



HAFTUNG, HEALTH – DISCLAIMER & CO

SO BIST DU ALS PERSONAL TRAINER RECHTLICH AUF DER SICHEREN SEITE

PROFESSIONELLES PERSONALTRAINING ERFORDERT MEHRALSTRAININGSPÄNE UND EMPATHIE – NÄMLICH EIN SOLIDES, RECHTS-SICHERES FUNDAMENT. IN DIESEM ARTIKEL ERFÄHRST DU VON **JULIA RUCH**, ANWÄLTIN FÜR DIE FITNESSBRANCHE, WELCHE HAFTUNGSFÄLLEN DU KENNEN SOLLTEST, WARUM EIN HAFTUNGS-AUSSCHLUSS DIR IM ERNSTFALL NICHTS BRINGT UND WIE DU DICH UND DEIN BUSINESS NACHHALTIG ABSICHERN KANNST.

Foto: xxxx/Shutterstock.com iStock.com/xxxx xxxx - stockadobe.com

Egal ob du einen Einzelkunden betreust, Gruppen durch schweißtreibende Workouts leitest oder Retreats organisierst – du arbeitest mit Menschen, die dir ihr Vertrauen schenken. Du begleitest sie in Veränderungsprozessen, forderst sie heraus, motivierst und gibst klare Anweisungen. Was dabei oft unterschätzt wird: In dem Moment übernimmst du nicht nur menschliche Verantwortung, sondern auch rechtliche. Spätestens wenn sich ein Kunde verletzt oder eine Abmahnung ins Haus flattert, wird klar, wie wichtig es ist, sich mit den Grundlagen der Haftung und rechtlicher Absicherung auseinanderzusetzen.

WAS BEDEUTET HAFTUNG ÜBERHAUPT?

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird Haftung oft mit Schuld gleichgesetzt. Juristisch betrachtet ist es differenzierter. Es gibt verschiedene Haftungsarten, die für dich als Trainer relevant sind:

Die vertragliche Haftung: Sie greift immer dann, wenn du eine Leistung schuldhaft nicht oder schlecht erbringst – zum Beispiel, wenn ein gebuchter Kurs ausfällt oder deutlich vom beschriebenen Ablauf abweicht.

Die deliktische Haftung: Bei ihr geht es um Schäden, die durch Fahrlässigkeit verursacht wurden – etwa durch falsche Anweisungen während einer Trainingseinheit.

Haftung aus besonderen Gefahrenlagen: Angebote wie Hot Yoga oder anspruchsvolle Outdoor-Events bergen ein erhöhtes Risiko. Wer hier nicht sorgfältig über Risiken aufklärt oder die Teilnehmenden überfordert, kann schnell in die Haftung geraten.

WEBSITE UND AUSSENAUFTRITT: RECHTLICH NICHT ZU UNTERSCHÄTZEN

Dein Internetauftritt ist deine Visitenkarte – und leider auch eine Quelle juristischer Risiken. Schon kleine Fehler, wie ein unvollständiges Impressum, z.B. eine fehlende Adresse oder unzulässige Werbeaussagen zu Gesundheitswirkungen deines Trainings, können zu kostenpflichtigen Abmahnungen führen. Daher ist es besonders wichtig, keine Heilversprechen und auch keine Aussagen über Wirkungen zu machen, wenn es keinen wissenschaftlichen Nachweis gibt. Aussagen wie „Mit Taping erreichen wir eine Lockerung der Muskeln, was zu mehr Beweglichkeit führt“ sind rechtlich problematisch und können gegen das Heilmittelwerbegebot verstoßen.

Auch beim Thema Datenschutz ist Sorgfalt gefragt: Sobald du Gesundheitsdaten erhebst, etwa über Anamnesebögen oder Onlineformulare, musst du den Anforderungen der DSGVO entsprechen. Wichtig zu wissen: Du brauchst neben einer Datenschutzerklärung für die Website auch eine Datenschutzhinweise für den Umgang mit Kundendaten.

Seit Juni 2025 kommt außerdem das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz hinzu. Zwar sind Kleinunternehmen mit weniger als zehn Beschäftigten und unter zwei Millionen Euro Jahresumsatz ausgenommen, aber Vorsicht: Auch Minijobber, Aushilfen und Werkstudenten zählen zur Mitarbeiterzahl. Wer betroffen ist, muss unter anderem Alt-Texte für Bilder bereitstellen, Videos Untertiteln und eine navigationstaugliche Website anbieten.

