

# AGB -Bestimmungen der CARDEA Pilates

## § 1 Training im Studio

An Veranstaltungen von CARDEA kann jeder teilnehmen, sofern aus ärztlicher Sicht keine Bedenken bestehen. CARDEA behält sich vor eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigungen vorlegen zu lassen. Voraussetzung für die Aufnahme eines Trainings im CARDEA Studio ist, dass Du vor der Anmeldung schriftlich vor Ort ein Anamnesebogen ausfüllst, indem Dein Gesundheitszustand (dazu zählen auch Schwangerschaften) beschrieben wird. Danach entscheidet CARDEA, ob Dein Training im Studio möglich ist.

Sämtlich wichtige Änderungen des Gesundheitszustandes sind vor jedem Trainingsbeginn mit dem\_r jeweiligen Trainer\_in zu besprechen. Es wird dann individuell entschieden, ob ein Training möglich ist oder nicht. Den Anweisungen der Trainer\_innen ist Folge zu leisten.

Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Kursteilnehmer sind insbesondere dafür verantwortlich, dass sie die körperliche Eignung und Gesundheit für das Training aufweisen. Bei schwerwiegenden Erkrankungen bzw. gesundheitlichen Problemen haben die Kursteilnehmenden fachärztlichen Rat einzuholen. Für das achtsame Ausführen der Übungen ist der Teilnehmende selbst verantwortlich. CARDEA übernimmt keine Haftung für körperliche Verletzungen.

Das Training im Studio erfolgt entweder auf der Basis einer

- (1) Mitgliedschaft oder
- (2) über eine Punktekarte oder
- (3) mittels Buchung eines Präventionskurses.

Für Teilnehmer/innen unter 18 Jahren ist die Anmeldung im Rahmen einer Mitgliedschaft nur mit Zustimmung des/der Sorgeberechtigten (gesetzlicher Vertreter) möglich. Es ist daher die Vorlage einer Vollmacht notwendig oder die Anmeldung erfolgt im Beisein des/ der Sorgeberechtigten. Das gilt nicht für die Buchung über eine Punktekarte. Hier erfolgt eine individuelle Abstimmung.

Folgende Angaben werden für die Anmeldung benötigt: Name, Vorname, Anschrift, E-Mail Adresse, Telefonnummer, Krankenkasse, Geburtsdatum. Deine personenbezogenen Daten werden von CARDEA gespeichert und ausschließlich intern genutzt.

Bei Deinem CARDEA Studio kannst Du Yoga sowie Pilates Unterricht nehmen. Dies sowohl im Einzel-, Duo (auf Anfrage auch Trio und Quartett) oder Gruppenunterricht in der Kleingruppe (5-11 Personen).

Pilates ist nicht gleich Pilates. Genau das gleiche beim Yoga: jeder bringt seine eigene Brise mit ins Spiel. Manchmal kann es sein, dass kurzfristig Dein Lieblings-Lehrer krank wird oder sich aus anderen Gründen vertreten lassen muss. Hier gibt's keinen Anspruch auf einen bestimmten Lehrer. Wir sind bemüht für Dich den perfekten Kurs zu geben.

Quereinstieg verboten! Alle Teilnehmer, auch Trainer und Trainierende mit Vorkenntnissen müssen mit dem Einführungskurs Level Basic mit 10 Einheiten beginnen. So können wir sichergehen, dass alle die gleiche Fachsprache und Kurs-Routineabläufe kennen. Bei guten Vorkenntnissen kann dann ein Level-Upgrade nach Absprache bei weniger als 10 Std. Stunden Level Basic oder einem Solo stattfinden.

