**FitChallenge Vilkår og betingelser**

Ved tilmelding accepterer du følgende vilkår og betingelser for FitChallenge:

1. FitChallenge er 16 træningstimer. Alle kan deltage da du selv vælger intensiteten på din træning. Der trænes med egen kropsvægt og intensiteten på de enkelte træningspas kan individualiseres.

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

Power Factorybærer ikke ansvaret for eventuelle skader, som du pådrager dig under din træning. Det anbefales derfor at du kun presser dig selv til et niveau, hvor du ikke bliver utilpas. Hvis du føler ubehag eller bliver svimmel bør du holde pause med træningen eller tilpasse intensiteten.
Personer med en dårlig eller tvivlsom sundhedsmæssig tilstand er muligvis ikke egnede deltagere i FitChallenge.

1. Ved din tilmelding erklærer du, at du:

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

- har fået grønt lys om deltagelse i en normal motionsrutine fra egen læge

- 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 FitChallenge Facebook gruppe.
2. FitChallenge må gerne opbevare mine bodyscanningstal mv. i centret i perioden hvor ovenstående FitChallenge kører.
3. FitChallenge handler om resultater og teamwork i et positivt miljø. Derfor forventes det at du som deltager møder op til start-, og slutscanninger undervejs i de 8 uger, har en positiv attitude og at du bidrager positivt til fællesskabet. Vi forbeholder os retten til at kunne afvise deltagere, der ikke lever op til disse forventninger.
4. FitChallenge er et opfølgningskoncept for kunder, der anvender Herbalifes produkter som en del af en sund og aktiv livsstil, hvor andre deltagere også har fået mulighed for at tilmelde sig. Der vil være begrænsede pladser på et FitChallenge hold, hvorfor vi forbeholder os retten til at prioritere pladserne til kunderne.

1. Da 80% af dine resultater kommer fra kosten, SKAL alle nye deltagere deltage til ernæringsvejledning indenfor de første fjorten dage.

**Vilkår og betingelser for at kunne vinde præmier i FitChallenge:**

Vi ønsker at hjælpe deltagerne med at opnå sunde og langtidsholdbare resultater. Derfor findes følgende betingelser for at vinde præmier:

* Kropsfedt% kategorien: Vinderen er den deltager, der har tabt mest procentvis fedtmasse, og som samtidig har tabt maksimalt 2,5 kg muskelmasse.
* Muskeløgnings kategorien: Vinderen er den deltager, der har opbygget mest muskelmasse i kilo, og som samtidig ikke har øget sin kropsfedt med mere end 2,5%.
Deltagere, som starter for at øge i muskelmassen skal befinde sig i det grønne område af fedt% skalaen (ikke atletisk aflæsning) ved start.
* Vinderen af den overordnede kategori: En kombination af kropsfedt% kategorien og muskeløgningskategorien, tab af centimer og generel forbedring af personlig fitness tilstand.
* Vindere skal være over 18 år.
* Vinderne skal deltage på mindst 10 fitnesstimer ud af periodens 16 mulige over de otte uger.
* Vinderne skal deltage til registrering, startscanning og slutscanning efter otte uger. Datoer fremgår nedenfor.
* Vinderne skal deltage på oplægget fra coach til registrering og midtvejsscanning.
* Vinderne bliver annonceret på afslutningsfesten, hvor præmierne bliver uddelt. Såfremt det ikke er muligt at deltage til afslutningsfesten går præmien til den næstbedste ved deltagelse.
* Der er ingen krav om valg af ernæringsmæssigt program. Det er helt op til den enkelte deltager, og alle uanset ernæringsprogram har mulighed for at vinde præmierne.

**Øvrige**

* Børn under 15 år kan følges med en voksen, som er tilmeldt FitChallenge.
* Alle træninger foregårved **Rosenhaven, Valbyparken 2450 København SV**
* Alle bodyscanninger, wellnessevalueringer og øvrige arrangementer foregår Valbygårdsvej 64 A/Hvidehus, Valby 2500

**Datoer: (Tidspunkter og tilmeldingslink bliver sendt på mail 7-14 dage før arrangementet)**

Registrering:

 **15. Okt**

Midtvejs opfølgning:

**8. Nov**

Afslutningsfest:

**8. Dec kl. 19.00**