



Personal Training

Hans Dieter Schaupp



AUF EIN WORT: Viele Menschen konzentrieren sich bei Ihrer Zielsetzung ausschließlich auf ihre körperliche Erscheinung. Das Aussehen ist aber nur ein Aspekt des Gesamtbildes. *Mein* wichtigstes Ziel besteht aber darin, Ihre Gesundheit, Ihre innere Zufriedenheit und somit Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Möglicherweise stellen Sie fest, dass ein Großteil Ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigungen psychosomatischer Natur ist und dass Stress in Beruf und Alltag zunehmen. Ich helfe Ihnen, Stress abzubauen und Ihre allgemeine Gesundheit erheblich zu verbessern. Sie stärken Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Sie werden ein besseres Gefühl für sich selbst haben, mental frischer sein und im inneren Gleichgewicht sein.

Wohlbefinden geht weit über harte Fakten wie Pulszahl und Laborwerte hinaus. Ihr Wohlbefinden bestimmt Ihr Energielevel, also auch Ihre Stimmung. Je besser Sie sich fühlen, desto motivierter sind Sie. Im Beruf, für Ihre Familie oder bei Ihren Freizeitaktivitäten.

Eine meiner wichtigsten Funktionen als Personal Trainer besteht darin, Ihnen Hindernisse aus dem Weg zu räumen und Ihnen eine relativ angenehme Reise auf dem Weg zu Ihrem ganz persönlichen Wohlbefinden zu ermöglichen. Dennoch, auf den Weg müssen Sie sich selbst begeben und dies auch wollen. Um Ihren Körper fit zu halten, muss Ihr Geist wach und stark sein. Sie werden ein glücklicher und zufriedenerer Mensch sein, wenn Sie *auch* Ihre mentale Fitness steigern.

Akzeptieren Sie auch Ihre Grenzen. Hören Sie auf Ihren Körper und geben Sie ihm das, was er an körperlichem oder mentalem Training braucht. Und vor allem, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Bedenken aus medizinischer Sicht. Manche Krankheiten und gesundheitliche Einschränkungen, können Ihr Fitnessprogramm beeinträchtigen. Bitte berücksichtigen und respektieren Sie das.

Wenn Sie sich etwas zutrauen, schaffen Sie es auch. Anzufangen ist ganz wichtig. Motivation hat damit zu tun. Motivation hat auch mit Unterstützung zu tun. Manche finden diese Unterstützung in ihrer Familie und bei Freunden. Andere wenden sich an mich als Personal Trainer und nutzen meine Erfahrung und meine Kompetenz. Ich helfe Ihnen dabei, Ihren Zielen treu zu bleiben und sie zu erreichen. Sie entwickeln sich weiter, als Sie für sich allein gehen würden.

Ihr Personal Trainer
Hans Dieter Schaupp

Zielgruppen und Maßnahmen:

Zielgruppen:

- Geschäftsführer/ -innen.
- Abteilungsleiter/ -innen.
- Steuerberater/ -innen.
- Zahnärzte/ -innen.
- Meister/ -innen.

- Alter zwischen 40 und 65.
- Nicht regelmäßig sportlich aktiv.
- Gesund, ohne ärztlichen Befund.
- Übergewicht.
- Bluthochdruck

Maßnahmen:

- Gesundheits-Check Up:
 - Anamnese-Fragebogen.
 - Blutfettwerte.
 - Blutdruck, Körperfettanteil.
 - Ausdauerleistungsfähigkeit.
 - Kraft- und Beweglichkeitstests.
 - Stressregulation.
 - Mikronährstoff-Check Up.

- Kognitives Verhaltenstraining.
- Entspannungsmethoden.
- Steigerung des Wohlbefindens durch Fitnessstraining-Einheiten.
- Erhöhung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.
- Etablierung eines stabilen Gesundheitsverhaltens in Fitness, Ernährung und mentaler Ebene.

Was beinhaltet Personal Training?

Sie kennen das? Viel zu wenig Bewegung, ungesunde und falsche Ernährungsgewohnheiten, fehlende Motivation, Stress und ein voller Terminplaner. Die Folge: die Gesundheit bleibt im Alltag oft auf der Strecke.

