



VDF-INFO I RECHT

„GEFÄLLT MIR“-BUTTON
AUF WEBSEITE:

BUßGELDGEFAHR

VDF-PARTNERNEWS I AQUARINO

BISTROCOACH:

GARANTIERT ZUSÄTZLICH
1.000,-€ UMSATZ/MONAT MEHR –

WIE GEHT DAS?

DER VDF HILFT GRÜNDEN:

KOSTENLOSE BERATUNG FÜR
EXISTENZGRÜNDER DER FITNESS –
UND GESUNDHEITSBRANCHE

TERMINE 1. HALBJAHR 2012

VDF-INFO BUSINESS

GRÜNDEN,

KAUFEN,

EXPANDIEREN,

VERKAUFEN?

In dieser Ausgabe:

SEITE 3	EDITORIAL
SEITE 4	VDF-INFO I RECHT „GEFÄLLT MIR“-BUTTON AUF WEBSEITE: BUSSGELDGEFAHR
SEITE 5 - 6	VDF-PARTNERNEWS I AQUARINO BISTROCOACH: GARANTIERT ZUSÄTZLICH 1.000,-€ UMSATZ/ MONAT MEHR – WIE GEHT DAS?
SEITE 6	VDF- BUSINESS GRÜNDEN, KAUFEN, EXPANDIEREN, VERKAUFEN?
SEITE 7 - 8	VDF-INFO I BUSINESS GRÜNDEN, KAUFEN, EXPANDIEREN, VERKAUFEN?
SEITE 9	VDF-INFO I GESUNDHEIT „WIBBELN“ IST BESSER ALS STOISCHE RUHE SICH IM ALLTAG VIEL BEWEGEN MACHT SCHLANK
SEITE 10	VDF-INFO I FÖRDERMITTEL INFO & EXPERTEN BEIM VDF
SEITE 11	DER VDF HILFT GRÜNDEN: KOSTENLOSE BERATUNG FÜR EXISTENZGRÜNDER DER FITNESS – UND GESUNDHEITSBRANCHE
SEITE 12 - 13	VDF-INFO I GESUNDHEIT NEUE REFERENZWERTE FÜR VITAMIN D
SEITE 14 - 15	VDF-VERBANDSARBEIT I EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG ORDENTLICHE MITGLIEDERVERSAMMLUNG DES VDF VERBAND DEUTSCHER FITNESS- UND GESUNDHEITSUNTERNEHMEN E.V RÜCKANTWORT SEITE 15
SEITE 15 — 16	MITGLIEDSCHAFT FÜR CLUBS IM VDF „DAS VDF-CLUBPAKET“ MITGLIEDERANTRAG FÜR CLUBS ZUM VDF

Stärken vereinen! Die Partner des VDF:





Liebe VDF-Mitglieder, liebe Leser des VDF-Club aktuell

Wachstum und Wahrheit.

Wir sind die größten – sind wir? Die Fitnessbranche boomt – wirklich? In was sind wir die größten und was ist der Messwert, wenn in der Öffentlichkeit von der boomenden Fitnessbranche gesprochen wird? Wenn wir in der Zukunft auch weiterhin positive Reaktionen erhalten wollen, brauchen wir Vergleichswerte, um uns mit anderen Branchen zu vergleichen und auch um uns innerhalb der Branche unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten zu vergleichen.

Der Mitgliederzuwachs scheint aktuell der einzige Wert zu sein, für den sich die meisten interessieren. Aber bedeutet eine hohe Mitgliederzahl in der Branche, auch wirtschaftlichen Erfolg im Fitnessclub?

Erfolgreiche Fitnessclubs - wer gehört dazu?

Nehmen wir ein Rechenmodell, um zu prüfen, wer erfolgreich ist.

Zwei Clubs wollen sich vergleichen: Der eine hatte jeden Monat in den letzten 12 Monaten pro Monat 40.000,- Euro Einnahmen, sonst keine anderen Einnahmen. Dieser Club hat 1.000 Mitglieder. Keine Kündigung, kein Zuwachs. Die monatlichen Kosten sind 35.000,- Euro netto. Monatlich bleiben somit (vor Steuer) genau 5.000,- Euro über.

Der andere Club hat in den letzten 12 Monaten pro Monat 200.000,- Euro Einnahmen, sonst keine anderen Einnahmen. Dieser Club hat 5.000 Mitglieder. Die Kündigungsrate ist 25% (1.250 Kündigungen im Jahr), Zuwachs 1.250 Mitglieder. Die monatlichen Kosten sind 200.000,- Euro netto. Monatlich bleiben somit (vor Steuer) genau 0,- Euro über.

Welcher Club ist Ihrer Meinung nach erfolgreich?

Wenn wir in der Fitnessbranche so groß geworden sind – wir aktuell in den Nachrichten beschrieben wird, dann müssen wir uns darauf einstellen, dass der Fitnessclubinhaber nicht mehr nur an den Mitgliederzahlen gemessen wird, sondern an den betriebswirtschaftlichen Kennzahlen. Wenn unsere Branche mit anderen verglichen wird, - sind Mitgliederzahlen nicht mehr entscheidend – sondern Renditegesichtspunkte sind zu prüfen.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start für 2012 und gute Renditen für Ihr Unternehmen.

Ihr Kai Schimmelfeder

1. Vorstand VDF e.V.

Stärken vereinen! Die Partner des VDF:



„Gefällt mir“-Button auf Webseite: Bußgeldgefahr

Der „Gefällt mir“-Button von Facebook und vergleichbare außereuropäische Social-Media Dienste verstoßen gegen das Datenschutzrecht. Sie verletzen das BDSG, das Telemediengesetz (TMG) und Landesdatenschutzgesetz.

Der „Gefällt mir“-Button und andere Facebook-Dienste führen zu einer Datenweitergabe von Verkehrsdaten und Inhaltsdaten in die USA. Dies dient zur so genannten Reichweitenanalyse. Das ist eine qualifizierte Rückmeldung an den Betreiber der jeweiligen Webseite über die Webnutzung.

