**Walking Challenge Vilkår og betingelser**

Ved din tilmelding accepterer du følgende vilkår og betingelser for WalkChallenge:

1. Walk Challenge er 8 walk/gåture. Du vælger selv intensiteten på turene, og selv bestemmer hvor meget energi du ligger i de enkelte træningspas. Der vil undervejs laves øvelser til styrke af kondition og udholdenhed.

Bemærk at der ved al motion kan være en risiko for at få skader, men at det er dit eget ansvar.

**Wellness Center Skanderborg** bærer ikke ansvaret for eventuelle skader, som du pådrager dig under din træning. Derfor anbefaler vi at du kun presser dig selv til et niveau, hvor du ikke bliver utilpas. Hvis du føler ubehag eller bliver svimmel bør du holde inde med træningen eller tilpasse intensiteten.
Personer med en dårlig eller tvivlsom sundhedsmæssig tilstand er muligvis ikke egnede deltagere i Walking Challenge.

1. Ved din tilmelding erklærer du, at du:

- er fysisk velfungerende og er i en god sundhedsmæssig tilstand eller

- har fået grøn lys efter en samtale med egen læge - til at deltage i en normal motions rutine.

- ved at alle øvelser varetages af dig på din egen risiko.

1. I forbindelse med træninger tages der billeder til inspiration. Disse kan blive anvendt på Facebook, primært i den lukkede Walk Challenge Skanderborg Facebook gruppe.
2. **Wellness Center Skanderborg** må gerne opbevare mine bodyscanningstal mv. i centret i perioden hvor ovenstående WalkChallenge kører.
3. Da 80% af dine resultater kommer fra kosten, SKAL alle nye deltagere deltage til ernæringsvejledning indenfor de første fjorten dage.

 **Øvrige**

* Børn under 15 år kan følges med en voksen, som er tilmeldt Walking Challenge.
* Indtil den første registreringsaften vil der være mulighed for at opnå fuld refundering af deltagergebyret på 99 kr. Herefter vil der ikke kunne gives refundering.
* På registreringsaftenen vil der være grundig information og eventuelle yderligere spørgsmål vil blive besvaret.
* Alle gåture foregår **Onsdage kl. 18.30-19.30 og Lørdage kl. 10.30 – 11.30 –** vi mødes ved tennisanlægget ved skoven - med mindre der gives info om andet.
* Alle bodyscanninger, wellnessevalueringer og øvrige arrangementer foregår i **Wellness Center Skanderborg.** Adresser fremgår af din tilmeldingsbekræftelsesmail.
* Der vil efter hver gåtur være smagsprøver på produkter fra Herbalife Nutrtion.