Als PREMIUM Personal Trainer komme ich zu Ihnen nach Hause oder in Ihr Büro.

Meine **Vorteile** als PREMIUM Personal Trainer:

- hohe Flexibilität,
- kompetente und individuelle Beratung und Betreuung,
- Diskretion und Motivationskraft.

Ihr Nutzen: Sie gewinnen Handlungskompetenz zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden, und Sie erhalten eine **exakt auf Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderte Betreuung**.

Mein **ganzheitlicher Ansatz**: das **ProCoach-Konzept**:

ProCoach ist ein ganzheitliches und exklusives Beratungskonzept für Personen mit Managementaufgaben.

Mein ganzheitlicher Ansatz umfasst die **drei Ebenen**:

1. berufliche / private Herausforderungen,
2. körperliche / mentale Fitness,
3. Etablierung eines langfristigen und gesunden Ernährungsverhaltens.

Bei Ihrer persönlichen Beratung und Begleitung, helfe ich Ihnen als neutraler Feedbackgeber mit jahrelanger Management-Erfahrung und Führungsverantwortung.

Ich biete Ihnen ein **umfassendes Beratungs- und Trainingskonzept**, mit dem ich Sie bei Ihrer Zielerreichung individuell und optimal unterstützen und begleiten kann.

- **Das 5-Phasen-Modell** für Ihre persönliche Beratung und Begleitung:
 - **Sollzustand** definieren
 - **Istzustand** beschreiben.
 - **Optionen** und alternative **Strategien** entwickeln.
 - Praktische **Umsetzung**.
 - **Zielabweichung** feststellen.

Bewegungs- und **Entspannungs-Einheiten** sind dabei wesentliche Bestandteile des Modells.

- **Im Mittelpunkt steht die Klärung und Bewältigung Ihres aktuellen** beruflichen und privaten **Anliegens**. Ziel: durch **körperliche oder mentale Leistungssteigerung** zu **mehr Lebensqualität**. Sie fühlen sich mental frischer und stärker und sind im inneren Gleichgewicht.

Voraussetzungen:

Bei gesundheitlichen Einschränkungen bzw. speziellen Erkrankungen sollten Sie vorher das Einverständnis Ihres Arztes einholen. Bei Bedarf vermittele ich gerne den entsprechenden Spezialisten und vereinbare, nach Absprache mit Ihnen, die erforderlichen Untersuchungstermine.

Das **Einverständnis Ihres Arztes** sollten Sie aber auch einholen, wenn Sie über 40 Jahre sind und bisher wenig oder gar nicht sportlich aktiv waren oder schon seit Jahren keinen Sport mehr betrieben haben.

Die wichtigste Voraussetzung ist aber Ihre Mitarbeit und Ihre eigene Motivation. Nur wenn Sie es selbst auch wirklich wollen, werden sich Ihre ersten Erfolge garantiert und dauerhaft einstellen. Genauso wichtig sind aber auch die Einhaltung von Terminabsprachen und Trainingsterminen.

Ablauf:

Nach der ersten Kontaktaufnahme - telefonischen oder per E-Mail – erfolgt ein persönliches Kennenlerngespräch. Inhalt dieses Treffens ist es, Voraussetzungen, Möglichkeiten und Bedingungen unseres gemeinsamen Trainings zu klären. Nach einem durchgeführten Gesundheits-Check, bei dem ich mir über Ihren gesundheitlichen und körperlichen Status Quo einen ersten Überblick verschaffe, können wir mit dem gemeinsamen Training auch schon los legen. Voraussetzung: Sie verfügen über die geeignete Sportausrüstung (z.B. Laufschuhe, Bekleidung).

Ort des Trainings:

Auf Wunsch komme ich zu Ihnen nach Hause, ins Büro oder Hotel. Es ist aber auch möglich, dass wir uns in einem Park oder in einem Fitness-Studio treffen. Der Zeit- und Organisationsaufwand ist für Sie deshalb minimal.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit, auch die Mitarbeiter Ihres Unternehmens für die Zukunft fit zu machen.

