

ALLGEMEINE VERTRAGSBEDINGUNGEN (AVB) (Stand: 01.04.2023)

§ 1 Präambel - Meine Philosophie

Das Verhältnis zwischen Personaltrainerin und Trainierender/m beruht in hohem Maße auf gegenseitigem Vertrauen, Fairness sowie ernsthafter Mitarbeit und Kooperationsbereitschaft de/rs Trainierender/m, um ein möglichst gutes Ergebnis zu erzielen. Etwaig auftretende Probleme oder Hindernisse werden nach meiner Philosophie durch zeitnahe freundliche und offene Kommunikation und gemeinsame Suche nach Lösungen beseitigt.

§ 2 Vertragsgegenstand

Der Vertragsgegenstand ist meine Tätigkeit als Personaltrainerin mit dem Ziel, die Lebenssituation der/s Trainierenden zu verbessern. Dies umfasst die individuell auf jede/n Trainierende/n und individuell auf deren/ dessen aktuelle jeweilige Tagesverfassung zugeschnittene Begleitung, Unterstützung und Motivation mit der Zielsetzung einer aktiven gesunden Lebensführung und Verbesserung der körperlichen und seelischen Situation.

Das Leistungsspektrum umfasst:

- Motivation, Begleitung und Unterstützung der/s Trainierenden
- Analyse der Wünsche und Defizite der/des Trainierenden
- Erstellung von individuellen aufbauenden Trainingsplänen
- Ernährungsberatung
- funktionelle Gymnastik, Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik
- Spaziergehen, Walken, Nordic Walking, Laufen, Jogging
- Kraftübungen im Fitness-Studio
- Vorstellung von Dehnübungen und Unterstützung bei Dehnübungen zur Behebung und Vermeidung von muskulären Dysbalancen und generellen Spannungen
- Tiefenstabilisation, Mobilisation
- Fußreflexzonen-Massage
- Thaimassage mit Öl, klassisch oder mit Kräuterstempel
- Thai-Fußmassage
- weitere Leistungen können meiner Homepage entnommen werden

§ 3 Inhalt des vereinbarten Trainings:

Personaltraining

- **Kennenlerngespräch** online oder in Persona bis 10 km Anfahrt kostenlos
Hier sehen wir, ob wir zusammenpassen und schaffen Perspektiven für unsere Zusammenarbeit.
- **Premium Tarif**
Beinhaltet 1 Trainingseinheit (in Persona oder online) pro Woche.
Ebenfalls wird ein individuelles Trainingskonzept – bei Verlängerung mit Anpassungen - zur Verfügung gestellt.
Es werden bei Bedarf (Gewichtsreduktion) die Ernährungsgewohnheiten gemeinsam überarbeitet.
Zeitnahe WhatsApp Betreuung bei Rückfragen, Unklarheiten oder Beschwerden und zur Motivation bzw. Rückmeldung von Erfolgserlebnissen oder Hindernissen.

- 3 Monate für 1500,00 €
- Jeder weitere Monat 400,00 €

- **Einzeltermin für Trainingserfahrene**

- Kurzanamnese und Anpassung des aktuellen Trainingskonzepts 250,00 €.
Nach-Betreuung per WhatsApp für bis zu 6 Wochen

Fahrkosten

Zur/m Trainierenden oder einem vereinbarten Treffpunkt werden separat in konkret angefallener Höhe abgerechnet. Anfahrt bis 10 km ist kostenfrei (0 Euro). Anfahrt über 10 km kosten 2,00 Euro je gefahrenem KM

Kursleitung

- Online Yoga-Unterricht 90 Minuten 3 Monate 150,00 €
- Online Pilates Mattentraining 3 Monate 100,00 €
- Es wird vereinbart, dass der Kursteilnehmer/die Kursteilnehmerin eine Vereinbarung nebst Anamnesebogen ausfüllt und zurücksendet.
- Trotz Online-Training werden die Ausführungen aufmerksam beobachtet und ggf. korrigiert.

Massagen – individuell

- Je Minute 1,50 € (mindestens 60 Minuten)
- Nuad Tao 100,00 € (Happy Feet)

§ 4 Zahlungsmodalitäten

Es wird generell für jede Art der Zusammenarbeit Vorkasse vereinbart.

Die Bezahlung erfolgt in bar gegen Quittung bzw. durch Überweisung auf mein Konto.

Es eine ordentliche Rechnung mit ausgewiesener MWSt erstellt.