Die vereinbarte Teilnahmegebühr wird in der Regel per Lastschrift abgebucht. In Ausnahmefällen kannst Du vor Kursbeginn auch bar bezahlen oder auf folgendes Konto überweisen:

#### **CARDEA**

**BLZ 500 310 00**

**Kontonr. 1029890001**

**Triodos Bank**

#### **ODER**

**IBAN DE39500310001029890001**

**BIC TRODDF1**

## § 2 Mitgliedschaft im Studio

Eine Mitgliedschaft entsteht durch Abschluss eines Vertrages im Onlineportal. Die Mitgliedschaft hat eine Mindestlaufzeit von drei Monaten. Während dieser Zeit ist eine Kündigung ohne wichtigen Grund ausgeschlossen. Das Mitglied ist insbesondere unter folgenden Umständen zu einer außerordentlichen Kündigung berechtigt:

Bei Eintritt einer Erkrankung, aufgrund derer die fortgesetzte Nutzung der Angebote von CARDEA unmöglich oder schädlich wäre. Die Kündigung wird nur wirksam, wenn zusätzlich zu der Kündigung ein Attest eines unabhängigen Facharztes des jeweils betroffenen Fachgebietes, das die Erkrankung bestätigt, bei CARDEA im Original eingereicht wird.

Eine Kündigung des Mitglieds, gleich aus welchem Grund, muss bei CARDEA im Original per Post zugehen. Kündigungen in mündlicher, fernmündlicher oder

elektronischer Form sind ausdrücklich ausgeschlossen. Eine Kündigung per Fax ist nicht wirksam.

Wird die Mitgliedschaft nicht spätestens vier Wochen vor Ende der Mindestlaufzeit schriftlich gekündigt, verlängert sich die Mitgliedschaft stillschweigend um einen weiteren Monat.

Für den Zeitpunkt der Kündigung ist der Zugang der schriftlichen Kündigungserklärung bei CARDEA maßgeblich.

Befindet sich das Mitglied mit der Zahlung eines Betrags, der zwei Monatsbeiträgen entspricht, in Verzug, so berechtigt dies CARDEA, den Vertrag fristlos aus wichtigem Grund zu kündigen. Eine Kündigung aus sonstigem wichtigem Grund bleibt hiervon unberührt.

Im Falle einer Kündigung aus wichtigem Grund behält es sich CARDEA ausdrücklich vor, Schadensersatzansprüche gegen das Mitglied gemäß den gesetzlichen Regelungen geltend zu machen.

Nach Ablauf der Mindestlaufzeit kann die Mitgliedschaft von beiden Seiten bis spätestens zum dritten Werktag eines Monats zum Ablauf des übernächsten Monats gekündigt werden.

Der monatliche Mitgliedsbeitrag richtet sich nach dem gewählten Tarif. Der Mitgliedsbeitrag wird jeweils nach Abschluss des Vertrages für den laufenden Monat fällig. Die Folgeraten schließen sich monatlich an.

Folgende Tarife sind zur Zeit online im Buchungssystem wählbar:

- 1h Gruppentraining / Woche 50 EUR (monatlicher Preis pro Person)

Für eine andere Art der Mitgliedschaft laut Homepage bitte kontaktiere Daniela: [daniela@cardea.me](mailto:daniela@cardea.me)

Das Mitglied bei CARDEA ist berechtigt, im Rahmen der verfügbaren Teilnehmerplätze an sämtlichen Kursen, die bei CARDEA angeboten werden, teilzunehmen. Die Anzahl der Teilnahme an Kursen pro Woche begrenzt sich je nach gewählten Tarif- z.Z. auf eine Gruppenstunde pro Woche. Für einzelne zusätzliche Veranstaltungen können zusätzliche Gebühren anfallen. Auf derartige Zusatzgebühren wird bei Ankündigung eines solchen Kurses gesondert hingewiesen.

Die mit der Mitgliedschaft erworbenen Nutzungs- und Teilnahmerechte sind nicht auf Dritte übertragbar. Eine Übertragung der gesamten Mitgliedschaft auf einen Dritten ist nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung von CARDEA möglich.

Bei Urlaub oder Krankheit und vorausgesetzt bei rechtzeitiger Absage Deines gebuchten Kurses, hast Du die Möglichkeit deine Stunden innerhalb vier Wochen nachzuholen.

Dies bitte via Mail mit CARDEA schriftlich kommunizieren.

### § 3 Training mit der Punktekarte

Alternativ zur Mitgliedschaft kann das Training auch über eine Punktekarte erfolgen. Die gebuchte Kurskarte berechtigt den Angemeldeten innerhalb der Gültigkeitsdauer entsprechend zu trainieren.

CARDEA bietet folgende Möglichkeiten an:

- Solo, Duo, Trio, Quartett oder Kleingruppe (5-11)

Näheres dazu unter dem Reiter Deine Mitgliedschaft oder Solo-, Duo- oder Gruppentraining.

