

AGB & Widerrufsbelehrung

(Stand: 23.01.2026)

1. Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Verträge zwischen **Sondra Manuela Parlayan** („Anbieterin“) und den Kundinnen und Kunden („Kunden“) über Ernährungsberatungen, Online-Programme, digitale Produkte und Nordic-Walking-Kursen und -Lauffreize der Anbieterin.

Diese AGB gelten für Privatkunden. Für Geschäftskunden, d.h. Unternehmen, die die Angebote der Anbieterin ihren Mitarbeitenden z.B. im Rahmen von Gesundheitsangeboten zur Verfügung stellen möchten, gelten gesonderte Geschäftsbedingungen.

2. Leistungsbeschreibung

2.1. Ernährungsberatung Allgemein

- 2.1.1. Die Beratung und Betreuung erfolgen online.
- 2.1.2. In Ausnahmefällen und nach vorheriger ausdrücklicher Absprache und schriftlicher Bestätigung per E-Mail sind Termine in Hannover beim Kunden oder an einem anderweitigen vereinbarten Ort (z.B. Supermarkt) möglich. Hierfür wird eine Aufwandsentschädigung gemäß Punkt 6.4. der AGB in Rechnung gestellt.
- 2.1.2. Angeboten werden individuelle Beratungen und Betreuungen im Rahmen der Ernährungs- und Gesundheitsberatung (präventiv) und Ernährungs- und Gesundheitsprogrammen (präventiv) sowie Gruppenprogramme und Gruppenbetreuungen (präventiv).
- 2.1.3. Ist keine andere Vereinbarung getroffen, kann die Leistung nur durch den Kunden persönlich in Anspruch genommen werden. Eine Ausnahme bilden Gutscheine, die als Geschenk für Dritte erworben werden.
- 2.1.4. Es gelten die jeweiligen Leistungsbeschreibungen der auf der Homepage www.genuss-im-Leben.de zum Zeitpunkt der Buchung beschriebenen Leistungen (entsprechen der Buchungsbestätigung).
- 2.1.5. Die Anbieterin behält sich das Recht vor, jederzeit Änderungen der Leistungsbeschreibung und der Preisgestaltung auf der Homepage vorzunehmen.
- 2.1.6. Die vereinbarte Beratungs- und Betreuungsleistung versteht sich als zeitbestimmte, dienstvertragliche Verpflichtung entsprechend § 611 BGB.

2.2. Zusatzregelungen für die individuelle Ernährungsberatung und -betreuung, sowie Fastenprogramme als Einzelcoaching

- 2.2.1. Für die individuelle Ernährungsberatung/-betreuung und die Fastenprogramme als Einzelcoaching gelten die auf der Homepage www.genuss-im-leben.de und in der Leistungsbeschreibung der jeweiligen Pläne „Kickstart“, „Next Level“ und „Follow Up“ (Ernährungsberatung) angegebenen Inhalte, Dauer und Preise.
- 2.2.2. Die individuelle Ernährungsberatung, die Plandauer und die Fastenprogramme als Einzelcoaching beginnen zum Zeitpunkt des ersten Anamnesegesprächs bzw. bei den Fastenprogrammen mit dem vereinbarten Wunschstarttermin und enden mit Ablauf der gebuchten Plan-/Programmdauer automatisch. Es bedarf keiner Kündigung.
- 2.2.3. Für die individuelle Ernährungsberatung und -betreuung sowie die Fastenprogramme als Einzelcoaching werden die Termine zwischen der Anbieterin und dem Kunden individuell vereinbart.

- 2.2.4. Beide Parteien haben das Recht, aufgrund von Notfällen, Krankheit, höhere Gewalt oder unvorhersehbarer, dringender Ereignisse eine Terminverschiebung nach gemeinsamer individueller Absprache vorzunehmen. Im gegenseitigen Agreement wird hierfür keine Frist mit entsprechenden finanziellen Folgen für die jeweils absagende Partei gesetzt, verbunden mit der Selbstverpflichtung, im Falle einer Verhinderung so früh wie möglich dem jeweils Anderen per Telefon oder WhatsApp Bescheid zu geben.

