

# Algemene Voorwaarden PM030 S&S 2024

## Artikel 1 Toepasselijkheid van de voorwaarden

Deze voorwaarden zijn van toepassing indien de deelnemer zich direct of indirect voor Personal Training, groepslessen, cursussen of voedingscoaching heeft aangemeld en de afgenomen trajecten gaat volgen.

## Artikel 2 Aanmelding, inschrijving en plaatsing

Een Intakeformulier dient volledig en naar waarheid te worden ingevuld en ondertekend te worden afgegeven of toegezonden. Naar aanleiding van de inhoud van het intakeformulier kan een deelnemer, voor deelname aan de personal training, of aan andere activiteiten, zonder opgave van reden worden geweigerd.

### Artikel 3- Overeenkomst

De Overeenkomst komt tot stand door ondertekening van het online inschrijfformulier. De Overeenkomst is strikt persoonlijk.

## Artikel 3 Facturering

Het op de overeenkomst vermelde bedrag dient per automatische incasso te worden voldaan, binnen 14 dagen na factureringsdatum. Het is niet mogelijk het bedrag in termijnen te betalen tenzij anders is overeengekomen. Bij niet tijdige betaling kan de overeenkomst worden ontbonden door Sport & Spijs/ PM030, daarbij zullen de kosten die Sport & Spijs/PM030 in verband hiermee heeft moeten maken, voor rekening van de deelnemer. Sport&Spijs/PM030 is gerechtigd om abonnementen te verhogen als er inflatiecorrectie van toepassing is. Deze aanpassing gebeurt binnen een wettelijke aangegeven periode, zodat de afnemer de mogelijkheid heeft om het afgenomen traject of abonnement kan opzeggen met een hele kalendermaand opzegtermijn.

## Artikel 4 Trainingsprogramma

Op het sport en cursusaanbod rust de verplichting tot het, gelet op het doel van het trainingsprogramma, zo goed mogelijk begeleiden van de deelnemer gedurende de tijden dat de training/cursus wordt gegeven door het inschakelen van een gekwalificeerde trainer.

## Artikel 5 Voedingsprogramma

Op voedingscoaching rust de verplichting tot het, gelet op het doel van het voedingsprogramma, zo goed mogelijk begeleiden van de deelnemer gedurende de tijden dat de coaching wordt gegeven door het inschakelen van een gekwalificeerde voedingsdeskundige. De afnemer is zelf verantwoordelijk voor de behaalde doelen, Sport&Spijs/PM030 heeft alleen een coachende functie

## Artikel 6 Aansprakelijkheid

1. Sport & Spijs/PM030 is niet aansprakelijk wanneer tijdens een personal training of andere activiteit, door welke oorzaak ook, op enigerlei wijze aan de deelnemer en/of derden toebehorende zaken verloren gaan.
2. Sport & Spijs/PM030 is niet aansprakelijk wanneer de deelnemer op enigerlei andere wijze (lichamelijk of geestelijk) schade lijdt en deze schade te wijten is aan het niet opvolgen van mondelinge of schriftelijke instructies.
3. Sport & Spijs/PM030 is niet aansprakelijk wanneer de deelnemer op enigerlei andere wijze schade

lijdt en deze schade te wijten is aan het niet volledig of foutief invullen van het intakeformulier en ondertekende gezondheidsverklaring. Sport & Spijs/PM030 is wél aansprakelijk, indien de hiervoor bedoelde schade het gevolg is van opzet of grove schuld.

### **Artikel 7 Ontbinding, annulering en afmelding**

Sport & Spijs/PM030 werkt altijd op afspraak welke in samenspraak wordt overeengekomen. Afmelden kan tot 24 uur voor het overeengekomen tijdstip van desbetreffende Personal Training, Voedingscoaching. De trainings- of voedingsafpraak kan dan op een ander nader overeen te komen tijdstip worden ingehaald, binnen een termijn van 4 weken, tenzij er een andere afspraak is gemaakt mbt inhalen, met Sport&Spijs/PM030 personeel. Wanneer de deelnemer zich voor een trainings- of voedingsafpraak of een deel daarvan, niet afmeldt binnen het etmaal voor het overeengekomen tijdstip van desbetreffende personal trainings- of voedingsafpraak of door welke reden dan ook niet op de afspraak, of een deel daarvan, ingaat, ontnemt de deelnemer zich het recht om in te halen. Desbetreffende personal trainings- of voedingsafpraak kan niet worden verzet.

Annulering van een groepsactiviteit, met behoud van credit, kan tot 4 uur voor aanvang van de les. Bij annulering vanuit Sport&Spijs/PM030 ontvangt de deelnemer ten allen tijde het gebruikte credit retour. De deelnemer kan deze credit in dezelfde maand inzetten voor afnemende dienst.

