van het abonnement.

Artikel 10 – Pauzeren van het abonnement

1. Het pauzeren van een abonnement is uitsluitend mogelijk:
 - a. Op medische grond (met verklaring van behandelend arts),
 - b. Bij blessures, of
 - c. Bij zwangerschapsverlof.

De duur bedraagt minimaal 4 weken en maximaal 6 maanden.

2. Het is niet mogelijk om een abonnement te pauzeren i.v.m vakantie
3. Aanvragen voor pauzering verlopen altijd via info@powermama030.nl.
4. De sluitingsdagen tussen Kerst en Oud & Nieuw zijn al verrekend in het abonnement. Tevens zijn 2 weken zomersluiting verrekend in het abonnement. Credits kunnen in de lopende of aansluitende maand van de sluiting gebruikt worden. Credits kunnen niet opgespaard worden.

Artikel 11 – Gedragsregels

1. Alleen deelnemers die zich hebben ingeschreven via PowerMama030/SportBit mogen deelnemen aan trainingen of coaching.
2. De deelnemer dient tijdig aanwezig te zijn en aanwijzingen van de trainer/coach op te volgen.
3. De deelnemer houdt zich aan de door PowerMama030 gestelde regels m.b.t. hygiëne, kleding en schoeisel.
4. Groepslessen duren maximaal 55 minuten. Vooraf aanmelden via app is verplicht.
5. Voor personal training en voeding coaching worden afspraken in overleg met de trainer/coach gepland.
6. Wanneer een deelnemer verzuimd in op tijd komen, mag de instructeur de deelnemer weigeren om veiligheidsredenen

Artikel 12 – Credits

1. Per maand worden nieuwe credits toegekend die horen bij het gekozen abonnement. Niet gebruikte credits vervallen aan het einde van de maand.
2. Credits zijn niet overdraagbaar en kunnen niet worden opgespaard of meegenomen naar een volgende maand of kalenderjaar.
3. Bij opzegging van een abonnement vervallen alle resterende credits per einde van de looptijd.

Artikel 13 – Beeldmateriaal

Tijdens trainingen kan beeldmateriaal (foto's en video's) worden gemaakt voor social media en promotiedoeleinden. Trainers zullen dit doorgaans vooraf melden, maar het kan ook gebeuren dat dit niet gebeurt. Als de deelnemer niet gefotografeerd of gefilmd wil worden, kan dit vooraf aan de trainer worden aangegeven.

Artikel 14 – Geschillen en toepasselijk recht

Op alle overeenkomsten tussen PowerMama030 en deelnemers is Nederlands recht van toepassing. Geschillen die niet onder de bevoegdheid van de kantonrechter vallen, worden in eerste instantie beslecht door de bevoegde rechter in de vestigingsplaats van PowerMama030.

Bijlage 1 – Gezondheidsverklaring & PAR-Q

PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire)

Met behulp van deze PAR-Q kun je eenvoudig bepalen of je verantwoord kunt deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten. Deze test is geschikt voor iedereen tussen de 15 en 69 jaar. Beantwoord de vragen eerlijk met 'Ja' of 'Nee'.

Beantwoord de volgende vragen:

1. Heeft een arts ooit gezegd dat je een hartprobleem hebt en dat je alleen fysieke inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren?
 2. Heb je pijn op de borst bij fysieke inspanning?
 3. Heb je in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl je geen fysieke inspanning uitvoerde?
 4. Verlies je wel eens je evenwicht als gevolg van duizeligheid of verlies je wel eens het bewustzijn?
 5. Heb je een skelet- of gewrichtsprobleem (bijvoorbeeld aan rug, knie of heup) dat kan verergeren door een verandering in je fysieke activiteitenpatroon?
 6. Schrijft jouw arts op dit moment medicijnen voor (bijvoorbeeld plaspillen) in verband met bloeddruk of hartproblemen?
 7. Ben je op de hoogte van andere redenen waarom je geen fysieke inspanning zou mogen uitvoeren?
- Indien je één of meerdere vragen met JA heeft beantwoord, consulteer dan een arts voordat je begint met sport- en beweegactiviteiten of voordat je aan een fittest deelneemt.

Indien je eerlijk en naar waarheid alle vragen met NEE heeft beantwoord, dan kan je redelijk veilig aannemen dat je kunt beginnen met actiever worden. Begin rustig en bouw de activiteiten langzaam op.

Dit is de makkelijkste en veiligste manier.

Het is bij de meeste sport- en beweegaanbieders mogelijk om jouw fitheid te laten testen. Dit is een uitstekende manier om je algehele fitheid in kaart te

brengen. Hierdoor kan je ook het beste plannen welke activiteiten het best bij je passen. Het is aanbevolen dat jij je bloeddruk laat meten. Indien je bloeddruk boven 144/94 is, consulteer dan jouw arts voordat je actiever wordt. Wacht met actiever worden:

Indien je zich niet lekker voelt vanwege een tijdelijke ziekte zoals een verkoudheid of koorts. Wacht tot je weer beter bent.

Indien je zwanger bent consulteer dan je arts of verloskundige voordat je actiever gaat worden.