2.3. Zusatzregelungen für die Gruppenprogramme/-angebote Ernährung und Fastenprogramme als Gruppencoaching:

- 2.3.1. Für Gruppenprogramme/-angebote gelten die auf der Homepage www.genuss-im-leben.de und in der Leistungsbeschreibung angegebenen Inhalte, Dauer, Zeiten und Preise.
- 2.3.2. Die Gruppenangebote enden mit Ablauf der Programmdauer automatisch und bedürfen keiner Kündigung.
- 2.3.3. Die Anbieterin behält sich das Recht vor, aufgrund besonderer Umstände (Notfall, Krankheit) einen angegebenen Termin auch kurzfristig bis 3 Stunden vor Beginn abzusagen.
- 2.3.4. Terminverschiebungen werden von der Anbieterin per E-Mail und/oder WhatsApp mitgeteilt.
- 2.3.5. Sollte ein angesetzter Online-Termin aufgrund von unvorhergesehen technischen Problemen seitens der Anbieterin nicht durchgeführt werden können, wird ein Ersatztermin mit der Option der Aufzeichnung bereitgestellt.

2.4. Nordic-Walking-Kurse und Lauftreffs

- 2.4.1. Angeboten werden Nordic Walking-Kurse und Nordic Walking-Lauftreffs in Form von Gruppenmaßnahmen, die der Gesundheitsprävention dienen.
- 2.4.2. Es gelten die jeweiligen Leistungsbeschreibungen, Dauer und Zeiten auf der Homepage www.genuss-im-Leben.de zum Zeitpunkt der Buchung. Das jeweilige Leistungspaket ist in der Buchungsbestätigung aufgeführt und für die jeweilige Buchung und den Kunden verbindlich.
- 2.4.3. Die Gruppenangebote enden mit dem jeweils letzten Termin automatisch und bedürfen keiner Kündigung.
- 2.4.4. Die Anbieterin behält sich das Recht vor, jederzeit Änderungen der Leistungsbeschreibung, Termine, des Durchführungsortes und der Preisgestaltung auf der Homepage vorzunehmen.
- 2.4.5. Die Nordic Walking-Kurse und -Lauftreffs erfolgen an dem in der Leistungsbeschreibung auf der Homepage www.genuss-im-leben.de angegebenen Ort und zu den auf der Homepage veröffentlichten Zeiten. In Ausnahmefällen kann bei Vorliegen von sachlichen Gründen der Durchführungsort von der Anbieterin auch kurzfristig verlegt werden. Die Teilnehmenden werden darüber per Mail oder WhatsApp informiert.
- 2.4.6. Ist keine andere Vereinbarung getroffen, kann die Leistung nur durch den Kunden persönlich in Anspruch genommen werden. Eine Ausnahme bilden Gutscheine, die als Geschenk für Dritte erworben werden.
- 2.4.7. Die vereinbarten Trainingseinheiten verstehen sich als zeitbestimmte, dienstvertragliche Verpflichtung entsprechend § 611 BGB.

3. Mindestteilnehmerzahl

- 3.1. Für Gruppenangebote (Online-Ernährungsprogramme und Nordic-Walking-Gruppen) gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen.
- 3.2. Wird diese nicht erreicht, kann die Anbieterin den Kurs bis 48 Stunden vor Beginn absagen.
- 3.3. Bereits gezahlte Gebühren werden dann vollständig innerhalb von 3 Werktagen zurückerstattet.

4. Teilnahmevoraussetzungen, gesundheitliche Hinweise, Haftung und Versicherung

4.1. Gesundheitliche Voraussetzungen

Die Angebote der Anbieterin dienen der Gesundheitsprävention und stellen kein Heilversprechen dar. Sie ersetzen keine ärztliche Behandlung oder medizinische Beratung. Die gesundheitliche Eignung zur Teilnahme ist vom Kunden eigenverantwortlich sicherzustellen; bei bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen ist gegebenenfalls vorab ärztlicher Rat einzuholen. Bei erkennbaren gesundheitlichen Risiken ist die Anbieterin berechtigt, die Teilnahme zu verweigern oder abzubrechen. Im Falle eines Abbruchs erfolgt eine Rückerstattung eines anteiligen Betrages gemäß Punkt 6.5. der AGB für Ernährungsberatungen und einen errechneten anteiligen Betrag bei Nordic Walking-Angeboten.

4.2. Eigenverantwortung und Haftung

Die Teilnahme erfolgt bei allen Angeboten auf eigene Verantwortung und Gefahr. Für körperliche Schäden aufgrund persönlicher gesundheitlicher Einschränkungen sowie für mitgebrachte Gegenstände übernimmt die Anbieterin keine Haftung. Eine Haftung der Anbieterin besteht ausschließlich bei nachweislich grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Bei den Nordic-Walking-Angeboten trägt der Kunde das Risiko eines Wege- oder Trainingsunfalls selbst und ist für eine eigene Unfallversicherung verantwortlich.

4.3. Versicherungsschutz der Anbieterin

Die Anbieterin verfügt über eine Berufshaftpflichtversicherung bei der ensure EFM Ensure! GmbH.

