



# F4F & STOB



## VOORWAARDEN

### 1. Algemeen

- a. Alle Fit For Free (F4F) leden die voldoen aan de onderstaande criteria en akkoord gaan met de onderstaande voorwaarden maken kans om deel te nemen aan een van de 1.000 gratis STOB cursussen.
- b. Het STOB-beweegprogramma wordt gestart in oktober 2011, behelst een periode van 12 maanden, 60 lessen en 4 metingen.
- c. Deze actie is geldig zolang er genoeg capaciteit is. Vol = Vol.
- d. De deelnemers dienen te voldoen aan de instroomcriteria en akkoord te gaan met de actievoorwaarden.
- e. Alle leden die tijdens de voorinschrijvingsperiode een betalingsachterstand hebben en/of een opzegbrief hebben gestuurd naar F4F, zijn uitgesloten van deelname.
- f. De deelnemer moet tenminste 16 jaar oud zijn en zelfstandig kunnen sporten.
- g. De administratie van F4F geldt als bepalend voor data/informatie.
- h. Sporten en afvallen moet op een verstandige wijze, eventueel onder begeleiding (van bijvoorbeeld huisarts) of met advies, gebeuren. De deelnemer aan F4F STOB cursus is hier zelf verantwoordelijk voor. F4F en STOB aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor schadelijke gevolgen van (de wens tot) gewichtsafname of van de activiteiten die worden ontplooid om gewichtsafname te bewerkstelligen.
- i. De deelnemers zijn verplicht om deel te nemen aan promotionele activiteiten. F4F en STOB hebben recht op het gebruik van alle beeldmaterialen, gerelateerd aan deze actie.
- j. F4F is gerechtigd met de deelnemers te communiceren en ze op de hoogte houden van deze actie.

### 2. (Voor)inschrijvingsprocedure F4F STOB Cursussen

- a. F4F & STOB cursus: fitnessen onder begeleiding en in groepsverband voor F4F leden die zich tijdig hebben aangemeld, voldoen aan de instroomcriteria zoals beschreven in artikel 2d en akkoord zijn gegaan met de F4F STOB actievoorwaarden.
- b. De deelnemers dienen zich via een online test ([www.fitforfree.nl](http://www.fitforfree.nl)) te testen. Indien deze test uitwijst dat ze voldoen aan de instroomcriteria, kunnen de deelnemers een voorinschrijving doen.
- c. F4F is gerechtigd het programma te wijzigen.
- d. Instroomcriteria:
  - Body Mass Index (BMI) van de deelnemer dient hoger te zijn dan 25. Een BMI waarde hoger dan 35 duidt op ernstig overgewicht waarbij medische begeleiding tijdens het sporten ten sterkste wordt aangeraden. F4F raadt dan ook iedereen met een BMI waarde hoger dan 35 aan om een arts te raadplegen en om advies te vragen.
  - Om een goede gezondheid te behouden is het gewenst tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig tot intensieve lichaamsbeweging te hebben. De deelnemer dient momenteel niet te voldoen aan deze norm.
  - Indien de deelnemer chronisch ziek is, een schildklier aandoening heeft, suikerziekte heeft, hartklachten heeft of aangeeft aangepast te moeten sporten (van welke aard dan ook), is een schriftelijk medische goedkeuring van de behandelend arts/fysiotherapeut vereist. Zonder een schriftelijke goedkeuring van behandelend arts/fysiotherapeut is het niet toegestaan om deel te nemen aan deze actie.
  - De deelnemer is en gemotiveerd en bereid om zich met behulp van een F4F STOB instructeur in te zetten om 12 maanden onder begeleiding en in groepsverband te gaan sporten.
  - Indien er nog capaciteit is én de deelnemers voldoen aan de instroomcriteria én akkoord gaan met deze actievoorwaarden, kunnen ze zich voorinschrijven voor deze actie.
  - Deelname wordt pas definitief als een STOB instructeur (tijdens het persoonlijk intake gesprek) de deelnemer persoonlijk heeft getest en zijn/haar startwaarden heeft geregistreerd. Zowel de instructeur als de deelnemer moet deze waarden ondertekenen.
  - Intake gesprekken en overige metingen kunnen onder andere de bepaling van de BMI, gewicht, lengte, omvang en conditie bevatten.
  - Alle testen en metingen dienen te gebeuren in aanwezigheid van een F4F STOB instructeur. De deelnemers worden gewogen en gemeten gekleed in reguliere sportkleding, zonder schoeisel.
  - STOB cursus wordt beëindigd bij opzegging van het F4F lidmaatschap en/of wanneer een deelnemer een betalingsachterstand heeft bij F4F.
  - Bij voorinschrijving en bij de persoonlijke intake gesprek moet de deelnemer zich kunnen legitimeren.