Kaum jemand weiß: die Mitglieder von Facebook und die Nutzer eines Social-Media-Plugins wie des „Gefällt mir“-Buttons können von Facebook zwei Jahre lang hinsichtlich ihres Surfverhaltens überwacht werden. Facebook bildet dabei umfassende persönliche Profile, die bei Mitgliedern sogar personalisierte Daten enthalten. Dies verletzt deutsches und europäisches Datenschutzrecht. Die Nutzer werden hierüber außerdem nicht ausreichend informiert und haben keine Möglichkeit, sich dieser Profilbildung zu entziehen. Die Nutzungsbedingungen und Datenschutzrichtlinien von Facebook enthalten nicht die erforderlichen Hinweise und stellen keine wirksamen Datenschutzeinwilligungen dar.

Webseitenbetreibern, die dennoch einen „Gefällt mir“-Button von Facebook auf ihrer Webseite anbieten, verletzen damit ebenfalls deutsches Datenschutzrecht.

Nun hat erstmals eine deutsche Landesdatenschutzbehörde Webseitenbetreibern Bußgelder angedroht, die weiterhin den „Gefällt-mir“-Button vorhalten. Das Unabhängige Landeszentrum für Datenschutz Schleswig-Holstein (ULD) fordert dazu auf, Fanpages bei Facebook und Social-Plugins auf Webseiten zu entfernen. Das sei erforderlich, um die Datenweitergaben über ihre Nutzenden an Facebook in den USA einzustellen.



Ab Ende September 2011 droht das ULD weitgehende Maßnahmen an. Neben Bußgeldern drohen Unternehmen und Privatpersonen Untersagungsverfügungen nach § 38 V BDSG.

Europäische Social Media Angebote, deren Server nicht in den USA, sondern in Europa stehen, sind hiervon übrigens nicht betroffen.

Rechtsanwalt Harald Brennecke, Karlsruhe.

Rechtsanwalt Brennecke ist Partner der überörtlichen Rechtsanwaltskanzlei Brennecke & Partner.

Mail: brennecke@brennecke-partner.de

BISTROCOACH: Garantiert zusätzlich 1.000,-€ Umsatz/Monat mehr - wie geht das?

Aquarino – BISTROCOACH:

"Stillstand ist Rückschritt" so sagt der Volksmund. Nahezu 60% der deutschen Fitness- und Gesundheitsclubs und 90% der Aquarino-Kunden haben mittlerweile eine Getränkeflat oder ein ABO-System. Die meisten von Ihnen verdienen damit gutes Geld. Was aber kommt jetzt? Wie geht es weiter? Der nächste Schritt wird das Bistro sein! Kein Ort im Unternehmen, der mehr Potential in sich birgt.

Unter **BISTROCOACH** hat Aquarino eine eigene Abteilung entwickelt, die sich ausschließlich auf die Optimierung von Bistro-Umsätzen konzentriert:

BISTROCOACH ist Ihr Experte für das Fitness-Bistro!

Mal Hand aufs Herz- haben Sie überhaupt die Zeit, sich um Ihr Bistro zu kümmern? Ist das "Bistro" überhaupt Ihre Leidenschaft? Oder läuft Ihr Bistro nebenbei als "notwendiges Übel" mit?

Durchschnittlich 0,29€ / Check-In ist laut Aussage einer renommierten deutschen Unternehmensberatung die aktuelle Umsatzzahl inkl. Getränken. Und traurige 0,19€ / Check-In ohne Getränke.

Das maximale Potential liegt nach unseren Erfahrungen bei 3,-€/Check –In. Und gilt für eine Anzahl von bis zu 500 Mitgliedern. Diese Zahl ist stark abhängig von Ihrer Positionierung – ob Sie sich z.B. Gesundheit oder Lifestyle entschieden haben.

Der Betrag verringert sich dann pro 500 Mitglieder mehr um ca. 0,10€ - d.h. bei 1.000 Mitglieder auf 2,90, bei 1.500 auf 2,80€ und so weiter.

Was tun, wenn das Geld schon vor Ihnen auf der Straße liegt und Sie einen steifen Rücken haben? Dann lassen Sie doch auch bestimmt andere sich für Sie bücken, oder? Demnach heißt die Lösung: Lassen Sie Andere das machen!

Lassen Sie am besten den Profi ran!



Auch in Ihrem Club gibt es die Mitarbeiter, die unter Anleitung eines Profis aus Ihrem Bistro eine Goldgrube machen. Was Andere können, das schaffen Sie doch auch, oder?

Mehrere Ihrer Kollegen haben **PRObistro - Das Gesundheitsbistro** schon erfolgreich umgesetzt (www.probistro.de)!

In den letzten 2 Jahren haben wir mit **BISTROCOACH** 20 Fitness- und Gesundheitsclubs auf **PRObistro - Das Gesundheitsbistro** umgestellt! 15 von diesen Clubs haben dabei innerhalb von 5 Monaten ihren Umsatz verdoppelt - und zwar exklusive Getränke-Umsatz!

Ausgangsbasis waren durchschnittlich 0,50€/Check-In. Bei durchschnittlich 892 Mitgliedern ist das ein monatlicher Mehrumsatz von 2.007,-€! Und damit ist noch lange nicht das Ende der Fahnenstange erreicht!

FORTSETZUNG NÄCHSTE SEITE →

Stärken vereinen! Die Partner des VDF:



Wir g a r a n t i e r e n Ihnen mindestens 1.000,-€ monatlich Mehrumsatz nach 6 Monaten ab Umstellung auf **PRObistro - Das Gesundheitsbistro!**

Und das Schöne daran - es geht auch ohne Ihre aktive Mitarbeit als Unternehmer!

Wir haben Sie neugierig gemacht? Sie möchten PRObistro kennen lernen? Mit unserem Kompaktseminar "Bistro" möchten wir Ihnen die Grundgedanken und Ideen von "**PRO-bistro - Das Gesundheitsbistro**" näher bringen!

Wissen Sie eigentlich, was Ihr Bistro wirklich kann? Bevor Sie etwas verändern - möchten Sie nicht auch endlich mal genau wissen, was mit Ihrem Bistro wirklich los ist? Wie viel Umsatz ist eigentlich bei Ihnen möglich! Wie viel Umsatz machen die Anderen eigentlich im Durchschnitt? Was ist die durchschnittliche Ertragsgröße? Was bleibt bei den Anderen übrig?

