

EMS-Studie 2017

Die erste
Endkundenbefragung

durchgeführt von



EMS-TRAINING.de

Der *innovative* Weg zu Fitness & Gesundheit

EMS-Studie 2017

EMS-TRAINING.de

Auswertung und Text: Anne Hölbing

Grafik und Satz: Annelie Stenzel

Veröffentlichung: April 2017

EMS-Studie 2017

Die erste Endkundenbefragung

durchgeführt von



EMS-TRAINING.de

Der *innovative* Weg zu Fitness & Gesundheit

INHALTSVERZEICHNIS

1	EINLEITUNG	7
1.1	Ziel der Studie	7
2	METHODIK	8
2.1	Merkmale der Befragten	8
3	ERGEBNISSE	10
3.1	Erstkontakt mit EMS	10
3.2	Ziele der Trainierenden	13
3.2.1	Frauen	15
3.2.2	Männer	17
3.3	Erfolge mit EMS-Training	19
3.3.1	Frauen	20
3.3.2	Männer	22
3.4	Erste Trainingseffekte	24
3.4.1	Trainierende unter 40 Jahren	25
3.4.2	Trainierende zwischen 40 und 59 Jahren	26
3.4.3	Trainierende über 60 Jahren	27
3.5	Vorzüge des Trainings und Alltagstauglichkeit	28
3.6	Kundenerwartungen an ein EMS-Studio	30
3.7	Zufriedenheit und Weiterempfehlung	34
4	FAZIT UND AUSBLICK	37
5	EXKURS: INTERVIEW PROF. DR. WOLFGANG KEMMLER	40
6	ÜBER EMS-TRAINING.DE	45

1 EINLEITUNG

Der EMS-Markt boomt. Immer mehr Menschen interessieren sich für das Training mit elektrischen Impulsen. Entsprechend dieser wachsenden Nachfrage steigt auch die Anzahl der EMS-Anbieter, insbesondere sogenannter Mikrostudios, zusehends. Diesen Trend bestätigen ebenfalls aktuelle Analysen des Arbeitgeberverbandes deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen: Mikrostudios, die durch eine maximale Größe von ca. 200 Quadratmetern gekennzeichnet sind, weisen bereits seit mehreren Jahren das stärkste Wachstum der Fitnessbranche auf. Sie werden als „Wachstumstreiber“ der Branche bezeichnet. In über 2.500 Anlagen kann man deutschland- und österreichweit momentan „unter Strom“ trainieren.

Elektromuskelstimulation (EMS) ist eine Trainingsmethode, die sich elektrische Impulse zu Nutze macht, um im menschlichen Körper eine Muskelkontraktion hervorzurufen. Muskeln erhalten ihre Befehle normalerweise durch das Gehirn. Beim EMS-Training erfolgen diese über niederfrequenten Strom mittels externer Elektroden, die am Körper anliegen. EMS-Training, das seine Ursprünge in der Physiotherapie hat, ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem fast alle Muskeln des menschlichen Körpers angesprochen werden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien wie beispielsweise der Universität Erlangen-Nürnberg oder der Universität Bayreuth haben die Wirksamkeit dieser Trainingsform bereits vor Jahren nachgewiesen.

Aktuell fehlt der Branche jedoch ein umfassendes und repräsentatives Meinungsbild von Menschen, die mit EMS trainieren. Diese Lücke soll mit der vorliegenden Studie – der ersten Endkunden-Studie zum Thema EMS-Training – geschlossen werden.

1.1 Ziel der Studie

Mit der zugrundeliegenden Studie sollen erstmals die Motive, Erwartungen, Erfolge sowie die Zufriedenheit EMS-Trainierender analysiert und dadurch neue Erkenntnisse über das Training mit elektrischer Muskelstimulation gewonnen werden. Des Weiteren ist das Ziel, anhand der Studienergebnisse wegweisende Handlungsempfehlungen für EMS-Betreiber und die gesamte Fitness- und Gesundheitsbranche abzuleiten. Die gewonnenen Ergebnisse sollen außerdem als Informationsquelle für EMS-Interessierte und -Neugierige dienen.

2 METHODIK

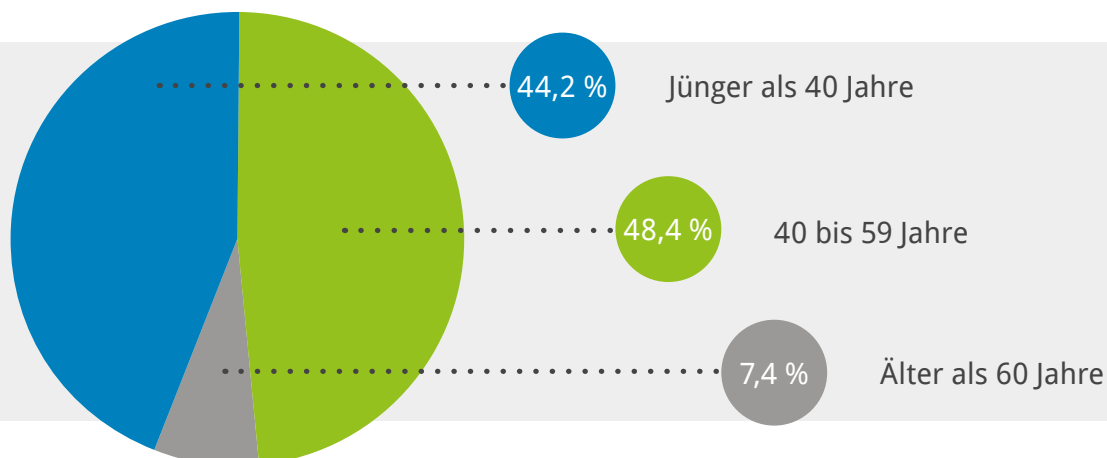
Die Erhebung der Daten erfolgte mittels einer quantitativen Online-Befragung. Die Umfrage ist an 5.923 EMS-Trainierende jeden Alters aus Deutschland und Österreich gesendet worden. Mit einer Rücklaufquote von knapp 23 Prozent konnten 1.317 verwertbare Datensätze gewonnen werden. Der Fragebogen setzte sich aus einer Kombination von Multiple-Choice- und Entscheidungsfragen sowie mehrstufigen Intervallskalen zusammen, mittels derer die Befragten ihre Präferenzen, Zustimmung oder Ablehnung ausdrücken konnten. Die Daten wurden zwischen dem 9. Februar 2017 und dem 1. März 2017 erhoben. Durchgeführt wurde die Studie von EMS-TRAINING.de, der größten spezialisierten Plattform rund um das Training mit elektrischer Muskelstimulation.

2.1 Merkmale der Befragten

63,3 % der Probanden sind weiblich und demnach 36,7 % männlich. Das heißt, unter den insgesamt 1.317 Befragten befinden sich 834 Frauen und 483 Männer.

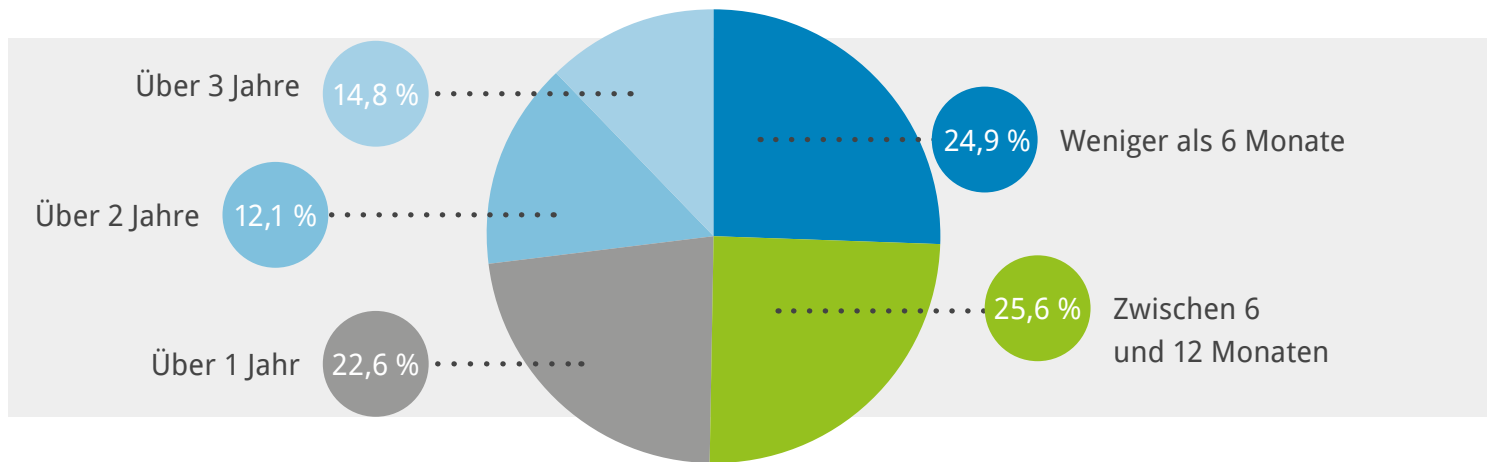
Fast die Hälfte aller Umfrageteilnehmer (637 Personen) ist zwischen 40 und 59 Jahre alt. 44,2 % der Befragten (582 Personen) sind jünger als 40 Jahre und 7,4 % (98 Personen) haben bereits das 60. Lebensjahr erreicht.

Alter aller befragten Teilnehmer (1.317 Personen)



Im Hinblick auf die bisherige Trainingsdauer lassen sich die Befragten in vier relativ gleich große Gruppen aufteilen: Ein Viertel der Umfrageteilnehmer macht seit weniger als sechs Monaten EMS-Training, knapp 26 % trainieren, laut Aussagen zwischen sechs und zwölf Monaten, ca. 23 % der Befragten geben an, über ein Jahr mit EMS zu trainieren, und ca. 27 % trainieren bereits länger als zwei Jahre mit EMS – 15 % davon sogar schon mehr als drei Jahre.

„Wie lang trainierst du schon mit EMS?“



3 ERGEBNISSE

Im ersten Kapitel soll der Frage auf den Grund gegangen werden, wie die meisten Menschen auf das Training mit Elektromuskelstimulation aufmerksam werden. Hierbei geht es weniger um die Kontaktaufnahme zum EMS-Studio, sondern eher um den ersten Berührungspunkt mit dem Thema EMS. Im nächsten Kapitel werden die Ziele aufgezeigt, mit denen die Befragten – sowohl Männer als auch Frauen – EMS betreiben.

