

Hallo ihr Lieben,

wir haben uns für diesen Newsletter etwas mehr Zeit gelassen, denn die Zeiten sind mal wieder sehr turbulent und erfordern viel Arbeit.

Wie bereits angekündigt, standen und stehen bei uns einige Neuerungen an und die wollen ja auch ordentlich geplant und durchgeführt werden.

Eine ist, dass wir euch mal nicht über Indoor Cycling direkt aufklären möchten, sondern in einer mehrteiligen Serie „Wissenswertes rund um die Tätigkeit als Trainer“.

Nun viel Spaß beim Lesen.

Euer ICA Team

1. Allgemeine Hinweise und Wissenswertes rund um die Trainertätigkeit. von Ramona Krüger



Viele von Euch sind bereits als Instruktor/Trainer tätig, andere streben eventuell an, sich auf dem Fitnessmarkt eine berufliche Perspektive zu schaffen. Eins steht jedenfalls fest: Egal, auf welchem Weg Ihr zur Instruktorrentätigkeit gelangt, für jeden von uns gelten die gleichen Bestimmungen und Richtlinien. In unserer neuen Informationsserie werden wir euch einen Einblick über alle relevanten Themengebiete rund um die Trainertätigkeit geben, so dass Ihr für die Zukunft gut gewappnet seid.

Teil 1: Der Instruktor als Freiberufler & richtige Rechnungsstellung

1.) Der Instruktor als Freiberufler

Die meisten Instruktoren arbeiten vorwiegend nebenberuflich oder auch neben dem Studium im Fitness- und Wellnessbereich. Steuerlich gesehen gibt es hier den Unterschied, ob ihr auf 400 € Basis (oder auf Lohnsteuerkarte) eurer Arbeit nachgeht oder als Freiberufler tätig seid. Bei den 400 € Jobs dürft ihr lediglich bei einem Arbeitgeber beschäftigt sein, was für Instruktoren nur bedingt rentabel ist. Meist arbeiten Instruktoren in mehreren Fitness- und Freizeitanlagen, so dass sie im gesetzlichen Sinne als Freiberufler eingestuft werden. Hier wird im umsatzsteuerlichen Sinne auch von Kleinunternehmern gesprochen. Gemäß gesetzlicher Bestimmung gilt für Instruktoren/Freiberufler der § 19 UStG für die Besteuerung des Honorars. Demnach muss man keine Umsatzsteuer auf eigenen Rechnungen ausweisen, wenn man

- im vorangegangenen Kalenderjahr unter einer Umsatzgrenze von 17.500,00 € liegt und
- im laufenden Jahr voraussichtlich ein Umsatzvolumen von 50.000,00 € nicht übersteigt.

Wichtig hier: Nur wenn beide obigen Voraussetzungen erfüllt sind, ist man vom Finanzamt von der Ausweisung und Zahlung der Umsatzsteuer befreit.

Sind diese Voraussetzungen bei euch gegeben, seid ihr nicht verpflichtet die Umsatzsteuer auf euren Rechnungen auszuweisen. WICHTIG: Wenn ihr auch

nur einmal eine Rechnung mit USt ausweist, müsst ihr auch zukünftig bei den Rechnungen Umsatzsteuer ausweisen und die USt auch für die vorangegangenen Rechnungen (seit Beginn des Kalenderjahres) an das zuständige Finanzamt abführen.

2.) Richtige Rechnungsstellung

Aufgrund der zahlreichen Neuerungen und der Undurchsichtigkeit im Steuerrecht wissen heute zahlreiche Trainer und Instruktooren nicht, wie sie ihre Rechnungen sorgfältig und richtig anfertigen müssen, damit diese bei einer Prüfung nicht beanstandet wird.

