SHIFT

ALGEMENE VOORWAARDEN

Voor programma’s, coaching, training, voeding, betaling, annulering en de 56-Day Result Guarantee.

Versie: 1 oktober 2026

BEDRIJFSGEGEVENS

SHIFT - eenmanszaak
Verfmolen 72, 1622 LP Hoorn
KvK 42077238 | btw-id NL005476952B92
mike@shift101.nl | Telefoon: [zakelijk telefoonnummer]

De meest actuele versie van dit document staat op shift101.nl.

BELANGRIJK

Deze voorwaarden zijn geschreven voor consumentendeelname aan SHIFT. Wettelijke consumentenrechten blijven altijd gelden. De concrete inhoud, data, prijs en bonussen van een programma staan in het aanbod en de orderbevestiging.

01 Identiteit en definities

1.1 SHIFT is een eenmanszaak, gevestigd aan Verfmolen 72, 1622 LP Hoorn, ingeschreven bij de Kamer van Koophandel onder nummer 42077238 en met btw-id NL005476952B92. Contact: mike@shift101.nl en Telefoon: [zakelijk telefoonnummer].

1.2 In deze voorwaarden wordt verstaan onder:

- SHIFT: de aanbieder van de dienstverlening.
- Deelnemer: een natuurlijke persoon van 18 jaar of ouder die als consument een dienst van SHIFT afneemt.
- Programma: SHIFT 101 of een ander door SHIFT aangeboden traject, inclusief onderdelen die in het concrete aanbod of de orderbevestiging zijn vermeld.
- Overeenkomst: de overeenkomst tussen SHIFT en de deelnemer.
- Gameplan: de persoonlijke praktische aanpak voor de periode na of naast het begeleide programma.
- Waardenoverzicht: het overzicht waarin de deelnemer afgesproken gegevens zoals voeding, stappen, activiteit en andere relevante waarden zelf invoert.

02 Toepasselijkheid

2.1 Deze voorwaarden gelden voor aanbiedingen en overeenkomsten van SHIFT met consumenten, waaronder programma’s, groeps- en personal training, coaching, voedingsbegeleiding, SHIFT Sessions/workshops, digitale materialen en vervolgproducten.

2.2 De inhoud van het specifieke aanbod, de verkooppagina en de orderbevestiging vormen samen met deze voorwaarden de overeenkomst. Een uitdrukkelijke schriftelijke afspraak over het specifieke programma gaat voor wanneer deze niet te verenigen is met een algemene bepaling.

2.3 Dwingend consumentenrecht blijft altijd van toepassing en wordt niet door deze voorwaarden uitgesloten.

03 Aanbod, aankoop en reservering

3.1 SHIFT vermeldt vóór aankoop de belangrijkste kenmerken van het programma, de totale consumentenprijs, relevante data en locaties, wat is inbegrepen en eventuele specifieke bonussen of voorwaarden.

3.2 De overeenkomst komt tot stand zodra de deelnemer de online bestelling met betalingsverplichting voltooit en de betaling succesvol is bevestigd, tenzij in het aanbod anders staat.

3.3 Een plek is definitief gereserveerd na succesvolle betaling. Bij een mislukte, gestorneerde of teruggedraaide betaling kan SHIFT de reservering laten vervallen.

3.4 Een online koper ontvangt na aankoop een bevestiging met de relevante overeenkomstinformatie op een wijze die kan worden bewaard.

04 Leeftijd, intake en toelating

4.1 Deelname is in beginsel uitsluitend mogelijk vanaf 18 jaar.

4.2 Na aankoop vult de deelnemer de intake volledig en naar waarheid in. SHIFT gebruikt de intake om het programma te personaliseren en om te beoordelen of deelname veilig en passend is.

4.3 Als uit de intake of later beschikbare informatie blijkt dat deelname naar het redelijke oordeel van SHIFT medisch of veiligheidsmatig niet verantwoord is, mag SHIFT deelname weigeren, pauzeren of voorwaarden stellen aan deelname. Wanneer SHIFT deelname vóór de start definitief weigert, wordt de betaalde programmaprijs volledig terugbetaald, tenzij partijen samen een passend alternatief overeenkomen.