DER MYTHOS „TRAINING AUF EIGENE GEFAHR“

Viele Trainer lassen ihre Kunden einen Haftungsausschluss unterschreiben – meist mit dem Gedanken: „Dann bin ich raus, wenn etwas passiert.“ Leider ein Irrtum. Im deutschen Recht gibt es kein Training auf eigene Gefahr. Ein genereller Ausschluss der Haftung für Körper- und Gesundheitsschäden ist unwirksam und kann von der Konkurrenz und Verbraucherzentralen abgemahnt werden. Das bedeutet: Wenn sich ein Teilnehmer verletzt, weil du ihn überfordert oder nicht ausreichend aufgeklärt hast, haftest du – unabhängig davon, was auf dem Papier steht.

Ein Beispiel: Wenn du deinen Kunden ohne Rücksicht auf seinen Leistungsstand trainieren lässt und dieser sich dabei verletzt, liegt eine Pflichtverletzung vor und du musst haften, also z.B. Schmerzensgeld an den Kunden zahlen oder dem Arbeitgeber die Entgeltfortzahlung ersetzen. Anders ist es, wenn sich ein typisches sportliches Risiko verwirklicht – etwa ein Muskelkater oder ein Kratzer vom Trailrunning. Hier bist du in der Regel nicht verantwortlich.

WIE SIEHT EINE SINNVOLLE ABSICHERUNG AUS?

Auch wenn du die Haftung nicht vollständig ausschließen kannst, gibt es Möglichkeiten, das Risiko zu minimieren. Der Grat zwischen „einen Trainingsreiz setzen“ und einer „Überforderung des Kunden“ ist schmal, daher solltest du das beachten:

Eine gründliche Anamnese: Eine sorgfältige Anamnese, also die Erhebung des Gesundheitszustands deiner Kunden, dient nicht nur dazu, das Training individuell anzupassen, sondern auch, um im Ernstfall nachweisen zu können, dass du deiner Pflicht nachgekommen bist.



Ein gut formulierter Health-Disclaimer: Dieser kann zusätzlich helfen – vor allem, wenn sich dein Training an Zielgruppen mit gesundheitlichen Voraussetzungen richtet oder potenzielle Risiken enthält wie z.B. beim Hands-on-Training.

Wichtig ist dabei:

Individualisieren statt kopieren. Schreibe klar und verständlich, was du als Trainer darfst und was dein Angebot leisten kann und was nicht.

Stelle heraus, dass deine Leistungen keine Therapie ersetzen, dass Kunden selbst verantwortlich sind, wenn sie sich nicht an deine Vorgaben halten.

Halte fest, dass es für Aussagen zur Wirkung keinen wissenschaftlichen Nachweis gibt und sich diese aus Erfahrung ableiten.

WER HAFTET IM STUDIO: DU ODER DER BETREIBER?

Wenn du als Honorarkraft tätig bist, stellt sich im Schadensfall die Frage: Wer ist verantwortlich – du oder das Studio? Das hängt vom Einzelfall ab.

Bei Mängeln in den Räumlichkeiten (z. B. rutschige Böden) haftet in der Regel der Betreiber.

Wenn jedoch die Verletzung auf deine Anweisungen oder dein Training zurückzuführen ist, haftest du persönlich – du solltest daher unbedingt eine Berufshaftpflichtversicherung mit ausreichender Deckungssumme abschließen.

Wichtig: Die Betriebshaftpflicht des Studios greift in den meisten Fällen nur für angestellte Mitarbeitende, nicht für Honorarkräfte.

FAZIT: RECHTSSICHERHEIT BEGINNT BEI DIR

Wenn du dein Business erfolgreich und rechtssicher am Markt positionieren willst, solltest du auch beim Thema Rechtssicherheit nichts dem Zufall überlassen. Ein guter Start ist, die eigenen Verträge, Formulare und die Website gründlich zu prüfen – idealerweise mit juristischer Unterstützung. Denn nur wenn du weißt, wo potenzielle Risiken liegen, kannst du sie gezielt minimieren und dich auf das konzentrieren, was dir wirklich wichtig ist: deine Kunden und dein Business.



JULIA RUCH

ist Rechtsanwältin mit Schwerpunkt in der Gesundheits- und Fitnessbranche. Sie hat sich mit ihrer Kanzlei auf die Beratung von Studios, Personal Trainern und Therapiepraxen spezialisiert.

www.aktivkanzlei.de
Instagram: @aktivkanzlei