



CANTIENICA®
Körper in Evolution

DATENSCHUTZ

Datensicherer Start als CANTIENICA®-Trainer:in



Leitfaden

Inhaltsverzeichnis

Liebe CANTIENICA®-Trainerin, lieber CANTIENICA®-Trainer,	3
Disclaimer	3
Deine Rolle im Datenschutz	4
Dein Leitfaden zum Datenschutz als CANTIENICA®-Trainer:in	4
Welche Daten verarbeitest du?	4
Die wichtigsten Pflichten	5
Informationspflicht	5
Einwilligung einholen	5
Zweckbindung & Datensparsamkeit	5
Datensicherheit gewährleisten	5
Aufbewahrungsfristen beachten	5
Auskunftsrecht ermöglichen	5
Datenschutzerklärung	5
Einwilligungen & Formulare	6
Technische und organisatorische Maßnahmen	6
Wenn doch mal was passiert? – Meldepflicht!	6
Wo bekommst du Hilfe?	7
Impressum	7

Vorwort

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

viele Menschen vertrauen dir ihre Gesundheit und persönliche Informationen an. Deshalb ist es besonders wichtig, dass du mit diesen Daten sorgsam umgehst.

Vielleicht fragst du dich gerade:

- Was muss ich beim Datenschutz beachten?
- Welche Unterlagen brauche ich?
- Wie Sorge ich dafür, dass ich rechtlich abgesichert bin?

In diesem Leitfaden findest du einen Überblick:

- welche Grundregeln im Datenschutz gelten,
- was du konkret umsetzen kannst,
- wie du Vertrauen schaffst,
- und wo du Unterstützung findest.

Wir wünschen dir viel Erfolg und Sicherheit beim Aufbau deiner Tätigkeit – und dass du das Vertrauen deiner Kund:innen mit Professionalität und Klarheit stärkst.

Herzlich,
dein CANTIENICA®-Team

Disclaimer

Dieser Leitfaden dient ausschließlich der Orientierung. Er ersetzt keine individuelle Rechtsberatung. Datenschutzgesetze können je nach Land, Art deiner Tätigkeit und aktueller Gesetzeslage variieren.

Wenn du unsicher bist, hole unbedingt fachlichen Rat bei einer Rechtsanwältin, einem Rechtsanwalt oder spezialisierten Beratungsstellen ein.

Wir übernehmen keine Haftung für Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität der Inhalte.

Deine Rolle im Datenschutz

Dein Leitfaden zum Datenschutz als CANTIENICA®-Trainer:in

Als selbstständige:r Trainer:in bist du in der Regel **Verantwortliche:r** im Sinne der Datenschutzgesetze.

Das bedeutet:

- Du entscheidest, welche Daten du erhebst und wie du sie nutzt.
- Du bist verpflichtet, für die Sicherheit dieser Daten zu sorgen.

Datenschutz klingt auf den ersten Blick kompliziert – ist aber gut machbar, wenn du dir Zeit nimmst, deine Abläufe einmal sauber zu regeln.

Mit klaren Informationen, Einwilligungen und technischer Sicherheit zeigst du deinen Kund:innen:
Bei dir sind ihre Daten in guten Händen.

Warum Datenschutz wichtig ist

- Du verarbeitest sensible Daten: Gesundheitsinformationen, Kontaktdaten, Zahlungsinformationen.
- Datenschutz ist ein Qualitätsmerkmal und stärkt das Vertrauen deiner Kund:innen.
- Verstöße können hohe Bußgelder nach sich ziehen (insbesondere nach der DSGVO in der EU).

Welche Daten verarbeitest du?

Mögliche Datenarten:

- Name, Adresse, Kontaktdaten
- Gesundheitsinformationen (z. B. Vorerkrankungen)
- Buchungs- und Zahlungsdaten
- Kommunikationsdaten (E-Mails, Nachrichten)

Tipp:

Mache dir eine Liste, welche Daten du wofür brauchst.

Die wichtigsten Pflichten

Informationspflicht

Du musst deine Kund:innen transparent darüber informieren,

- welche Daten du erhebst,
- warum du sie brauchst,
- wie lange du sie aufbewahrst,
- und welche Rechte sie haben.

Das geschieht in der Datenschutzerklärung.

Einwilligung einholen

Für Gesundheitsdaten ist in der Regel eine ausdrückliche schriftliche Einwilligung erforderlich.

Beispiel:

- Gesundheitsfragebogen mit Unterschrift
- Einwilligung zur Datenspeicherung

Zweckbindung & Datensparsamkeit

Du darfst nur die Daten erheben, die du wirklich brauchst.

Datensicherheit gewährleisten

- Passwörter für digitale Daten
- verschlossene Aufbewahrung für Papierunterlagen
- keine Weitergabe an Dritte ohne Einwilligung

Aufbewahrungsfristen beachten

- Geschäftliche Unterlagen meist 10 Jahre
- Gesundheitsdaten: prüfen, ob Sonderregelungen gelten

Auskunftsrecht ermöglichen

Kund:innen dürfen jederzeit erfragen, welche Daten du über sie gespeichert hast.

Datenschutzerklärung

Du brauchst eine Datenschutzerklärung:

- auf deiner Website
- als Teil deiner Verträge und Formulare

Inhalte:

- Name und Kontaktdaten von dir als Verantwortliche:r
- Zweck und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung
- Speicherdauer
- Rechte der betroffenen Person
- Hinweis auf Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde

Tipp:

Für Websites kannst du Generatoren nutzen (z. B. eRecht24, WKO Mustertexte, KMU-Portal Schweiz). Aber: **Immer prüfen lassen!**

Einwilligungen & Formulare

Beispiele, wofür du Einwilligungen brauchst:

- Speicherung von Gesundheitsdaten
- Veröffentlichung von Fotos
- Newsletter-Versand

Gestalte Einwilligungen folgendermassen:

- Freiwilligkeit
- klar verständlich
- widerrufbar

Technische und organisatorische Maßnahmen

So sicherst du Daten ab:

- verschlüsselte E-Mail-Konten
- passwortgeschützte Geräte
- regelmäßige Backups
- Zugang nur für dich (oder berechtigte Personen)
- Papierunterlagen sicher aufbewahren

Wenn doch mal was passiert? – Meldepflicht!

Kommt es zu einem Datenleck (z. B. Verlust von Unterlagen, Hackerangriff), bist du in der EU verpflichtet, dies innerhalb von 72 Stunden der zuständigen Aufsichtsbehörde zu melden.

Wo bekommst du Hilfe?

 Deutschland

Datenschutzbehörden der Bundesländer

IHK / Handwerkskammer

 Österreich

Datenschutzbehörde Österreich

WKO

 Schweiz

Eidgenössischer Datenschutz- und Öffentlichkeitsbeauftragter (EDÖB)

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+