Erfahren Sie:

- Welches Potential Ihr Bistro hat!
- Welcher Bistro-Typ Sie sind!
- Welche Aufgaben Ihr Personal dabei hat!
- Wo Sie sofort und problemlos an der Schraube drehen können!
- Wie Sie monatlich garantiert 1.000,-€ mehr Bistro-Umsatz erreichen!



Jetzt anmelden unter:

www.probistro.de/potentialanalyse

Ich freue mich, Sie auf dem Weg zu einem erfolgreichen Bistro-Potential zu begleiten!

Karl-Heinz Rütter
Experte für strategisches
Gesundheitsmanagement
Bistro*Shop*Lounge*Praxis

AQUARINO GmbH
...Gesundheit leichter machen

Krämerstr. 12
25524 Itzehoe
Mobil +49 1 63 -7 37 39 29

Gründen, Kaufen, Expandieren, Verkaufen?

Kai Schimmelfeder - feder consulting

Vater Staat hilft den Unternehmern zu mehr Wirtschaftlichkeit und unterstützt mit mehr Sicherheiten, neuen Ideen der Förderung und mehr Risikokapital!



Unternehmer werden oder sein, ist in Deutschland nicht immer leicht, wenn man die bürokratischen Hürden und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen zu Grunde legt. Der aktuelle Aufschwung ist nicht überraschend für Mittelstandsinstitute oder Wirtschaftskenner und so hat u.a. die KfW Mittelstandsbank (KfW-Bankengruppe) schon vor längerem bessere Finanzierungslösungen erarbeitet, die jetzt nach und nach in die Umsetzung gebracht werden. Da jedes Bundesland ein eigenes Förderinstitut unterhält, um so den regionalen Begebenheiten auch gerecht zu werden, nehme ich hier beispielhaft die KfW Mittelstandsbank - als die Förderbank in Deutschland.

Nach aktuellen Berichten wird diese den Kreditinstituten bzw. Banken verstärkt als Risikopartner zur Verfügung stehen und so ihre Bereitschaft zur Kreditvergabe an Mittelständler erhöhen.

Somit werden die eigentlichen Ansprechpartner der Unternehmen, die „Hausbanken“ mehr Möglichkeiten haben bzw. bessere wirtschaftlichere Angebote machen können:

Fördermittel und Zuschüsse in den Lebensphasen eines Unternehmens

Oft stellt sich die Frage, wann ein Unternehmen noch Fördermittel bekommt. Kann ein Unternehmen zu alt sein, oder zu jung?

In dem nachfolgenden Bild sehen Sie die grundsätzlichen Phasen eines Unternehmens. Die Phasen sind unterschiedlich lang, unterschiedlich im Erfolg, unterschiedlich in der Ausprägung.

In diesem Beispiel sind einige Fördermittel, die in den verschiedenen Phasen nutzbar sind aufgeführt. Es ist eine kleine Auswahl und soll nur darstellen, wie die Förderpolitik Unterschiede im Alter von Unternehmen macht. Es gibt hunderter weiterer Fördermittel – unterschiedlich in den Bundesländern. Hier sind nur mal die Bundesmittel dargestellt – wie gesagt eine Auswahl:

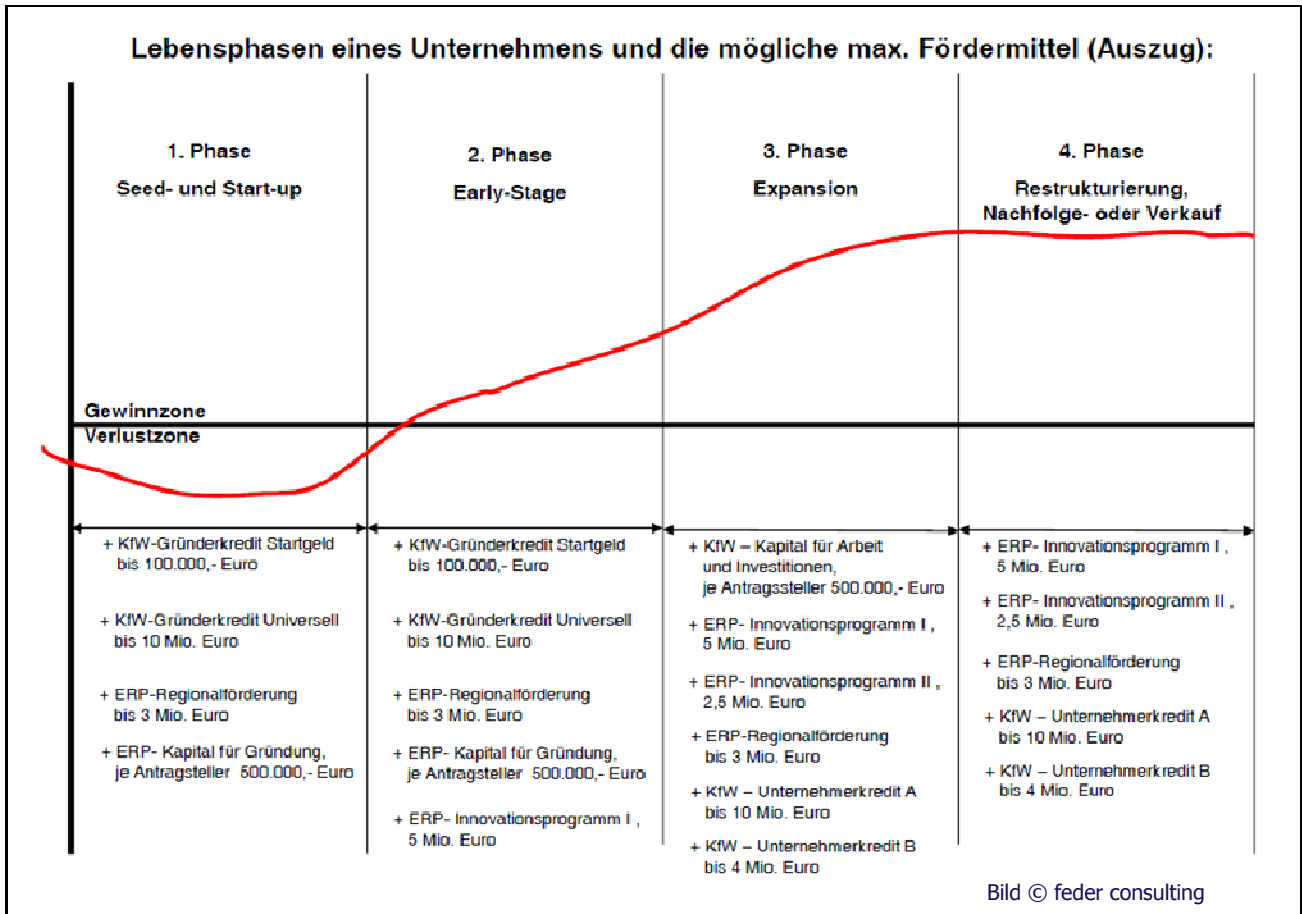
1. Phase: Start- und Gründungsphase/ Seed- und Start-up

