



Frank Stolpmann



Sport- und Fitnesskaufmann/-frau

4. Auflage 2019

Best.-Nr. 2523



4. Auflage 2019 · Best.-Nr. 2523 · ISBN 978-3-95532-523-7

Bildquellen

Titelbild: © AllebaziB – Fotolia.com

Icons: © Soulsisz – Fotolia.com







© VIGE.co – Fotolia.com

Alle Rechte liegen beim Verlag bzw. sind der Verwertungsgesellschaft Wort, Untere Weidenstr. 5, 81543 München, Telefon 089 514120, zur treuhänderischen Wahrnehmung überlassen. Damit ist jegliche Verbreitung und Vervielfältigung dieses Werkes – durch welches Medium auch immer – untersagt.









© U-Form Verlag · Hermann Ullrich GmbH & Co. KG
Cronenberger Straße 58 · 42651 Solingen
Telefon: 0212 22207-0 · Telefax: 0212 22207-63
Internet: www.u-form.de · E-Mail: uform@u-form.de







Inhalt

	Prüfungsgebiet	Katalog-Nr.
	Beschaffung	①-0101
	Planung u. Organisation von Veranstaltungen	①-0201
	Rechnungswesen, Re.-Vorgänge, Kalkulation	①-0301
	Controlling	①-0302
	Informations- und Kommunikationssysteme	①-0401
	Arbeitsorganisation	①-0402






Inhalt

	Prüfungsgebiet	Katalog-Nr.
	Teamarbeit und Kooperation	①-0403
	Betriebl. Ablauforganisat., Qualitätssicherung	②-0101
	Techn. Betriebsablauf, Betriebssicherheit	②-0201
	Leistungsangebote	②-0301
	Märkte, Zielgruppen	②-0401
	Verkauf	②-0402

Inhalt

	Prüfungsgebiet	Katalog-Nr.
	Werbung und Öffentlichkeitsarbeit	②-0403
	Kundenorientierte Kommunikation	②-0404
	Personalwirtschaft	②-0501
	Sport und Bewegung	③
	Grundlagen des Wirtschaftens	④-0101
	Markt und Preis	④-0102

Inhalt

	Prüfungsgebiet	Katalog-Nr.
	Wirtschaftsordnung	④-0103
	Wirtschaftskreislauf und Sozialprodukt	④-0104
	Stellung, Rechtsform und Struktur	④-0201
	Berufsbildung, arbeits- und sozialrechtliche Grundlagen	④-0202
	Sicherheit und Gesundheitsschutz, Umwelt	④-0203



ACHTUNG!

Sollte es für diese Lernkarten Aktualisierungen oder Änderungen geben, können Sie diese unter **www.u-form.de/addons/2523-3.pdf**

herunterladen. Ist die Seite nicht verfügbar, so sind keine Änderungen eingestellt!



①-0101

ZP

1

Kartennummer

zwischenprüfungsrelevant

Katalognummer

Prüfungsfach:

- ① Kaufmännische Steuerung
- ② Angebotsentwicklung und Verkauf
- ③ Sport und Bewegung
- ④ Wirtschafts- und Sozialkunde

Prüfungsgebiet (siehe „Inhalt“)



Unterscheiden Sie natürliche und juristische Personen.

Eine **natürliche Person** ist jeder Mensch als Rechtssubjekt.

Eine **juristische Person** ist eine Personenvereinigung oder eine Vermögensmasse, die Kraft Gesetz eine rechtliche Selbstständigkeit zuerkannt bekommen hat und damit Träger von Rechten und Pflichten ist.



Unterscheiden Sie die Begriffe „Rechtsfähigkeit“ und „Geschäftsfähigkeit“!

Die **Rechtsfähigkeit** eines Menschen beginnt mit der Vollendung der Geburt. Sie drückt die Fähigkeit aus, selbstständig Träger von Rechten und Pflichten zu sein. Auch juristische Personen erlangen grundsätzlich Rechtsfähigkeit.