4.4 SHIFT kan vragen om beoordeling of akkoord van een arts, fysiotherapeut, diëtist of andere passende zorgprofessional wanneer dit redelijkerwijs nodig is om veilig te kunnen begeleiden.

05 Gezondheid en eigen informatieplicht

5.1 De deelnemer meldt vóór en tijdens het programma relevante blessures, klachten, fysieke beperkingen, aandoeningen, medicatie, allergieën en andere omstandigheden die invloed kunnen hebben op training, voeding of veilige deelname.

5.2 De deelnemer blijft zelf verantwoordelijk voor het tijdig inschakelen van een arts of andere bevoegde zorgprofessional wanneer klachten, aandoeningen of symptomen daar aanleiding toe geven. Deelname aan SHIFT is geen medische keuring of verklaring dat sporten in iedere omstandigheid medisch verantwoord is.

5.3 Een deelnemer met een bekende onderliggende medische aandoening kiest zelf om deel te nemen en blijft verantwoordelijk voor het volgen van medisch advies en voor het melden van relevante beperkingen. SHIFT beoordeelt alleen binnen de grenzen van haar eigen deskundigheid of aanpassing, aanvullende informatie of verwijzing nodig is.

5.4 Als de deelnemer relevante informatie verzwijgt, onjuist verstrekt of tegen een duidelijk veiligheids- of medisch advies in handelt, zijn gevolgen die daardoor ontstaan in beginsel voor rekening van de deelnemer, voor zover de wet dit toestaat.

5.5 Voor de verwerking van gezondheidsgegevens vraagt SHIFT waar nodig afzonderlijke uitdrukkelijke toestemming in de intake. Meer informatie staat in de Privacyverklaring.

06 Aard en grenzen van de dienstverlening

6.1 SHIFT biedt begeleiding op het gebied van training, voeding, leefstijl, gedrag, structuur en educatie. SHIFT stelt geen medische diagnoses en biedt geen geneeskundige behandeling, fysiotherapie of medisch-diëtistische behandeling, tenzij zo’n dienst uitdrukkelijk door een daartoe bevoegde professional wordt geleverd.

6.2 Bij medische aandoeningen, ernstige allergieën, eetstoornissen, zwangerschap of andere situaties waarin gespecialiseerde medische of paramedische begeleiding passend is, kan SHIFT verwijzen naar of toestemming verlangen van een bevoegde zorgprofessional.

6.3 De deelnemer blijft zelf verantwoordelijk voor het controleren van ingrediënten, etiketten, allergenen en de geschiktheid van voeding voor de eigen medische situatie.

6.4 Metingen van gewicht, lichaamsmaten, stappen, verbranding en vergelijkbare waarden zijn praktische voortgangsindicatoren en geen medische diagnostiek. Activity trackers en consumententechnologie geven schattingen en kunnen meetafwijkingen bevatten.

07 Inhoud, planning en locaties

7.1 De exacte inhoud en planning van een programma staan in het concrete aanbod en de orderbevestiging. SHIFT mag oefeningen, werkvormen of de praktische invulling aanpassen wanneer dit nodig is voor veiligheid, beschikbaarheid van apparatuur, niveau van deelnemers of kwaliteit van begeleiding, zolang de kern van het aanbod behouden blijft.

7.2 Trainingen en sessies kunnen plaatsvinden op locaties van derden. De deelnemer volgt daar tevens redelijke huisregels en veiligheidsinstructies van de locatie.

7.3 Voor programma’s waarbij activiteit en stappen worden gemonitord is een geschikte activity tracker, bijvoorbeeld Fitbit, Apple Watch of vergelijkbaar, vereist wanneer dit in het aanbod staat. De deelnemer voert relevante waarden zelf handmatig in; SHIFT heeft geen directe toegang tot het trackeraccount.