Trainingsgeräte:

Sie benötigen keine Trainingsgeräte. Ich bringe zu jedem Training die benötigten Trainingsgeräte (z.B. Theraband, Herzfrequenzmesser, Handeln, Springseil) mit. Bei Interesse an eigenen Trainingsgeräten, bin ich Ihnen gerne bei der Beschaffung der richtigen Ausrüstung oder auch der entsprechenden Bekleidung behilflich (halber Stundensatz).

Honorar - Konzept:

Als PREMIUM Personal Trainer bin ich Ihr Berater und Coach für Ihre körperliche und mentale Fitness. Ich kümmere mich um das wichtigste, das Sie besitzen: Ihre Gesundheit.

Mein Preiskonzept für Ihr ganz persönliches und qualifiziertes **Coaching/Personal Training**:

- **1 Trainingseinheit** (60 Min.): **124,95,- €** inkl. MwSt. + Fahrkosten.

Die Erstattung von Fahrtkosten ist üblich. Für die Anfahrtkosten wird eine Kilometerpauschale von 50 Cent pro gefahrenem Kilometer zzgl. 19% MwSt. erhoben.

Schnupperkurs: 1 Trainingseinheit (60 Minuten) **95,20 EUR** inkl. MwSt.

- **60 Minuten individuelles Training**
- **Kurz-Anamnese (Startbedingungen und Risiken klären)**
- **Geld-zurück-Garantie: Bei Nichtgefallen Geld zurück !**

Für einstündige Trainingseinheiten mit **zwei oder mehr Kunden zur gleichen Zeit**, gelten die oben genannten Preise. Zusätzlich anfallende Kosten werden separat berechnet.

Die Form der Abrechnung erfolgt nach persönlicher Absprache. Üblich ist eine monatliche Abrechnung der absolvierten Trainingsstunden per Rechnungsstellung oder die Vorauszahlung für die vereinbarten Trainingseinheiten.

Zeitraum:

Die Dauer meines Personal Trainings ist *abhängig von Ihrer ganz persönlichen Ausgangssituation und der daraus resultierenden Zielsetzung*.

Sportarten:

Grundsätzlich besprechen wir gemeinsam die Inhalte unseres Personal Trainings. Üben Sie bereits eine bestimmte Sportart aus, trainiere ich mit Ihnen gerne sportartenspezifisch. Falls Sie noch keinen bestimmten Sport bevorzugen, finden wir die zu Ihnen passende(n) Sportart(e)n heraus. Welche Sie bevorzugen und welche Inhalte für Sie wichtig sind.

- **Qualifikationen:**

Als Personal Trainer verfüge ich über folgende **qualifizierte Ausbildungen:**

- o PREMIUM Personal Trainer
- o Fitnesstrainer B-Lizenz
- o Mental Coach / Trainer
- o Entspannungstrainer
- o Nordic Walking Trainer
- o Trainer für Diabetesprävention
- o Trainer für Sportrehabilitation
- o Rückenschultrainer
- o Trainer für Immunfitness
- o Ernährungstrainer/ -berater

- **Betreuungskonzepte:**

- **Betreuung von Einzelpersonen.**
- **Betreuung von Einzelpersonen mit Lebenspartner.**
- **Betreuung von kleinen Gruppen :**
(Geschäftspartner, Führungskräfte einer Firma usw.).
Zwei bis vier Personen.

Lebenslauf:

Persönliche Daten:

Hans Dieter Schaupp, geb.19.04.51

Beruflicher Werdegang:

Selbständiger **Personal Trainer** und **Mental Coach**.

Unternehmensberater: SAP - Human Resources (HR).

Geschäftsführer: Kreishandwerkerschaft.

Trainer und Dozent für Qualitäts- und Zeitmanagement.

Referatsleiter: Verband Deutscher Maschinen- und Anlagenbau,
Informations- und Kommunikationsindustrie.