Allein der Kauf einer Punktekarte berechtigt noch nicht zum Training in einer bestimmten Trainingsgruppe zu einer bestimmten Trainingszeit. Hierfür ist notwendig, dass über einen Onlinestundenplan der von Dir gewünschte Kurs beantragt wird. Du erhältst, soweit der Kurs verfügbar ist, online eine Buchungsbestätigung.

Karten, die innerhalb der Gültigkeit nicht vollständig aufgebraucht werden, verfallen automatisch ohne Ersatz.

- Wenn ein Verfall wegen Kursausfall droht (z.B. wegen Krankheit des Lehrers oder Feiertags) bekommst Du automatisch eine Verlängerung um diese Zeit des Ausfalls.

- Generell hast du jedoch auch die Möglichkeit Deine Karte zu verlängern. Für die Verlängerung zahlst Du je nach Verlängerungsdauer eine zusätzliche Gebühr von

20 EUR für 6 Monate

40 EUR für 9 Monate

60 EUR für 12 Monate

Eine Verlängerung ist pro Punktekarte nur mehrmalig möglich. Der Antrag auf Verlängerung erfolgt über eine Mail an [daniela@cardea.me](mailto:daniela@cardea.me) um Näheres abzuklären.

- Alternativ lässt sich die Gültigkeit Deiner Karte durch Kauf einer neuen Karte verlängern. Deine restlichen Einheiten werden dann dieser Karte hinzugebucht. Hier einfach direkt eine neue Karte (mindestens 5er Karte) buchen und zusätzlich eine kurze Mail an [daniela@cardea.me](mailto:daniela@cardea.me) bezüglich Zubuchung Deiner restlichen Einheiten.

## § 4 Training über Präventionskurse via Primärprävention und gesetzlicher Krankenkasse

### § 4.1. Förderung

Viele gesetzliche Krankenkasse fördern bei regelmäßiger Teilnahme Deinen Kurs als Maßnahme zur Primärprävention nach § 20 SGB V. Frage gerne hierzu noch mal bei Deiner Krankenkasse nach- einige erstatten sogar 100 %.

### § 4.2. Kurse

Dazu bietet CARDEA geschlossenen Kurse mit unterschiedlichen Kursformaten an. Die Präventionskurs- Startzeiten kannst Du gerne in Deinem CARDEA- Studio erfragen.

Die meist gebuchten Kurse sind 10 er Einheiten mit je einer Trainingseinheit pro Woche- diese kosten 129 EUR.

### § 4.3 Kursinhalt

Beim Pilates kannst erlernt der Angemeldete die klassische Übungsreihenfolge sowie theoretische Inhalte meist über 10 Kurseinheiten (Dauer meist 5-10 Wochen, Intensivpräventionskurse in einer Woche auch möglich: hier erfolgen 2 Trainingseinheiten pro Tag) stufenweise aufeinander aufgebaut.

Um das Training so effektiv wie möglich zu gestalten bietet CARDEA- Studio Basic-Kurse für Einsteiger, aber auch Präventionskurse für Schülern mit Vorerfahrung, oder mit fortgeschrittenen Kenntnissen an.

### § 4.4. Rücktritt

Bei einem Rücktritt vom Präventionskurs 14 Tage vor Kursbeginn fallen 25%, bei 10 Tagen 50% der Kursgebühren an. Bei einer Stornierung des Kurses weniger als 7 Tage vor Kursbeginn oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers, wird der volle Kursbeitrag erhoben. Der Angemeldete kann jedoch eine geeignete Ersatzperson für den gesamten Kurs schicken.

Im Falle vom Rücktritt wegen Krankheit von kürzer als 14 Tage zum Kursbeginn, ist die Erbringung eines eindeutig formulierten Attestes notwendig.

### § 4.5. Anteilige Rückerstattung der gesetzlichen Krankenkassen (GKV)

Eine Rückerstattung Ihrer Krankenkasse kann nur erfolgen, wenn Du an 80% der Veranstaltungen teilgenommen hast. Bitte informiere Dich vor Kursbeginn zu den genauen Modalitäten Deiner Krankenkasse, ebenso ob es beim Besuch eines Folgekurses abweichende Regelungen gibt. Es besteht kein Rechtsanspruch auf die Erstattung. Zwischenzeitliche Änderungen der Regelungen bei den GKV können nicht ausgeschlossen werden.

