

SELBSTÄNDIGKEIT

Rechtssicherer Start als CANTIENICA®-Trainer:in



Inhaltsverzeichnis

Liebe CANTIENICA®-Trainerin, lieber CANTIENICA®-Trainer,	3
Selbstständig oder angestellt?	3
Dein Leitfaden für einen rechtssicheren Start als CANTIENICA®-Trainer:in	3
Was bedeutet „Scheinselbstständigkeit“?	4
Welche Risiken gibt es?	4
Checkliste: Wie arbeitest du aktuell?	4
Welche Modelle gibt es?	5
1. Echte Selbstständigkeit	5
2. Anstellung	5
3. Kooperation/Raumvermietung	5
Worauf solltest du achten?	5
Tipp für den Start	6
Impressum	6

Vorwort

Liebe CANTIENICA®-Trainerin, lieber CANTIENICA®-Trainer,

mit deiner Entscheidung, die Methode in die Welt zu tragen, hast du einen wichtigen Schritt gemacht. Vielleicht stehst du gerade am Anfang deiner Praxis, planst erste Kurse, kooperierst mit Studios oder richtest eigene Räume ein.

Gerade zu Beginn taucht oft die Frage auf: Wie kannst du deine Arbeit fair, selbstbestimmt und rechtssicher gestalten?

In diesem Leitfaden findest du Antworten:

- Was bedeutet Selbstständigkeit wirklich?
- Wo liegen die Risiken?
- Wie kannst du dein CANTIENICA®-Business so aufstellen, dass es langfristig auf sicheren Beinen steht?

Egal, ob du gerade in der Ausbildung bist, frisch zertifiziert oder schon länger dabei: Dieses Papier gibt dir Orientierung, zeigt Praxisbeispiele und stellt die wichtigsten Modelle vor – von echter Selbstständigkeit über Anstellung bis zu Kooperationen.

Wir wünschen dir viel Erfolg, Zuversicht und Freude beim Aufbau deiner Tätigkeit – und einen guten Start in deine Selbstständigkeit mit CANTIENICA® Körper in Evolution.

Herzlich,
dein CANTIENICA®-Team

Selbstständig oder angestellt?

Dein Leitfaden für einen rechtssicheren Start als CANTIENICA®-Trainer:in

Viele frisch ausgebildete Trainer:innen freuen sich darauf, ihr Wissen weiterzugeben – ob in Kursräumen, Physiopraxen, Studios oder eigenen Räumlichkeiten.

Gerade zu Beginn stellt sich oft die Frage: Wie kann ich meine Tätigkeit rechtssicher organisieren?

Denn in der Praxis kommt es schnell zu Missverständnissen darüber, was „selbstständig“ tatsächlich bedeutet. Ohne klare Abgrenzung drohen:

- Nachzahlungen bei der Sozialversicherung
- Vertragsstrafen
- unerwartete Haftungsrisiken

Mit diesem Leitfaden möchten wir dir Orientierung geben, worauf du achten solltest und welche Modelle es gibt.

Was bedeutet „Scheinselbstständigkeit“?

Kurz gesagt:

Du arbeitest offiziell auf Rechnung, bist aber tatsächlich wie eine Angestellte oder ein Angestellter in die Organisation eingebunden.

Typische Merkmale:

- Du gibst regelmäßig fixe Kurse im Stundenplan
- Du darfst Kursinhalte nicht frei gestalten
- Du rechnest ausschließlich über ein Studio ab
- Du hast keine anderen Auftraggeber
- Das Studio tritt nach außen als dein Veranstalter auf

Wichtig:

Es kommt nicht nur auf deinen Vertrag an, sondern vor allem auf die tatsächliche Umsetzung im Alltag.

Welche Risiken gibt es?

Wird in einer Prüfung festgestellt, dass du faktisch angestellt bist, kann es je nach Land zu folgendem kommen:

- Nachzahlung von Sozialabgaben (mehrere Jahre rückwirkend)
- Bußgelder oder Vertragsstrafen
- Pflicht zur Anstellung mit allen arbeitsrechtlichen Konsequenzen (z.B. Lohnfortzahlung, Kündigungsschutz)
- Vertrauensverlust gegenüber Partner:innen und Kund:innen

Checkliste: Wie arbeitest du aktuell?

- ☐ Gibst du feste Kurse zu vorgegebenen Zeiten im Stundenplan?
- ☐ Bist du nur für einen Anbieter tätig?
- ☐ Nutzt du die Infrastruktur (Raum, Buchungssystem, Werbung) deines Auftraggebers?
- ☐ Bestimmt das Studio über Preise, Anmeldung und Abrechnung?
- ☐ Trittst du nach außen vor allem unter dem Label des Studios auf?

Je mehr Punkte du mit „Ja“ beantwortest, desto höher ist das Risiko.

Welche Modelle gibt es?

Es gibt grundsätzlich drei Modelle, wie du deine CANTIENICA®-Tätigkeit gestalten kannst:

1. Echte Selbstständigkeit

- Du hast eigene Kund:innen oder mehrere Auftraggeber
- Du bestimmst Inhalte, Preise und Termine selbst
- Du rechnest eigenständig ab
- Du nutzt eigene Marketingkanäle (Website, Flyer, Social Media)

Gut geeignet für Trainer:innen, die sich ein eigenes Business aufbauen möchten oder bereits selbstständig tätig sind.

2. Anstellung

- Du bist beim Studio oder der Praxis angestellt (Minijob, Teilzeit, Midijob oder Vollzeit)
- Du bekommst ein regelmäßiges Gehalt
- Du bist sozialversichert

Gut geeignet für Trainer:innen, die fest in einem Studio arbeiten möchten, Planungssicherheit bevorzugen oder sich nicht um die unternehmerischen Aspekte kümmern wollen.

3. Kooperation/Raumvermietung

- Du mietest Raumzeiten und arbeitest eigenverantwortlich
- Du bringst deine Kund:innen selbst mit
- Du gestaltest dein Angebot frei und rechnest direkt mit deinen Teilnehmenden ab

Gut geeignet für Trainer:innen, die maximale Flexibilität wünschen und ein eigenes Angebot etablieren wollen.

Worauf solltest du achten?

Unabhängig vom Modell gilt:

- **Klare Verträge:** Sie sollten eindeutig regeln, wie du arbeitest und wer wofür verantwortlich ist.
- **Dokumentation:** Halte Nachweise über deine Selbstständigkeit fest (z.B. Rechnungen an verschiedene Kund:innen, eigene Website).
- **Transparenz:** Kläre mit deinen Partner:innen, wie du auftreten willst – eher als Teil des Teams oder eigenständige Anbieterin.
- **Beratung einholen:** Gerade bei grenzüberschreitender Tätigkeit (D-A-CH) lohnt sich die Rücksprache mit Steuerberatung oder Anwaltskanzlei.

Tipp für den Start

Falls du unsicher bist, kannst du dich vorab an folgende Stellen wenden:



Deutschland: Deutsche Rentenversicherung, Steuerberater:in



Österreich: Sozialversicherung, Wirtschaftskammer



Schweiz: AHV-Ausgleichskasse

Impressum

CANTIENICA AG

Benita Cantieni

Hofwiesenstrasse 2

8057 Zürich

Tel. +41 44 388 72 72

office@cantienica.com

cantienica.com

Vertretungsberechtigte: Benita Cantieni

Registernummer: CH-020.3.002.779-2 (Handelsregister des Kantons Zürichs)

MWST-Nr.: CHE-107.412.344

©2025 CANTIENICA AG

Foto: Unsplash+