- a. KfW Gründerkredit Startgeld bis 100.000,- Euro
- b. KfW Gründerkredit Universell bis 10 Mio. Euro
- c. ERP-Regionalförderung bis 3 Mio. Euro
- d. ERP-Kapital für Gründung, je Antragsteller bis 500.000,- Euro

2. Phase: Frühphase/ Early Stage

- a. KfW Gründerkredit Startgeld bis 100.000,- Euro
- b. KfW Gründerkredit Universell bis 10 Mio. Euro
- c. ERP-Regionalförderung bis 3 Mio. Euro
- d. ERP-Kapital für Gründung, je Antragsteller bis 500.000,- Euro
- e. ERP-Innovationsprogramm I bis 5 Mio. Euro

Stärken vereinen!



3. Phase: Expansion

- a. KfW-Kapital für Arbeit und Investitionen, je Antragsteller 500.000,- Euro
- b. ERP-Innovationsprogramm I bis 5 Mio. Euro
- c. ERP-Innovationsprogramm II bis 2,5 Mio. Euro
- d. ERP-Regionalförderung bis 3 Mio. Euro
- e. KfW-Unternehmerkredit A bis 10 Mio. Euro
- f. KfW-Unternehmerkredit B bis 4 Mio. Euro

4. Phase: Restrukturierung, Verkauf, Nachfolge

- a. ERP-Innovationsprogramm I bis 5 Mio. Euro
- b. ERP-Innovationsprogramm II bis 2,5 Mio. Euro
- c. ERP-Regionalförderung bis 3 Mio. Euro
- d. KfW-Unternehmerkredit A bis 10 Mio. Euro
- e. KfW-Unternehmerkredit B bis 4 Mio. Euro

feder consulting

www.federconsulting.com



**„Wibbeln“ ist besser als stoische Ruhe
Sich im Alltag viel bewegen macht schlank**

Dass die Deutschen zu wenig Sport treiben, ist aus den Daten des Bundesgesundheitsurvey seit einigen Jahren bekannt. Das als gesundheitlich notwendige Mindestmaß von zwei Stunden gezielter körperlicher Aktivität bzw. Sport pro Woche – neuere Konsensus-Statements fordern sogar 5 x 30 Minuten/Woche - wird schon bei der Altersgruppe bis zum 30. Lebensjahr von 25 Prozent nicht erreicht, in der Altersgruppe bis zum 50. Lebensjahr sind es circa 33 Prozent, im Alter jenseits der 65 erreichen 50 Prozent und mehr diese Norm nicht. Noch schlimmer wiegt die Tatsache, dass ein nicht unerheblicher Prozentsatz der Bevölkerung nach eigenen Angaben bemüht ist, auch körperliche Anstrengungen im Alltag zu vermeiden. Die Deutsche Nichtbeweger Studie aus Nürnberg beziffert den Prozentsatz der Vermeider von Alltagsbewegungen in der Altersgruppe bis 30 mit rund 15 Prozent, in der Altersgruppe bis 50 mit etwa 20 Prozent und in der Altersgruppe über 60 mit gut 30 Prozent.

Den strukturierten Sportangeboten (Sportvereine, kommerzielle Sportanbieter etc.) wird eine wichtige Aufgabe in der Kompensation zugesprochen, allerdings wird der Erreichungsgrad vor allem der unteren Bevölkerungsschichten, die es am nötigsten hätten, als gering eingestuft. Der Fokus richtet sich daher den Alltagsaktivitäten zu, aber auch hier gibt es Besorgniserregendes zu berichten. Die deutschen Männer sitzen, nach Daten des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln fünfeinhalb Stunden pro Tag und die Frauen nur 45 Minuten weniger. Die längsten Sitzzeiten sind in der Altersgruppe von 18 bis 29 Jahre zu beobachten. Pedometerdaten von Schülern zeigen ein ähnlich erschreckendes Bild. Circa 45 Prozent des im wachen Zustand verbrachten Tages weisen keinerlei Schritttaktivitäten auf. Bei älteren Patienten, etwa solchen mit einer diabetischen Neuropathie, erreicht die an Schritten gemessene Nullaktivität fast zwei Drittel der Wachzeit. In der Dauer dieser Nullaktivitätszeiten wird ein gesundheitlich negativer Faktor gesehen, nicht nur wegen des fehlenden Kalorienumsatzes in dieser Zeit, sondern vor allem auch wegen der unkontrollierten Kalorienaufnahme während dieser Zeit.

Hier sei nur auf die Zufuhr von hochenergetischen Produkten wie Chips und Süßigkeiten während des Medienkonsums verwiesen.

Stärker noch als die Nullaktivität, aber auch stärker als die im Umfang zu geringe hohe Aktivität, der Sport, schein der Zwischenbereich, die moderate Aktivität, für die Gesundheit von Relevanz. Levine und Mitarbeiter fanden (publiziert in einem Nature Artikel) in den Bewegungen, die mit den Routine des Alltags verbunden waren, die wesentlichen Unterschiede zwischen Schlanken und Übergewichtigen. Wibbeln (sich lebhaft bewegen) scheint sich demnach gesundheitlich positiver auszuwirken, als alles in stoischer Ruhe auszusetzen. Darauf macht die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) aufmerksam. Das von Schlanken an den Tag gelegte aktivere Bewegungsverhalten machte zwar nur einen Unterschied von gut 350 kcal/Tag gegenüber den Übergewichtigen. Würden aber die Übergewichtigen das gleiche Bewegungsverhalten wie die Schlanken an den Tag legen, so könnte dabei bezogen auf ein Jahr eine Gewichtsabnahme von 5 bis 10 Kilogramm resultieren. Was ein solcher Gewichtsunterschied an positiven gesundheitlichen Impact hat, ist vielfach belegt.