Anschließend erfolgt eine Analyse der Erfolge, die durch elektrische Muskelstimulation erreicht werden können. An dieser Stelle wird ebenfalls eine detailliertere Auswertung vorgenommen und es werden die Trainingsresultate beider Geschlechter analysiert. Wann die ersten Trainingseffekte für die EMS-Aktiven sicht- und spürbar geworden sind, ist Gegenstand des sich anschließenden Kapitels. Hierbei wird im Hinblick auf die verschiedenen Altersgruppen (unter 40 Jahre, 40 bis 59 Jahre und über 60 Jahre) ausgewertet.

Im Anschluss daran werden die Vorzüge von EMS-Training sowie die Integrierbarkeit des Trainings in den Alltag analysiert. Im nächsten Abschnitt soll es um die Erwartungen und Ansprüche der Trainierenden an EMS-Studios gehen – was soll ein EMS-Studio nach Meinung der Befragten anbieten, worauf legen (potenzielle) Kunden Wert? Das nachfolgende Kapitel widmet sich im Anschluss den Punkten Kundenzufriedenheit, Kundenbindung und Weiterempfehlung. Abschließend folgt das Fazit, das noch einmal alle Erkenntnisse bündelt und auf den Punkt bringt.

Um die Studie mit einer repräsentativen Stimme aus der Wissenschaft abzurunden, wurde ein Interview mit dem EMS-Experten Prof. Dr. Wolfgang Kemmler (Universität Erlangen-Nürnberg) geführt, das im fünften Kapitel zu lesen ist. Im sechsten Kapitel erfolgt abschließend eine kurze Vorstellung des Projektes EMS-TRAINING.de.

3.1 Erstkontakt mit EMS

Die Mehrheit der Befragten hat das erste Mal von EMS-Training durch Erzählungen bzw. Empfehlungen gehört. So gibt mehr als die Hälfte (52,9 %) an, durch Familie, Freunde oder Bekannte auf das Training aufmerksam geworden zu sein. Mund-zu-Mund-Propaganda spielt also eine sehr wichtige Rolle. Zufriedene Kunden sind die beste Werbung. Ziel der EMS-Anbieter sollte es demnach sein, Empfehlungsmarketing zu betreiben und regelmäßig Kundenfeedback einzuholen, um die Qualität ihrer Dienstleistung zu kontrollieren und negative Mundpropaganda zu reduzieren. Das funktioniert heutzutage auch ganz einfach online. Denn laut einer Umfrage¹

1 Local Consumer Review Survey - BrightLocal

vertrauen inzwischen fast 90 % der Menschen Bewertungen im Internet genauso wie persönlichen Empfehlungen!

WEITEREMPFEHLUNGEN SIND DAS A UND O!

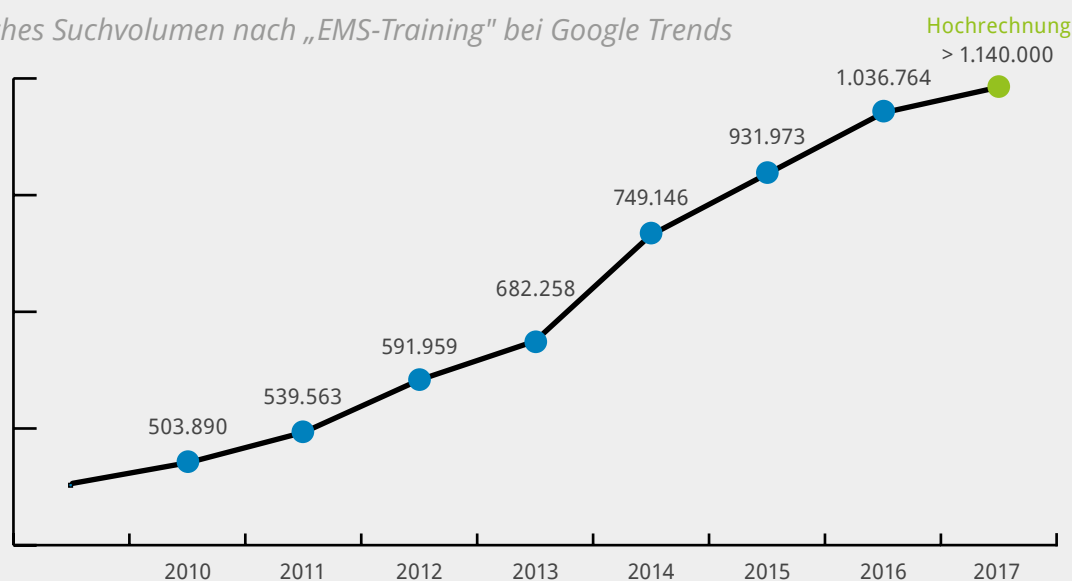
Fast jeder Fünfte (19,3 %) ist beim Vorbeilaufen an einem EMS-Studio auf die Trainingsmethode aufmerksam geworden. Es gibt Studios, die gezielt an ihrer Fensterfront anbringen, dass sie EMS-Training anbieten oder das Wort „EMS“ sogar in ihrem Studionamen haben. Andere werben bewusst nur mit Slogans wie „Schnelles und effektives Rückentraining“ oder „Personal Training in nur 20 Minuten“. Absichtlich vermeiden sie das Wort „Elektromuskelstimulation“ beim Erstkontakt, da zum Beispiel einige Menschen noch mit Angst oder Skepsis reagieren, wenn sie vom "Training mit Strom" hören oder lesen. Bei manchen EMS-Studios können Vorbeilafende das Trainingsgeschehen von außen beobachten und sich so bereits ein erstes Bild von der Methode, den Trainern und dem Studio machen.

Andere Anbieter machen das Training wiederum von außen gezielt nicht sichtbar. Jeder Anbieter muss für sich entscheiden, welche Zielgruppe er ansprechen will und was zu dieser passt. Es kann jedoch nicht verkehrt sein, die Vorzüge des EMS-Trainings (Kapitel 3.5) und die des eigenen Studios (Kapitel 3.6) in Schlagworten an der Fensterfront anzubringen, um von den Vorbeilafenden Aufmerksamkeit zu erlangen. Da fast 20 % der befragten EMS-Trainierenden beim Vorbeilaufen an einem Studio auf EMS-Training aufmerksam geworden sind, ist demnach auch die Standortwahl ein entscheidender Faktor bei der Neukundengewinnung und maßgeblich mitbestimmend für die Rentabilität und den Erfolg eines Studios.

Knapp 11 % der befragten Trainierenden haben durch Printwerbung wie Anzeigen in Zeitschriften oder Plakate das erste Mal etwas von EMS-Training erfahren. 7,5 % der Umfrageteilnehmer sind über Werbung im Internet auf das Training mit Elektromuskelstimulation aufmerksam geworden. Dieses Ergebnis lässt die Vermutung zu, dass viele EMS-Anbieter vermehrt noch auf traditionelle Werbeformen wie Printwerbung setzen, als ihre Werbung online zu schalten.

Die Statistiken bei Google zeigen allerdings, dass das Suchvolumen nach „EMS-Training“ im Internet seit Jahren massiv ansteigt – wie die folgende Grafik bestätigt:

Jährliches Suchvolumen nach „EMS-Training“ bei Google Trends



Sind es vor sieben Jahren noch rund 500.000 Menschen im Jahr gewesen, die nach „EMS-Training“ im deutschsprachigen Raum gegoogelt haben, so waren es 2016 bereits über eine Million! In Anbetracht des jährlichen prozentualen Anstiegs lässt sich für das Jahr 2017 ein Suchvolumen von über 1.140.000 prognostizieren.

PROGNOSE 2017:

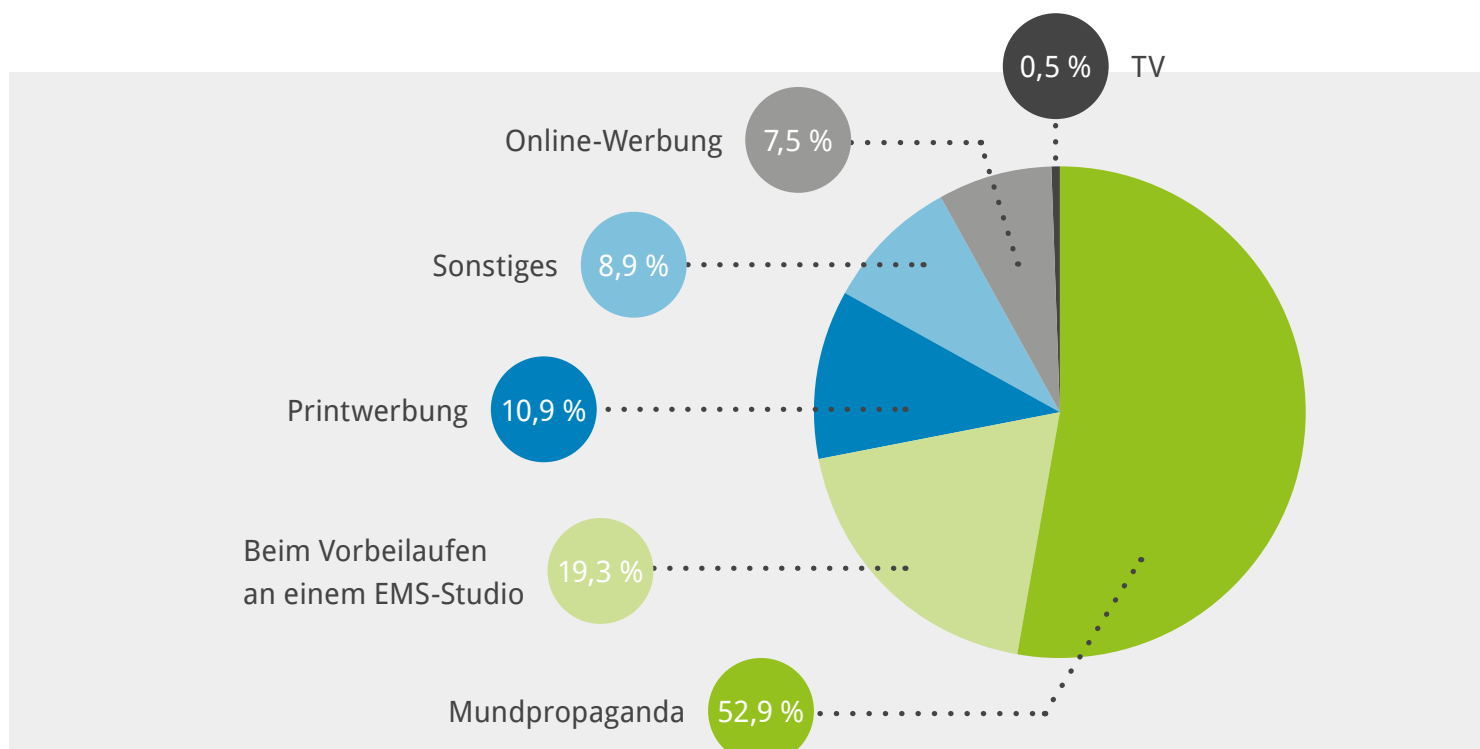
DIE NACHFRAGE NACH EMS-TRAINING IM INTERNET WIRD WEITER STEIGEN