Die **Geschäftsfähigkeit** ist gegeben, wenn durch eigenes Handeln wirksame Rechtsgeschäfte abgeschlossen werden können. Nach deutschem Recht ist geschäfts**un**fähig,

- wer das siebte Lebensjahr nicht vollendet hat,
- wer bewusstlos ist oder
- wessen Geisteszustand gestört ist.



Nennen Sie je zwei Vor- und Nachteile beim Factoring für den Verkäufer.

Vor- und Nachteile des Verkäufers beim Factoring:

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none">• sofort Liquidität• Überbrückung von Zahlungszielen• Aufwand zur Beitreibung liegt beim Factor• Ausfallrisiko liegt beim Factor	<ul style="list-style-type: none">• Factoring ist teuer• hoher Zinsaufwand• Austausch und Kommunikation mit Kunden und Factor ist zeitaufwendig• Forderungsabtretung und Fremdkasse verärgern Kunden



Welche Maßnahmen lassen sich ergreifen, um Forderungsausfallrisiken zu minimieren?

Maßnahmen zur Minimierung des Risikos von Forderungsausfällen:

- Vorkasse verlangen
- Kreditversicherung abschließen
- Wirtschaftsauskunft einholen
- Forderung abtreten (Factoring)
- Bürgschaft fordern
- Teilzahlung vereinbaren



Unterscheiden Sie die Begriffe „Außenfinanzierung“ und „Innenfinanzierung“ und geben Sie jeweils zwei Beispiele.

Die Finanzierungsarten unterscheiden sich nach der *Herkunft der Mittel*:

Bei der **Außenfinanzierung** gelangen die Mittel von extern ins Unternehmen. Beispiele: (1) Die Gesellschafter stellen zusätzliches Eigenkapital zur Verfügung. (2) Das Unternehmen nimmt bei der Bank einen Kredit.

Bei der **Innenfinanzierung** werden die Mittel im eigenen Unternehmen gehalten. Beispiele: (1) Die Gewinne vergangener Wirtschaftsjahre verbleiben im Unternehmen. (2) Veräußerung von Unternehmens-
teilen mit Gewinn.



Unterscheiden Sie „Eigenfinanzierung“ und „Fremdfinanzierung“. Wie stehen beide Begriffe zur Innen- und zur Außenfinanzierung?

Beide Finanzierungsarten sind Bestandteil der Außenfinanzierung und unterscheiden nach der *Rechtsstellung der Kapitalgeber*:

Die Mittel der **Eigenfinanzierung** ergeben sich aus der Differenz zwischen der Kapitaleinlage der Gesellschafter einerseits und der Kapitalrückzahlung andererseits.

Die Mittel der **Fremdfinanzierung** ergeben sich aus der Differenz zwischen den Kreditaufnahmen bei externen Kapitalgebern einerseits und den Tilgungen andererseits.



Zu den Aufgaben des Controllings zählen auch die Analyse und Optimierung von Material-, Informations- und Werteflüssen.

Geben Sie jeweils zwei praktische Beispiele für Geschäftsprozesse in einem Fitness-Studio und benennen Sie dabei den jeweiligen

- Materialfluss,
- Informationsfluss,
- Wertefluss.

	Geschäftsprozess	
	Beispiel 1: Beschaffung von Mineraldrinks	Beispiel 2: Kunde kauft Mineraldrinks
Materialfluss	Lieferung der Getränke	Übergabe der Flasche
Informationsfluss	telefonische Bestellung	Bestellung an der Theke
Wertefluss	Zahlung der Rechnung	Zahlung des Kaufpreises



Was ist unter „aktivem Zuhören“ zu verstehen? Geben Sie je drei Beispiele, wie sich diese Haltung verbal und nonverbal beim Zuhörenden äußern kann?