Sport & Spijs/PM030 behoudt zich het recht om groepsactiviteiten/Bootcamp met minder dan vier aanmeldingen te annuleren. Annulering van groepslessen ivm te weinig aanmeldingen passeert 6 uur voor aanvang van de les. Deelnemers worden te allen tijde op de hoogte gesteld en ontvangen hun Bootcamp-credit retour.

Iom met de afnemer en trainer kan er een 30 minuten training afgenomen worden bij te weinig deelnemers. Deze 30 minuten kost 1 credit.

Het ontbinden van het contract kan via email [info@sportenspijs.com](mailto:info@sportenspijs.com) of [info@powermama030.nl](mailto:info@powermama030.nl) De opzegging geldt met inachtneming van een hele kalendermaand. Sport&Spijs/PM030 hanteert geen recht op restitutie of enige vorm van geld terug garantie.

Bij ontbinden vanuit Sport&Spijs/PM030 vervalt alle recht op inhalen van credits en wordt er geen restitutie gehanteerd. Ontbinding vanuit Sport&Spijs/PM030 kan op per direct basis zijn.

#### **Redenen voor ontbinding:**

- niet naleven gedragsregels
- niet nakomen financiële verplichtingen

### **Artikel 8 Gedragsregels bij deelname aan de training**

Zonder onze voorafgaande toestemming mogen trainingsafspraken of een onderdeel van de trainingsafspraken niet worden gevolgd door anderen dan degene die zich bij Sport & Spijs/PM030 heeft ingeschreven voor desbetreffende afspraken. De deelnemer zal steeds tijdig voor aanvang van de trainings- voedingsafpraak aanwezig zijn en zal de aanwijzingen van de (personal) trainer/voedingscoach opvolgen. De deelnemer zal zich houden aan de zo nodig, door Sport & Spijs/PM030 te geven hygiëne, kleding en schoeisel voorschriften. Sport & Spijs/PM030 groepslessen duren maximaal 55 minuten. Het vooraf aanmelden bij een groepsactiviteit is verplicht. Dit kun je doen op de website of App. Voor Personal trainings- of voedingsafspraken is zelf reserveren niet nodig. Deze afspraken gaan in overleg met de personal trainer of voedingscoach. Zelf reserveren van Personal training is mogelijk wanneer de klant dit wenst.

### **Artikel 9 Geschillen en toepasselijk recht**

Op alle overeenkomsten tussen Sport & Spijs/PM030 en een wederpartij is Nederlands recht van toepassing. Alle geschillen die voortvloeien uit of verband houden met overeenkomsten tussen Sport & Spijs/PM030 en een wederpartij, waarop deze voorwaarden van toepassing zijn en welke niet

tot de competentie van de kantonrechter behoren, zullen in eerste instantie worden beslecht door de rechter bevoegd in de vestigingsplaats van Sport & Spijs/PM030. Dit beding laat onverlet de bevoegdheid van Sport & Spijs/PM030 om het geding aanhangig te maken bij de rechter die volgens de toepasselijke normale competentieregels bevoegd is.

## **Artikel 10 - Pauzeren abonnement**

Het pauzeren van een afgenomen abonnement is:

- Altijd mogelijk op medische grond met een termijn van minimaal 4 weken tot maximaal 6 maanden. Bij een aanvraag pauzering wordt een medische verklaring gevraagd van betreffende/behandelend arts
- 1x per kalenderjaar mogelijk ivm vakantie of langere afwezigheid mogelijk vanaf 2 weken. Pauze's worden aangevraagd via [info@sportenspijs.com](mailto:info@sportenspijs.com) of [info@powermama030.nl](mailto:info@powermama030.nl)

*Inhalen van gemiste lessen , zie artikel 7. De dagen tussen Kerst en Oud&Nieuw is Sport&Spijs/PM030 gesloten. Deze week is al verrekend in de abonnementsprijs en kan niet ingehaald worden.*

## **Artikel 11- Beeldmateriaal en opnames**

Tijdens trainingen kan er materiaal gemaakt worden voor social media content of voor reclamedoeleinden. De instructeur zal het meestal melden als het gebeurt, zodat u altijd nog kunt kiezen mbt uw medewerking.

## **Artikel 12-Credits**

Wanneer klanten opzeggen vervallen alle opgebouwde credits vanaf einde abonnement. Inhalen kan nog binnen het lopende abonnement. Dit geldt ook bij omzetten van een abonnement (vb. Iemand heeft abo voor 2x p.wk en veel openstaande credits, past aan naar 1x p.wk en verwacht nog alle credits met 2x p.wk op te maken).