5. Vertragsabschluss

Der Vertrag kommt durch Online-Buchung über das Buchungssystem der Homepage oder durch die Annahme eines Angebotes und die schriftliche Bestätigung der Anbieterin zustande. Die Anbieterin kann Anmeldungen ablehnen, z. B. bei Überbuchung oder gesundheitlichen Bedenken.

6. Preise und Zahlungsbedingungen

- 6.1. Die Anbieterin nutzt die Kleinunternehmerregelung (§19 UStG); es wird keine Umsatzsteuer ausgewiesen.
- 6.2. Zahlungen erfolgen in der auf der Homepage zum Zeitpunkt der Buchung angegebenen Höhe und der dort angebotenen Zahlungsmethoden.
- 6.3. Eine Überweisung ist nur nach vorheriger schriftlicher Anfrage und Zustimmung möglich und muss vor Kursbeginn bzw. dem ersten Anamnese-/Beratungs- oder Kickstarttermin eingegangen sein. Ist sie bis dahin nicht eingegangen, behält sich die Anbieterin das Recht vor, den Kunden vom Angebot ganz oder teilweise auszuschließen. Bei einem teilweisen Ausschluss bis Zahlungseingang entsteht für den Kunden kein Anspruch auf Kostenerstattung.
- 6.4. Für Termine, die in Ausnahmefällen mit dem Kunden für einen individuell vereinbarten Ort vereinbart wurden, wird eine Aufwandsentschädigung berechnet. Diese umfasst sowohl den zeitlichen Aufwand für die An-/Abfahrt als auch die Entfernung und beträgt je 5,00 € pro angefangener 2 km Entfernung, gemessen von *Auf dem Emmerberge 21, 30169 Hannover* bis zum vereinbarten Treffpunkt. Die Aufwandsentschädigung wird separat in Rechnung gestellt und ist mit einer Zahlungsfrist von 5 Tagen nach Leistungserbringung fällig. Grundlage für die Berechnung ist die Entfernung nach Google Maps Route Auto.
- 6.5. Für die Berechnung eines möglichen Wertersatzes bei gekauften **Ernährungsplänen (Kickstart, Next Level, Follow up)** bei Widerruf nach Beginn der Leistungserbringung und vor Ablauf der vollständigen Leistung innerhalb der Widerrufsfrist gilt die Einzelpreistabelle, die Bestandteil des Vertrags ist. Bei Paketen/Plänen oder Kombinationsleistungen wird der Wertersatz auf Basis der bereits tatsächlich in Anspruch genommenen Einzelleistungen berechnet, d.h. der Wertersatz errechnet sich aus der Differenz des Paketpreises abzüglich

der Einzelpreise der bereits erhaltenen Leistungen. Dabei können auch einmalig anfallende Kosten (z. B. Erstellung eines Ernährungskonzepts, App-Zugang oder andere vorbereitende Leistungen) berücksichtigt werden. Der zu erstattende Betrag kann dadurch unterhalb eines rein zeitlich anteiligen Paketpreises liegen, entspricht jedoch der Summe der erbrachten Einzelleistungen und fixen Vorbereitungsaufwendungen, wie in der nachfolgenden Einzelpreistabelle aufgeführt.

Leistung (Stand: 10.12.2025)	Wert / Einzelpreis in €
Kennenlerngespräch / Erstinformation	kostenfrei
Anamnesegespräch	90,00
Analyse der bisherigen Ernährung (Auswertung Ernährungsprotokoll)	60,00
Detaillierte Empfehlungen für die Umsetzung (digitales Strategiepapier) inkl. Ernährungsplan und Rezepten für 4 Wochen	150,00
Beratungsgespräch zur Ernährungsstrategie	60,00
je weiteres Beratungs-/Begleitungsgespräch inkl. Strategieberatung nach Bedarf (Paket Kickstart)	60,00
Wöchentlicher Austausch und Beratung (30-45 Minuten) inkl. Strategieberatung und Handlungsempfehlung nach Bedarf (Paket Next Level / Follow Up)	45,00
App-Nutzung (Paket Next Level / Follow Up)	30,00 je angefangenen Monat
WhatsApp-Service	30,00 je vollendeten Monat, angefangene Monate anteilig
Teilnahme an kostenfreien Webinaren	kostenfrei
Basenfasten-/Scheinfastenbegleitung (Gruppencoaching)	69,00
Basenfasten-/Scheinfastenbegleitung (Einzelcoaching)	129,00
Reflektions- und Abschlussgespräch (alle angebotenen Pakete)	45,00