Beim **aktiven Zuhören** signalisiert und spiegelt der Empfänger rege seine Bereitschaft zum verständnisvollen Zuhören. Ziel ist eine empathische und authentische Gesprächsführung sowie das Verständnis für das hintergründige Anliegen des Senders.

Beispiele:

verbal	nonverbal
<ul style="list-style-type: none">• Zustimmung „bejahen“• Nachfragen stellen• Aussagen zusammenfassen• Gefühle ansprechen• zustimmende Phrasen („Aha“, „Hm“)	<ul style="list-style-type: none">• zugewandte Körperhaltung• interessierter Blick• zustimmendes Nicken• Augenkontakt halten• Stichpunkte mitschreiben



Welche vier Botschaften beinhaltet das Kommunikationsquadrat?

Das **Kommunikationsquadrat** (auch „Vier-Ohren-Model“, „Vier-Seiten-Modell“) betrachtet die menschliche Kommunikation und fächert sie in vier Botschaften auf:

Die **Sachebene** vermittelt Daten, Fakten, Sachverhalte und bietet kein Konfliktpotenzial. Bsp.: „Die Küche ist dreckig.“

Die **Selbstoffenbarung** offenbart durch den Stil, wie jemand zu einer Sache steht. Es werden Gefühle, Absichten, Bedürfnisse übermittelt. Es besteht Konfliktpotenzial. Bsp.: „Mich ärgert, dass die Küche mal wieder dreckig ist.“

Die **Beziehungsebene** zeigt in welchem persönlichen Verhältnis Sender und Empfänger zueinander stehen. Bsp.: „Du bist in der Küche unordentlich.“

Der **Appell** möchte Wirkung erzielen und übermittelt den Aufruf etwas zu tun, zu lassen oder zu veranlassen. Bsp.: „Reinige bitte die Küche.“



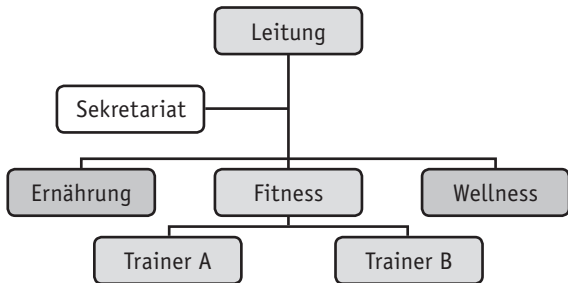
2-0101

ZP

267

Kennzeichnen Sie das Stabliniensystem.

Stabliniensystem – Es handelt sich um eine Erweiterung des Liniensystems um unterstützende Stellen oder Arbeitsgruppen zur Entlastung der vorgesetzten Stelle:





Welche Mindestangaben sollte ein Flucht- und Rettungsplan aufführen, um den Durchführungsanweisungen der Unfallverhütungsvorschriften gerecht zu werden?

Ein Flucht- und Rettungsplan sollte die folgenden Mindestangaben enthalten:

- Fluchtwege
- Betrachter-Standort
- Erste-Hilfe-Standorte
- Brandschutzeinrichtungen
- Sammelstellen
- Gesamtkomplex



Was regeln stichpunktartig im Wesentlichen die Unfallverhütungsvorschriften?

Wesentliche Inhalte der Unfallverhütungsvorschriften:

- Verhalten zur Unfallverhütung der Arbeitnehmer
- Pflichten zur Unfallverhütung der Arbeitgeber
- Pflichten zu wirksamer Erste-Hilfe
- Regeln zu Betriebsärzten und ihren Untersuchungen
- Regeln zu Sicherheitsbeauftragten



Was versteht man in der Kommunikationspolitik unter der AIDA-Formel?

Die AIDA-Formel ist Bestandteil einer Werbewirksamkeitsstrategie:

A **Attention** = Aufmerksamkeit wecken

I **Interest** = Produktinteresse wecken

D **Desire** = Produkt- und Besitzwunsch wecken

A **Action** = Kunden zum Kauf veranlassen



Was ist ein Franchisesystem?

