

KAPOTSTERK

Alles wat je op Kapot Sterk vindt is geschreven en gemaakt door het team van Kapot Sterk. Hier rust auteursrecht op.

Teksten en afbeeldingen kunnen nooit zonder toestemming worden overgenomen. Mocht er toch interesse zijn om het over te nemen dan kan er een verzoeken worden toe gemaild naar info@kapotsterk.nl. Vervolgens wordt er beoordeelt wat mogelijk is met de aanvraag.

Kapot Sterk is geen officiële instantie. Kapot Sterk en alle mensen die betrokken zijn in het team van Kapot Sterk zijn niet verantwoordelijk voor blessures, klachten of andere lichamelijke en mentale aandoeningen. Dit geldt ook voor eventuele blessures ontstaan door het uitvoeren van challenges, cursussen of andere trainingsmethoden die vanuit de naam Kapot Sterk worden georganiseerd.

Luister daarom altijd goed naar je eigen lichaam. Kapot Sterk kan hier nooit aansprakelijk voor worden gesteld.

Binnen Kapot Sterk vind je verschillende soorten zelfgemaakte content. Hierbij wordt de bron onderaan vermeld.

Heb je vragen of ben je niet tevreden over bepaalde content laat het dan gerust weten en email naar info@kapotsterk.nl.

Let op: de trainingen op onze website en in de community zijn niet afgestemd op jouw specifieke behoeften. Bij het volgen van trainingen en oefeningen of dan wel het zelf samenstellen van een training zijn wij niet uitgegaan van eventuele beperkingen of gezondheidsklachten. Daarnaast zijn wij niet aanwezig bij de uitvoering van de oefeningen en trainingen en kunnen wij ook niet zien of de training of oefening naar behoren wordt uitgevoerd. Je dient er dus onder meer zelf voor zorg te dragen dat eventuele oefeningen en trainingen worden uitgeoefend in een veilige omgeving, dat lichamelijke beperkingen in acht worden genomen en dat blessures en/of overbelasting worden voorkomen.

Bij klachten of twijfel over jouw gezondheid adviseren wij je om direct je (behandelend) arts of andere professionele hulpverlener te raadplegen en eventuele oefeningen of trainingen direct te stoppen. Voelt een oefening niet goed, of doet het pijn, stop dan direct.