Aus diesem Grund hier die wichtigsten Bestandteile einer Rechnung im Überblick:

- vollständige Anschrift des Trainers
- korrekte Anschrift des Fitnessstudios (besonders auf die genaue Firmenbezeichnung des Studios achten!)
- Ort und Datum der Rechnungsausstellung
- Rechnungsnummer (muss eine fortlaufende Nummer sein)
- Steuernummer des Trainers (auf der Lohnsteuerkarte ersichtlich oder beim Finanzamt anfragen – falls beantragt und vergeben genügt die sogenannte Ust-Id.Nr.)
- bei größeren Clubanlagen ggf. die genaue Bezeichnung des Studios (z.B. bei der Fitness Company werden die Clubs nach Nummern zugeordnet, fragt im Studio/Kursleitung nach!)
- genaue Deklaration der absolvierten Kursstunden (Datum; Uhrzeit; Kurstunde)
- Stundenhonorar/Gesamtsumme des Trainers
- Bankverbindung (Kontonr./BLZ/Bankinstitut) des Trainers
- Zahlungsziel (kalendermäßig bestimmen – etwa 10 Tage Zahlungsziel)
- Passus Kleinunternehmer (wenn keine Umsatzsteuer ausgewiesen wird)
- Unterschrift des Trainers

Am einfachsten ist es, bei mehreren Kursstunden im Monat einen Stundennachweis in tabellarischer Form anzufertigen, das ist sowohl für euch, als auch für die Kursleitung leichter zu kontrollieren.

Diesen legt ihr dann als Anlage eurer Rechnung bei.

Wenn ihr eure Rechnungen ohne USt deklariert, solltet ihr einen entsprechenden Passus einsetzen, z.B.

„Im dem aufgeführten Betrag ist keine Umsatzsteuer enthalten, da eine Besteuerung als Kleinunternehmer im Sinne des § 19 UmStG vorliegt.“

oder kürzer:

„Umsatzsteuerfrei gem. § 19 UstG.“

Wenn ihr die obigen Punkte beachtet, wird euer Steuerberater, das Finanzamt und auch euer Club zufrieden sein.

Kleiner Hinweis: Alle Rechnungen sollten am Ende des Jahres mit eurer Steuererklärung eingereicht werden. Es sei denn Ihr arbeitet mit „Einnahmen-Überschuss-Rechnung“ oder „Gewinnermittlung nach § 4 Abs. 3 EstG.“

Das Finanzamt macht derzeit vermehrt Stichproben in Clubs bezüglich der Rechnungslegung der einzelnen dort tätigen Trainer, da in der Vergangenheit viele Trainer einige Rechnungen unterschlagen haben. Hier ist also Vorsicht geboten! Denn wer legt sich denn schon gern mit dem Finanzamt an? ☺

Dieser Beitrag stellt nur die Sichtweise des Finanzamtes dar, nicht die der Sozialversicherungen.

Beim nächsten Mal erfahrt ihr alles über
„Rentenversicherung – für Instruktoressen eine ernst zunehmende Thematik.“

2. Ausdauer wenn wir leicht verschnupft sind? von Marc Günther



Jedes Jahr dasselbe Thema – was machen bei Husten und Schnupfen.

Wie Ihr wisst, warnen wir jedes Jahr eindringlich davor, bei Infekten zu trainieren.

Die neuesten Untersuchungen in diesem Bereich widerlegen alles, was bisher vermutet und behauptet wurde.

In der TOUR 8/2005 findet Ihr dazu einen Bericht von Dr. Rainer Müller-Hörner, der als ehemaliger Triathlon-Profi sicher auch über die notwendige Erfahrung verfügt.

Bis vor etwa zwei bis drei Jahren herrschte selbst unter der Ärzteschaft die Meinung, dass bei leichten grippalen Infekten (ohne Fieber) Ausdauersport durchaus erlaubt sei.

Bei einem Infekt ohne Fieber sei, so die damalige Ansicht der Ärzte, Ausdauertraining durchaus möglich und zu vertreten.

Diese Meinung herrscht nun nicht mehr!

Neue Untersuchungen zeigen, dass sogar leichte Infekte, die sich nur mit Schnupfen oder leichten Halsschmerzen äußern, schwere Folgen haben können.

Die Hauptgefahr sportlicher Anstrengung selbst bei einem sehr leichten grippalen Infekt liegt in der **Entzündung des Herzmuskels**, einer so genannten **Myokarditis**.

Einfach ausgedrückt:

Ausdauersport belastet während und einige Stunden nach der Betätigung sehr stark das Immunsystem. In dieser Zeit haben es alle Viren sehr leicht sich im Körper auszubreiten und insbesondere den Herzmuskel zu befallen.