Kontoinhaberin: Vera Sabine Patzold

Kreditinstitut: Volksbank Raiffeisenbank Dachau EG

IBAN: DE53 7009 1500 0100 2047 30

§ 5 Erfüllungsort und Anforderungen an den Trainingsort

Das Personaltraining erfolgt online via Zoom oder beim Trainierenden (Hausbesuche) oder im Studio (nach Absprache) oder in freier Natur oder im Schwimmbad, genauer Ort je nach Vereinbarung.

Bei Gymnastikübungen oder Massagen in den Räumlichkeiten der/s Trainierenden wird vereinbart, dass die/der Trainierende über passendes Equipment verfügt. Weiteres individuell erforderliches Equipment, insbesondere eine Pulsuhr, beschafft die/der Trainierende auf eigene Kosten.

Bei Fußmassagen wird vereinbart, dass die/der Trainierende die Voraussetzungen dafür schafft, dass sowohl für die/den Trainierenden als auch die Personaltrainerin eine ergonomisch erforderliche und angemessene Position eingenommen werden kann.

§ 6 zeitlicher Rahmen – Mitarbeit des Trainierenden

Die/der Trainierende verpflichtet sich, die ausgemachten Trainingseinheiten und Übungen nach bestem Wissen und Gewissen umzusetzen, um das besprochene Ziel zu erreichen.

Es wird vereinbart, dass grundsätzlich *mindestens* zwei (2) Trainingseinheiten pro Kalenderwoche absolviert werden. Die / der Trainierende erklärt, dass er zeitlich grundsätzlich dazu in der Lage ist und auch den Willen dazu hat, in dieser Form zu trainieren. Es besteht seitens der/des Trainierenden Einverständnis und Klarheit darüber, dass Ausnahmen extra und vorher mit der Personaltrainerin vereinbart werden müssen.

§ 7 Verhinderung, Urlaub, Terminabsagen

Terminverhinderungen sind mindestens 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin an die Personaltrainerin mitzuteilen, per Telefon oder WhatsApp.

Wenn Sie weniger als 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin, aber wenigstens 12 Stunden vor dem vereinbarten Termin absagen, gilt der Termin als absolviert und kann nicht nachgeholt werden.

Fahrtkosten werden nur bei Anfall in Rechnung gestellt.

Bei Urlaub der/s Trainierenden oder der Personaltrainerin wird die Trainingsbetreuung zeitnah nachgeholt. Der Vertragszeitraum verlängert sich um die entsprechende Zeit.

Generell wird um Terminvereinbarung bereits vor dem Urlaubsantritt gebeten. Urlaubszeiten sollen nach Möglichkeit bereits zwei Wochen vor Urlaubsantritt gegenseitig mitgeteilt werden. Schulferien gelten nicht automatisch komplett als Urlaub.

Seitens der Personaltrainerin bestehen grundsätzlich Betriebsferien für zwei Wochen in der Pfingstzeit sowie zwei Wochen im August oder September und zwei Wochen zu Weihnachten. Die genauen Daten werden zeitnah mitgeteilt.

§ 8 Vorübergehende, das Training nicht dauerhaft ausschließende Erkrankung

Bei akuten Erkrankungen wie grippalen Infekten, Brüchen, Zerrungen etc. wird vereinbart, dass der/ die Trainierende die Erkrankung unverzüglich bzw. innerhalb von zwei Werktagen sowie eine mögliche Krankheitsdauer an die Personaltrainerin mitteilt.

Die vereinbarten Termine werden krankheitsbedingt verschoben und in Übereinstimmung der Rechtsprechung des Bundesgerichtshofes nach Beendigung der Erkrankung angehängt und nachgeholt.

Es wird vereinbart, dass keine Rückerstattungen der bezahlten Tarife geleistet werden.

§ 9 Mitwirkung des Trainierenden

Die/der Trainierende begibt sich aus eigenem Antrieb und freiwillig in die Zusammenarbeit mit der Personaltrainerin.

Die kontinuierliche und nachhaltige Mitarbeit der/des Trainierenden ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für den Erfolg des Trainings. Da das Personaltraining sowohl körperlich als auch psychisch anstrengend sein kann, ist aber auch die Selbsteinschätzung und das Vertrauen wichtig. Die Personaltrainerin braucht daher ehrliches Feedback, um ein erfolgreiches Training bieten zu können, welches die/den Trainierenden weder körperlich noch psychisch überfordert. Wenn sich die/der Trainierende bei einer Übung oder einem Training nicht wohl fühlt, auch seelisch nicht wohl fühlt, teilt er dies sofort der Personaltrainerin mit.