Per nieuw kalenderjaar vervallen alle credits van het vorige jaar.

Bij de groepslessen ontvangt men elke maand de nieuwe credits welke passen bij het afgenomen abonnement. Zijn de credits niet genoten in de betreffende maand, vervallen de credits die over zijn. Het is dus niet mogelijk om credits 'mee te nemen'.

## **Privacy verklaring**

**Sport en Spijs/PM030, gevestigd aan Dwergbieslaan 40 3452AK Vleuten, is verantwoordelijk voor de verwerking van persoonsgegevens zoals weergegeven in deze privacyverklaring.**

Contactgegevens:

[www.sportenspijs.com/](http://www.sportenspijs.com/) [www.powermama030.nl](http://www.powermama030.nl) Dwergbieslaan 40 3452AK Vleuten +31615525316

C van Wijk-Hamel is de Functionaris Gegevensbescherming van Sport en Spijs/PM030. Zij is te bereiken via [info@sportenspijs.com](mailto:info@sportenspijs.com) / [info@powermama030.nl](mailto:info@powermama030.nl)

### *Persoonsgegevens die wij verwerken*

Sport en Spijs/PM030 verwerkt je persoonsgegevens doordat je gebruik maakt van onze diensten en/of omdat je deze gegevens zelf aan ons verstrekt. Hieronder vind je een overzicht van de persoonsgegevens die wij verwerken:

- Voor- en achternaam - Geslacht - Geboortedatum - Geboorteplaats - Adresgegevens - Telefoonnummer - E-mailadres - Overige persoonsgegevens die je actief verstrekt bijvoorbeeld door een profiel op deze website aan te maken, in correspondentie en telefonisch - Locatiegegevens - Gegevens over jouw activiteiten op onze website en/of ons social media - Bankrekeningnummer

**Bijzondere en/of gevoelige persoonsgegevens die wij verwerken**

Sport en Spijs/PM030 verwerkt de volgende bijzondere en/of gevoelige persoonsgegevens van jou:

- Gezondheid - Biometrische gegevens

***Met welk doel en op basis van welke grondslag wij persoonsgegevens verwerken***

Sport en Spijs/PM030 verwerkt jouw persoonsgegevens voor de volgende doelen:

- Het afhandelen van jouw betaling - Verzenden van onze nieuwsbrief en/of reclamefolder - Je te kunnen bellen of e-mailen indien dit nodig is om onze dienstverlening uit te kunnen voeren - Je te informeren over wijzigingen van onze diensten en producten - Je de mogelijkheid te bieden een account aan te maken - Om goederen en diensten bij je af te leveren - Sport en Spijs/PM030 analyseert jouw gedrag op de website om daarmee de website te verbeteren en het aanbod van producten en diensten af te stemmen op jouw voorkeuren. - Sport en Spijs/PM030 verwerkt ook persoonsgegevens als wij hier wettelijk toe verplicht zijn, zoals gegevens die wij nodig hebben voor onze belastingaangifte.

***Geautomatiseerde besluitvorming***

Sport en Spijs/PM030 neemt op basis van geautomatiseerde verwerkingen besluiten over zaken die (aanzienlijke) gevolgen kunnen hebben voor personen. Het gaat hier om besluiten die worden genomen door computerprogramma's of -systemen, zonder dat daar een mens (bijvoorbeeld een medewerker van Sport en Spijs) tussen zit. Sport en Spijs/PM030 gebruikt de volgende computerprogramma's of -systemen: VirtuaGym, QFC accountprogramma, InBody weegprogramma, Mailchimp.

***Hoe lang we persoonsgegevens bewaren***

Sport en Spijs/PM030 bewaart je persoonsgegevens niet langer dan strikt nodig is om de doelen te realiseren waarvoor je gegevens worden verzameld. Wij hanteren de volgende bewaartermijnen voor de volgende van persoonsgegevens: persoonsgegevens > Bewaartermijn > Reden Personalia > Bewaartermijn > Reden Adres > Bewaartermijn > Reden Enzovoort > Bewaartermijn > Reden

***Delen van persoonsgegevens met derden***

Sport en Spijs/PM030 verstrekt uitsluitend aan derden en alleen als dit nodig is voor de uitvoering van onze overeenkomst met jou of om te voldoen aan een wettelijke verplichting.