08 Medewerking tijdens het programma

8.1 De deelnemer doet naar redelijkheid actief mee, volgt veiligheidsinstructies, respecteert de eigen lichamelijke grenzen en meldt pijn, duizeligheid of andere zorgwekkende symptomen direct.

8.2 Wanneer monitoring, dagverslagen, waardenoverzichten, Coaching Calls of andere opdrachten onderdeel zijn van het programma, levert de deelnemer hier naar redelijkheid de afgesproken medewerking aan.

8.3 SHIFT kan alleen persoonlijk bijsturen op basis van de informatie die beschikbaar is. Onvolledige, te late of onjuiste informatie kan de kwaliteit en veiligheid van de begeleiding beïnvloeden.

09 Prijs en betaling

9.1 Consumentenprijzen op de website zijn inclusief btw voor zover btw verschuldigd is, tenzij duidelijk anders is aangegeven.

9.2 Voor SHIFT 101 V2 geldt volledige vooruitbetaling via Mollie. Voor toekomstige diensten kan SHIFT andere betaalmogelijkheden aanbieden.

9.3 Eventuele kortingsacties, Early Action Bonuses of andere promoties gelden uitsluitend onder de voorwaarden die bij die actie worden vermeld. Een bonus heeft geen zelfstandige contante waarde en kan niet los worden uitbetaald.

10 Wettelijke bedenktijd bij online aankoop

10.1 Voor zover op de online aankoop het wettelijke herroepingsrecht van toepassing is, heeft de consument 14 dagen vanaf de dag waarop de overeenkomst is gesloten om de overeenkomst zonder opgave van reden te herroepen.

10.2 De consument kan herroepen via de online ontbindingsfunctie op shift101.nl/herroepen, per e-mail aan mike@shift101.nl, per post aan SHIFT, Verfmolen 72, 1622 LP Hoorn, of met het modelformulier in Bijlage 1.

10.3 Wanneer de deelnemer uitdrukkelijk verzoekt dat SHIFT al tijdens de bedenktijd start met intake, persoonlijke voorbereiding of andere dienstverlening, begint SHIFT pas nadat dit verzoek is gedaan. Herroept de deelnemer daarna binnen de bedenktijd, dan is een evenredig bedrag verschuldigd voor het deel van de dienst dat tot het moment van herroeping op verzoek al is uitgevoerd.

10.4 SHIFT biedt bij een verzoek om annulering waar passend eerst de mogelijkheid om deelname kosteloos door te schuiven naar een volgende geschikte editie. Dit beperkt het wettelijke herroepingsrecht niet: de consument kiest zelf of hij van de wettelijke herroeping gebruikmaakt.

10.5 Bij een geldige herroeping betaalt SHIFT het terug te betalen bedrag binnen de wettelijke termijn terug via dezelfde betaalmethode, tenzij anders overeengekomen.

CHECKOUT - DIRECT STARTEN

De checkout bevat een afzonderlijk, niet vooraf aangevinkt vakje waarmee de koper SHIFT uitdrukkelijk verzoekt direct na betaling te starten met intake en persoonlijke voorbereiding. Dit vakje doet de wettelijke bedenktijd niet verdwijnen. Het maakt mogelijk dat reeds op verzoek geleverde dienstverlening bij herroeping evenredig wordt verrekend.

11 Annuleren of verplaatsen na een toepasselijke bedenktijd

11.1 Na afloop van een toepasselijke wettelijke bedenktijd bestaat geen automatisch recht op kosteloze annulering of restitutie, behoudens wettelijke rechten van de consument.

11.2 Als een deelnemer vóór de kick-off niet kan deelnemen, is het uitgangspunt dat SHIFT, wanneer redelijkerwijs mogelijk en passend, de deelname eenmaal kosteloos doorschuift naar de eerstvolgende geschikte editie met beschikbare plek.

