

# Vilkår for medlemskap i Trines Treningsglede «online generell styrketrening»

## Generelt

Trines Treningsglede online trening drives av Treningsglede AS og er tilgjengelig via lukkede Facebook-grupper administrert av Trine Bækkevar Semb.

Som medlem av «Trines Treningsglede online generell styrketrening» har du visse rettigheter og plikter. Det er viktig at du leser punktene under for å kjenne til disse.

## Medlemsavgift og betaling

En forutsetning for å bruke «Trines Treningsglede online styrketrening» er at du betaler medlemsavgift.

a) Pris for de som ikke har vært medlem de siste 6 mnd:

- Løpende abonnement: kr 0 første måned, deretter kr 490 per måned.

b) Priser for de som har vært medlem de siste 6 mnd:

- Løpende abonnement: kr 490 per måned.

Treningsglede AS har rett til når som helst å endre denne avgiften. En slik avgiftsendring blir varslet i god tid før den trer i kraft. Medlemsavgiften må betales med bankkort (VISA eller Mastercard). Ditt medlemskap er personlig og kan ikke benyttes av andre.

## Oppsigelse av løpende abonnement

Det er en oppsigelsesfrist på kun 2 dager på løpende abonnement. Abonnementet startet å løpe fra den datoen du meldte deg inn og betalte. Senere betalinger skjer på den samme datoen hver måned. Det betyr at du må ha sendt oppsigelse på mail til [trine@trinestreningsglede.no](mailto:trine@trinestreningsglede.no) senest 2 dager før denne datoen for at abonnementet og medlemsavgiften skal være sagt opp for påfølgende måned.

## Trening og helse

Trines Treningsglede er basert på treningsfaglig kunnskap og er utviklet på basis av erfaring fra VG og netttjenesten Vektklubb.no samt trenerjobbing i SATS. Du får ikke medisinske råd eller hjelp med diagnoser, skader og sykdom, kun generelle, treningsfaglige råd ment for friske.

## Diskuter med legen eller fysioterapeuten din

I visse tilfeller anbefaler jeg deg å drøfte med lege eller fysioterapeut og få klarsignal før du benytter treningstilbudet online. Slike tilfeller er:

1. Dersom du er gravid etter 1.trimester.
2. Dersom du har en sykdom/skade/tilstand og har spesielle behov..
4. Dersom du tar legemidler eller preparat som er skrevet ut av leger.
5. Dersom din helsetilstand ikke tillater vanlig trening.

## Angrerett

I henhold til norsk lov har du rett til å si opp tjenesten og få tilbake medlemsavgiften inntil 14 dager etter påmelding, så sant du ikke har benyttet deg av tilbudene på Trines Treningsglede online trening. Beskjed om at du ønsker å benytte angreretten skal sendes [trine@trinstreningsglede.no](mailto:trine@trinstreningsglede.no) og merkes "Angrerett". Eventuell innbetalt avgift kommer til å bli tilbakebetalt innen 30 dager.

## Ditt engasjement og innlegg i lukket Facebookgruppe

Facebook-gruppen du blir medlem i for en enkelt periode eller over tid med abonnement, er en lukket gruppe der nye medlemmer kommer til året rundt. Tidligere livesendinger blir liggende lagret i gruppen, med ditt eventuelle engasjement.

## Opphavsrett

All opphavsrett, varemerkerettigheter, patentrettigheter og eller andre immaterielle rettigheter knyttet til Trines Treningsglede online trening innehas av Treningsglede AS.

## Brudd mot de allmenne vilkår

Trines Treningsglede har rett til umiddelbart og uten foregående meddelelse å avslutte eller fryse ditt medlemskap, dersom du bryter med noen bestemmelse i disse allmenne vilkår, eller om Trines Treningsglede med god grunn mistenker at så er tilfelle.

## Kontakt

[trine@trinstreningsglede.no](mailto:trine@trinstreningsglede.no)