Das **Franchisesystem** ist ein Vertriebssystem, bei dem selbstständige Vertragspartner (Franchisegeber und Franchisenehmer) zusammenarbeiten.

Der Franchisegeber erteilt dem Franchisenehmer die Genehmigung zur Führung eines Betriebes unter seiner Lizenz und stellt ihm dazu neben den Verkaufswaren und der Werbung evtl. Ausstattung, Warenzeichen, Fortbildung, o. Ä. zur Verfügung. Der Franchisenehmer ist verpflichtet das Angebot zu nutzen und die vertraglich vereinbarten Regeln einzuhalten.



Skizzieren Sie die Bedeutung von Proteinen für die sportliche Leistung!

Proteine sind aus Aminosäuren aufgebaute Eiweiße. Durch Kombinationen verschiedener Aminosäuren bilden sich unterschiedliche Eiweiße. Sie dienen mehr dem Stoffwechsel und Aufbau von körpereigenen Zellen, weniger der eigentlichen Energiegewinnung. Der erhöhte Eiweißverbrauch bei Sportlern resultiert aus einem höheren Stoffwechselbedarf. Ein Proteindepot besitzt der Organismus nicht.

Für die sportliche Leistung sind Proteine bspw. bedeutsam

- für anabole Stoffwechselprozesse
- zum Aufbau von Muskelzellen
- zur Erregbarkeit von Muskeln und Nerven
- für den Transport von Sauerstoff und Eisen im Blut



Ein Kunde möchte seine Ernährung optimieren.
Nennen Sie ihm je fünf beispielhafte Nahrungs-
mittel...

- ... mit einem hohem Eiweißanteil.
- ... mit einem niedrigen Eiweißanteil.

Eiweiß in Nahrungsmitteln

hoch

- Pute, Huhn
- Thunfisch
- Forelle, Lachs
- Lamm (Filet)
- Nüsse
- Parmesan
- Soja

niedrig

- Brot
- Nudeln
- Kartoffeln
- Reis
- Pilze
- Linsen



Beschreiben Sie das Prinzip und die Zielsetzung der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA).

Körperwasser, Muskelmasse, Fettmasse und fettfreie Masse haben unterschiedliche elektrische Widerstände. Bei der **bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA)** wird mithilfe eines Messgerätes ein schwacher Wechselstrom auf dem Körper erzeugt, der es ermöglicht dessen Zusammensetzung grob zu ermitteln. Damit können der Status Quo sowie die Trainings- und Ernährungseffekte (z. B. zum Aufbau von Muskelmasse oder dem Abbau von Fettanteilen) analysiert werden.



Differenzieren Sie die aktive Beweglichkeit von der passiven Beweglichkeit.

Die **aktive Beweglichkeit** beschreibt den größtmöglichen Bewegungswinkel eines Gelenks (Amplitude), der durch eigene Muskelkontraktion erzielt werden kann.

Die **passive Beweglichkeit** umschreibt den größtmöglichen Bewegungswinkel eines Gelenks (Amplitude), der durch das Einwirken äußerer Kräfte erzielt werden kann. Hierbei werden größere Amplituden ermöglicht als bei der aktiven Beweglichkeit.



Unterscheiden Sie die Begriffe „Hypermobilität“ und „Hypomobilität“.

Hypermobilität = gesteigerte Beweglichkeit

Hypomobilität = eingeschränkte Beweglichkeit



Grenzen Sie die Begriffe zyklische Schnelligkeit und azyklische Schnelligkeit voneinander ab!

Zyklische Schnelligkeit = Wiederholung gleichartiger Bewegungsphasen mit maximaler Geschwindigkeit, z. B. Gehen, Laufen, Schwimmen

Azyklische Schnelligkeit = Durchführung einer Einzelbewegung mit maximaler Geschwindigkeit, z. B. Wurf, Stoß, Sprung



Welche Herzfrequenzen gelten als Richtwerte für die

- vollständige Pause
- lohnende Pause

Richtwert für Herzfrequenz

vollständige Pause: < 80 Herzschläge/min.

lohnende Pause: 120-130 Herzschläge/min.