## § 5 Nichtteilnahme oder Ausfall des Kurses

Nicht in Anspruch genommene Termine verfallen, sofern sie nicht 24 Stunden vor Kursbeginn abgesagt wurden. Die angefallene Kursgebühr wird nicht erstattet. Die Trainingseinheit der Mitgliedschaft gilt als erfüllt.

Jeder Teilnehmende ist für das Reservieren und Absagen seines Platzes eigenverantwortlich. Diese Vorgänge sind online via Buchungssystem möglich. Falls das System nicht funktioniert gerne per Telefon an Daniela 01637124786

Auch bei (kurzfristig) eintretender Krankheit ist eine Erstattung der Kursgebühr nicht möglich.

CARDEA ist berechtigt einen Kurs aufgrund mangelnder Teilnehmerzahl oder Erkrankung der Trainerin per Mail abzusagen. Die Kursgebühr für einen so ausgefallenen Termin wird gutgeschrieben. Die Trainingseinheit der Mitgliedschaft kann innerhalb 4 Wochen und in der gültigen Mitgliedschaft nachgeholt werden.

Kurse mit weniger als 5 Teilnehmern finden nicht statt. Hier bekommst Du in der Regel 24h vorher eine Mail.

Manchmal ist es so, dass sich Schüler noch kurzfristig eintragen; die Erfahrung bei den WE- Kursen. Hier kommt dann eine Mail mit der Ankündigung, dass der Kurs eventuell ausfällt und noch z.B. 12h gewartet wird, bis zur endgültigen Entscheidung. In diesem Fall den Kurs weiterhin einplanen & auf eine endgültige Absage „gefasst“ sein.

Auch bei „Höhere Gewalt“ wie z.B. Wetterkapriolen, Hochwasser, Sturmwarnungen oder Evakuierungen wegen Bombenfund besteht kein Anspruch auf Schadensersatz (z.B. Reisekosten). Die Stunde wird hier gutgeschrieben.

## § 6 Hausordnung

Bei Nutzung Des CARDEA Studios unterliegt der Kursteilnehmer der jeweils geltenden Hausordnung.

Aus hygienischen Gründen besteht beim Pilates Sockenpflicht!

## § 7 Begleitpersonen/Verzehr mitgebrachter Getränke

Das Mitbringen von Begleitpersonen, auch Kindern, ist nur nach ausdrücklicher Genehmigung von CARDEA gestattet.

Der Verzehr mitgebrachter Getränke ist innerhalb der Räume von CARDEA gestattet. Dies gilt nicht für alkoholische Getränke. Das Mitbringen und der Verzehr von alkoholischen Getränken und von Speisen ist innerhalb von CARDEA untersagt.

## § 8 Haftungsbeschränkung

(1) CARDEA haftet grundsätzlich nicht für Schäden des Kursteilnehmers. Dies gilt nicht für eine Haftung wegen Verstoßes gegen eine wesentliche Vertragspflicht und für eine Haftung wegen Schäden des Kursteilnehmers, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung von Cardea, deren gesetzlichen Vertretern oder Erfüllungsgehilfen beruhen. Wesentliche Vertragspflichten sind solche, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Vertragspartner regelmäßig vertrauen darf. Zur Absicherung berechtigter Schadensersatzforderungen unterhält der Lehrer eine Berufshaftpflichtversicherung mit folgenden Deckungssummen: 3.000.000 Euro für Personenschäden. Es wird zwischen den Vertragsparteien vereinbart, dass die gesetzliche Schadensersatzpflicht des Lehrers auf diese Deckungssummen gedeckelt wird. Die zuständige Versicherung ist die Gothaer Versicherungs AG, Helge Tischer, Am Gründlein 20, 96472 Rödental.

(2) Dem Kursteilnehmern wird ausdrücklich geraten, keine Wertgegenstände mit in das Studio zu bringen. Von Seiten CARDEA werden keinerlei Bewachung und Sorgfaltspflichten für dennoch eingebrachte Wertgegenstände übernommen.