Referatsleiter: Zentralverband Elektrotechnik- und Elektronikindustrie,
Informations- und Kommunikationsindustrie.

Diplom-Wirtschaftsingenieur: Universität (TH) Karlsruhe.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB):

1. Terminvereinbarungen / Stornogebühren:

- Vereinbarte Termine sind verbindlich.
Trainingszeiten: **Mo - Fr : 06.00 – 22.00 Uhr**
 Sa: 06.00 – 18.00 Uhr
- Trainingstermine, die vom Kunden innerhalb der letzten 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin abgesagt oder geändert werden, verfallen zu Lasten des Kunden. Das vereinbarte Honorar wird als Stornogebühr fällig. Gleiches gilt, wenn der Kunde innerhalb der oben genannten Frist nicht zum vereinbarten Termin erscheint.
- Terminänderungen/Terminabsagen müssen telefonisch (auch Mailbox) erfolgen.

2. Außentermine / Schlechtwetter:

- Wurde ein Außentermin vereinbart, kann dieser wegen schlechtem Wetter nur von Personal Trainer Hans Dieter Schaupp abgesagt werden. Erfolgt keine Absage durch den Personal Trainer, findet der Termin am vereinbarten Ort, zum vereinbarten Zeitpunkt statt. Der Kunde ist für temperatur- und wettergerechte Kleidung selbst zuständig und verantwortlich.

3. Vergütung:

- Das Honorar beträgt **142,80 € inkl. 19% MwSt. je Stunde**. *Termine, die außerhalb der normalen Trainingszeiten vereinbart werden, enthalten einen Aufschlag von 17,85 €, inkl. 19% MwSt.* Ausgenommen davon sind spezielle Programme, die Sonderpreise beinhalten.
- Sonstige Kosten für den Personal Trainer (z.B. Eintrittsgelder, Platzkarten, Aufnahmegebühren, Reise- und Übernachtungskosten, Spesen usw.), werden vom Kunden, in voller Höhe übernommen.
- Für die Anfahrtskosten wird eine Kilometerpauschale von 35,70 Cent pro gefahrenem Kilometer inkl. 19% MwSt. erhoben.
- Gesundheits-Checks, Re-Checks, Trainings- und Ernährungsauswertungen und Trainingspläne für Folgezeiten sind nicht im Honorar enthalten und werden gesondert nach Aufwand abgerechnet.
- Der Kunde erhält in aller Regel eine monatlich eine Rechnung. Diese ist ohne Abzüge zahlbar innerhalb von sieben Tagen nach Erhalt. Gerät der Kunde in Verzug, werden Verzugkosten, zzgl. einer Gebühr von 11,90 € inkl. 19% MwSt., erhoben. Solange die Rechnung nicht beglichen ist, besteht kein Anspruch auf weitere Betreuung. Spezielle Programme, die Sonderpreise beinhalten, werden gegen Vorkasse in Rechnung gestellt.
- Die Überweisung erfolgt auf das Konto Hans Dieter Schaupp:
Postbank Dortmund, BLZ 440 100 46, Konto-Nr.: 885 15 468
- **Erstgespräch und Check Up sind in aller Regel kostenfrei.**
- Der Kunde verpflichtet sich vor jeder Betreuung, die Art der Leistung mit seiner Unterschrift als Leistungsnachweis abzuzeichnen.

4. Sporttauglichkeit / Haftung:

- Der Kunde versichert sportgesund zu sein. Er hat sich bei einem Sportarzt seines Gesundheitszustandes versichert. Er verpflichtet sich, sich in regelmäßigen Abständen auf seine Sporttauglichkeit ärztlich untersuchen zu lassen. Jede Erkrankung, Schmerz, Schwindel, Unwohlsein usw., ist dem Personal Trainer Hans Dieter Schaupp sofort mitzuteilen.
- Alle Anfragen zum derzeitigen/bisherigen Gesundheitszustand und zu den aktuellen Lebensumständen sind wahrheitsgemäß und vollständig zu beantworten. Alle Änderungen sind Herrn Schaupp sofort mitzuteilen.
- Die Teilnahme am Personal Training erfolgt auf eigenes Risiko. Für Sachschäden wird eine Haftung ausgeschlossen, es sei denn, Herrn Schaupp ist ein vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten nachzuweisen.