Weitere Suchbegriffe in Verbindung mit EMS wie „EMS-Training Erfahrungen“ oder „EMS-Training + Stadt“ sind hierbei noch nicht mit inbegriffen. Das heißt, dass die Nachfrage insgesamt betrachtet noch einmal um ein Vielfaches höher ist. Seinen Höchststand hatte die Suche nach „EMS-Training“ im Januar 2017 – über 111.000 Menschen haben in jenem Monat besagtes Keyword in die Suchmaschine eingegeben.

Im World Wide Web Präsenz zu zeigen, ist wichtiger denn je. Eine Möglichkeit für EMS-Anbieter, ihre Auffindbarkeit zu erhöhen und ihre Reichweite zu steigern, ist beispielsweise durch ein Profil auf EMS-TRAINING.de, der größten Plattform rund um Elektromuskelstimulation, die jeden Monat von durchschnittlich 35.000 Menschen besucht wird. Fakt ist, dass in der Online-Werbung noch ein enormes Potenzial für EMS-Anbieter schlummert. Im letzten Kapitel gibt es dazu für Interessierte weitere Informationen.

Dass EMS im Fernsehen bisher noch wenig Präsenz erfahren hat, könnte erklären, warum nur sieben der insgesamt 1.317 Befragten über dieses Medium auf EMS-Training aufmerksam geworden sind. Knapp 117 der befragten Personen (8,9 %) sind über sonstige Quellen auf das Training mit elektrischer Muskelstimulation gestoßen, wie zum Beispiel die Arbeit, den Arzt oder diverse Gutscheinaktionen.

„Wie bist du auf EMS-Training aufmerksam geworden?“ (alle 1.317 Befragten)



3.2 Ziele der Trainierenden

„Welche Ziele möchtest du mit EMS-Training erreichen?“ Eine Frage, die vermutlich jeder gestellt bekommt, der sein erstes EMS-Probetraining absolviert.

Im Rahmen der vorliegenden Studie sind den Teilnehmern Ziele vorgegeben worden, von denen sie beliebig viele auswählen konnten. Dabei hat sich ergeben, dass über zwei Drittel aller Umfrageteilnehmer ihren Körper straffen oder Muskeln aufbauen wollen.

**KÖRPERSTRAFFUNG UND MUSKELAUFBAU
SIND DIE BEIDEN HAUPTZIELE DER BEFRAGTEN EMS-TRAINIERENDEN**

Über die Hälfte aller EMS-Trainierenden (55,8 %) möchte mithilfe von EMS ihren allgemeinen Fitnesszustand verbessern und das Ziel von 641 der 1.317 Befragten (48,7 %) ist es, ihre Rückenschmerzen zu lindern. Ebenfalls unter den TOP-5-Zielen befindet sich Abnehmen, was knapp 44 % der Trainierenden erreichen wollen.

RÜCKENPROBLEME: FAST JEDER ZWEITE MÖCHTE MIT EMS SEINE RÜCKENSCHMERZEN LINDERN

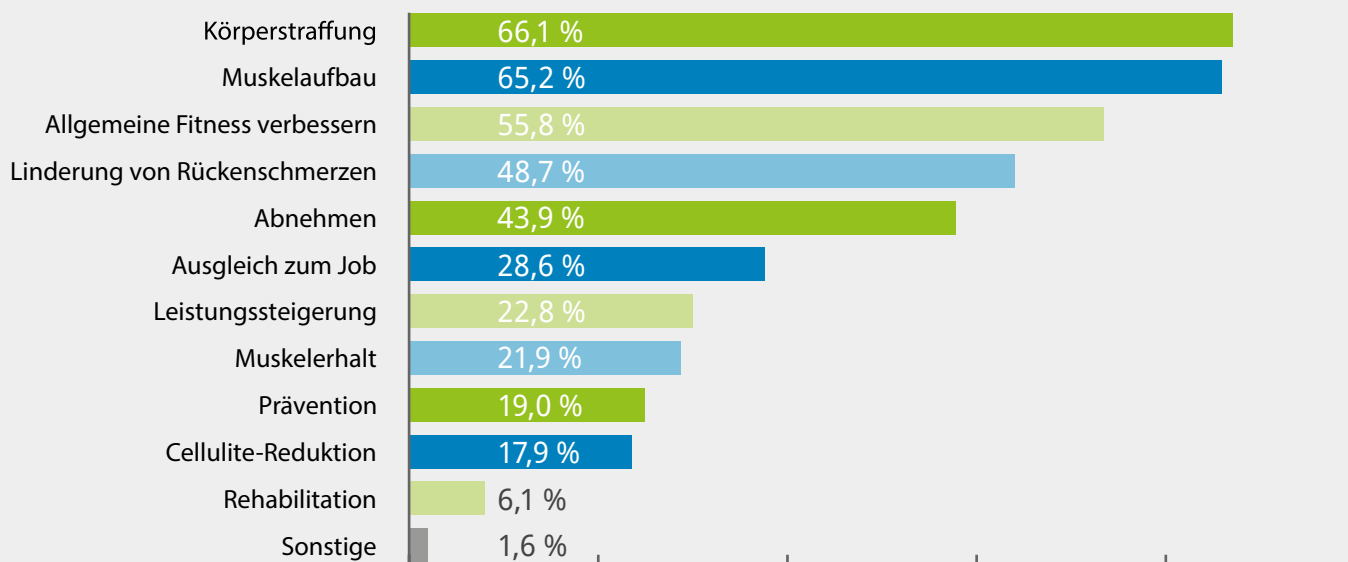
Rund 30 % der Umfrageteilnehmer (377 Personen) gehen zum EMS-Training, weil sie unter anderem einen Ausgleich zu ihrem Alltag suchen.

Etwa ein Fünftel aller EMS-Trainierenden:

- strebt mit Elektromuskelstimulation Leistungssteigerungen an
- möchte mithilfe von EMS seine Muskeln erhalten
- betreibt EMS-Training als Präventivmaßnahme
- geht zum EMS-Training, um Cellulite zu reduzieren

Ca. 6 % der befragten Trainierenden nutzen das Training als Rehabilitationsmaßnahme.

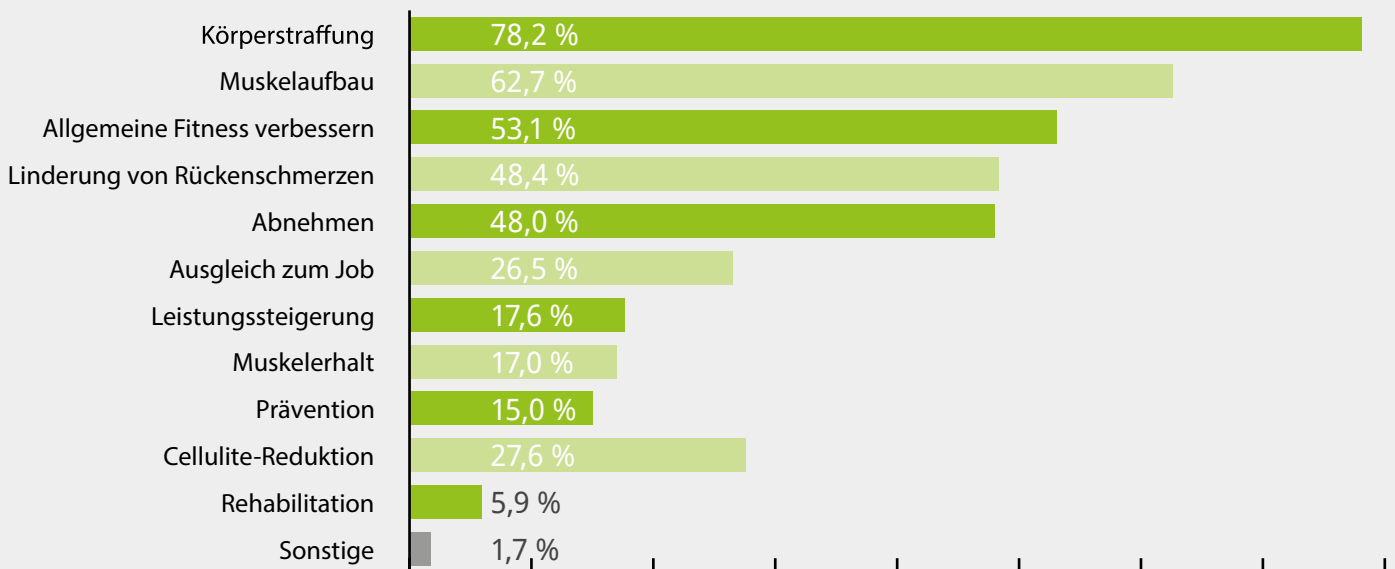
Ziele aller 1.317 Befragten



In den sich anschließenden beiden Kapiteln erfolgt eine detaillierte Analyse der Ziele der EMS-Trainierenden nach Geschlecht sowie teilweise nach Alter.

3.2.1 Frauen

Ziele aller 834 befragten Frauen



Die TOP-3-Ziele, mit denen Frauen EMS-Training betreiben, sind: Körperstraffung (78,2 %), Muskelaufbau (62,7 %) und die Verbesserung der allgemeinen Fitness (53,1 %). Körperstraffung und der Aufbau von Muskulatur sind Zielsetzungen, die relativ konstant in jeder Altersgruppe vertreten sind.