7. Absage oder Änderungen oder Ausfall durch die Anbieterin

- 7.1. Die Anbieterin ist berechtigt, Leistungen aus wichtigen Gründen abzusagen, zu verschieben oder abzubuchen. Wichtige Gründe sind insbesondere: Krankheit, Notfall, höhere Gewalt, ungeeignete Wetterbedingungen, technische Störungen oder eine zu geringe Teilnehmerzahl.
- 7.2. In diesen Fällen werden entweder Ersatztermine angeboten oder gezahlte Gebühren gemäß den Regelungen in Punkt 8 erstattet.
- 7.3. Bei fortlaufenden Angeboten (z. B. Lauftreff-Programme oder Betreuungszeiträume) verlängert sich der Anspruch des Kunden ausschließlich um die ausgefallenen Termine, wenn der Ausfall durch die Anbieterin verursacht wurde.

8. Rücktritt, Widerruf & Umbuchung durch den Kunden (kulanzbasiert):

8.1. Rücktritt & Umbuchung bei Terminverschiebungen oder Absagen der Anbieterin:

- 8.1.1. Sagt die Anbieterin einen Termin aus besonderen Gründen (z. B. Notfall, Krankheit, höhere Gewalt, technische Probleme oder Witterung) auch kurzfristig bis spätestens 3 Stunden vor Beginn ab, wird ein Ersatztermin angeboten. Die Mitteilung erfolgt per E-Mail und/oder WhatsApp.

- 8.1.2. Wird ein Termin verschoben oder abgesagt, hat der Kunde bis zum neuen Starttermin das Recht, vom Vertrag zurückzutreten. Der Rücktritt muss schriftlich per E-Mail an sondra@genuss-im-leben erfolgen.
- 8.1.3. Alternativ kann der Kunde auf einen neuen Termin umbuchen oder einen Gutschein mit 6-monatiger Gültigkeit erhalten. Auch hierfür ist die schriftliche Mitteilung erforderlich.

8.2. Rücktritt & Umbuchung bei regulären Starts und Durchführungen:

8.2.1. Rücktritt bis 2 Tage vor einem offiziellem Start (kulanzweise vollständig erstattbar)

Kann ein Kunde an einem Gruppenprogramm oder Gruppenkurs (Ernährung, Fasten, Nordic Walking) nicht teilnehmen, kann er bis 2 Tage vor dem jeweiligen offiziellen Starttermin kulanzweise kostenfrei zurücktreten und erhält den vollständigen Kaufpreis zurück.

Der jeweilige Starttermin ist definiert als:

- **Ernährungs-/Fasten-Gruppenprogramme:** Zeitpunkt des Versands des Workbooks oder der Kickoff-Veranstaltung (je nachdem, was früher stattfindet)
- **Individuelle Ernährungsberatung / Kickstart / Next Level:** Termin der Anamnese
- **Follow up-Pläne:** Termin des ersten Follow-up-Beratungsgesprächs
- **Nordic Walking:** angegebener oder individuell vereinbarter Starttag

Die Stornierung muss schriftlich per E-Mail an sondra@genuss-im-leben.de erfolgen. Alternativ sind eine Umbuchung oder ein Gutschein (6 Monate gültig) möglich.

8.2.2. Kurzfristiger Rücktritt innerhalb von 2 Tagen vor einem offiziellem Start (keine Rückerstattung bei Gruppenangeboten)

Bei Gruppenangeboten mit begrenzter Teilnehmerzahl kann eine kurzfristige Absage des Kunden (innerhalb von 2 Tagen vor Kursbeginn) dazu führen, dass der Platz nicht mehr vergeben werden kann. Daher erfolgt in diesem Fall **keine Rückerstattung**. Umbuchung oder Gutschein sind jedoch weiterhin möglich.

8.2.3. Abbruch nach Beginn

Ein Abbruch eines begonnenen Programms oder Kurses durch den Kunden berechtigt nicht zur (vollständigen oder anteiligen) Rückerstattung.

8.2.4. Nichterscheinen

Nichterscheinen ohne vorherige schriftliche Abmeldung bei gleichzeitiger Leistungsbereitschaft der Anbieterin führt zur vollen Zahlungspflicht.

Diese Regelungen gelten zusätzlich zu dem gesetzlichen Widerrufsrecht.

8.3. Hinweis auf Widerrufsrecht:

8.3.1. Widerrufsbelehrung

Verbraucher haben ein Widerrufsrecht

Verbraucher im Sinne des § 13 BGB haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Der Verbraucher (Kunde) kann sein Widerrufsrecht ausüben, ohne Gründe anzugeben.

