



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Louks Kentzinger & Sandhövel GbR

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für Sportkurse regeln das Vertragsverhältnis zwischen dem Kursanbieter und dem Teilnehmer/ der Teilnehmerin.

Inhalt

Vertragspartner & Geltungsbereich	2
Vertragsschluss & Anmeldung	2
Leistungsumfang	2
Kurse	2
Step Aerobic	2
Hatha Yoga Klangschale	2
Stretching.....	4
Stretching für Tänzer*innen	4
Zumba.....	4
Jumping Fitness	5
Vinyasa Yoga.....	5
Pilates	5
Zirkeltraining.....	5
Fit im Alter	6
After Work Out.....	6
Rückenfit.....	6
Bauch Beine Po.....	6
Body Flow.....	7
Beckenboden	7
Rückbildung	7
Apperative Lymphdrainage	8
Preise & Zahlungsbedingungen	9
Stornierung & Rücktritt durch den Teilnehmer	9
Ausfall durch den Veranstalter	9
Haftungsbeschränkung	9
Datenschutz	9



Vertragspartner & Geltungsbereich

Anbieter der Kurse und Gesundheitsleistungen: Louks Kentzinger & Sandhövel GbR

Für wen Gelten die AGB: Kunden bei Louks Kentzinger & Sandhövel GbR (z.B. Kursteilnehmer, Nutzer der Lymphomaten, ...)

Vertragsschluss & Anmeldung

- Durch die **Zahlungspflichtige Buchung** eines Abos, einer 10er-Karte und/oder einen Einzeltermins auf unserer Webseite (www.louks.de über den Zahlungsdienstleister Stripe und das Buchungstool Amelia) stimmen Sie den AGBs zu und diese treten in Kraft.
- **Vertragsverlängerung (Abos):** Seit dem 1. März 2022 dürfen sich Verträge stillschweigend nur noch auf unbestimmte Zeit verlängern und sind dann monatlich kündbar. Eine automatische Verlängerung um ein ganzes Jahr ist unzulässig.
- **Widerrufsrecht:** Bei Online-Buchungen (Fernabsatz) haben Verbraucher ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Dieses erlischt vorzeitig, wenn der Kurs mit Zustimmung des Teilnehmers bereits begonnen hat oder die Leistung vollständig erbracht wurde.

Leistungsumfang

Kurse

Step Aerobic

Was muss ich mitbringen: Handtuch Gästehandtuch, Hallenschuhe, Trinkflasche

Was muss ich können: Ausdauer, hohe Belastbarkeit der Gelenke

Equipment: Stepper, Micro

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Step Aerobic ist ein dynamisches Ausdauertraining auf und um den Stepper. Zu motivierender Musik werden Choreografien aufgebaut, die Herz-Kreislauf-System und Koordination fördern. Gleichzeitig werden Beine, Gesäß und Rumpf effektiv gekräftigt.

Hatha Yoga Klangschale

Was muss ich mitbringen: rutschfeste Socken/ Barfuß, großes Badetuch

Was muss ich können: Transfer Boden-Stand

Equipment: Klangschale, Yogamatten, Yogablöcke, Yogakissen, Präsente, Kniepads

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Hatha Yoga Klangschale verbindet ruhige Yogaübungen mit den entspannenden Klängen der Klangschalen. Die Haltungen werden bewusst und achtsam ausgeführt, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Klangschalen vertiefen die Entspannung und unterstützen Stressabbau. Jede Stunde ist durch ein bestimmtes Thema geprägt, dazu gibt es ein kleines Präsent.





Stretching

Was muss ich mitbringen: rutschfeste Socken / Bafuß

Was muss ich können: Transfer Boden-Stand

Equipment: Hocker, Yogablöcke, Matten, Bänder, Bälle, Kniepads

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

In diesem Stretching-Kurs verbessern wir gezielt deine Beweglichkeit und erweitern Schritt für Schritt deinen Bewegungsradius. Mit ruhigen, kontrollierten Dehn- und Mobilisationsübungen lernst du, Spannungen abzubauen und deinen Körper wieder sauberer zu bewegen. Du entwickelst ein besseres Körpergefühl, erkennst Grenzen frühzeitig und bekommst mehr Leichtigkeit in Alltag und Training.

Stretching für Tänzer*innen

Was muss ich mitbringen: rutschfeste Socken /Barfuß, Gästehandtuch

Was muss ich können: Tanzvorerfahrung, klares Ziel vor Augen haben z.B. Spagat

Equipment: Yogablöcke, Matten, Bänder, Kniepads#

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Stretching für Tänzer*innen fokussiert sich auf die besonderen Anforderungen von Tanz und Bewegung. Intensivere Dehnungen verbessern Flexibilität, Linien und Bewegungsqualität. Gleichzeitig wird das Verletzungsrisiko reduziert und die Körperwahrnehmung geschult.

Zumba

Was muss ich mitbringen: Hallenschuhe, Gästehandtuch, Trinkflasche

Was muss ich können: etwas Rhythmusgefühl, Ausdauer

Equipment: -

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Zumba ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Mit einfachen Choreografien verbrennst du Kalorien, ohne es wie Training wirken zu lassen. Spaß, Musik und Bewegung stehen im Mittelpunkt.