Der allgemeine Fitnesszustand erlangt mit dem Alter hingegen zunehmend an Bedeutung. Während bei den unter 40-Jährigen etwas weniger als die Hälfte dieses Ziel anstrebt, sind es bei den über 60-Jährigen knapp 70 % der Umfrageteilnehmerinnen.

KÖRPERSTRAFFUNG, MUSKELAUFBAU UND DIE VERBESSERUNG DER ALLGEMEINEN FITNESS SIND DIE DREI HAUPTZIELE DER FRAUEN

Das Thema Rückenschmerzen ist am präsentesten in der Altersgruppe der Frauen zwischen 40 und 59 Jahren (51 % der Befragten). Aber auch 42 % der unter 40-Jährigen sowie der über 60-jährigen Trainierenden verfolgen die Absicht, durch EMS-Training ihren Rückenproblemen Linderung zu verschaffen.

FAST JEDE ZWEITE FRAU MÖCHTE IHRE RÜCKENSCHMERZEN BEKÄMPFEN

Ebenfalls etwa die Hälfte der befragten Frauen möchte mithilfe von EMS-Training abnehmen. Wobei dies hauptsächlich ein Ziel der Frauen unter 40 Jahren ist (56,3 %) und für ältere Frauen (über 60 Jahren) hingegen eine geringere Rolle spielt (22 %).

ETWA DIE HÄLFTE DER FRAUEN MÖCHTE ABNEHMEN

Durch das Training mit elektrischer Muskelstimulation ihre Cellulite zu reduzieren, streben insbesondere Frauen an, die jünger als 40 Jahre sind (31,5 %). Für ein Viertel der Frauen zwischen 40 und 59 Jahren und für knapp 17 % der über 60-Jährigen ist das Verringern ihrer Cellulite jedoch ebenfalls ein relevantes Ziel. Einen Ausgleich zum Beruf oder dem Alltag suchen 16,8 % der Frauen – vorwiegend jene unter 60 Jahren.

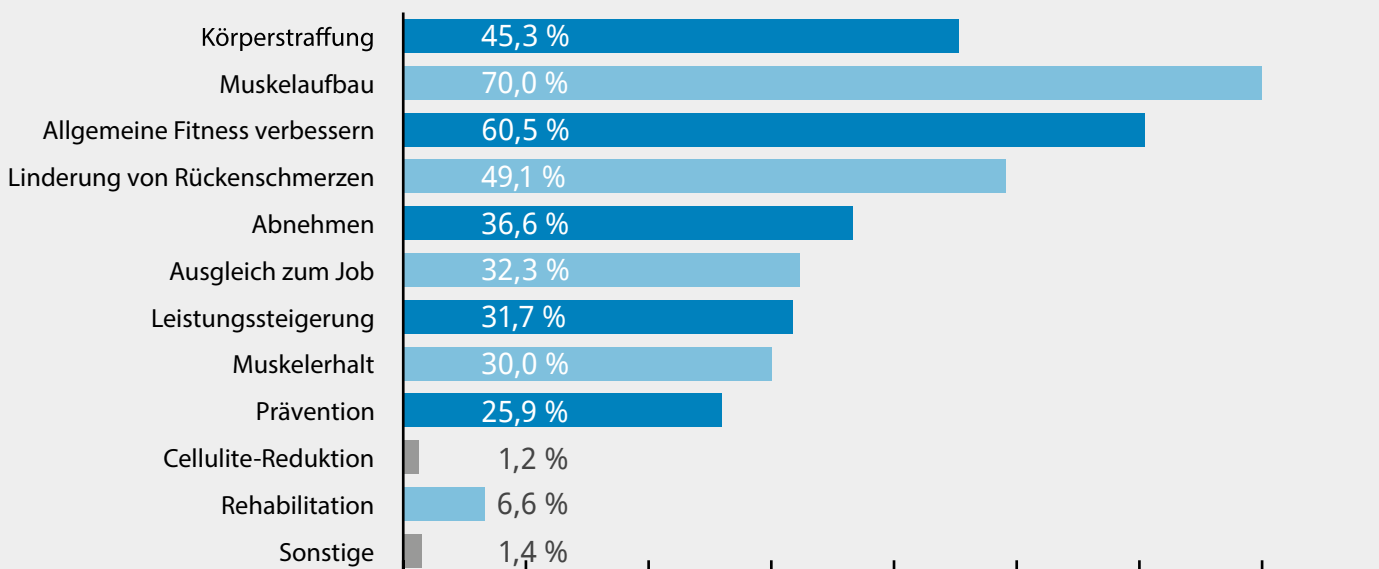
Der Erhalt von Muskeln ist vor allem ein Trainingsziel der älteren Befragten. Ca. 35 % der über 60-Jährigen betreiben EMS mit dieser Absicht, demgegenüber stehen nur 9,5 % aus der Gruppe der unter 40-Jährigen. Ebenfalls ein Thema der älteren Generation ist das EMS-Training als Präventions- oder Rehabilitationsmaßnahme. Wobei es ein Viertel der Frauen (26 %) über 60 Jahren vorbeugend nutzen will und 13 % von ihnen interessiert die rehabilitative Komponente des Trainings.

MUSKELERHALT, PRÄVENTION UND REHABILITATION SPIELEN FÜR FRAUEN ÜBER 60 JAHREN EINE ROLLE

Aus den vorliegenden Ergebnissen der Ziele weiblicher Trainierender lässt sich ableiten, dass jüngere Frauen tendenziell vermehrt aus ästhetischen Gründen EMS-Training betreiben und für ältere Frauen der gesundheitliche Aspekt eine größere Rolle spielt. Das primäre Trainingsziel betreffend sind sich jedoch alle Frauen einig, denn 80 % der Frauen möchten mit EMS ihren Körper straffen.

3.2.2 Männer

Ziele aller 483 befragten Männer



Muskelaufbau (70 %), das Verbessern des allgemeinen Fitnesszustandes (60,5 %) sowie die Linderung von Rückenschmerzen (49,1 %) sind die Hauptziele der männlichen EMS-Aktiven. Das Aufbauen von Muskeln ist vor allem für die Gruppe der unter 40-Jährigen entscheidend, 80 % von ihnen betreiben mit dieser Absicht EMS-Training. Bei den 40- bis 59-jährigen Männern sind es 63,4 % und in der Altersgruppe der über 60-jährigen immer noch 54,5 %. Das Ziel, den allgemeinen Fitnesszustand zu verbessern, verfolgen insbesondere Männer über 60 Jahren (77,3 %). Bei den jüngeren Trainierenden sind es rund 60 %.

Auch die Problematik Rückenschmerzen beschäftigt insgesamt knapp die Hälfte aller befragten Männer. So wollen 57 % der Männer mithilfe von Elektromuskelstimulation ihre Rückenschmerzen lindern, in den anderen beiden Altersgruppen sind es ca. 42 % der Befragten.

- 70 % der Männer wollen durch EMS-Training ihre Muskeln aufbauen
- 60 % wollen ihren allgemeinen Fitnesszustand verbessern
- 50 % der Männer möchten mithilfe von EMS ihre Rückenschmerzen lindern

Ebenfalls fast die Hälfte der männlichen Trainierenden möchte durch EMS-Training ihren Körper straffen (45,3 %). Darunter fallen insbesondere jene Männer zwischen 40 und 59 Jahren (54,5 %).

Rund ein Drittel (ca. 33 %) der befragten Männer möchte mit EMS-Training:

- ✓ abnehmen
- ✓ einen Ausgleich zum Alltag schaffen
- ✓ seine Leistungsfähigkeit verbessern

Der Aspekt des Alltagsausgleichs spielt für die Befragten über 60 Jahren eine untergeordnetere Rolle. Im Hinblick auf die Prävention sowie den Erhalt von Muskulatur sind es hingegen die Älteren, die diese Ziele erreichen wollen – 41 % der Ü60-Trainierenden streben den Erhalt ihrer Muskeln an (Befragungsdurchschnitt der Männer: 30 %) sowie ebenfalls genau 41 % möchten EMS als präventive Maßnahme nutzen (hier liegt der Durchschnitt bei knapp 26 %).

EIN DRITTEL ALLER MÄNNER WILL ABNEHMEN, ABLENKUNG VOM ALLTAG HABEN ODER SEINE LEISTUNGSFÄHIGKEIT VERBESSERN

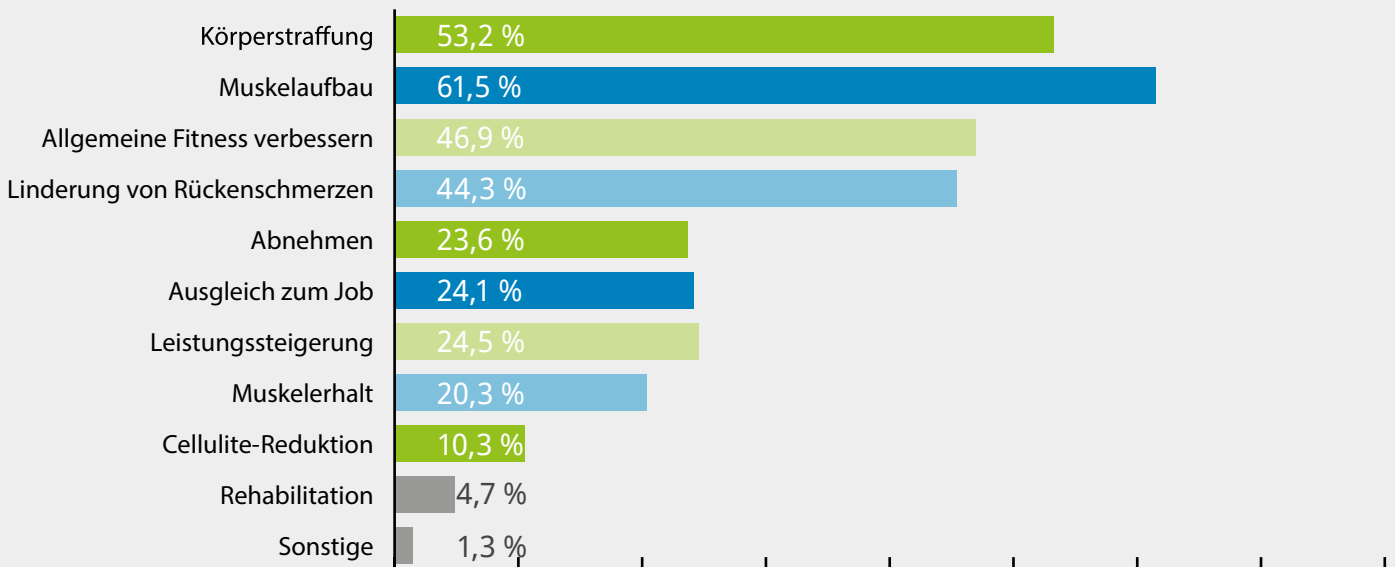
Etwa 9 % der unter 40-Jährigen nutzen EMS-Training unter anderem mit dem Ziel der Genesung nach einer Verletzung oder Krankheit. In den anderen Altersgruppen sind es nur knapp 5 %. Die Reduktion von Cellulite spielt bei den männlichen Befragten keine Rolle (1,2 %).

