



Fitness-, Gesundheits- & Haftungshinweise

Version 1.0 | Stand: 13. August 2026

Anbieter: Peter Sailer, Geschäftsbezeichnung: Build Your Body Coaching (BYBC), Lindenweg 10b, 4150 Rohrbach, Österreich

Stand: 13. August 2026

Zweck: Dieses Dokument ergänzt Produktbeschreibung und AGB. Zwingende gesetzliche Haftungs-, Gewährleistungs- und Verbraucherrechte bleiben unberührt.

1. Allgemeiner Fitnesscharakter

Der BYBC Aesthetic Kickstart dient der allgemeinen Fitness-, Trainings- und Ernährungsbildung sowie der Organisation einer selbstständig umgesetzten Trainingsroutine. Er stellt keine medizinische Diagnose, Behandlung, Therapie, Physiotherapie oder individuelle Ernährungsberatung dar.

2. Sicherheitsgrundsatz

- Bei ungeklärten Schmerzen, Verletzungen, Schwindel, Kreislaufbeschwerden oder ungewöhnlichen Symptomen Training beenden und fachliche Abklärung einholen.
- Übungen nur mit kontrollierbarer Technik und geeigneter Last ausführen.
- RIR ist eine Belastungssteuerung, keine medizinische Sicherheitsgarantie.
- Keine Verpflichtung zum Muskelversagen; konservativer Einstieg ist ausdrücklich vorgesehen.
- Bei relevanten Vorerkrankungen, Essstörungen, Medikamenteneinnahme oder Schwangerschaft ist eine geeignete fachliche Abklärung erforderlich, bevor allgemeine Empfehlungen umgesetzt werden.

3. Ernährung

Die Nutrition-Inhalte sind allgemeine Bildungs- und Strukturhilfen. Sie ersetzen keine individuelle Ernährungsberatung oder Ernährungstherapie. Kalorien-, Protein- oder Portionsangaben sind allgemeine Orientierungsmodelle; sie stellen keine medizinische oder diätologische Diagnose oder individuell fachlich berechnete Kostplanung dar.

4. Eigenverantwortung

Kunden entscheiden eigenverantwortlich, ob sie eine Übung oder Ernährungsempfehlung umsetzen können. Sie sollen ihre tatsächliche Leistungsfähigkeit berücksichtigen und keine Beschwerden "wegtrainieren".

5. Haftung

Die gesetzlichen Haftungsregeln bleiben unberührt. Dieses Dokument schließt keine Haftung aus, die gesetzlich nicht ausgeschlossen werden darf. Insbesondere soll es keine Freizeichnung für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten darstellen.

6. Safety Check und Datenschutz

Der Safety Check dient ausschließlich als unmittelbare Sicherheitsschranke. Konkrete Gesundheitsangaben sollen nicht dauerhaft in einem Marketingprofil oder als detailliertes Kundenprofil gespeichert werden.