So positiv besetzt solche Aussagen wie „sich der Ruhe pflegen“ auch sind, Unruhe – gemeint ist hier die körperliche Aktivität – wäre gesundheitlich sicher besser. Der Alltag bietet viele Möglichkeiten der Aktivität. Das Beispiel „Treppen statt Aufzug“ ist zwar das am häufigsten genannte, ist jedoch nur eine von vielen Bewegungsmöglichkeiten, die der Alltag anbietet. Es bedarf jedoch des Bewusstseins für den positiven Wert auch banaler Alltagsaktivität und der Konsequenz den vielen verlockenden Möglichkeiten, sich zu schonen, einen aktiven, sich etwas fordernden Bewegungspart entgegen zu setzen.

Auskunft erteilt:
Professor Dr. Klaus Völker
Institut für Sportmedizin —
Universitätsklinikum Münster
Tel.: 0251-8 33 53 91
Email: klaus.voelker@uni-muenster.de
Quelle: dgsp.de

Stärken vereinen! Die Partner des VDF:



INFO

INFOS ZU
 FÖRDERMITTELN
 UND Z.B AUCH ZUM
 GRÜNDERKREDIT U.
 GRÜNDERCOACHING
 ERHALTEN SIE BEIM
 VDF
 UNTER:
 TEL: 040-35016830
 ODER PER MAIL AN:
 INFO@VDF-
 FITNESSVERBAND.DE

VDF-Experte:

Dr. Götz
 Maschmeyer
 Dr. rer. pol. Dipl.-Kfm.



informiert ab sofort beim
 VDF u.a zum Thema
 Fördermittel

Kurzvita **Dr. Götz Maschmeyer**

Berufliche Tätigkeiten:

3 Jahre Bankbetrieb, hier insbes. im Kreditgeschäft. 10 Jahre internationale Großindustrie, stellv. Leiter der Finanzabteilung, u.a. Beurteilung und Beratung von Kunden auf dem Gebiet der Finanzen.

23 Jahre Finanzchef einer Mittelständischen Firmengruppe, neben den üblichen Aufgaben häufig tätig als „Feuermann“ um in der weit verzweigten Gruppe Probleme aller Art im Bereich der Finanzen zu lösen.

Seit 10 Jahren ehrenamtlich Schatzmeister im „Verein der Getreidehändler der Hamburger Börse“, ein Berufsverband, der zugleich Mitträger der Hamburger Börse ist.

Im Laufe der Berufstätigkeit seit 1970 ergab sich immer wieder die Gelegenheit oder gar die Notwendigkeit zur Beratung. Das begann in der Bank, um die Kunden kreditwürdig zu erhalten oder gar erst zu machen. Das setzte sich fort im Großunternehmen, um den Kunden Wege zur Optimierung ihrer Finanzen aufzuzeigen. Und es gipfelte in der Firmengruppe mit Neugründungen, Schließungen, Sanierungen, Umstrukturierungen, Fusionen usw. Damit ergab sich ein reicher Erfahrungsschatz, der jetzt bereitwillig zu Verfügung steht.



**JETZT
INFORMIEREN
BEIM VDF**

Der VDF hilft Gründen:

Kostenlose Beratung für Existenzgründer der Fitness- und Gesundheitsbranche

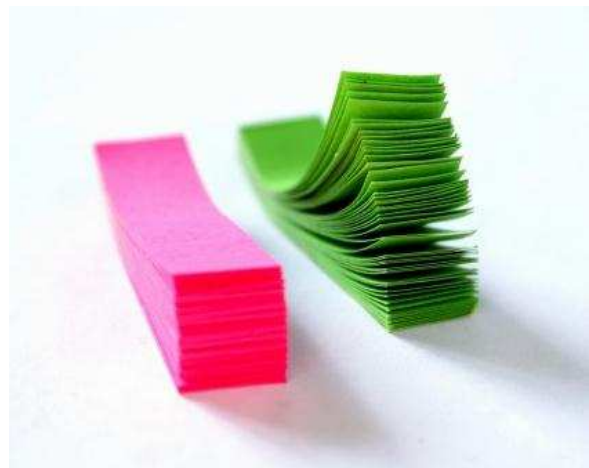
Sie wollen sich selbständig machen und suchen nach Beratung?

Der VDF bietet regelmäßige Termine für individuelle Beratungen von Gründer in der Fitness- und Gesundheitsbranche an.

Einzeltermine und Seminare zu Themen der Existenzgründung.

Themen u.a:

- Prüfung Konzept (kostenlose Erstprüfung)
- Allgemeine Informationen zur Gründung eines Fitness- und Gesundheitsstudios
- Was wird benötigt (Bau, Inventar, Fitnessgeräte etc.)
- Markt u. Standortanalysen
- Businessplan
- Wahl der Rechtsform
- Finanzierungsmöglichkeiten
- Fördergelder
- Kapitalbeteiligungen
- Das Bankgespräch
- Franchise
- Betriebsübernahme



1. Einzeltermine innerhalb der Termine (siehe li.) nach vorheriger Terminabsprache und verbindlicher Anmeldung möglich.
2. Einzeltermine zusätzlich auch nach vorheriger erster Besprechung durch einen VDF-Experten auch nach Vereinbarung möglich.