Zusammenfassend zu den Zielen männlicher EMS-Trainierender lässt sich sagen, dass das Hauptziel der unter 40-Jährigen mit Abstand der Muskelaufbau und bei den über 60-Jährigen die Verbesserung der allgemeinen Fitness ist. Bei den Männern zwischen 40 und 59 Jahren ist kein hervorstechendes Trainingsziel auszumachen – Muskelaufbau, Fitnessverbesserung sowie die Linderung von Rückenschmerzen sind annähernd von gleicher Bedeutung.

3.3 Erfolge mit EMS-Training

Die Studienteilnehmer sind außerdem gefragt worden, welche Ergebnisse sie bereits mit EMS erzielen konnten. Eine Mehrfachauswahl war auch hierbei wieder möglich.

Erzielte Erfolge durch EMS-Training (alle 1.317 Befragten)



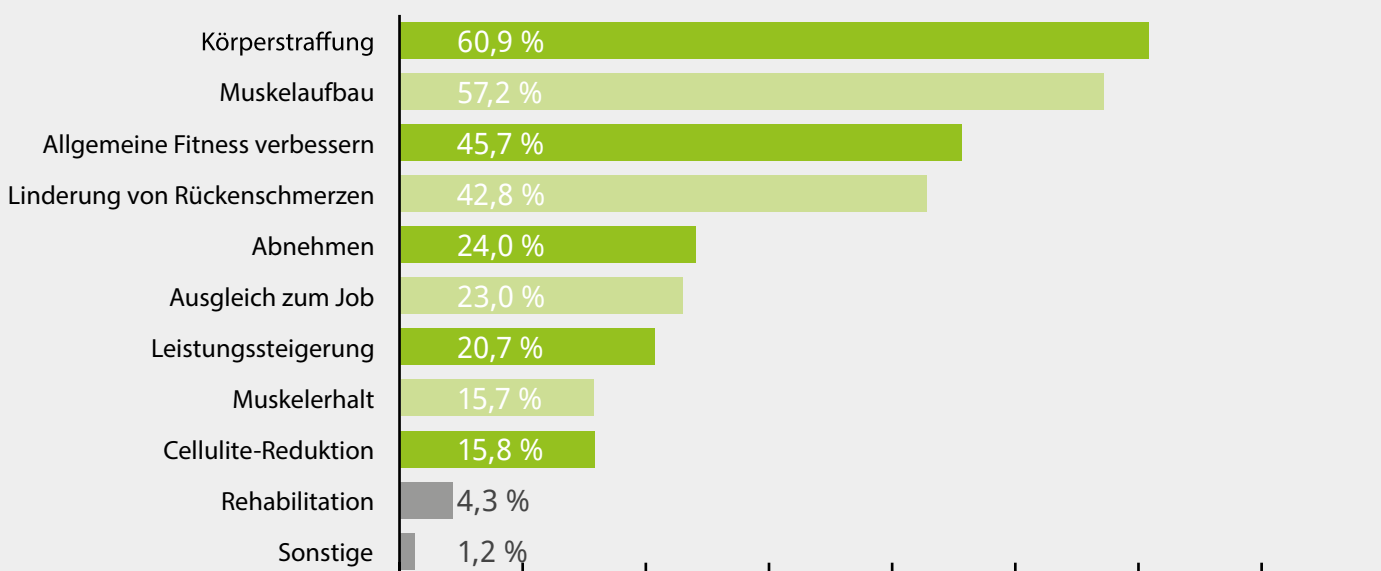
- ✓ 61,5 % der befragten Trainierenden (810 Personen) haben durch EMS-Training bereits Muskeln aufbauen können
- ✓ über die Hälfte (701 Personen) hat es geschafft, den Körper zu straffen
- ✓ knapp jeder zweite Trainierende (50 %) hat mithilfe von EMS seine allgemeine Fitness verbessern können
- ✓ ca. 44 % der Studienteilnehmer konnten durch das Ganzkörpertraining mit EMS ihre Rückenschmerzen lindern
- ✓ Leistungssteigerungen sowie einen Ausgleich zum Alltag erlebte bisher rund ein Viertel der Befragten (24,5 % sowie 24,1 %)
- ✓ ebenfalls hat es fast jeder Vierte geschafft, mit EMS-Training abzunehmen
- ✓ etwa ein Fünftel der Befragten (20,3 %) gibt Muskelerhalt als erreichtes Ergebnis durch EMS an
- ✓ 10 % der befragten Teilnehmer haben durch das Training mit EMS ihre Cellulite reduzieren können (insbesondere Frauen)

Im nächsten Kapitel soll anschließend auf die Trainingserfolge der weiblichen Trainierenden genauer eingegangen werden. Im Anschluss erfolgt eine Analyse der Ergebnisse der Männer.

3.3.1 Frauen

Die 834 befragten weiblichen Trainierenden konnten durch EMS-Training die folgenden Ergebnisse erzielen:

Erzielte Erfolge aller 834 befragten Frauen durch EMS-Training



Über 60 % der Frauen haben es geschafft, mit EMS-Training ihren Körper zu straffen. Auch in den einzelnen Altersgruppen unterscheiden sich die Ergebnisse hierbei nur unwesentlich – bei den unter 40-jährigen waren es 62 %, bei den Frauen zwischen 40 und 59 Jahren konnten 60,2 % Körperstraffung erreichen und bei den Befragten über 60 Jahren immerhin noch 56,4 %.

KÖRPERSTRAFFUNG IST DAS AM HÄUFIGSTEN VON FRAUEN GENANNT TRAININGSERGEBNIS

Der zweitmeist genannte Trainingserfolg ist der Muskelaufbau, den 57,2 % der befragten Frauen mithilfe von EMS-Training erzielt haben. Auch bei diesem Ergebnis gibt es keine signifikanten Unterschiede zwischen den drei Altersgruppen.

MEHR ALS DIE HÄLFTE DER FRAUEN HAT DURCH EMS-TRAINING MUSKELN AUFBAUEN KÖNNEN

Etwa 46 % der Frauen geben an, durch das Training mit Elektromuskelstimulation ihre allgemeine Fitness verbessert zu haben, unter den 54 befragten über 60-Jährigen sind es sogar über die Hälfte. Eine Linderung ihrer Rückenschmerzen haben ca. 43 % der befragten Frauen erfahren. In der Altersgruppe zwischen 40 und 59 Jahren sind es noch einmal mehr und exakt 47 %, die mithilfe von EMS ihre Schmerzen im Rücken verringern konnten.

WENIGER RÜCKENSCHMERZEN NENNEN 43 % DER FRAUEN ALS EFFEKT VON EMS-TRAINING

Abnehmen konnte bisher rund ein Viertel der Frauen durch das Training mit EMS, am häufigsten die Gruppe der unter 40-Jährigen (31,7 %).

EMS-TRAINING HILFT AUCH BEIM ABNEHMEN: ETWA EIN VIERTEL DER BEFRAGTEN FRAUEN HAT AN GEWICHT VERLOREN

Leistungssteigerungen spürten am meisten jene Frauen, die älter sind als 60 Jahre (29,1 %). Im Durchschnitt konnte etwas mehr als ein Fünftel der Befragten (20,7 %) ihre Leistungsfähigkeit durch EMS verbessern. Muskelerhalt ist ebenfalls ein Trainingserfolg, den insbesondere ältere Frauen beschreiben. So sind es in der Altersgruppe der über 60-Jährigen fast 31 %, die diesen Effekt nennen, während es bei den 40- bis 59-Jährigen nur ca. 18 % und bei den unter 40-Jährigen nur etwa 11 % angeben.

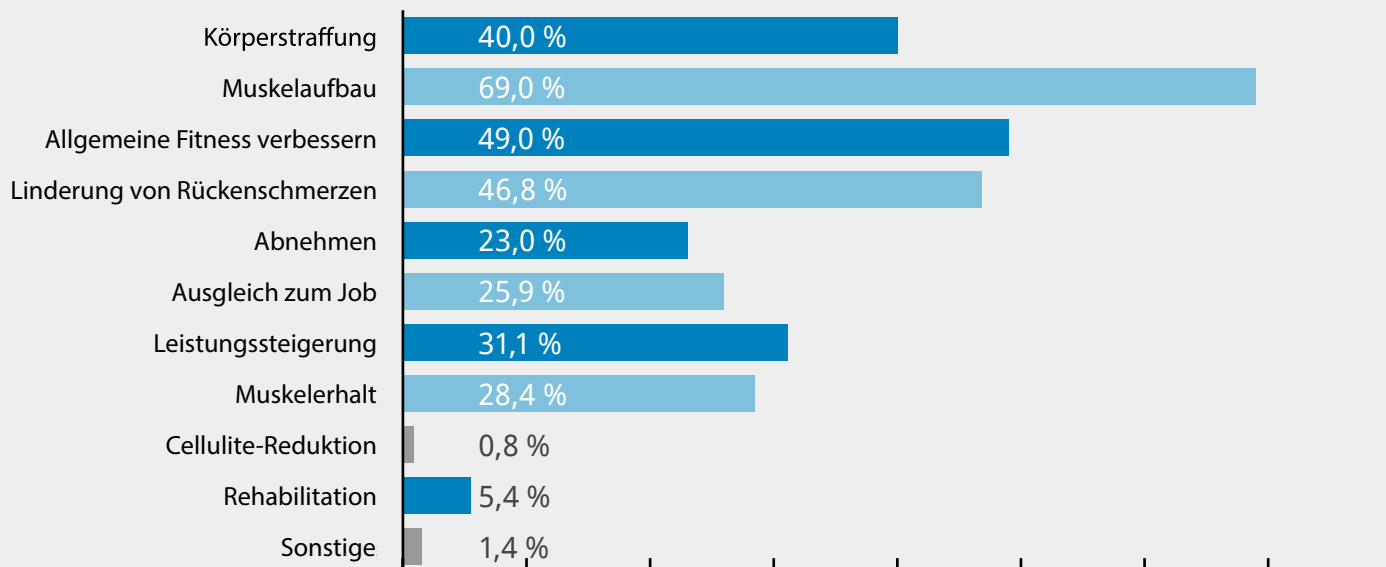
Rund ein Fünftel aller befragten Frauen hat es geschafft, durch EMS-Training ihre Cellulite zu reduzieren. Darunter vor allem die Altersgruppe der unter 40-Jährigen sowie der 40- bis 59-Jährigen. Bei den Frauen über 60 Jahren waren es etwas mehr als 5 %, die die unschönen Dellen in der Haut mithilfe von Elektromuskelstimulation mindern konnten.