8.3.2. Widerrufsfrist

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

8.3.3. Widerrufserklärung

8.3.4. Um das Widerrufsrecht auszuüben, muss der Kunde die Anbieterin

Sondra Manuela Parlayan

Auf dem Emmerberge 21

30169 Hannover

E-Mail: sondra@genuss-im-leben.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. per E-Mail) über seinen Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt der fristgerechte Eingang der Widerrufserklärung per E-Mail.

8.4. Folgen des Widerrufs

8.4.1. Dienstleistungen und digitale Inhalte

Wenn der Kunde den Vertrag widerruft, erstattet die Anbieterin alle Zahlungen, die sie vom Kunden erhalten hat, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem der Widerruf bei der Anbieterin eingegangen ist.

Für diese Rückzahlung verwendet die Anbieterin dasselbe Zahlungsmittel, welches der Kunde bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt hat, es sei denn, es wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden dem Kunden wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Hat der Kunde verlangt, dass die Anbieterin mit der Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnt bzw. die Dienstleistung während der Widerrufsfrist in Anspruch genommen, so hat der Kunde der Anbieterin einen anteiligen Betrag zu zahlen. Dieser entspricht dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem der Kunde die Anbieterin über die Ausübung seines Widerrufsrechts informiert, bereits erbrachten Leistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Leistungen.

Hat der Kunde digitale Inhalte (z. B. PDF, Zugangsdaten, Downloads) vor Ablauf der Widerrufsfrist erhalten, so ist im Falle eines Widerrufs der vollständige Betrag für diese Inhalte fällig.

Das Widerrufsrecht erlischt bei einem Vertrag zur Erbringung von Dienstleistungen oder Bereitstellung digitaler Inhalte, wenn die Anbieterin die Leistung vollständig erbracht hat und mit der Ausführung erst begonnen hat, nachdem der Kunde seine ausdrückliche Zustimmung gegeben und gleichzeitig bestätigt hat, dass er sein Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch die Anbieterin verliert.

8.5. Muster-Widerrufsformular

Wenn der Kunde den Vertrag widerrufen will, hat er die Möglichkeit, das nachfolgende Muster als Widerrufsformular zu verwenden:

An:
Sondra Manuela Parlayan
Auf dem Emmerberge 21
30169 Hannover
E-Mail: sondra@genuss-im-leben.de

Hiermit widerrufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung / die Bereitstellung des folgenden digitalen Inhalts:

Vertrag geschlossen am: _____

Name: _____

Anschrift: _____

Datum: _____

9. Regelungen zu Gutscheinen:

- 9.1. Erworbene Gutscheine sind personengebunden und nicht übertragbar. Eine Barauszahlung des Gutscheinwertes ist – außer im gesetzlichen Widerrufsfall – ausgeschlossen.
- 9.2. Die Gültigkeitsdauer beträgt ein Jahr ab Ausstellungsdatum.
- 9.3. Der Name der zu beschenkenden Person ist bei Bestellung des Gutscheins anzugeben.
- 9.4. Für online erworbene Gutscheine gilt das gesetzliche Widerrufsrecht von 14 Tagen ab Kaufdatum. Nach Ablauf dieser Frist ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich.

10. Urheberrecht

Alle ausgegebenen Unterlagen, Skripte oder digitalen Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne schriftliche Zustimmung nicht weitergegeben oder vervielfältigt werden.

11. Datenschutz

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt gemäß der Datenschutzerklärung auf [Datenschutz](#) und unter Beachtung der DSGVO.

12. Online-Streitbeilegung / Verbraucherschlichtung

- 12.1. Die EU-Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung bereit: <https://ec.europa.eu/consumers/odr>.
- 12.2. Die Anbieterin ist nicht verpflichtet, an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

14. Salvatorische Klausel, Gerichtsstand, Schlussbestimmungen

- 14.1. Sollten einzelne Bestimmungen dieses Vertrages unwirksam, undurchführbar oder lückenhaft sein, wird die Wirksamkeit des übrigen Vertrages nicht berührt. Anstelle der unwirksamen Bestimmung gilt die gesetzliche Regelung; bei Lücken ist eine angemessene Regelung anzuwenden, die dem wirtschaftlich Gewollten am nächsten kommt.
- 14.2. Änderungen, Ergänzungen oder Nebenabreden bedürfen, sofern in diesen AGB's nichts anderes bestimmt ist, zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform.
- 14.3. Es gilt deutsches Recht. Gerichtsstand ist – soweit gesetzlich zulässig – der Sitz der Anbieterin in Hannover. Diese Regelung gilt nur für Verträge mit Verbrauchern in Deutschland, soweit gesetzlich zulässig.