Evtl. Folgen können auch Herzrhythmusstörungen, Erschlaffung des Herzmuskels (Kardiomyopathie), Herzinsuffizienz und sogar plötzlicher Herztod sein.

Daher gilt:

Kein Training und schon gar keine Wettkämpfe bei Infekten.

Das gilt insbesondere für Erwachsene, da diese viel seltener durch eine Körpertemperaturerhöhung (Fieber) einen Infekt bemerken.

Wer von euch nun noch immer überzeugt ist, weiter zu trainieren sollte sich fragen, was er eigentlich mit dem Training erreichen will.

Generell wollen wir doch durch einen positiven Reiz eine Leistungssteigerung und natürlich eine Ökonomisierung unseres Stoffwechsels erreichen.

Training bei Infekten bewirken aber genau das Gegenteil. Solche Folgen gehen häufig soweit, dass eine Belastung des Herzens im Ausdauerbereich nie mehr möglich ist und das Herzinfarktrisiko ist auch noch um ein Vielfaches erhöht.

In diesem Sinne wünsche ich Euch gute Gesundheit.

3. ICA verstärkt ihre Aktivitäten in der Sportförderung!

Wie bereits in der Vergangenheit angekündigt, werden wir uns mehr im Bereich der Sportförderung betätigen.

Es wenden sich fast täglich Clubbetreiber und Instructoren an uns und fragen nach kleinen Events bzw. möchten wissen, wie sie die Teilnehmerzahlen steigern können.

Wir beabsichtigen, Indoor Cycling aufzuwerten, attraktiver zu gestalten und den **Spaß an dieser phantastischen Sportart direkt im Club zu vermitteln** – also den Clubmitgliedern und auch Trainern neue Impulse zu geben.

- **Inhouse Events für Clubs**

Hintergrund dafür sind zahlreiche Zuschriften mit Euren Bitten, zu euch in die Clubs zu kommen und kleine Events durchzuführen.

Wir kommen zu euch in den Club und führen ein kleines Event durch.

Preise etc. erfahrt Ihr unter: Info@indoor-cycling-academy.de

- **Inhouse-Schulungen für Clubs**

Leider berichten noch immer zahlreiche Clubs, dass ihnen die Teilnehmerzahlen in ihren Clubs regelrecht wegbrechen.

Wir kommen zu euch in den Club, analysieren die Situation und erarbeiten mit euch die notwendigen Maßnahmen, steigende Teilnehmerzahlen zu erzielen.

Preise etc. erfahrt Ihr unter: Info@indoor-cycling-academy.de

4. Cycling II von Move Ya! – CD zum Indoor Cycling genießt große Beliebtheit

Wir freuen uns sehr, dass die neue CD „Cycling II“ (grünes Cover), die – wie auch die Cycling I – unsere Handschrift trägt, bei euch so gut ankommt.

Abgesehen von eurer eigenen Kreativität liegen ihr gleich zwei verschiedene Trainingsprogramme (orientiert an der Herzfrequenz) bei, die Ihr anwenden könnt.

Und zuletzt - der CD liegt auch noch ein Gutschein bei, über den Ihr bei uns, der ICA, Rabatte auf Ausbildungen und Trikots erhaltet.

Also nix wie ran und ordern! – es gibt auch noch Restbestände der Cycling I (rotes Cover)

Tel: 040/21 00 97 0; Fax:040/21 00 97 10; www.move-ya.com

Cycling 2



5. Instructors for Help – neustes Projekt der ICA www.instructorsforhelp.com

Wir freuen uns sehr, dass wir so zahlreiche Zusagen von euch erhalten haben.

Der Hype ist letztlich, dass in allen teilnehmenden Clubs am selben Tag (04.12.2005) zur selben Zeit (10:00 – 13:00 Uhr) Indoor Cycling Stunden zugunsten des Delphin Netzwerk gefahren wird.

Zahlreiche Clubinhaber betrachten es als sehr positiv, dass sie direkt in ihrem Hause ein Event haben, das nationalen Charakter hat, ein tolles Ziel hat und sich in das es sich einfach in das normale Tagesgeschäft integriert.

Was spricht also noch dagegen, an diesem Projekt mitzuwirken?

