

Algemene voorwaarden – CORE Training & Coaching

Artikel 1: Partijen

Deze overeenkomst wordt gesloten tussen:

CORE Training & Coaching, gevestigd te Made, Nederland, ingeschreven bij de Kamer van Koophandel onder nummer **42098167**, hierna te noemen: “**Coach**”,

en:

Naam klant:

hierna te noemen: “**Klant**”.

Artikel 2: Administratief adres

CORE Training & Coaching is gevestigd te Made uitsluitend als **administratief adres**. Coaching en Personal Training vinden plaats op externe locaties of online.

Artikel 3: Doel en aard van de dienstverlening

3.1 Doel van de begeleiding

CORE Training & Coaching biedt persoonlijke begeleiding gericht op het ondersteunen van de Klant bij het behalen van persoonlijke doelstellingen op het gebied van training, kracht, spieropbouw, voeding en leefstijl.

3.2 Inhoud van de dienstverlening

Afhankelijk van het door de Klant gekozen coachingspakket kan de dienstverlening onder andere bestaan uit:

- personal training;
- online coaching;
- persoonlijke trainingsschema's;
- voedingsbegeleiding en voedingsadvies;
- begeleiding gericht op kracht en spieropbouw;
- techniekbegeleiding en -analyse;
- voortgangsmonitoring en evaluaties;
- begeleiding op het gebied van leefstijl, herstel en trainingsbelasting.

3.3 Persoonlijke afstemming

De begeleiding wordt, binnen de inhoud en mogelijkheden van het gekozen coachingspakket, afgestemd op de doelstellingen, het niveau, de voortgang en de door de Klant verstrekte relevante informatie.

3.4 Omvang van de dienstverlening

De exacte inhoud en omvang van de begeleiding worden bepaald door het gekozen coachingspakket zoals omschreven in artikel 4 en eventuele aanvullende schriftelijke afspraken tussen Coach en Klant.



Artikel 4: Pakketten en inhoud

CORE Nutrition (minimaal 3 maanden)

- Uitgebreide intake
- Persoonlijke calorie- en macroberekening afgestemd op doelstelling
- Persoonlijk voedingsschema (incl. voedingsrichtlijnen) (PDF)
- Voedingscoaching (advies, bijsturing, analyse)
- Wekelijkse evaluatie (voortgang, korte check-in via vragenlijst)
- Voortgangsmonitoring via gedeelde CORE-sheet
- WhatsApp-support (reactie binnen 24 uur op werkdagen)

CORE Essentials (minimaal 3 maanden)

- Uitgebreide intake
- Persoonlijk trainingsschema op maat wat continu wordt aangepast op jouw vooruitgang
- Techniekanalyse & Oefeningen uitleg via (ingestuurde) video's
- Wekelijkse online check-in (reflectie, vragen, bijsturing)
- Voortgangsmonitoring via persoonlijke CORE-sheet
- WhatsApp-support (reactie binnen 24 uur op werkdagen)

CORE Performance (12-weekse pakket)

- **Bevat alle onderdelen van CORE Essentials + CORE Nutrition**
- 1× per week Personal Training (60 min)
- Periodieke krachtmeting
- Wekelijkse evaluatie & voortgangsmeting
- Persoonlijk voedingsschema (afgestemd op jouw doel & behoefte)
- Voedingscoaching (advies, bijsturing, analyse)

CORE Elite (12-weekse pakket)

- **Bevat alle onderdelen van CORE Performance + CORE Nutrition**
- 2× per week Personal Training (60 min)
- Leefstijl- & Voedingscoaching (monitoring slaap, stress, herstel)
- Uitgebreide data-analyse (grafieken, trends, progressie)
- Prioriteit bij begeleiding (snellere responstijd & planning)

Artikel 5: Looptijd en opzegging

- De minimale looptijd bedraagt **3 maanden** (of 12 weken bij Performance & Elite)
 - Na deze periode is de overeenkomst **maandelijks opzegbaar**.
 - Er geldt een **opzegtermijn van 1 maand**.
 - Opzegging dient schriftelijk of per e-mail te gebeuren.
-



Artikel 6: Betaling

6.1 Betalingsverplichting

De Klant is het bedrag verschuldigd dat hoort bij het gekozen coachingspakket. De actuele prijs en betalingsfrequentie worden voorafgaand aan het aangaan van de overeenkomst met de Klant overeengekomen.