JEDE FÜNFTE FRAU HAT DURCH EMS-TRAINING IHRE LEISTUNGSFÄHIGKEIT STEIGERN UND / ODER CELLULITE REDUZIEREN KÖNNEN

3.3.2 Männer

Die 483 befragten männlichen Trainierenden konnten durch EMS-Training folgende Ergebnisse erzielen:

Erzielte Erfolge aller 483 befragten Männer durch EMS-Training



Muskelaufbau ist mit Abstand das am häufigsten erreichte Trainingsziel der Männer. Fast 70 % haben es geschafft, mit EMS-Training hypertrophische Effekte für das Wachstum und die Ausbildung ihrer Muskeln zu erreichen – am meisten die Befragten unter 40 Jahren (74,5 %), gefolgt von den Männern über 60 Jahren (68,2 %) und den Männern zwischen 40 und 59 Jahren (64,3 %).

FAST 70 % DER MÄNNER HABEN DURCH EMS MEHR MUSKELN AUFBAUEN KÖNNEN

Etwa die Hälfte aller männlichen EMS-Trainierenden gibt außerdem an, durch das Training mit Elektromuskelstimulation ihre allgemeine Fitness verbessert zu haben. Die über 60-Jährigen liegen hierbei mit 63,6 % signifikant über dem Männerdurchschnitt.

VOR ALLEM ÄLTERE MÄNNER KÖNNEN MITHILFE VON EMS IHRE ALLGEMEINE FITNESS VERBESSERN

Weniger Rückenschmerzen haben laut Aussagen ca. 47 % der befragten Männer dank EMS. Bei den Trainierenden über 40 Jahren waren es mehr als die Hälfte der Befragten.

FAST DIE HÄLFTE DER MÄNNER GIBT AN, WENIGER RÜCKENSCHMERZEN ZU HABEN

40 % der männlichen EMS-Aktiven haben die Straffung ihres Körpers als erreichtes Trainingsergebnis genannt. Insbesondere bei den Männern über 40 Jahren (46,4 %) und den Männern über 60 Jahren (43,2 %) ist dieses Trainingsresultat eingetreten. Bei den unter 40-Jährigen geben knapp 32 % an, einen strafferen Körper durch EMS erreicht zu haben.

KÖRPERSTRAFFUNG

NENNEN DURCHSCHNITTLICH 40 % DER BEFRAGTEN MÄNNER ALS ERGEBNIS

Leistungssteigerungen durch EMS hat fast ein Drittel (31,1 %) der befragten Männer wahrgenommen. Bei den jüngeren Trainierenden unter 40 Jahren sind es sogar über 38 %, dafür bei den über 60-Jährigen nur etwa ein Viertel der Befragten. Ein Trainingseffekt, den über 28 % der Umfrageteilnehmer erzielen konnten, ist der Muskelerhalt. In der Altersgruppe der über 60-Jährigen sind es hierbei etwas mehr als ein Drittel, die dieses Ergebnis erreicht haben.

Ein Viertel der Männer (25,9 %) hat es zudem geschafft, mithilfe von EMS einen Ausgleich zu ihrem Alltagsleben zu schaffen. Bei den unter 40-Jährigen haben sogar 30 % diesen Effekt angegeben, bei den über 60-Jährigen sind es hingegen nur 9 %. Ebenfalls ein Resultat, das überwiegend die Befragten unter 60 Jahren erzielen konnten, ist die Gewichtsreduktion. In diesen beiden Altersgruppen (U-40 und U-60) hat jeder vierte Befragte (25 %) mithilfe von EMS abnehmen können.

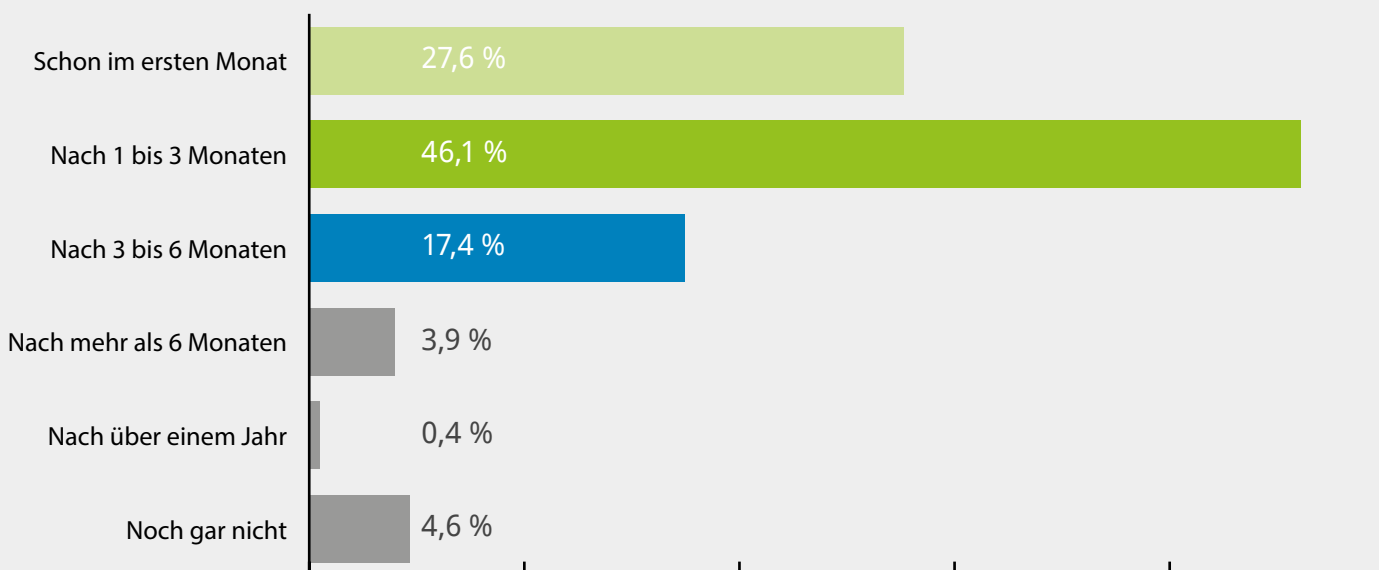
JEDER VIERTE MANN HAT DURCH DAS TRAINING MIT EMS ABGENOMMEN

3.4 Erste Trainingseffekte

Die Studienteilnehmer sind außerdem gefragt worden, ab wann sie durch EMS-Training erste Veränderungen an ihrem Körper festgestellt haben. Bei fast 1.200 der befragten EMS-Trainierenden, also bei über 91 %, machten sich bereits im ersten halben Jahr, in dem sie mit EMS trainierten, positive Effekte bemerkbar. Fast die Hälfte der Befragten (607 Personen) spürte nach ein bis drei Monaten erste Veränderungen und bei 27,6 % der EMS-Trainierenden (363 Personen) traten schon im ersten Monat, also nach ca. vier bis acht EMS-Einheiten, erste Anpassungserscheinungen auf. 4,3 % der Aktiven (56 Personen) haben nach mehr als sechs Monaten erste Trainingseffekte gespürt und nur 62 Befragte (4,6 %) noch gar keine.

ERSTE TRAININGSEFFEKTE STELLTEN SICH BEI ÜBER 70 % DER TRAINIERENDEN SCHON NACH WENIGER ALS DREI MONATEN EIN – BEI KNAPP 28 % BEREITS SCHON IM ERSTEN MONAT

„Wann hast du durch EMS-Training erste Veränderungen an deinem Körper festgestellt?“
(alle 1.317 Befragten)

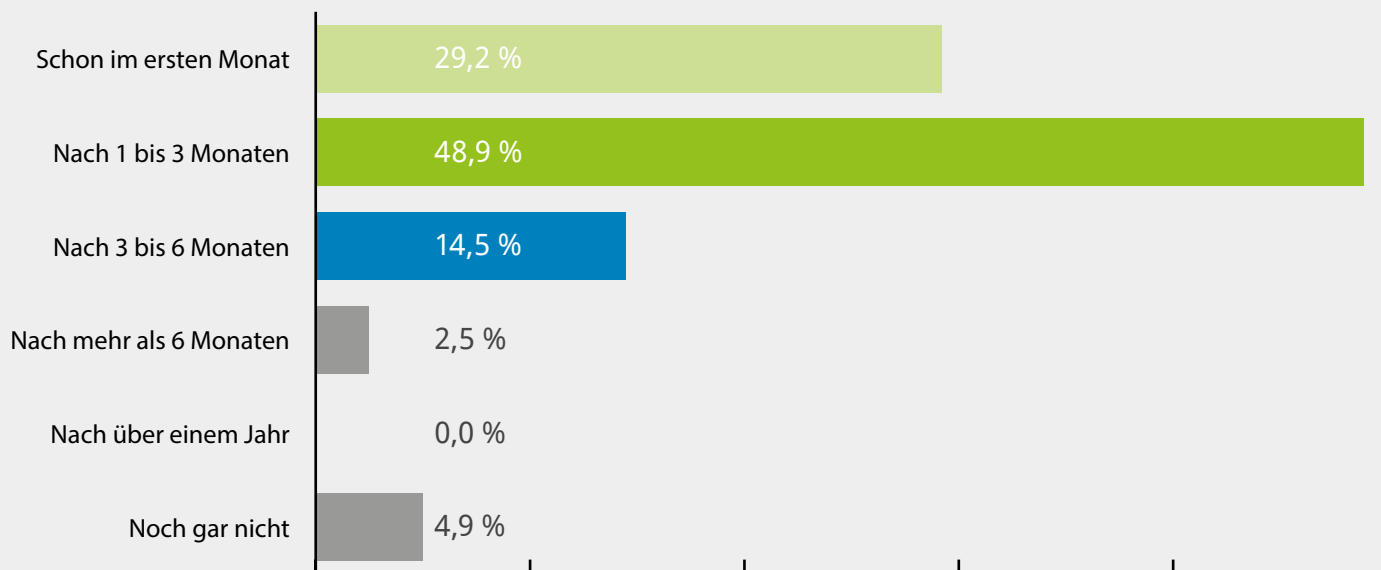


EFFEKTIVES TRAINING: 95 % ALLER BEFRAGTEN HABEN DURCH EMS KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN WAHRGENOMMEN

In den folgenden drei Unterkapiteln werden die verschiedenen Altersgruppen noch einmal detaillierter unter die Lupe genommen.