**Termine für 2012
1. Halbjahr**

Donnerstag 26.01.2012 von 13:00 — 17:00
(Termin ist ausgebucht)

Freitag 17.02.2012 von 10:00 — 14:00

Donnerstag 29.03.2012 von 13:00 — 17:00

Freitag 27.04.2012 von 10:00 — 14:00

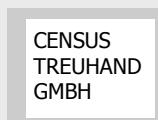
Donnerstag 24.05.2012 von 13:00 — 17:00

Freitag 29.06.2012 von 10:00 — 14:00

**Kontakt und Infos über die
Hotline der
VDF-Geschäftsstelle unter:

040-35016830**

Stärken vereinen! Die Partner des VDF:



Neue Referenzwerte für Vitamin D

Über kein anderes Vitamin wird derzeit so intensiv diskutiert wie über Vitamin D. Dieses Vitamin ist schon deshalb so interessant, weil der Mensch es nicht nur über die Ernährung zuführen kann. Er kann Vitamin D auch durch Sonnenbestrahlung der Haut selbst bilden.

Forschungsergebnisse der letzten Jahre lieferten Hinweise auf eine Rolle des Vitamin D für die Prävention verschiedener chronischer Krankheiten. Eine Arbeitsgruppe der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat die wissenschaftliche Datenlage hierzu bewertet. Die derzeitige Beweislage bestätigt eindeutig, dass eine gute Vitamin D-Versorgung bei älteren Menschen das Risiko für Stürze, Knochenbrüche, Kraftverlust, Mobilitäts- und Gleichgewichtseinbußen sowie vorzeitigen Tod senken kann. Hypothesen wie zum Beispiel eine Risikosenkung für Krebskrankheiten oder Diabetes mellitus durch Vitamin D konnten nicht bewiesen werden.

In Deutschland weisen ca. 60 % der Bevölkerung nach internationalen Kriterien eine unzureichende Vitamin D-Versorgung auf. Bei ihnen liegt der Marker für die Versorgung im Blut, die Konzentration des 25-Hydroxyvitamin D (25(OH)D), unter dem gewünschten Wert von 50 nmol/l. Um diese Konzentration im Blut zu erreichen, gibt die DGE als neuen Referenzwert für die Vitamin D-Zufuhr unter der Annahme einer fehlenden körpereigenen Bildung 20 µg Vitamin D pro Tag an. Über die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln nehmen Jugendliche und Erwachsene 2 bis 4 µg Vitamin D pro Tag auf. Die Differenz zwischen der Zufuhr mit der Ernährung und dem Schätzwert bei fehlender körpereigener Bildung muss über die Vitamin D-Bildung in der Haut und/oder über die Einnahme eines Vitamin D-Präparates gedeckt werden. Bei häufigem Aufenthalt im Freien, insbesondere auch bei körperlicher Aktivität im Freien und mit ausreichenden Partien unbedeckter Haut, kann die gewünschte Vitamin D-Versorgung ohne Einnahme eines Vitamin D-Präparates erreicht werden.



Die neuen Referenzwerte für Vitamin D und die Stellungnahme „Vitamin D und Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten“ können kostenfrei unter www.dge.de abgerufen werden.

Hintergrundinformation:

Das fettlösliche Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein, da es vom Menschen selbst durch Sonnenbestrahlung (UVB-Licht) gebildet werden kann. Wenige Lebensmittel enthalten Vitamin D in bedeutenden Mengen, dazu gehören insbesondere Fettfische (z. B. Hering und Makrele) und in deutlich geringerem Maße Leber, Margarine (mit Vitamin D angereichert), Eigelb und einige Speisepilze.

Vitamin D regelt den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und fördert dadurch die Mineralisierung und Härtung des Knochens. Darüber hinaus ist Vitamin D an vielen weiteren Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt (z. B. Muskelstoffwechsel, Infektabwehr).

FORTSETZUNG NÄCHSTE SEITE ⇨

Die körpereigene Vitamin D-Bildung in der Haut ist abhängig von Breitengrad, Jahres- und Tageszeit, Witterung, Kleidung, Aufenthaltsdauer im Freien sowie dem Hauttyp. Um 10 µg Vitamin D zu bilden, muss sich ein Mensch mit dem Hauttyp III (mittelhelle Haut, braunes Haar, helle bis dunkle Augen, bräunt langsam und bekommt nur manchmal einen Sonnenbrand) von April bis Oktober auf dem 42. Breitengrad (z. B. Barcelona) zur Mittagszeit mit zu einem Viertel

unbedeckter Haut schätzungsweise 3 bis 8 Minuten in der Sonne aufhalten. In Deutschland reicht die Stärke der Sonnenbestrahlung nur ca. 6 Monate im Jahr aus, um eine ausreichende Vitamin D-Bildung zu gewährleisten. Infolge des öffentlichen Interesses und der neuen Forschungsergebnisse hat die DGE die Stellungnahme „Vitamin D und Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten“ erarbeitet, die unter anderem Grundlage für die Ableitung der neuen Referenzwerte für die Vitamin D-Zufuhr ist. Da der Beitrag der körpereigenen Bildung zur Vitamin D-Versorgung von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst wird und somit nicht quantifiziert werden kann, werden die neuen Referenzwerte für die Vitamin D-Zufuhr als Schätzwerte unter der Annahme einer fehlenden endogenen Synthese angegeben.

Die Vitamin D-Versorgung wird anhand der 25-Hydroxyvitamin D-Serumkonzentration beurteilt. Diese Serumkonzentration reflektiert die Vitamin D-Zufuhr und die endogene Synthese. In Übereinstimmung mit dem US-amerikanischen Institute of Medicine sieht die DGE eine 25 Hydroxyvitamin D-Serumkonzentration von mindestens 50 nmol/l als die Konzentration an, die eine wünschenswerte Vitamin D-Versorgung widerspiegelt.

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene beträgt der Schätzwert für die Vitamin D-Zufuhr bei fehlender endogener Synthese 20 µg pro Tag. Von diesen 20 µg werden bei Kindern 1 bis 2 µg und bei Jugendlichen und Erwachsenen

2 bis 4 µg pro Tag über die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln zugeführt. Diese Menge reicht nicht aus, um den Schätzwert für die Zufuhr zu erreichen, der die gewünschte 25 Hydroxyvitamin D-Serumkonzentration sicherstellt. Die Differenz zum Schätzwert muss demzufolge über die körpereigene Bildung und/oder über die Einnahme eines Vitamin D-Präparates gedeckt werden.