11.3 Als doorschuiven redelijkerwijs niet passend of mogelijk is, kan SHIFT op verzoek een redelijke gedeeltelijke of volledige terugbetaling aanbieden. Aantoonbaar reeds uitgevoerd persoonlijk maatwerk en onomkeerbare kosten kunnen daarbij naar redelijkheid worden verrekend, voor zover dit wettelijk is toegestaan.

11.4 Bij ernstige of uitzonderlijke persoonlijke omstandigheden tijdens het programma kan SHIFT naar redelijke beoordeling een oplossing aanbieden, bijvoorbeeld een tegoed of korting op een volgende editie. Dit geeft geen automatisch recht op restitutie.

12 Gemiste onderdelen door de deelnemer

12.1 Een gemiste begeleide training geeft geen automatisch recht op restitutie of een extra begeleide inhaalsessie. Waar praktisch mogelijk kan de deelnemer de training zelfstandig uitvoeren op een ander moment, zonder begeleiding van SHIFT.

12.2 Het missen van een SHIFT Session of ander groepsmoment geeft geen automatisch recht op een individuele vervangende sessie of restitutie.

12.3 Bij een gemiste persoonlijke Coaching Call probeert SHIFT, wanneer dit redelijkerwijs mogelijk is en tijdig wordt gemeld, een alternatief moment af te spreken. Een vervangend moment kan niet altijd worden gegarandeerd.

13 Wijziging, minimumdeelname of annulering door SHIFT

13.1 Wanneer SHIFT door ziekte, uitval van een locatie, overmacht of andere onvoorziene omstandigheden een onderdeel niet op het geplande moment kan leveren, probeert SHIFT eerst een gelijkwaardig alternatief of vervangend moment aan te bieden.

13.2 Als een wezenlijk onderdeel definitief niet kan worden geleverd en geen redelijk alternatief mogelijk is, biedt SHIFT een passende oplossing of een evenredige restitutie voor het niet geleverde deel, voor zover wettelijk vereist.

13.3 SHIFT mag een editie verplaatsen of annuleren wanneer zich minder dan vier deelnemers hebben aangemeld. SHIFT mag er ook voor kiezen de editie met minder deelnemers door te laten gaan.

13.4 Als SHIFT een volledige editie vóór aanvang annuleert, kan de deelnemer kiezen tussen volledige terugbetaling van de betaalde programmaprijs of kosteloos doorschuiven naar een passende volgende editie.

14 Starter Kit, bonussen en digitale materialen

14.1 De inhoud van een Starter Kit, bonus, Anywhere Pack, extra voedingsschema of ander voordeel staat in het concrete aanbod. Acties kunnen beperkt zijn tot een bepaald aantal deelnemers of een bepaalde periode.

14.2 Digitale schema’s, video’s, recepten, dashboards, workshops, presentaties en andere materialen zijn uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik door de deelnemer, tenzij schriftelijk anders is afgesproken.

14.3 Deelnemers mogen SHIFT-materialen niet zonder toestemming kopiëren, verkopen, openbaar verspreiden, commercieel hergebruiken of aan derden beschikbaar stellen.

15 56-Day Result Guarantee

15.1 Wanneer de 56-Day Result Guarantee uitdrukkelijk onderdeel is van het gekochte aanbod, is deze een aanvullende commerciële garantie van SHIFT. De garantie beperkt wettelijke consumentenrechten niet.

15.2 De doelrichting volgt uit de intake. Dit kan bijvoorbeeld zijn: afvallen of lichaamssamenstelling verbeteren, sterker worden of een andere fysiek meetbare ontwikkelrichting. SHIFT verlangt niet standaard dat vooraf één exact eindgetal wordt afgesproken.

15.3 Bij de beoordeling wordt gekeken naar objectieve gegevens die logisch bij de doelrichting horen en die tijdens het programma op een vergelijkbare wijze worden bijgehouden. Bij een afvaldoel kunnen dat bijvoorbeeld gewicht en/of lichaamsmaten zijn; bij een krachtdoel bijvoorbeeld trainingsdata.