6.2 Betalingsfrequentie

CORE Nutrition en CORE Essentials worden maandelijks vooraf gefactureerd. CORE Performance en CORE Elite worden iedere vier weken vooraf gefactureerd, tenzij schriftelijk anders is overeengekomen.

6.3 Betaalwijze

Betaling vindt plaats via factuur of, indien afzonderlijk overeengekomen, via automatische incasso. Bij automatische incasso verleent de Klant hiervoor vooraf toestemming aan CORE Training & Coaching.

6.4 Betalingstermijn

Facturen dienen binnen 14 dagen na factuurdatum te worden voldaan, tenzij op de factuur een andere betalingstermijn is vermeld.

6.5 Niet-tijdige betaling

Indien een betaling niet tijdig wordt voldaan of een automatische incasso niet kan worden uitgevoerd, ontvangt de Klant een betalingsherinnering. Indien betaling vervolgens uitblijft, kan CORE Training & Coaching de dienstverlening tijdelijk opschorten, met inachtneming van de toepasselijke wettelijke regels omtrent betalingsachterstanden en incassokosten.

6.6 Betaling gedurende de minimale looptijd

De betalingsverplichting blijft gedurende de overeengekomen minimale looptijd van het gekozen pakket van kracht, behoudens situaties waarin de Klant op grond van de wet of deze overeenkomst gerechtigd is de overeenkomst tussentijds te beëindigen.

6.7 Losse Personal Training

Losse Personal Training-sessies worden afzonderlijk gefactureerd. Hiervoor geldt eveneens een betalingstermijn van 14 dagen na factuurdatum, tenzij schriftelijk anders is overeengekomen.

Artikel 7: Personal Training sessies

7.1 Personal Training binnen coachingspakketten

Indien Personal Training onderdeel is van het gekozen coachingspakket, zijn de bijbehorende PT-sessies inbegrepen in het afgesproken pakketbedrag. Deze sessies worden niet afzonderlijk gefactureerd.

7.2 Inplannen van sessies

Personal Training-sessies worden in overleg tussen Coach en Klant ingepland, rekening houdend met de beschikbare trainingsmomenten en locaties.



7.3 Annuleren door de Klant

Een ingeplande Personal Training-sessie kan tot uiterlijk 24 uur vóór aanvang kosteloos worden geannuleerd of verplaatst. De sessie blijft in dat geval tegoed.

Bij annulering binnen 24 uur vóór aanvang of wanneer de Klant zonder tijdige afmelding niet verschijnt, geldt de sessie als gebruikt en vervalt het recht om deze sessie in te halen.

7.4 Inhalen en verplaatsen

Een tijdig geannuleerde sessie kan eenmaal opnieuw worden ingepland. De inhaalsessie dient binnen één maand na de oorspronkelijk geplande datum plaats te vinden, tenzij Coach en Klant schriftelijk anders overeenkomen. Na deze periode vervalt de sessie.

7.5 Annulering door Coach

Indien Coach een geplande Personal Training-sessie moet annuleren, blijft de sessie volledig tegoed en wordt in overleg met de Klant een nieuw trainingsmoment ingepland. De in artikel 7.4 genoemde termijn van één maand is in dat geval niet van toepassing.

7.6 Pakketbedrag bij gemiste sessies

Het niet gebruiken, tijdig annuleren of vervallen van een Personal Training-sessie leidt niet tot vermindering of restitutie van het afgesproken pakketbedrag, tenzij de sessie door Coach niet kan worden geleverd en geen passend vervangend moment kan worden aangeboden.

Artikel 8: Wekelijkse begeleiding

8.1 Begeleiding

De Klant ontvangt de begeleiding en evaluatiemomenten die onderdeel zijn van het gekozen coachingspakket, zoals omschreven in artikel 4 van deze overeenkomst.

8.2 Wekelijkse check-in

Indien een wekelijkse check-in onderdeel is van het gekozen coachingspakket, wordt de voortgang van de Klant periodiek geëvalueerd. Hierbij kunnen onder andere de volgende onderwerpen worden besproken:

- voortgang en resultaten;
- training en trainingsbelasting;
- voeding;
- herstel en slaap;
- ervaren belasting en leefstijl;
- eventuele klachten of bijzonderheden;
- benodigde aanpassingen in de begeleiding.