Bei häufiger Sonnenexposition kann die gewünschte Vitamin D-Versorgung auch ohne Einnahme eines Vitamin D-Präparates erreicht werden. Personen, die sich bei Sonnenschein kaum oder gar nicht bzw. nur vollständig bekleidet im Freien aufhalten oder Personen mit dunkler Hautfarbe, benötigen zur Sicherstellung der gewünschten 25-Hydroxyvitamin D-Serumkonzentration in unseren Breiten ein Vitamin D-Präparat. In der Altersgruppe ab 65 Jahren ergibt sich eine stärkere Notwendigkeit des Einsatzes eines Vitamin D-Präparates, da im Alter die Vitamin D-Syntheseleistung deutlich abnimmt. Halten sich Ältere zudem weniger im Freien auf, nimmt der Beitrag der endogenen Synthese zur Versorgung zusätzlich ab. Dies ist insbesondere bei mobilitätseingeschränkten, chronisch kranken und pflegebedürftigen älteren Menschen oft der Fall.

Der Schätzwert für die Vitamin D-Zufuhr bei Säuglingen beträgt 10 µg pro Tag. Er wird durch die Gabe einer Vitamin D-Tablette zur Rachitisprophylaxe ab der 1. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres bei gestillten und nicht gestillten Säuglingen erreicht. Die Gabe erfolgt unabhängig von der endogenen Vitamin D-Produktion und der Vitamin D-Zufuhr durch Frauenmilch bzw. Säuglingsmilchnahrung. Vitamin D wird in Mikrogramm (µg) oder in internationalen Einheiten (IE) angegeben. 1 µg entspricht 40 IE bzw. 1 IE entspricht 0,025 µg. Für frei verkäufliche Nahrungsergänzungsmittel existieren derzeit weder auf nationaler noch auf europäischer Ebene verbindliche Höchstmengen für den Vitamin D-Gehalt. Als Arzneimittel z. B. zur Behandlung von Osteoporose werden Vitamin D-Präparate mit Tagesdosen von über 10 µg (> 400 IE) verwendet. Dabei sind Präparate mit einer Tagesdosis von über 10 bis 25 µg (> 400 bis 1000 IE) apothekenpflichtig und solche mit einer Tagesdosis von über 25 µg (> 1000 IE) verschreibungspflichtig.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit: Antje Gahl
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: gahl@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de

Stärken vereinen! Die Partner des VDF:



**Ordentliche Mitgliederversammlung des VDF
Verband Deutscher Fitness- und Gesundheitsunternehmen e.V. 2012
am Mittwoch, 22.02.2012 in Hamburg**

Sehr geehrte VDF Mitglieder,

hiermit möchten wir Sie herzlich zu einer ordentlichen Mitgliederversammlung in Hamburg am 22.02.2012 um 10:00 einladen (VDF, Hohe Bleichen 28 in 20354 Hamburg)

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung der Versammlung
3. Wahl der stimmberechtigten Trainerdelegierten
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Beschlussfassung über die Tagesordnung
6. Jahres- und Geschäftsbericht 2010 / 2011 des Vorstandes
sowie Bericht der Rechnungsprüfer
7. Entlastung Vorstand
8. Wahl Vorstand
8. Wahl VDF Beirat
9. Genehmigung des Haushaltsplanes 2012
10. Wahl der Rechnungsprüfer
11. Verschiedenes

Bewerber für eine Vorstandsposition oder eine Position innerhalb des Beirates wenden sich bitte an den Vorstand des VDF über die VDF-Geschäftsstelle.

Wir freuen uns sehr auf Ihre Anwesenheit zur Mitgliederversammlung und bitten Sie für eine erleichterte Organisation um eine kurze Rückantwort (s. nächste Seite) über Ihre Teilnahme.

Mit besten Grüßen aus Hamburg

A handwritten signature in blue ink, reading 'Kai Schimmelfeder', is located below the text 'Mit besten Grüßen aus Hamburg'.

Kai Schimmelfeder
1. Vorsitzender VDF



Rückantwort

**zur Mitgliederversammlung des VDF am Mittwoch 22.02.2012 in
Hamburg — VDF-Geschäftsstelle, Hohe Bleichen 28 in 20354 Hamburg**

per Fax an 040-35016837

oder

per Email an info@vdf-fitnessverband.de

Ja, ich nehme teil. Nein, ich kann nicht teilnehmen.

Mitglieds-Nr. _____

Firma _____

Name, Vorname _____

Vorteilspaket für VDF-Clubmitglieder

VDF Hotline 040-35016830 od. info@vdf-fitnessverband.de

Als branchenumfassender Verband bündelt der VDF die Interessen der Fitness- und Gesundheitswirtschaft. Nutzen Sie Kooperationen und Plattformen im VDF. Von Krankenkassen, nationalen und internationalen Netzwerken bis hin zu den Industriepartnern und VDF-Unternehmertagen.

Die VDF-Clubmitgliedschaft bietet mit dem Vorteilspaket für VDF-Clubmitglieder exklusive Leistungen* u.a. in den Bereichen:

Öffentlichkeitsarbeit

Rabatte bei der GEMA und VG-Media (20%)

kostenlose Teilnahme an Krankenkassenprojekten

kostenlose VDF-Unternehmertage für Mitglieder

kostenlose Hotline für Erstberatungen (z.B Recht und Steuern)

kostenlose VDF-Online Medien – den VDF Club aktuell und den VDF-Trainer aktuell

**VDF Clubmitgliedschaft bereits ab:
28,- Euro im Monat***

***Beiträge entsprechend der
Studiogröße finden Sie auf der
nächsten Seite**



Öffentlichkeitsarbeit durch den VDF

Gezielte Kommunikation von Zielen, Inhalten u. Ideen gegenüber der Öffentlichkeit.
Interessen der Fitness- und Gesundheitsbranche gegenüber der Politik vertreten

Rabatte & Mehr

Immer aktuell & neu

Infos beim VDF und in den VDF-Onlinemedien

RABATT & MEHR



GEMA Rabatt

20% für
VDF Mitglieds
Clubs



VDF-Unternehmertage

kostenlose Teilnahme an bundesweiten VDF-Unternehmertagen (Fachvorträge u. Austausch zwischen Studios, Industrie u. Trainern)
Sie sparen als VDF-Club Mitglied 33,- Euro netto je Veranstaltung (Ersparnis bei 10 Veranstaltungen* bis zu 330,- Euro netto pro Jahr)



VDF-Services:

kostenlose Hotlines (Erstberatung) zu den Themen: Recht, Steuern, Absicherung und Rentenversicherungspflicht.