Die Spende werden wir dem Delphin Netzwerk zukommen lassen.



Delphin Netzwerk

Delphintherapie
Wir helfen Kindern - Helfen Sie uns
www.delphin-netzwerk.de



Helft uns zu helfen!

Nur durch eure Unterstützung werden wir in zahlreichen Clubs das Event umsetzen.

Wer sich also noch beteiligen möchte, kann sich bei uns melden.

6. ICA Teamhosen Teamkleidung nun komplett

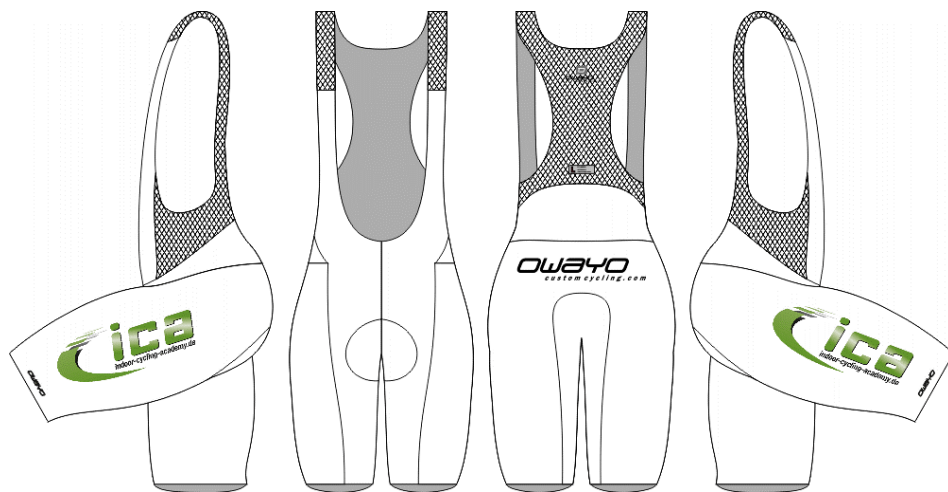
Wir können euch nun unsere Hosen zum Kauf anbieten.

Diese sind mit einem der besten Pads ausgestattet, die es derzeit am Markt gibt – man sitzt wie auf Wolken.

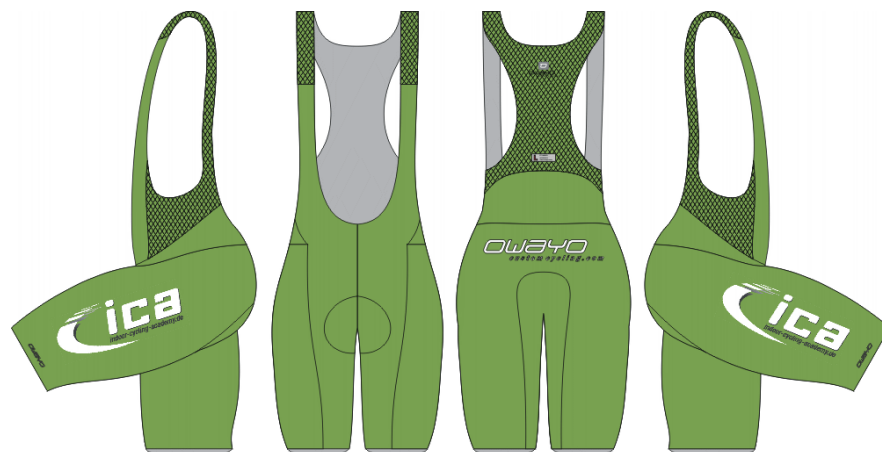
Wie fast alle Radelhosen sind auch diese im Schnitt auf Herren ausgelegt und als spezielle Damenhose leider nicht lieferbar.

Da unsere Grundfarbe Weiß (mit grünem ICA LOGO) nicht Jedermanns Sache ist, bieten wir euch diese auch passend zum weiß/grünen Trikot in der Grundfarbe Grün (mit weißem ICA LOGO) an.

