

Gesundheits- und Fitnesshinweis

Health & Fitness Disclaimer – CoachZ

Stand: 01.03.2026



§ 1 – Kein medizinisches Angebot

CoachZ ist eine digitale Fitnessplattform. Weder CoachZ noch die über die Plattform angebotenen Trainingspläne, Inhalte oder Empfehlungen stellen eine ärztliche, therapeutische oder sonstige medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. CoachZ ist kein Arzt, kein Therapeut und kein medizinischer Dienstleister. Die Nutzung der App ersetzt in keinem Fall die individuelle Beratung durch eine qualifizierte medizinische Fachperson.

§ 2 – Ärztliche Abklärung vor Trainingsbeginn

Bevor Sie mit einem neuen Trainingsprogramm beginnen, empfehlen wir Ihnen dringend, sich ärztlich untersuchen und beraten zu lassen. Dies gilt insbesondere, wenn einer oder mehrere der folgenden Umstände auf Sie zutreffen:

- (a) Sie leiden an Vorerkrankungen – insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems, des Bewegungsapparats oder des Stoffwechsels (z. B. Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Diabetes, Arthrose, Bandscheibenvorfälle);
- (b) Sie sind schwanger oder befinden sich in der Stillzeit;
- (c) Sie haben sich kürzlich einer Operation unterzogen oder eine Verletzung erlitten;
- (d) Sie nehmen regelmäßig Medikamente ein, die Ihre körperliche Belastbarkeit beeinflussen können;
- (e) Sie waren längere Zeit körperlich inaktiv.

Die Verantwortung für die Einschätzung Ihrer persönlichen gesundheitlichen Eignung liegt bei Ihnen. CoachZ übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden, die darauf zurückzuführen sind, dass eine ärztliche Vorabklärung unterlassen wurde.

§ 3 – Verhalten während des Trainings

Hören Sie auf Ihren Körper. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, Schwindel, Übelkeit, Atemnot, Herzrhythmusstörungen oder sonstige ungewöhnliche Beschwerden verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Suchen Sie im Zweifelsfall unverzüglich ärztliche Hilfe auf.

Die über die Plattform bereitgestellten Trainingspläne sind allgemeine Empfehlungen, die nicht auf Ihre individuellen gesundheitlichen Voraussetzungen zugeschnitten sind. Eine eigenverantwortliche Anpassung an Ihr persönliches Leistungsniveau ist erforderlich.

§ 4 – Haftungsausschluss

Soweit gesetzlich zulässig, haften CoachZ und die über die Plattform tätigen Anbieter (Studios, Trainer) nicht für gesundheitliche Schäden, die aus der Nutzung der Trainingspläne oder sonstigen Inhalte resultieren. Dies gilt nicht bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit sowie nicht für Schäden aus der Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung von CoachZ beruhen.

§ 5 – Eigenverantwortung

Mit der Nutzung der CoachZ-Plattform und der darin enthaltenen Trainingsangebote bestätigen Sie, dass Sie diesen Hinweis zur Kenntnis genommen haben und die Trainingsangebote eigenverantwortlich und auf eigenes Risiko nutzen.