Jumping Fitness

Was muss ich mitbringen: Hallenschuhe, Badetuch, Trinkflasche

Was muss ich können: Ausdauer, Beinkraft

Equipment: Trampolin + Micro

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Jumping Fitness ist ein intensives Ganzkörpertraining auf dem Mini-Trampolin. Durch federnde Bewegungen werden Ausdauer, Kraft und Koordination effektiv verbessert. Gleichzeitig ist das Training besonders gelenkschonend.

Vinyasa Yoga

Was muss ich mitbringen: rutschfeste Socken /Barfuß, Badetuch, Trinkflasche

Was muss ich können: Transfer Boden-Stand, Stütz

Equipment: Matte, Yogakissen, Yogablock, Bänder, Yogagurte

Dauer: 70 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Vinyasa Yoga ist ein fließender Yoga-Stil, bei dem Atmung und Bewegung miteinander verbunden werden. Die dynamischen Sequenzen kräftigen den Körper und fördern die Beweglichkeit. Der Kurs wirkt zugleich aktivierend und entspannend.

Pilates

Was muss ich mitbringen: enganliegende Sportkleidung (um gut Feedback geben zu können), rutschfeste Socken/ Barfuß, Badetuch, Trinkflasche

Was muss ich können: Transfer Boden-Stand, Stütz, gutes Körpergefühl

Equipment: Matte, Yogakissen, Yogablock, Bänder, Yogagurte, Redondoball

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Pilates ist ein kraftvoller Mix aus Core-Training, Kontrolle und sauberer Technik – du arbeitest viel im Stütz, stärkst Schultern, Bauch und Rücken und baust echte Stabilität auf. Durch präzise, fließende Bewegungen verbesserst du Haltung, Körperspannung und Körpergefühl spürbar.

Zirkeltraining

Was muss ich mitbringen: Hallenschuhe, Gästehandtuch, Trinkflasche

Was muss ich können: Transfer Boden-Stand

Equipment: Hocker, Bänder, Matte, Redondoball, Pezziball

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Zirkeltraining kombiniert verschiedene Kraft- und Ausdauerübungen an wechselnden Stationen. Der ganze Körper wird effektiv und abwechslungsreich trainiert. Übungsintensität und Tempo können individuell angepasst werden.



Fit im Alter

Was muss ich mitbringen: Hallenturnschuhe, Gästetuch, Trinkflasche

Was muss ich können: Gehen (auch mit Hilfsmittel)

Equipment: kleine Hanteln, Bänder, Hocker, Redondoball, Pezziball, Stepper

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Fit im Alter ist ein gesundheitsorientiertes Training zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht. Die Übungen sind an die Bedürfnisse älterer Teilnehmer*innen angepasst. Ziel ist es, Mobilität und Lebensqualität zu erhalten.

After Work Out

Was muss ich mitbringen: Hallenturnschuhe, Gästehandtuch, Trinkflasche

Was muss ich können: Transfer Boden-Stand

Equipment: kleine Hanteln, Bänder, Hocker, Redondoball, Pezziball, Matten, Stepper

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

After Work Out ist das ideale Training in der Gruppe zum Abschalten nach einem langen Arbeitstag. Kraft- und Ausdauerübungen bauen Stress ab und geben neue Energie. Der Kurs ist effektiv, motivierend und für alle Levels geeignet.

Rückenfit

Was muss ich mitbringen: Hallenturnschuhe, Gästehandtuch, Trinkflasche

Was muss ich können: Transfer Boden-Stand

Equipment: kleine Hanteln, Bänder, Hocker, Redondoball, Pezziball, Matten, Stepper

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Rückenfit stärkt gezielt die Muskulatur von Rücken, Bauch und Rumpf. Durch funktionelle Übungen werden Haltung und Stabilität verbessert. Der Kurs hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und Verspannungen zu lösen.

Bauch Beine Po

Was muss ich mitbringen: Hallenschuhe, Badetuch (für Matte), Trinkflasche

Was muss ich mitbringen: Transfer Stand-Boden, gute Ausdauer,

Equipment: Matte, Kniepads, Bänder, Bälle, Pezzibälle

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Bauch Beine Po ist ein klassisches Kräftigungstraining für die Körperzonen Bauch, Beine und Gesäß. Mit effektiven Übungen werden Muskeln geformt. Gleichzeitig verbessert das Training Stabilität, Haltung und Kraft für den Alltag.



Body Flow

Was muss ich mitbringen: rutschfeste Socken/ Barfuß, Trinkflasche, Gästehandtuch, Handy zum Filmen der eigenen Choreografie

Was muss ich können: Transfer Boden-Stand

Equipment: -

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Body Flow ist ein fließender Bewegungskurs mit Elementen aus Contemporary Dance, Yoga und funktionellem Training. Weiche Übergänge und Dynamik fördern Beweglichkeit, Kraft und Körpergefühl. Der Kurs lädt dazu ein, Musik zu spüren und sich frei sowie ausdrucksstark zu bewegen. Einzelne Elemente werden in einer Einheit nach und nach zu einer kleinen Choreografie zusammengesetzt.