8.3 Verantwoordelijkheid van de Klant

De Klant is verantwoordelijk voor het tijdig en naar waarheid aanleveren van de informatie die nodig is voor de begeleiding, waaronder het invullen van eventuele check-ins en het doorgeven van relevante veranderingen, klachten of bijzonderheden.

8.4 Aanpassingen

Op basis van de aangeleverde informatie en de voortgang van de Klant kan Coach, waar nodig en passend binnen het gekozen pakket, aanpassingen maken in het trainingsschema, voedingsadvies of de verdere begeleiding.



8.5 Online communicatie

Online ondersteuning vindt plaats via de vooraf afgesproken communicatiekanalen. Indien WhatsApp-support onderdeel is van het gekozen pakket, streeft Coach ernaar berichten op werkdagen binnen 24 uur te beantwoorden. Deze reactietermijn geldt niet als garantie bij bijzondere omstandigheden, ziekte, vakantie of overmacht.

Artikel 9: Verplichtingen van de klant

9.1 Juiste informatie

De Klant verstrekt tijdig, volledig en naar waarheid alle informatie die redelijkerwijs noodzakelijk is voor een veilige en passende uitvoering van de begeleiding.

9.2 Gezondheid en bijzonderheden

De Klant is verantwoordelijk voor het tijdig melden van blessures, lichamelijke klachten, relevante gezondheidsproblemen en andere omstandigheden die van invloed kunnen zijn op de training of begeleiding. Veranderingen hierin gedurende het coachingstraject dienen zo spoedig mogelijk aan Coach te worden doorgegeven.

9.3 Medewerking aan de begeleiding

De Klant spant zich in om actief deel te nemen aan de overeengekomen begeleiding. Hieronder valt, indien van toepassing, onder andere:

- het uitvoeren van trainingen;
- het tijdig invullen van check-ins en evaluaties;
- het aanleveren van benodigde informatie;
- het bijhouden van relevante voortgangsgegevens;
- het tijdig communiceren over bijzonderheden of problemen.

9.4 Adviezen en eigen verantwoordelijkheid

De Klant blijft verantwoordelijk voor de eigen keuzes en voor het toepassen en uitvoeren van de door Coach verstrekte trainings-, voedings- en leefstijladviezen.

9.5 Afspraken

De Klant houdt zich aan gemaakte afspraken en de in deze overeenkomst opgenomen regels omtrent planning, betaling, annulering en communicatie.

Artikel 10: Verplichtingen van Coach

10.1 Zorgvuldige dienstverlening

Coach spant zich in om de overeengekomen dienstverlening professioneel, zorgvuldig en naar beste kunnen uit te voeren.

10.2 Uitvoering van het gekozen pakket

Coach levert de begeleiding die behoort tot het door de Klant gekozen coachingspakket, zoals omschreven in artikel 4 en eventuele aanvullende schriftelijke afspraken.

10.3 Persoonlijke begeleiding

Coach stemt de begeleiding, voor zover dit binnen het gekozen pakket mogelijk is, af op de doelstellingen, het niveau, de voortgang en de relevante persoonlijke omstandigheden van de Klant.



10.4 Evaluatie en bijsturing

Coach beoordeelt de voortgang van de Klant op de overeengekomen evaluatiemomenten en past de begeleiding waar nodig en redelijkerwijs mogelijk aan.

10.5 Communicatie en ondersteuning

Coach biedt ondersteuning via de overeengekomen communicatiekanalen en binnen de afspraken die behoren bij het gekozen coachingspakket.

10.6 Veiligheid en professionele grenzen

Coach houdt bij de begeleiding rekening met de door de Klant verstrekte relevante informatie over blessures, klachten en andere omstandigheden. Indien een vraag of situatie buiten de deskundigheid van Coach valt, kan Coach de Klant adviseren contact op te nemen met een daarvoor bevoegde professional.

Artikel 11: Resultaten

11.1 Inspanningsverplichting

Coach spant zich in om de Klant op professionele en zorgvuldige wijze te begeleiden bij het behalen van de persoonlijke doelstellingen van de Klant. Coach heeft hierbij een inspanningsverplichting en geen resultaatsverplichting.

11.2 Persoonlijke resultaten

De resultaten van de coaching verschillen per persoon en zijn afhankelijk van verschillende factoren, waaronder de inzet en consistentie van de Klant, de uitvoering van trainingen, voeding, herstel, slaap, leefstijl, gezondheid en persoonlijke omstandigheden.