Online-Medium "VDF aktuell" 2 x monatlich kostenlos
Online-Medium „VDF Trainer“ monatlich kostenlos



VDF-Club Mitglieder erhalten:

20% Rabatt bei der VG-Media
VDF-Club-Mitglieder sind von der rückwirkenden Zahlung befreit.
VDF-Club-Mitglieder sparen 2008, 2009 und 2010 bis zu 50% der Gebühren*

* VDF Unternehmertag nach Möglichkeit und Verfügbarkeit. Ggf. können weniger als 10 Unternehmertage pro Jahr stattfinden , zusätzliche Inhalte des Pakets zur VDF-Clubmitgliedschaft wie z.B Projekte können ggf. verändert werden.

JETZT VDF-MITGLIEDSSTUDIO WERDEN!

Bitte den Antrag ausfüllen und einsenden an:

VDF e. V. • Hohe Bleichen 28

20354 Hamburg

Schneller geht's per Fax: **+49 (40) 350 16 837**

BEITRITTSERKLÄRUNG für Clubs zum VDF e.V.

Wir möchten VDF – Mitglied werden

Beitrittsdatum: _____

(zum 1. eines Monats)

▲ Name (Firma)

▲ (Inhaber / Geschäftsführer)

▲ Anschrift (Firma / Center)

▲ PLZ und Ort (Firma / Center)

▲ Telefon* /Mobil

▲ Fax.

▲ e-Mail Adresse

▲ Internet

Bitte kreuzen Sie hier Ihre Mitgliedschaft an und füllen die erforderlichen Felder aus:

- als **Einfachmitgliedschaft/** Clubgröße: bis 600 m² jährlich € 310,- monatlich € 28,-
Hauptstudio (größter Club einer Kette) Clubgröße: bis 1000 m² jährlich € 460,- monatlich € 40,-
Clubgröße: bis 1500 m² jährlich € 620,- monatlich € 54,-
Clubgröße: ab 1500 m² jährlich € 770,- monatlich € 67,-
- als **weiteres Studio einer Kette** 2. bis 10. Studio jährlich € 108,- (€ 9,-/Monat)
oder im Franchise- oder Netzwerksystem ab dem 11. Studio jährlich € 60,- (€ 5,-/Monat)

Beiträge gelten nur, solange das Hauptstudio, der Franchisegeber oder der Netzbetreiber Mitglied ist.

Name Hauptstudio/Franchisegeber/Kette _____ Mitglieds-Nr. _____

Der VDF - Mitglieds Beitrag beträgt somit insgesamt € _____ jährlich / monatlich

Wir ermächtigen den VDF, die von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeiträge bei Fälligkeit von unserem Konto per Abbuchung einzuziehen. Diese Ermächtigung ist jederzeit schriftlich widerrufbar.

Hier bitte Ihre Bankdaten für die Abbuchung des Beitrages eintragen.

Konto-Nr.: ▼ _____

BLZ: ▼ _____

Institut: ▼ _____
(Name und Ort des Geldinstituts)

Kontoinhaber: ▼ _____
Name

Kontoinhaber: ▼ _____
Unterschrift

Wir erkennen hiermit die Satzung des VDF e.V. an.

▼ _____
Ort, Datum

▼ _____
Stempel, Unterschrift Zeichnungsberechtigter

VDF-VORSTAND | VDF- EXPERTEN

Erster Vorsitzender des VDF und
**VDF-Experte für Wirtschaft und
 Finanzen**

Kai Schimmelfeder



Zweiter Vorsitzender des VDF und
**VDF-Experte für Clubmanage-
 ment**

Ronald Ostermann



**VDF-Experte für Fördermittel,
 Finanzierung u. Betriebswirtschaft**

Dr. Götz Maschmeyer
 Dr. rer. pol, Dipl. Kfm.



VDF-Experte für Steuern

**Steuerberater
 Hartmut Schulz**



VDF-Experten für Recht



Kontakt zu den VDF-Experten über :

Hotline: +49 (40) 350 16 830

IMPRESSUM

Herausgeber: Verband Deutscher Fitness- und Gesundheitsunternehmen e.V.
 Hohe Bleichen 28
 Telefon +49 (40) 350 16 830
 www.vdf-fitnessverband.de

- D-20354 Hamburg
- Telefax +49 (40) 350 16 837
- info@vdf-fitnessverband.de

Pressestelle: Telefon +49 (40) 350 16 830
Chefredaktion: Claudia Schimmelfeder

- info@vdf-fitnessverband.de

VDF aktuell erscheint monatlich. Gerichtsstand ist Hamburg. Alle Beiträge in dieser Ausgabe sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verband Deutscher Fitness- und Gesundheitsunternehmen e.V. Ohne ausdrückliche und schriftliche Genehmigung des VDF e.V. darf kein Teil dieser Ausgabe veröffentlicht werden, auch nicht auszugsweise. Für unverlangte Manuskripte oder Fotos wird keine Haftung übernommen. Für die Richtigkeit der Informationen in den Artikeln, können wir trotz sorgfältiger Prüfung keine Gewährleistung übernehmen.

Einige Photos entstammen dem Bildarchiv von photocase.com und unterliegen so speziellen Nutzungsbedingungen.
 Eine Photos entstammen dem Bildarchiv von pixelio.de und unterliegen so speziellen Nutzungsbedingungen
 Eine Photos entstammen dem Bildarchiv von aboutpixel.de und unterliegen so speziellen Nutzungsbedingungen

Titelbild: aboutpixel.de - 2012 © Manuel Pfeiffer
 Bild Seite 4: aboutpixel.de - Internet-Browser II © Peter Kirchoff
 Bild Seite 5 + 6: Von Aquarino zur Verfügung gestellt.
 Bild Seite 9: 507185_R_K_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de
 Bild Seite 11: 406727_R_K_B_by_Stephanie-HöfSchlaeger_pixelio.de
 Bild Seite 12: 492429_original_R_K_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de