In welchem Zeitraum dürfen Frauen vor und nach der Entbindung nicht beschäftigt, mit Heimarbeit beauftragt oder mit sonstigen Leistungspflichten gebunden werden?

Frauen dürfen nach dem Mutterschutzgesetz vor und nach der Entbindung nicht beschäftigt, mit Heimarbeit beauftragt oder mit sonstigen Leistungspflichten gebunden werden...

- gegen ihren Willen in den letzten sechs Wochen vor Entbindung (Schutzfrist vor der Entbindung)
- bis zum Ablauf von acht Wochen nach der Entbindung (Schutzfrist nach der Entbindung)
- bis zum Ablauf von zwölf Wochen nach Früh- und Mehrlingsgeburten oder bei Feststellung einer Behinderung beim geborenen Kind innerhalb der Schutzfrist nach der Entbindung
- bei ärztlich bescheinigter Gefährdung von Mutter oder Kind



Was sind die grundlegenden Pflichten der Auszubildenden?

Pflichten der Auszubildenden:

- Bemühen zur Aneignung der beruflichen Handlungsfähigkeit
- Sorgfalt bei der Ausübung von übertragenen Aufgaben
- Teilnahme an Ausbildungsmaßnahmen
- Befolgen von Anweisungen aller Weisungsberechtigten
- Beachten der betrieblichen Regeln
- Pflegliche Behandlung von Gegenständen und Einrichtungen
- Wahrung von Betriebs- und Geschäftsgeheimnissen



Wie viele Ersthelfer hat ein Unternehmen im laufenden Betrieb zur Verfügung zu stellen?

Notwendige Ersthelfer in Unternehmen:

Verwaltungs- und Handelsbetriebe = mindestens 5 %
der anwesenden Versicherten

sonstige Betriebe = mindestens 10 %
der anwesenden Versicherten

Rechtsgrundlagen: § 10 ArbSchG, § 21 SGB VII, § 26 BGV A1



Was versteht man unter einer Rettungskette?

Unter der Rettungskette wird die Reihenfolge der einzelnen Hilfeleistungen in Notfällen zusammengefasst, unter besonderer Berücksichtigung der Aufgaben eines **Ersthelfers**:

- 1. Absichern/Eigenschutz/Sofortmaßnahmen**
- 2. Notruf absenden**
- 3. Erste Hilfe einleiten**
4. Rettungsdienst
5. Krankenhaus



Nennen Sie drei Gründe für die Wiederverwertung oder die Anwendung eines Abfallkreislaufes.

Als Gründe für die Wiederverwertung oder die Anwendung eines Abfallkreislaufes können genannt werden:

- Schonung von natürlichen Ressourcen
- Problematik der generellen Entsorgung
- weltweite Verknappung und Verteuerung von Wertstoffen, z. B. Metallen
- Erhaltung des natürlichen Lebensraumes (Grund und Boden, Luft, Wasser etc.)



Fitness-Studios und Sportzentren sind bekannt für einen hohen Wasserverbrauch. Nennen Sie fünf Gründe für diesen Umstand!

Gründe für hohen Wasserverbrauch in Fitness-Studios und Sportzentren:

- Das Duschen vieler Menschen...
 - Die Toilettenspülung und das Händewaschen vieler Menschen...
 - Das Reinigen großer Trainingsflächen...
 - Das Waschen großer Mengen Handtücher und Arbeitskleidung...
 - Die Garten- und Landschaftspflege im Gebäudeumfeld...
 - Der Saunabereich zum Abkühlen...
 - Der Gastronomiebereich zum Spülen und ggf. Kochen...
- ... verursacht hohen Wasserverbrauch.