

Fit Challenge er 16 træningstimer, som finder sted både ude og inde afhængig af vejret.

Du vælger selv intensiteten på din træning, da du bruger din egen krop og selv bestemmer hvor meget energi du ligger i det enkelte træningspas.

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

FitTeam Vejle 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 Fit Challenge.

Ved at tilmelde dig FitChallenge 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.