## § 9 Nebenabreden

Mündliche Absprachen neben den Allgemeinen Geschäftsbedingungen sind nicht getroffen worden. Jede Änderung der Bedingungen bedarf der Schriftform. Dies gilt auch für die Aufhebung der Schriftformklausel selbst.

## FAQs

### Kursorganisation

#### 1. Was für Schuhe und Kleidung brauche ich?

Schuhe brauchst Du gar nicht, bring aber aus Hygienegründen bitte ein Paar Socken (im Winter etwas dickere) für Dich mit. Das wichtigste Kriterium für die Kleidung ist, dass Du Dich darin gut bewegen kannst und Dich wohlfühlst. Praktisch sind dazu noch eng anliegende und farbige Kleidungsstücke, damit der Trainer einfach mehr von deinem Körper sieht und darauf eingehen kann. Gut ist auch etwas zum Überwerfen ( z.B. Pullover) für das Auf- und Abwärmen. Haare bitte zusammenbinden, kein Kaugummi, kein Schmuck – und dann kann's losgehen!

#### 2. Meine Karte ist abgelaufen.

Das ist kein Problem: Wenn Du eine neue Karte kaufst, verlängern sich die verfallenen Stunden auf das neue Datum der Gültigkeit, Du brauchst uns nur dazu eine Email schicken. Falls Du keine neue Karte kaufen möchtest, gibt's es außerdem die Möglichkeit gegen eine Bearbeitungsgebühr die Kartengültigkeit zu verlängern.

### **3. Ich hab die 24-Stunden-Frist zum Absagen des Kurses verpasst!**

Wenn Du nicht zu dem ausgewählten Kurs kommen kannst, ihn aber auch nicht rechtzeitig absagst, verfällt diese Stunde leider. Du kannst gerne trotzdem emailen oder smsen um deinen Platz frei zu geben.

### **4. Irgendwas hakt bei mir hier auf der Website.**

Bitte schick uns einen Screenshot und schildere das Problem, wir kümmern uns dann gern darum!

### **5. Was passiert, wenn ich nicht ganz so pünktlich zum Kurs komme?**

Solange Du das Warm-up selber durchführen kannst und die anderen nicht stören wirst: Schnell und leise reinschleichen und mitmachen! Besonders beim Yoga ist es wichtig, dass Du leise bist, da meist zum Anfang ein stilles Ankommen praktiziert wird.

### **6. Kann ich im Kurs oder in der Umkleidekabine reden?**

Du kannst den Trainer natürlich jederzeit um Hilfe bitten. Untereinander aber bitte nur flüstern. So können sich die Kursteilnehmer und Du selbst Dich schön auf das Training konzentrieren.

### **7. Kann ich Getränke und Essen mitbringen?**

Es gibt in der „Küche“ ein kleines Angebot an Getränken und manchmal Snacks für alle. Generell bitte Dein Mitgebrachtes außerhalb des Trainingsraums verzehren.

### **8. Was ist der Lauftreff? Und wie jetzt Schwimmtreff?**

- Der gute alte Joe Pilates war jeden Tag im Central Park laufen, also laufen wir auch: Komm einfach mit und lauf mit uns. Das Ganze ist kostenlos und macht in der Gruppe einfach mehr Spaß! Auf Anfrage findest Du die Termine und Treffpunkte.

- Ähnlich beim Schwimmtreff: Einen regulären Termin gibt es nicht. Im Sommer findet die Schwimmeinheit im schönsten Dresdner Naturbad statt: dem Zschonergrundbad. Während der restlichen Jahreszeiten geht's aktuell in die Freiburger Schwimmhalle! Wasserratten Ahoi! Auch hier gilt das Motto: Zusammen schwimmt man weniger alleine! Außerdem macht's in der Gruppe einfach mehr Spaß!

### **9. Wie werden die Geräte sauber gehalten?**

Durch Dich und die anderen fleißigen Sportler! Jeder Teilnehmer reinigt nach der Stunde sein Trainingsgerät mit bereitgestellten Sprühflaschen und Tüchern: Draufsprühen, trocken reiben, fertig!