5. Buchung von Personal Training Hans Dieter Schaupp:

- Anmeldungen/Buchungen erfolgen schriftlich mit Unterschriftszeichnung per Post.
- Seminargebühren:
Seminargebühren sind gleichzeitig mit der schriftlichen Anmeldung zu überweisen. Die Anmeldung ist erst nach Eingang auf meinem Konto verbindlich. Nur dann besteht Anspruch auf einen Seminarplatz. Die Höhe der Gebühr entspricht der auf der Ausschreibung genannten Gebühr der Seminare. Nach Eingang der Seminargebühr erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per Post oder E-Mail, sowie Informationen zum Seminarablauf.

6. Stornierung:

- Eine Stornierung muss schriftlich erfolgen (maßgeblich ist der Posteingang). Bei einer Stornierung innerhalb 24 Stunden vor Seminarbeginn, wird die volle Seminargebühr fällig. Diese Regelung gilt unabhängig vom Grund der Stornierung, auch bei Vorlage eines Attestes.

7. Schäden / Haftung:

- Die Teilnahme an der gebuchten Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Für Sachschäden wird eine Haftung ausgeschlossen. Es sei denn, dem Veranstalter ist ein vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten nachzuweisen.

8. Änderung des Programmablaufs / Terminabsage:

- Personal Training Schaupp behält sich vor, Änderungen der ausgeschriebenen Termine, sowie Änderungen des Programm- und Zeitablaufs und der Referenten vorzunehmen.
- Gleiches gilt für die ersatzlose Streichung von Veranstaltungen wegen zu geringer Teilnehmerzahl. Die Teilnehmer werden im Falle einer Terminabsage rechtzeitig in Kenntnis gesetzt. Die bis zu diesem Zeitpunkt erfolgten Zahlungen werden umgehend erstattet.
- Ansprüche aus Terminabsagen oder Programmänderungen sind ausgeschlossen.

9. Urheberrechte / Veröffentlichungen:

- Das Urheberrecht sämtlicher Veröffentlichungen von Personal Training Schaupp liegt ausschließlich bei Personal Training Schaupp. Die weitere Nutzung jedweder Art, insbesondere Vervielfältigungen oder Weitergabe an Dritte, bedarf der schriftlichen Genehmigung von Hans Dieter Schaupp, Personal Training Schaupp. Zuwiderhandlungen werden in jedem Einzelfall mit einer Konventionalstrafe von 5.950,00 € inkl. 19% MwSt. verfolgt. Weiterreichende Ersatzansprüche werden hierdurch nicht berührt.
- Der/ die Teilnehmer gibt/geben durch Anerkennung der AGB ihr Einverständnis, dass Foto- und Videoaufnahmen, die während der Seminare von Personal Training Schaupp gemacht werden, ohne Vergütung und zeitlich, sowie räumlich unbegrenzt in audiovisuellen Medien oder Printmedien benutzt werden dürfen.
- Es besteht eine ausdrückliche Unverbindlichkeit der Empfehlung von Kooperationspartnern. Somit wird die Haftung für eventuelle Schäden, die durch Kooperationspartner von Personal Training Schaupp entstehen, ausgeschlossen.
- Änderungen, Ergänzungen oder Nebenabreden bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform, sofern in den AGB nichts Anderes bestimmt ist.
- Beide Vertragsparteien verpflichten sich zu gegenseitiger Loyalität und werden sich nicht negativ über die Person bzw. Produkte oder Dienstleistungen des anderen äußern oder dessen Ruf und Prestige beeinträchtigen.
- Sollte eine einzelne Bestimmung in diesen AGB rechtlich unwirksam sein, wird die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen hierdurch nicht berührt. Die Parteien erkennen für den Fall der Ungültigkeit diejenige gültige Regelung an, die dem der Reglungsentension des unwirksamen Bestandteils inhaltlich am nächsten kommt.