***Cookies, of vergelijkbare technieken, die wij gebruiken***

Sport en Spijs/PM030 gebruikt alleen technische en functionele cookies. En analytische cookies die geen inbreuk maken op je privacy. Een cookie is een klein tekstbestand dat bij het eerste bezoek aan deze website wordt opgeslagen op jouw computer, tablet of smartphone. De cookies die wij gebruiken zijn noodzakelijk voor de technische werking van de website en jouw gebruiksgemak. Ze zorgen ervoor dat de website naar behoren werkt en onthouden bijvoorbeeld jouw voorkeursinstellingen. Ook kunnen wij hiermee onze website optimaliseren. Je kunt je afmelden voor cookies door je internetbrowser zo in te stellen dat deze geen cookies meer opslaat. Daarnaast kun je ook alle informatie die eerder is opgeslagen via de instellingen van je browser verwijderen.

***Gegevens inzien, aanpassen of verwijderen***

Je hebt het recht om je persoonsgegevens in te zien, te corrigeren of te verwijderen. Daarnaast heb je het recht om je eventuele toestemming voor de gegevensverwerking in te trekken of bezwaar te maken tegen de verwerking van jouw persoonsgegevens door Sport en Spijs/PM030 en heb je het recht op gegevensoverdraagbaarheid. Dat betekent dat je bij ons een verzoek kan indienen om de persoonsgegevens die wij van jou beschikken in een computerbestand naar jou of een ander, door jou genoemde organisatie, te sturen. Je kunt een verzoek tot inzage, correctie, verwijdering, gegevensoverdraging van je persoonsgegevens of verzoek tot intrekking van je toestemming of bezwaar op de verwerking van jouw persoonsgegevens sturen naar [info@sportenspijs.com](mailto:info@sportenspijs.com). Om er zeker van te zijn dat het verzoek tot inzage door jou is gedaan, vragen wij jou een kopie van je identiteitsbewijs met het verzoek mee te sturen. Maak in deze kopie je pasfoto, MRZ (machine readable zone, de strook met nummers onderaan het paspoort), paspoortnummer en Burgerservicenummer (BSN) zwart. Dit ter bescherming van je privacy. We reageren zo snel mogelijk, maar binnen vier weken, op jouw verzoek. Sport en Spijs/PM030 wil je er tevens op wijzen dat je de mogelijkheid hebt om een klacht in te dienen bij de

nationale toezichthouder, de Autoriteit Persoonsgegevens. Dat kan via de volgende link:  
<https://autoriteitpersoonsgegevens.nl/nl/contact-met-de-autoriteit-persoonsgegevens/tip-ons>

### *Hoe wij persoonsgegevens beveiligen*

Sport en Spijs/PM030 neemt de bescherming van jouw gegevens serieus en neemt passende maatregelen om misbruik, verlies, onbevoegde toegang, ongewenste openbaarmaking en ongeoorloofde wijziging tegen te gaan. Als jij het idee hebt dat jouw gegevens toch niet goed beveiligd zijn of er aanwijzingen zijn van misbruik, neem dan contact op met onze klantenservice of via [info@sportenspijs.com](mailto:info@sportenspijs.com)

N.B. Sport&Spijs en PM030 zijn actief op social media. We maken graag gebruik van actie foto's/video's van onze sporters. Wanneer je dit niet op prijs stelt, geef dit dan door via een appje aan 0625515316(Tineke)

## Gezondheidsverklaring

Deelname aan sportieve activiteiten brengt altijd gezondheidsrisico's met zich mee en je bent op ieder moment zelf verantwoordelijk voor jouw eigen gezondheid. Het is jouw verantwoordelijkheid je fysieke mogelijkheden niet te overschrijden. Als jij je zorgen maakt of, of wanneer je weet dat jouw gezondheid veilige deelname aan sportieve activiteiten in de weg kan staan, neem dan contact op met een medische professional en volg zijn/haar advies voordat je de faciliteiten en apparatuur van de sport- en beweegaanbieder gebruikt. Zorg ervoor dat je op de hoogte bent van de regels en instructies, inclusief waarschuwingsbordjes bij de sport- en beweegaanbieder. Neem niet deel aan activiteiten waarvan je is verteld dat deze niet geschikt zijn voor jou. Laat de medewerkers van de sport- en beweegaanbieder het direct weten wanneer jij je niet lekker voelt tijdens het gebruik van de faciliteiten en apparatuur.

### *Test jezelf met PAR-Q*

Met behulp van deze PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) 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 oud.

Gebruik je gezond verstand voor het beantwoorden van deze vragen. Lees de vragen eerst aandachtig door, beantwoord daarna elke vraag eerlijk met Ja of Nee.

#### *Start PAR-Q test*

1. Heeft een arts ooit gezegd dat je een hartprobleem heeft 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 activiteiten patroon?**

**6. Schrijft jouw arts op dit moment medicijnen voor (bijvoorbeeld plaspillen) in verband met bloeddruk of hartprobleem?**

**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. Vertel jouw arts over de PAR-Q en welke vragen je met JA heeft beantwoord.**

**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.**