15.4 De garantieperiode bestaat uit 56 dagen: de eerste 28 dagen van het begeleide programma en vervolgens 28 dagen waarin de deelnemer het persoonlijke Gameplan zelfstandig uitvoert en het reguliere waardenoverzicht blijft bijhouden.

15.5 Een deelnemer kan aanspraak maken op de garantie wanneer na 56 dagen geen aantoonbare vooruitgang binnen de doelrichting zichtbaar is én de deelnemer daadwerkelijk ontevreden is, mits de deelnemer aantoonbaar in hoofdzaak heeft uitgevoerd wat tijdens SHIFT is afgesproken.

15.6 SHIFT beoordeelt de uitvoering onder meer aan de hand van de monitoring tijdens SHIFT, het waardenoverzicht over dag 29 tot en met 56, de uitvoering van het Gameplan en de informatie bij de garantieaanvraag. Er geldt geen eis van perfecte naleving, maar de garantie is niet bedoeld voor situaties waarin wezenlijk van de afgesproken aanpak is afgeweken of onvoldoende gegevens beschikbaar zijn om uitvoering en voortgang redelijk te beoordelen.

15.7 Een garantieaanvraag moet uiterlijk binnen 14 dagen na dag 56 via de daarvoor bestemde mogelijkheid op shift101.nl worden ingediend. De deelnemer ontvangt vervolgens een formulier waarin uitvoering, voortgang en reden van ontevredenheid uitgebreid worden toegelicht.

15.8 SHIFT mag bij een garantieaanvraag aanvullende informatie of een vergelijkbare controlemeting vragen wanneer dit redelijkerwijs nodig is om te beoordelen of aan de garantievoorwaarden is voldaan. Er is niet standaard voor iedere deelnemer een extra meetmoment op dag 56.

15.9 Als aan de garantievoorwaarden is voldaan, betaalt SHIFT de volledige voor het betreffende programma betaalde programmaprijs terug. Voor SHIFT 101 V2 is dit maximaal €649. De terugbetaling vindt binnen 14 dagen na goedkeuring plaats, in beginsel via dezelfde betaalmethode.

15.10 De garantie geeft geen recht op vergoeding van bijkomende kosten zoals reistijd, sportkleding, activity trackers of andere uitgaven van de deelnemer.

16 Normale trainingsrisico’s en eigen verantwoordelijkheid

16.1 Fysieke training brengt normale risico’s met zich mee, zoals spierpijn, vermoeidheid, vallen, overbelasting of letsel. De deelnemer begrijpt dat deze risico’s niet volledig kunnen worden uitgesloten.

16.2 De deelnemer is verantwoordelijk voor het opvolgen van instructies, correct gebruik van apparatuur, het aangeven van grenzen en klachten en het niet uitvoeren van oefeningen die in strijd zijn met medisch advies of duidelijke signalen van het eigen lichaam.

16.3 SHIFT is, voor zover de wet dit toestaat, niet aansprakelijk voor schade die uitsluitend het gevolg is van normale trainingsrisico’s, bestaande of verzwegen aandoeningen, onjuiste of onvolledige informatie van de deelnemer, het niet opvolgen van instructies, zelfstandig uitgevoerde trainingen buiten begeleiding of handelen tegen duidelijk advies van SHIFT in.

17 Aansprakelijkheid van SHIFT

17.1 SHIFT voert de dienstverlening zorgvuldig en naar beste inzicht uit. Buiten de uitdrukkelijke 56-Day Result Guarantee wordt geen specifiek fysiek, esthetisch of gezondheidsresultaat gegarandeerd, omdat resultaat mede afhankelijk is van factoren buiten de invloed van SHIFT.

17.2 SHIFT is aansprakelijk wanneer en voor zover schade het rechtstreekse gevolg is van een toerekenbare tekortkoming of onrechtmatige daad van SHIFT. Aansprakelijkheid wordt niet uitgesloten of beperkt waar dat op grond van dwingend recht niet is toegestaan.

17.3 SHIFT is niet verantwoordelijk voor storingen, meetfouten of onnauwkeurigheden van activity trackers, apps, externe platforms of apparatuur van derden, tenzij de schade redelijkerwijs aan SHIFT kan worden toegerekend.