3.4.1 Trainierende unter 40 Jahren

Erste Trainingseffekte durch EMS der unter 40-jährigen (582 Befragte)

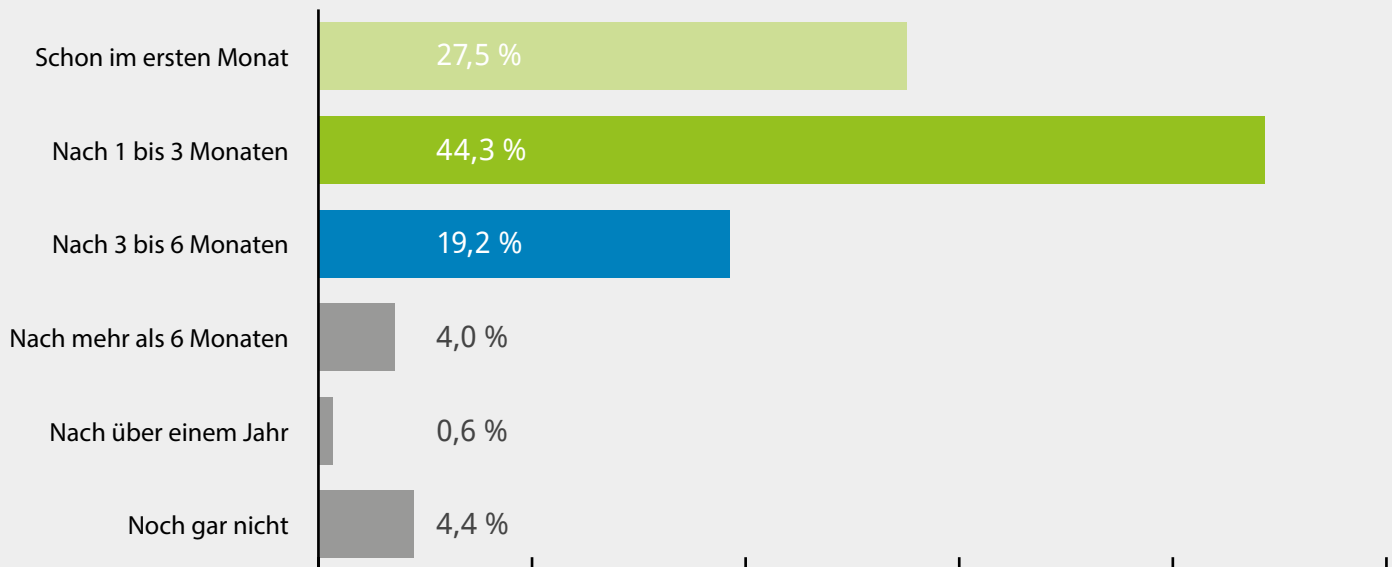


- bei ca. 30 % der Befragten veränderte sich der Körper durch EMS schon im ersten Monat
- fast die Hälfte der unter 40-jährigen hat nach ein bis drei Monaten erste Trainingseffekte gespürt
- nur 29 der 582 befragten Trainierenden (knapp 5 %) konnten bisher noch keine Veränderungen an ihrem Körper ausmachen

**BEI CA. 80 % DER EMS-TRAINIERENDEN UNTER 40 JAHREN
MACHEN SICH IN DEN ERSTEN DREI TRAININGSMONATEN
BEREITS TRAININGSEFFEKTE BEMERKBAR**

3.4.2 Trainierende zwischen 40 und 59 Jahren

Erste Trainingseffekte durch EMS der zwischen 40- und 59-Jährigen (637 Befragte)

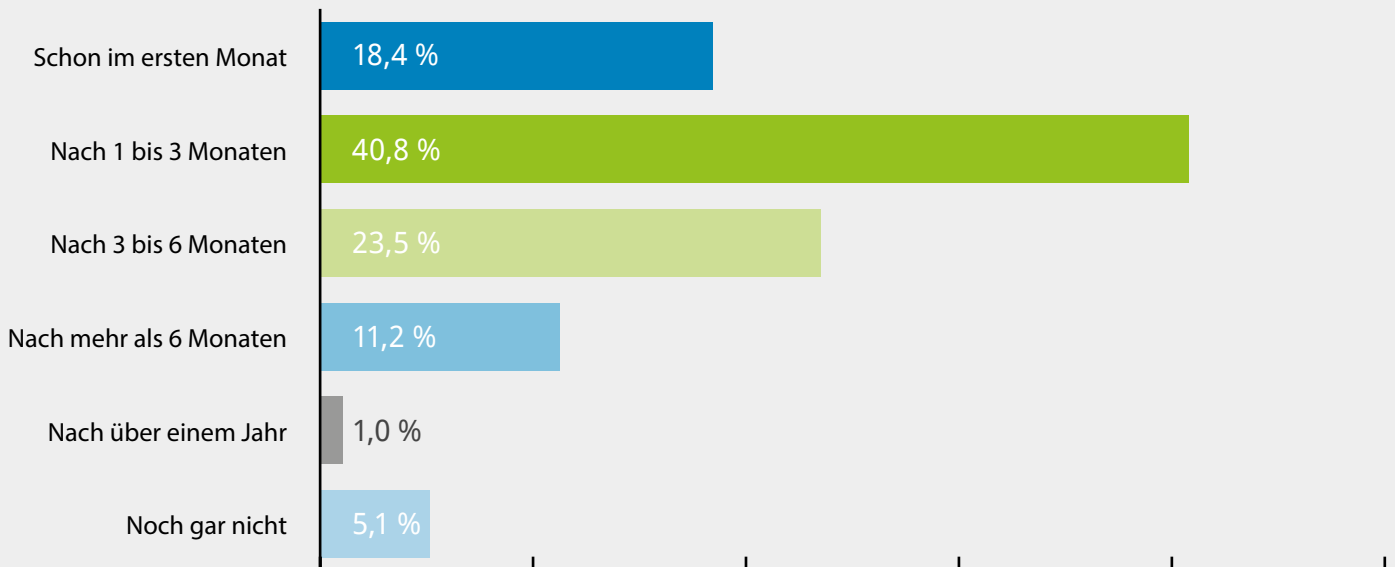


- ca. 27 % der 40- bis 59-Jährigen geben an, bereits im ersten Monat mit EMS-Training Veränderungen gemerkt zu haben
- nach ein bis drei Monaten spürten 44 % der Trainierenden Anpassungserscheinungen
- bei knapp einem Fünftel der Befragten traten nach drei bis sechs Monaten die ersten positiven, körperlichen Veränderungen auf

BEI 90 % DER ÜBER 40- BIS 59-JÄHRIGEN ZEIGEN SICH ERSTE TRAININGSEFFEKTE INNERHALB DER ERSTEN SECHS MONATE

3.4.3 Trainierende über 60 Jahren

Erste Trainingseffekte durch EMS der über 60-Jährigen (98 Befragte)



- etwa ein Fünftel der über 60-Jährigen hat bereits nach den ersten Trainingseinheiten körperliche Veränderungen gespürt
- nach ein bis drei Monaten ergaben sich bei ca. 41 % der Befragten erste Erfolge durch EMS-Training
- fast ein Viertel spürte nach drei bis sechs Monaten die ersten Trainingseffekte und ca. 12 % nach mehr als einem halben Jahr
- 5 % der Umfrageteilnehmer konnten laut Aussage noch keine Ergebnisse mit EMS-Training erreichen

**AUCH BEI ÄLTEREN MENSCHEN SIND SCHNELLE ERFOLGE
MIT EMS-TRAINING MÖGLICH!**

Schlussfolgernd aus diesen Ergebnissen lässt sich sagen, dass sich bei jüngeren Trainierenden tendenziell früher erste Trainingserfolge bemerkbar machen als bei älteren.

3.5 Vorzüge des Trainings und Alltagstauglichkeit

Bei der Frage, was ihnen an EMS-Training besonders gut gefällt, konnten sich die Umfrageteilnehmer für mehrere vorgegebene Antwortmöglichkeiten entscheiden und eigenständig um eine weitere Antwort ergänzen. Zur Auswahl standen hierbei: „Wenig Zeitaufwand“, „Persönliche Betreuung“, „Feste Termine“ und „Schnelle Erfolge“.

Die Faktoren Zeit und Betreuung schneiden bei dieser Frage am besten ab. Über 90 %, 1.189 der 1.317 Umfrageteilnehmer, schätzen am EMS-Training den geringen Zeitaufwand. Denn mit nur 20 Minuten EMS-Ganzkörpertraining sind nachgewiesenermaßen Leistungsverbesserungen und Körperdefinitionen möglich, die mit einem 60-minütigen herkömmlichen Krafttraining nur sehr schwer erreicht werden können. Zeitgewinn ist also definitiv ein herausragender Nutzen für den Kunden, den es hervorzuheben und zu betonen gelten sollte.