11.3 Geen garantie op specifieke resultaten

Coach kan daarom geen specifieke resultaten, zoals een bepaalde toename in kracht of spiermassa, afname in lichaamsgewicht of vetmassa, of het behalen van een bepaald resultaat binnen een specifieke periode garanderen.

11.4 Bijsturing van de begeleiding

Coach beoordeelt, binnen de mogelijkheden van het gekozen coachingspakket, de voortgang van de Klant en kan de begeleiding waar nodig aanpassen op basis van de beschikbare informatie, evaluaties en voortgang.

11.5 Medewerking van de Klant

De Klant is verantwoordelijk voor het naar waarheid verstrekken van relevante informatie en voor de eigen inzet en uitvoering van de overeengekomen begeleiding. Het niet of gedeeltelijk opvolgen van adviezen kan van invloed zijn op de behaalde resultaten.



Artikel 12: Niet-nakoming van de dienstverlening

12.1 Uitvoering van de dienstverlening

Coach spant zich in om de dienstverlening zorgvuldig en overeenkomstig het gekozen coachingspakket uit te voeren.

12.2 Melding door de Klant

Indien de Klant van mening is dat een overeengekomen onderdeel van de dienstverlening niet of onvoldoende is geleverd, dient de Klant dit zo spoedig mogelijk bij Coach te melden.

12.3 Herstel

Coach krijgt, voor zover redelijk en mogelijk, de gelegenheid om de betreffende dienstverlening alsnog binnen een redelijke termijn correct uit te voeren of een passende oplossing aan te bieden.

12.4 Passende oplossing

Indien Coach aantoonbaar tekortschiet in het leveren van een overeengekomen dienst en herstel binnen een redelijke termijn niet mogelijk is, wordt in overleg met de Klant gezocht naar een passende oplossing. Dit kan, afhankelijk van de situatie en voor zover wettelijk toegestaan, bestaan uit vervangende dienstverlening, verrekening of een gehele of gedeeltelijke terugbetaling van het betreffende onderdeel van de dienstverlening.

12.5 Wettelijke rechten

Dit artikel beperkt niet de wettelijke rechten die de Klant als consument heeft.

Artikel 13: Resultaatgarantie

13.1 Inspanningsverplichting

Coach heeft een inspanningsverplichting en geen resultaatsverplichting. Coach zet zich in om de Klant op professionele wijze te begeleiden op basis van de overeengekomen dienstverlening, de beschikbare informatie en de voortgang van de Klant.

13.2 Geen garantie op specifieke resultaten

Resultaten kunnen per persoon verschillen en zijn mede afhankelijk van factoren waarop Coach niet volledig invloed heeft, waaronder de inzet en consistentie van de Klant, uitvoering van trainingen, voeding, herstel, slaap, leefstijl en persoonlijke omstandigheden. Om deze reden worden geen specifieke resultaten binnen een bepaalde periode gegarandeerd.

13.3 Verantwoordelijkheid van de Klant

De Klant blijft zelf verantwoordelijk voor het uitvoeren en toepassen van de verstrekte trainings-, voedings- en leefstijladviezen en voor het tijdig melden van relevante omstandigheden die van invloed kunnen zijn op de begeleiding.

13.4 Bijsturing

Wanneer de voortgang daartoe aanleiding geeft, zal Coach binnen de mogelijkheden van het gekozen pakket beoordelen of aanpassingen in de begeleiding wenselijk zijn.



Artikel 14: Aansprakelijkheid

14.1 Eigen verantwoordelijkheid

De Klant neemt op eigen verantwoordelijkheid deel aan trainingen en coaching en is verantwoordelijk voor het tijdig en volledig verstrekken van relevante informatie over de eigen gezondheid, lichamelijke klachten, blessures, medicijngebruik en andere omstandigheden die van invloed kunnen zijn op de begeleiding.

14.2 Gezondheidsklachten en blessures

De Klant dient nieuwe of veranderende blessures, lichamelijke klachten of andere relevante gezondheidsproblemen zo spoedig mogelijk aan Coach te melden. Coach kan de begeleiding naar aanleiding hiervan aanpassen en, indien nodig, adviseren om eerst contact op te nemen met een arts, fysiotherapeut of andere bevoegde zorgprofessional.

14.3 Geen medische dienstverlening

De begeleiding van CORE Training & Coaching is gericht op training, voeding en leefstijl en vervangt geen medische diagnose, behandeling of advies van een arts of andere bevoegde zorgprofessional.