### **10. Was muss ich beachten, wenn ich eine Warze o.ä. habe?**

Gut, dass Du uns fragst! Bitte kleb einfach ein Pflaster drüber. Sofern sie an den Füßen ist, trägst Du ja auch zusätzlich noch Socken.

## **Training**

### **11. Was für Geräte erwarten mich beim Mattentraining?**

Da wo Matte draufsteht, ist in der Regel auch Matte drin! Ist Matwork im Kursplan angegeben, konzentrieren wir uns fast ausschließlich auf Übungen, die auf der Matte durchgeführt werden. Ergänzt werden können diese aber auch durch kleine Bälle,

Magic Circles, Small Barrels, oder Thera-Bänder.

## 12. Wann kann ich an den Chair, Tower/Cadillac oder Spine Corrector?

Der Cadillac/ Reformer wird ausschließlich im individuellen Training (Solo und Duo) verwendet. Alle anderen genannten Geräte können auch im Duo genutzt werden. In Ausnahmefällen, z.B. wenn ein Matwork Kurs nur 2-3 Teilnehmer hat und der Trainer über die notwendige Qualifikation verfügt, können Trainer & Teilnehmer gemeinsam ein anderes Gerät auswählen.

## 13. Wie häufig sollte ich trainieren?

Natürlich so häufig wie möglich ☺. Aber natürlich nicht häufiger als ein verantwortungsvolles, präzises und konzentriertes Training gewährleistet werden kann. Also bitte fordern und nicht überfordern! Wir empfehlen mindestens 1x pro Woche bei CARDEA und auch 1x pro Woche ein kleines Workout zu Hause.

## 14. Muss ich immer mit dem Level I Kurs anfangen, auch wenn ich woanders schon Pilates gemacht habe?

Sorry, Quereinstieg verboten! Alle Teilnehmer, auch Trainer und Trainierende mit Vorkenntnissen müssen mit dem Einführungskurs Level Basic mit 10 Einheiten beginnen. So können wir sichergehen, dass alle die gleiche Fachsprache und Kurs-Routineabläufe kennen. Bei guten Vorkenntnissen kann dann ein Level-Upgrade nach Absprache bei weniger als 10 Std. Stunden Level Basic oder einem Solo stattfinden.

## 15. Woher weiß ich, wann ich in das nächste Level wechseln sollte?

Frag den Trainer, er gibt dir Tipps für die nächsten Schritte. Falls er Dich nicht schon vorher anspricht!

## 16. Zahlungsarten

Hier hast Du 3 Möglichkeiten:

- Lastschrift
- nach mündlicher Absprache: Bar oder Überweisung vor Kursbeginn & nur nach mündlicher Absprache

## 17. "I don't speak german very well..."

No problem, äh, kein Problem: Alle unsere Trainer können auf Englisch und teilweise in anderen Sprachen unterrichten. Klicke einfach auf den Trainer und Du siehst, welche Sprachen der jeweilige Trainer spricht. Bestimmte Kurse sind im Terminplan mit „in english“ gekennzeichnet: Diese Kurse finden in der angegebenen Sprache statt.

## 18. Parkplätze

Das Studio verfügt über keinen eigenen Parkplatz, das bedeutet: Parken ist tagsüber den Dresdner Verhältnissen entsprechend relativ einfach, am Abend dann eher schwer aufgrund Veranstaltungen der Musikhochschule und anderen Einrichtungen.

## 19. Kostenloses\* Schnuppertraining

Wenn Du Dich Online registrierst, kannst Du Dich zu einem Probetraining eintragen. Dies kostet zunächst 10 EUR. Der Trick: Dir hat das Probetraining gefallen? Dann behalte dir 10 EUR gleich, denn bei Buchung von mindestens einer 10 er Karte im

Anschluss bekommst Du die Probestunde for free und hast somit kostenlos probetrainiert.

P.S. Falls mal was bei Deiner gebuchten Probestunde dazwischen kommen sollte: Bitte 24 h vorher absagen, da sonst Deine Gebühr berechnet werden muss.

20. Ich möchte Urban Gärtnern, hab Lust auf vitale Ernährungsworkshops, wollte schon immer zum Mond fliegen oder hab sonst eine Frage...

Dann schreib uns, schick eine Briefftaube, ruf an- wir freuen uns auf Dich!