17.4 Wanneer voor een schadegeval een aansprakelijkheidsverzekering van SHIFT dekking biedt, zal SHIFT een verzekerde claim volgens de polisvoorwaarden bij de verzekeraar melden. Deze bepaling beperkt geen wettelijke rechten van de deelnemer.

18 Privacy en beeldmateriaal

18.1 SHIFT verwerkt persoonsgegevens volgens de Privacyverklaring die vóór aankoop beschikbaar is op shift101.nl.

18.2 Gezondheidsgegevens worden alleen verwerkt met een geldige grondslag en waar nodig na afzonderlijke uitdrukkelijke toestemming in de intake. Het accepteren van deze algemene voorwaarden vervangt die toestemming niet.

18.3 Toestemming voor herkenbaar commercieel foto- of videomateriaal wordt afzonderlijk en vrijwillig gevraagd. Weigeren heeft geen gevolgen voor deelname.

19 Overmacht

19.1 Onder overmacht vallen omstandigheden buiten de redelijke invloed van SHIFT waardoor uitvoering tijdelijk of blijvend onmogelijk of onredelijk bezwarend wordt, zoals plotselinge locatie-uitval, overheidsmaatregelen, ernstige ziekte, stroom- of internetstoringen of andere uitzonderlijke gebeurtenissen.

19.2 Bij overmacht zoekt SHIFT eerst naar een redelijke vervangende oplossing. Wettelijke consumentenrechten blijven van toepassing.

20 Klachten

20.1 Klachten kunnen zo snel mogelijk worden gemeld via mike@shift101.nl. Beschrijf duidelijk wat er aan de hand is en voeg relevante informatie toe.

20.2 SHIFT probeert inhoudelijke klachten binnen 14 dagen te beantwoorden. Als meer tijd nodig is, laat SHIFT dit weten en geeft zij een indicatie van de verdere termijn.

20.3 Een klacht laat wettelijke consumentenrechten onverlet.

21 Wijzigingen en toepasselijk recht

21.1 SHIFT kan deze voorwaarden voor toekomstige overeenkomsten wijzigen. Op een reeds gesloten overeenkomst blijven in beginsel de voorwaarden gelden die bij het sluiten daarvan beschikbaar waren, tenzij een wijziging noodzakelijk is door wetgeving of in het voordeel van de deelnemer is en hierover passend wordt geïnformeerd.

21.2 Op de overeenkomst is Nederlands recht van toepassing. Geschillen worden voorgelegd aan de volgens de wet bevoegde rechter. Deze keuze ontneemt een consument geen bescherming die hij op grond van dwingend recht heeft.

21.3 Als een bepaling geheel of gedeeltelijk ongeldig blijkt, blijven de overige bepalingen gelden. De ongeldige bepaling wordt, voor zover mogelijk, vervangen door een redelijke bepaling die zo dicht mogelijk aansluit bij doel en strekking van de oorspronkelijke afspraak.

Bijlage 1 - Modelformulier voor herroeping

Gebruik dit formulier wanneer je binnen een toepasselijke wettelijke bedenktijd wilt herroepen. Je mag ook de online functie op shift101.nl/herroepen gebruiken of een duidelijke e-mail sturen.

AAN

SHIFT
Verfmolen 72
1622 LP Hoorn
mike@shift101.nl
Telefoon: [zakelijk telefoonnummer]

Ik deel SHIFT hierbij mede dat ik onze overeenkomst betreffende de volgende dienst herroep:

Programma / dienst

_____

Ordernummer (indien bekend)

_____

Datum van bestelling

_____

Naam consument

_____

Adres consument

_____

E-mailadres gebruikt bij bestelling

_____

Datum

_____

Handtekening (alleen indien op papier ingediend)

_____

Je hoeft geen reden voor herroeping op te geven. Bij gebruik van de online herroepingsfunctie ontvang je direct een bevestiging met datum en tijd.