Beckenboden

Was muss ich mitbringen: Hallenturnschuhe, Badetuch (für die Matte), Trinkflasche

Was muss ich können: Transfer Boden-Stand

Equipment: Matte, Pezziball, Redondoball, Bänder, Kirschkerne, Tennisbälle, ggf. Yogakissen und Blöcke

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Der Beckenboden-Kurs ist ein geschlossener Kurs über 10 Einheiten zur Verbesserung der Ansteuerung und Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur. Durch funktionelle Übungen werden Stabilität, Körperwahrnehmung und Haltung verbessert. Der Kurs eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters.

Rückbildung

Was muss ich mitbringen: Hallenturnschuhe, Badetuch (für die Matte), Trinkflasche

Was muss ich können: Transfer Boden-Stand

Equipment: Matte, Pezziball, Redondoball, Bänder, Kirschkerne, Tennisbälle, ggf. Yogakissen und Blöcke

Dauer: 60 min

Haupttrainer: Julia Cremer

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Der Rückbildungskurs ist ein fester Kurs über 10 Einheiten nach Schwangerschaft und Geburt. Im Fokus stehen ein ganzheitliches Training und Verhaltensedukation zur Unterstützung der Rückbildungsprozesse. Die Übungen sind schonend aufgebaut und begleiten die Regeneration und den Wiedereinstieg in Bewegung.



Apperative Lymphdrainage

Was muss ich mitbringen: Leggings, Decke, Unterhaltungsmedien (Buch, Tablett)

Was muss ich können: Lymphomat nach Einweisung selbstständig bedienen und anlegen können, selbständiger Transfer vom Stand in die Rückenlage auf der Liege, Treppensteigen

Dauer einer Anwendung: 30 min

Ort: Räumlichkeiten Louks Kentzinger & Sandhövel GbR, Güstener Str. 80, 52428 Jülich

Dier genaue Anwendung des Lymphomaten „Venen Engel 8 Premium Massagegerät“ ist der Anleitung vom Hersteller zu entnehmen: <https://help.venenengel.de/hc/de/articles/5311082807442-Venen-Engel-8-Premium>



Preise & Zahlungsbedingungen

- Die aktuellen **Preise** sind unserer Webseite zu entnehmen (<https://louks.de/pricing/>).
- Mögliche **Zahlungsarten** bei dem Dienstleister Stripe: Sepa-Lastschrift-Mandat, Kreditkarte, Klarna, Appel Play, Amazon pay, Google pay, link, Paypal, Samsung pay
- **Fälligkeit** der Kursgebühr: Die erste Zahlung erfolgt sofort bei Abschluss des Abonnements, während die folgenden Zahlungen im monatlichen Turnus am festgelegten Tag eingezogen werden. Wird ein Abonnement beispielsweise am 15. eines Monats gestartet, erfolgt die Abbuchung in den Folgemonaten meist ebenfalls am 15.. Bei Abos, die am 31. eines Monats beginnen, bucht Stripe in kürzeren Monaten (wie Februar) am letzten Tag des Monats ab (z. B. 28. oder 29. Februar).

Stornierung & Rücktritt durch den Teilnehmer

- **kurzfristige Absage (weniger als 24 h vor Kursbeginn):** Bei den Abomodellen Louks-Flex 8 und Louks Flex 54 und 10er Karte entfällt ein Termin. Wir behalten uns vor bei wiederholenden kurzfristigen Ausfällen (>= 3-Mal) eine Ausfallgebühr von 25 € für jede weiteren kurzfristigen Ausfall zu erheben.
- **Langfristige absagen (mehr als 24 h vor Kursbeginn):** der Teilnehmer erhält einen Ersatztermin

Ausfall durch den Veranstalter

Falls keine Vertretung der Kursleitung durch Kollegen möglich ist, wird ein Ersatztermin angeboten.

Haftungsbeschränkung

Der **Anbieter haftet** nur für grobe Fahrlässigkeit/Vorsatz, nicht für selbstverschuldete Unfälle oder mitgebrachte Gegenstände.

Beachten sie als Kunde, dass sie die **gesundheitlichen Voraussetzungen** für die Teilnahme an einem Kurs oder die Anwendung eines Lymphomagens erfüllen müssen. Dafür tragen Sie selbst die Verantwortung. Konsultieren sie ggf. einen Arzt im Vorfeld.

Ausschlussklauseln: Unklare Formulierungen oder Klauseln, die den Kunden unangemessen benachteiligen, sind unwirksam.

Verjährung: Schadenersatzansprüche können bei Verletzung von Körper/Gesundheit 30 Jahre verjähren, andere Ansprüche nach 1 Jahr.

Datenschutz

Hiermit verweisen wir auf unsere **Datenschutzerklärung (DSGVO)** [Link zu PDF hier einfügen](#)