14.4 Zorgvuldige begeleiding

Coach spant zich in om de dienstverlening op professionele en zorgvuldige wijze uit te voeren en houdt daarbij, voor zover redelijkerwijs mogelijk, rekening met de door de Klant verstrekte relevante informatie.

14.5 Aansprakelijkheid

CORE Training & Coaching is uitsluitend aansprakelijk voor schade voor zover deze volgens de toepasselijke wetgeving aan CORE Training & Coaching kan worden toegerekend.

14.6 Wettelijke rechten

Niets in deze overeenkomst is bedoeld om aansprakelijkheid uit te sluiten of te beperken voor zover een dergelijke uitsluiting of beperking op grond van de wet niet is toegestaan.

Artikel 15: Privacy (AVG)

15.1 Verwerking van persoonsgegevens

CORE Training & Coaching verwerkt persoonsgegevens van de Klant uitsluitend voor zover dit noodzakelijk is voor de uitvoering van de overeenkomst, de administratie, communicatie en het leveren en verbeteren van de overeengekomen begeleiding.

15.2 Gezondheidsgegevens

Voor zover dit noodzakelijk is voor een veilige en passende begeleiding, kan CORE Training & Coaching gegevens verwerken die betrekking hebben op de gezondheid van de Klant, zoals informatie over blessures, lichamelijke klachten en andere voor de begeleiding relevante gezondheidsinformatie. Voor de verwerking van bijzondere persoonsgegevens wordt voldaan aan de daarvoor geldende wettelijke vereisten.

15.3 Zorgvuldige omgang met gegevens

CORE Training & Coaching behandelt persoonsgegevens vertrouwelijk en neemt passende maatregelen om deze gegevens te beschermen tegen verlies, onbevoegde toegang, wijziging of ongeoorloofde verstrekking.



15.4 Verstrekking aan derden

Persoonsgegevens worden niet aan derden verstrekt, tenzij dit noodzakelijk is voor de uitvoering van de dienstverlening, hiervoor een geldige wettelijke grondslag bestaat of CORE Training & Coaching wettelijk verplicht is de gegevens te verstrekken.

15.5 Bewaartermijn

Persoonsgegevens worden niet langer bewaard dan noodzakelijk is voor de doeleinden waarvoor deze zijn verzameld, tenzij een langere bewaartermijn wettelijk verplicht of toegestaan is.

15.6 Rechten van de Klant

De Klant kan, voor zover van toepassing, gebruikmaken van de rechten die de AVG biedt, waaronder het recht op inzage, correctie en verwijdering van persoonsgegevens.

15.7 Privacyverklaring

Meer informatie over de verwerking van persoonsgegevens, de toepasselijke grondslagen, bewaartermijnen en de privacyrechten van de Klant is opgenomen in de privacyverklaring van CORE Training & Coaching.

Artikel 16: Foto- en videomateriaal

16.1 Gebruik van beeldmateriaal

Foto's en video's waarop de Klant herkenbaar in beeld is, worden uitsluitend voor marketing- en publicatiedoeleinden gebruikt indien de Klant hiervoor vooraf afzonderlijk toestemming heeft gegeven.

16.2 Doeleinden

Na toestemming kan het beeldmateriaal onder andere worden gebruikt voor:

- het tonen van klantresultaten en voortgang;
- sociale media van CORE Training & Coaching;
- de website van CORE Training & Coaching;
- overige promotionele en marketinguitingen van CORE Training & Coaching.

16.3 Vrijwillige toestemming

Het geven van toestemming voor het gebruik van foto- en videomateriaal is vrijwillig. Het weigeren van toestemming heeft geen gevolgen voor de dienstverlening of begeleiding van de Klant.

16.4 Intrekken van toestemming

De Klant kan een eerder gegeven toestemming voor toekomstig gebruik op ieder moment intrekken door dit aan CORE Training & Coaching door te geven. Intrekking heeft geen gevolgen voor de rechtmatigheid van het gebruik dat vóór de intrekking op basis van de toestemming heeft plaatsgevonden.

16.5 Afzonderlijke toestemming

Toestemming voor het gebruik van foto- en videomateriaal wordt afzonderlijk vastgelegd en maakt geen verplicht onderdeel uit van het aangaan van de coachingovereenkomst.



Artikel 17: Minimumleeftijd

De minimale leeftijd voor deelname bedraagt **18 jaar**.