- Hose weiß kurz – Größe S-XL – Preis: 47,85 zzgl MwSt. (55,51 €)



- Hose grün kurz – Größe S-XL – Preis: 47,85 zzgl MwSt. (55,51 €)



7. Ausbildungen 2005 / 2006

Unsere letzten Ausbildungen in diesem Jahr stehen nun ins Haus.

Wir haben zum Jahresende gleich zweimal das Modul 1 (auch als Einzelmodul buchbar), das wir euch an unterschiedlichen Orten am Wochenende anbieten:

Termin: 19.-20.11.2005

Orte: Koblenz und Regensburg

Die Termine für 2006 stehen derzeit noch in der Planung, aber Ihr werdet sie im nächsten Newsletter oder auf unserer Homepage erfahren.

8. Preise für Ausbildungen in 2006

Wir alle stehen zunehmend unter dem Kostendruck von außen, an dem wir leider nichts ändern können und der sicher auch an euch allen nicht vorbei geht.

Wir haben bisher unseren Preis von 99,00 € zzgl. Ust. pro Ausbildungstag über Jahre hinweg gehalten und wollen es auch in 2006 halten.

Daher haben wir uns dazu entschlossen, den Preis für das erste Halbjahr 2006 noch aufrecht zu halten und denken, dass dies in eurem Sinne ist.

9. Neues Instructoren Forum

Im Internet gibt es seit kurzem ein neues weiteres Forum, in dem Indoor Cycling Instructoren diskutieren und sich informieren können.

Also nix wie ran – anmelden (natürlich kostenfrei) und schreiben, denn Foren leben nur von Teilnehmern, die auch Beiträge schreiben und diskutieren.

Link: <http://www.ic-impuls.de>

Viel Spaß und bitte seriös bleiben 😊

10. Indoor Cycling Events in 2006

Auch hier laufen unsere Planungen derzeit auf Hochtouren und Ihr werdet die Termine im nächsten Newsletter und auf unserer Homepage erfahren.

- **21.01. – 28.01.2006 – 3. Indoor Cycling meets Hot Iron auf Mallorca**
Zum dritten Male werden wir dieses tolle Event im ROBINSON Club Cala Serena begleiten.
Anmeldung in jedem Reisebüro
Infos zum Club unter: www.robinson.de
- **24.09. – 07.10.2006 – Indoor Cycling Special in der Türkei**
Im ROBINSON Club Camjuva wird es wieder einmal 14 Tage Top-Urlaub mit hochwertigen Indoor Cycling Classes geben.
Anmeldung in jedem Reisebüro (Special ist nicht im Katalog)
Infos zum Club unter: www.robinson.de

11. Outdoor Events in 2006

Wir haben auf unserer Homepage eine neue Rubrik.

Schau mal unter „Outdoor“, hier findet Ihr unsere neuen Aktivitäten in diesem Bereich.

Dazu zählt derzeit Skilanglauf, Rennrad fahren und Mountainbiken.

Derzeit stehen schon aktuell an:

- **03.02. – 05.02.2006 - 1. ICASkilanglauf-Wochenende in Rupolding**
Skiskaten für Einsteiger und Fortgeschrittene. Leihen der Ski möglich.
**Anmeldung in keinem Reisebüro, sondern unter:
0941-42263 oder info@the-bicyclecompany.de**

- **01.04. – 08.04.2006 – 2. ICA Street Bicycle Week auf Mallorca**

Und wieder gehts mit den Rennrädern nach Malle, wo euch diesmal 3 Guides den Weg weisen werden.

Es gibt wieder viel Programm – sowohl am Tage, wie am Abend – und natürlich Luxus pur im wunderschönen ROBINSON Club Cala Serena.

**Anmeldung NICHT im Reisebüro, sondern nur unter:
0034-971-169000
Passwort: ICA Bicycle Week**



Ein Mountainbike Event steht derzeit auch noch in der Planung, welches wir im Frühjahr anbieten wollen.

Weitere Infos findet Ihr in den Flyern, die euch auf unserer Homepage unter der neuen Rubrik „Outdoor“ zum Download zur Verfügung stehen.

Alles Gute, Euer Marc und das ICA Team

Marc Günther

Inhaber und Ausbilder der ICA
Aus- & Weiterbildungen auf allen Bikes,
Consulting, Events and more

Mobil: (01 70) 7 33 38 88