Es wird vereinbart, dass die/der Trainierende der Personaltrainerin bereits beim Aufnahmegespräch alle wichtigen und relevanten körperlichen und seelischen Befunde und Gesundheitsprobleme mitteilt bzw. ggf. auch medizinische Befunde in Kopie an die Personaltrainerin übergibt. Dies gilt insbesondere auch für Allergien, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen sowie Alkohol- und Nikotinkonsum bzw. die Einnahme von Medikamenten oder anderer Substanzen, auch pflanzlicher Medikamente. Gleiches gilt für während des Trainings neu aufgetretene oder diagnostizierte Befunde und Erkrankungen.

§ 10 Verhalten und Mitteilungspflichten beim Training

Es wird vereinbart, dass die/der Trainierende spätestens zu Beginn JEDER gemeinsamen Trainingseinheit wahrheitsgemäß mitteilt, ob sie/er vor dem Training, am Tage des Trainings oder nach dem letzten Training irgendwelche Beschwerden hatte.

Weiterhin ist die Personaltrainerin unverzüglich in Kenntnis zu setzen über Beschwerden, Schmerzen oder Unwohlsein, welche nach einem Training aufgetreten sein könnten.

Bei plötzlichen Empfindlichkeitsstörungen wie Übelkeit, Schwindel, Schwarz vor Augen, Augenflimmern, Schwächegefühl, Herzrasen, Schmerzen oder dergleichen wird vereinbart, dass die/der Trainierende sofort die Übung bzw. das Training abbricht und sofort der Personaltrainerin Bescheid gibt.

Es wird vereinbart, dass am Ende des Trainingszeitraums ein Re-Check durchgeführt wird, um den Trainingserfolg zu garantieren und diese Erfolge auch nachweisen zu können.

Es wird vereinbart, dass die/der Trainierende nach Impfungen den Rat seines Arztes einholt bzw. mindestens vier (4) Tage auf körperliche Belastung verzichtet und daher die Personaltrainerin über Impfungen rechtzeitig unterrichtet.

Es wird vereinbart, dass die/der Trainierende VOR Beginn des Ersttraining die Daten und Telefonnummer seines behandelnden Hausarztes oder anderweitiger Heilkundler bekanntgibt.

§ 11 Haftungsausschluss

Die Personaltrainerin haftet hinsichtlich vertraglicher Nebenpflichten nur für vorsätzliches Handeln und grobe Fahrlässigkeit. Die Haftung wird auf den typischerweise bei Vertragsabschluss vorhersehbaren Schaden begrenzt. Die Haftung für höhere Gewalt wird ausgeschlossen.

Die Personaltrainerin übernimmt keine Gewährleistung oder Garantie für den Eintritt eines Trainingserfolges. Hinsichtlich der Haftung für Schäden an Leben, Körper oder Gesundheit bestehen keine Haftungsbeschränkungen.

§ 12 Ablauf des drei (3) Monats-Abos Kündigung der Kursleitung

Es wird zur Beplanung der Kursleitung vereinbart, dass die/der Trainierende 14 Tage VOR Ablauf der des 3 Monats-Abos schriftlich per E-Mail Bescheid gibt, ob sich das Kurs-Abo verlängern soll oder nicht.

Sollte die/der Trainierende nicht (rechtzeitig) Bescheid sagen, dann verlängert sich das Kurs- Abo automatisch nach der gesetzlich vorgegebenen Frist.

Die ordentliche Kündigung Kurs-Abo's ist ausgeschlossen.

Das Recht zur außerordentlichen fristlosen Kündigung aus wichtigem Grund (z.B. schwerer Unfall mit bleibendem, das Training unmöglich machenden Dauerschadens) bleibt unberührt.

Die außerordentliche Kündigung bedarf der Schriftform und Begründung und muss der Personaltrainerin nachweisbar zugehen.

§ 13 Schriftform, Salvatorische Klausel

Andere als die in diesem Vertrag getroffenen Vereinbarungen bestehen nicht. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Änderungen oder Ergänzungen dieses Vertrags bedürfen der Schriftform. Das gleiche gilt auch für die Änderung der Schriftformklausel selbst.

Sollten einzelne Bestimmungen dieses Vertrags unwirksam oder undurchführbar sein oder nach Vertragsschluss unwirksam oder undurchführbar werden, so wird dadurch die Wirksamkeit des Vertrags im Übrigen nicht berührt. An die Stelle der unwirksamen oder undurchführbaren Bestimmung soll diejenige wirksame und durchführbare Regelung treten, deren Wirkungen der wirtschaftlichen Zielsetzung möglichst nahekommen, die die Vertragsparteien mit der unwirksamen bzw. undurchführbaren Bestimmung verfolgt haben. Die vorstehenden Bestimmungen geltend entsprechend für den Fall, dass sich der Vertrag als lückenhaft erweist;
§ 139 BGB findet keine Anwendung.

-Ende des AVBs/ Stand: 01.04.2023-