




Toestemming voor jeugd onder de 18 jaar

 0572 381706
06 21936410

 info@fitnessheeten.nl

 [Fitnessheeten](#)
 Fitnessheeten

Fitnessen voor jeugd onder de 18 jaar

Er zijn geen wettelijke bepalingen die een leeftijd stellen aan fitnessen voor jongeren, maar Fitness Heeten wil verantwoorde fitness aanbieden. Daarom hebben we onderstaand protocol ontwikkeld om jongeren onder de 18 jaar zelfstandig te kunnen laten fitnessen.

Als je nog geen 18 jaar bent, ben je nog in de groei. Het is dan niet goed om zonder instructie met gewichten te trainen of op de apparaten in de fitness te gaan. Daarom stellen we dat je minimaal een maand onder begeleiding van een fitnessstrainer bij Fitness Heeten tijdens de bemande uren moet hebben gesport voordat je zelfstandig onbemand mag fitnessen. Voor jongeren onder de 16 jaar is het dringende advies om altijd onder volwassen begeleiding te sporten.

Daarnaast vragen we een handtekening van je ouders/verzorgers om toestemming te geven dat je onbemand mag sporten. Sporten bij Fitness Heeten blijft altijd op eigen risico.

Hierbij vraagt Fitness Heeten expliciet toestemming voor onbemand fitnessen bij Fitness Heeten aan de ouders of verzorgers van:

Naam jeugdlid _____

Geboorte datum jeugdlid _____

Adres jeugdlid _____

Naam ouder / verzorger _____

Adres ouder / verzorger _____

Telefoonnummer ouder / verzorger _____

Datum: _____

Handtekening ouder/verzorger: _____

Namens Fitness Heeten: _____