Knapp 84 Prozent der Befragten (1.105 Personen) gefällt der Aspekt der persönlichen Betreuung besonders gut. EMS ist ein Personal Training, das immer unter Anweisung eines geschulten Trainers erfolgt bzw. erfolgen sollte. Der Trainer gibt die Übungen vor, korrigiert eventuelle Fehlhaltungen oder Ausführungsfehler und motiviert sowie unterstützt die Trainierenden während ihrer Trainingseinheit. Dies ist auch ein Fakt, der EMS-Training von vielen Fitnessstudios unterscheidet, wo eine persönliche Betreuung allein aufgrund des zahlenmäßigen Verhältnisses von anwesenden Trainierenden und Trainern oftmals nicht gewährleistet werden kann.

GERINGER ZEITAUFWAND & PERSÖNLICHE BETREUUNG – DAS MACHT EMS-TRAINING AUS

753 Befragte (57,2 %) geben an, insbesondere die festen Termine beim EMS-Training wertzuschätzen, und 464 der 1.317 Umfrageteilnehmer (35,2 %) gefallen vor allem die schnellen Erfolge. Es ist davon auszugehen, dass die festen Termine (in Verbindung mit der persönlichen Komponente) auch ein Grund für den Erfolg von EMS sind, da sie dabei helfen, regelmäßiger das Training wahrzunehmen.

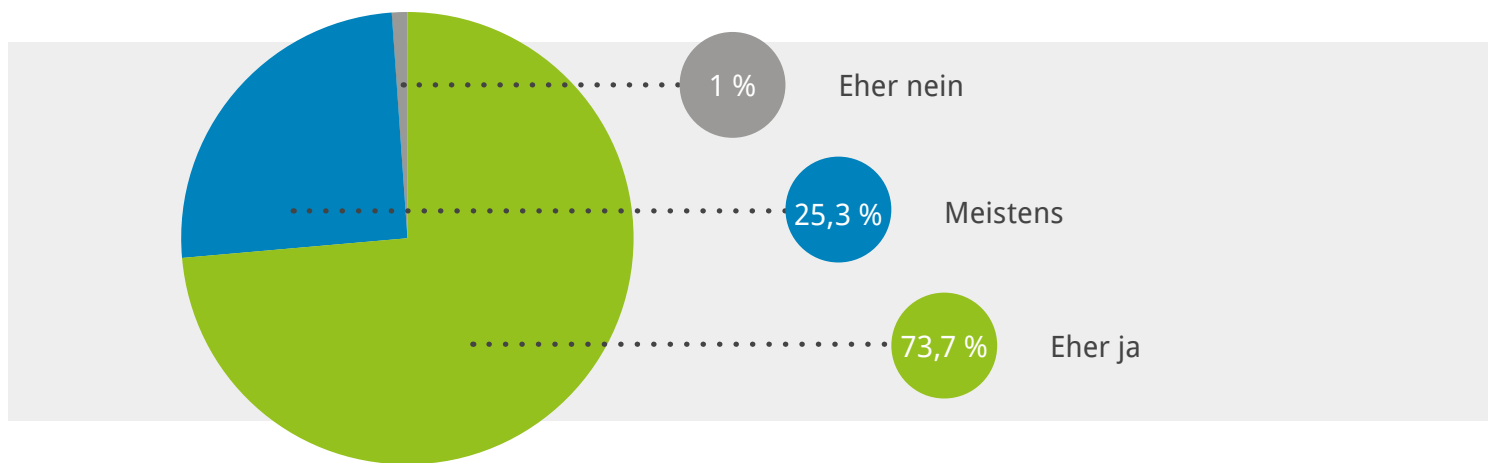
„Was gefällt dir an EMS-Training besonders gut?“ (alle 1.317 Befragten)

Wenig Zeitaufwand	1.189
Persönliche Betreuung	1.105
Feste Termine	753
Schnelle Erfolge	464
Sonstiges	35

Fast 74 % der Befragten (971 Personen) sagen, dass sich EMS-Training gut in ihren Alltag integrieren lässt. Etwa ein Viertel (333 Befragte) gibt an, dass sie es meistens schaffen, das Training in ihren Alltag einzubauen. Das bedeutet, dass nur ein Prozent der Befragten (13 Personen) größere Schwierigkeiten hat, EMS in ihren Wochenablauf zu integrieren. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass EMS eine sehr alltagstaugliche Trainingsmethode ist, nicht zuletzt vermutlich aufgrund des geringen Zeitaufwandes.

**99 % DER EMS-TRAINIERENDEN SCHAFFEN ES,
DAS TRAINING IN IHREN ALLTAG ZU INTEGRIEREN**

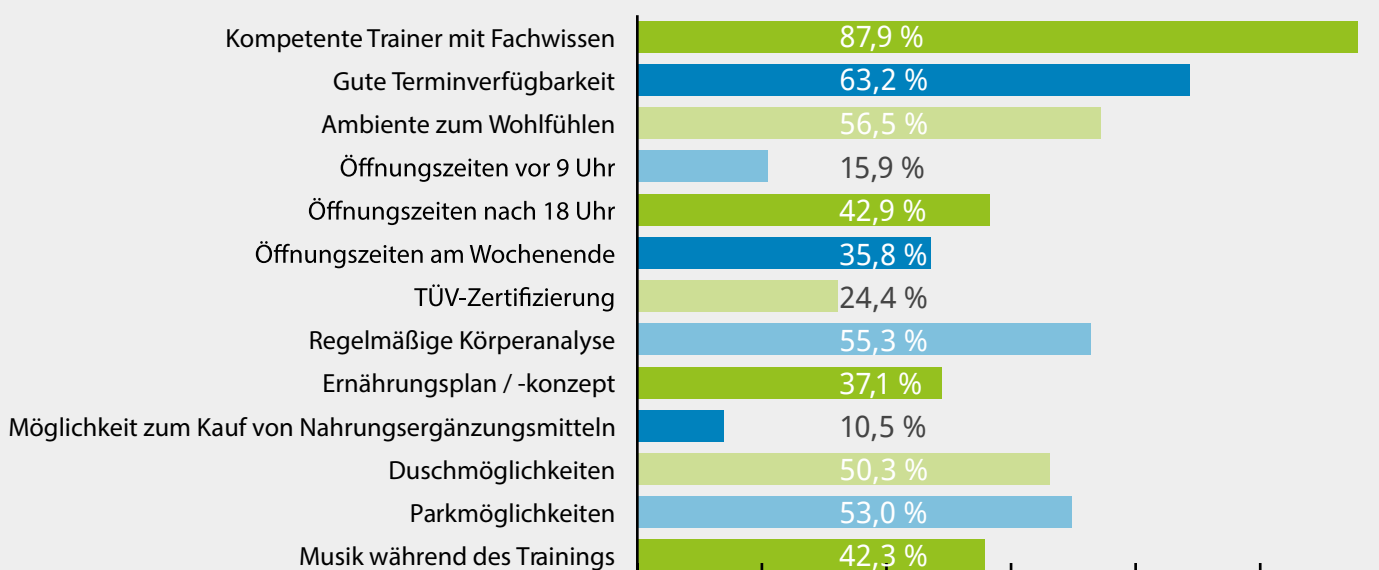
„Lässt sich das Training gut in deinen Alltag integrieren?“ (alle 1.317 Befragten)



3.6 Kundenerwartungen an ein EMS-Studio

Hilfreich für Studiobetreiber ist es, zu wissen, welche Erwartungen (potenzielle) Kunden an ein EMS-Studio haben. Deshalb sind die EMS-Trainierenden im Rahmen der Studie gefragt worden, was in einem EMS-Studio auf gar keinen Fall fehlen sollte. Die folgenden Ergebnisse sollen EMS-Betreibern Anhaltspunkte liefern, wie sie den Ansprüchen ihrer Trainierenden noch besser gerecht werden können.

Kundenerwartungen an ein EMS-Studio (alle 1.317 Befragten)



In zwei Punkten waren sich alle Befragten in ihren Erwartungen (unabhängig vom Geschlecht) einig: Kompetenz der Trainer sowie eine gute Terminverfügbarkeit sind unabdingbar! Die Trainerkompetenz ragt hierbei jedoch heraus – für 88 % aller Befragten (1.157 von 1.317 Personen) ist der Sachverstand des Studio-Personals das alles entscheidende Kriterium.

63 % der EMS-Aktiven (887 Personen) legen vor allem Wert auf eine gute Verfügbarkeit der Trainingstermine und 57 % aller Befragten (744 Personen) erwarten eine Wohlfühlatmosphäre.

KOMPETENTE TRAINER ENTSCHEIDEN ÜBER DEN ERFOLG VON EMS-STUDIOS

Männer und Frauen haben hier jedoch unterschiedliche Präferenzen: Während unter den weiblichen EMS-Trainierenden ein Ambiente zum Wohlfühlen das drittwichtigste Anforderungskrite-

rium an ein EMS-Studio ist (58 % der Befragten), ist es bei den Männern das Vorhandensein von Duschkmöglichkeiten (57 % der Befragten). Auch das Durchführen von regelmäßigen Körperanalysen ist für Männer noch geringfügig wichtiger als das Ambiente. Für Frauen sind Körperfettwaagen oder Umfangmessungen in einem EMS-Studio jedoch ebenfalls relevant, weshalb das Kriterium „Körperanalyse“ unter allen 1.317 Befragten insgesamt auf Platz vier abschneidet. Betrachtet man weiterhin die unterschiedlichen Erwartungen nach Geschlecht, ist festzustellen, dass Frauen mehr Wert auf Parkmöglichkeiten legen als die männlichen Befragten. Für mehr als die Hälfte der weiblichen Trainierenden (55,5 %) dürfen Parkplätze im Angebot der EMS-Studios nicht fehlen, unter den Männern sind es nur knapp 49 %, die auf einen Stellplatz für ihr Auto nicht verzichten wollen.

FRAUEN LEGEN MEHR WERT AUF PARKPLÄTZE, MÄNNER FAVORISIEREN DUSCHEN

41,5 % der Frauen und 45 % der Männer wünschen sich Öffnungszeiten nach 18 Uhr. Am Wochenende trainieren zu können, erwarten insgesamt rund 36 % aller Befragten. Bei der Wahl des passenden EMS-Studios können Öffnungszeiten für den Kunden somit eine entscheidende Rolle spielen.

(POTENZIELLE) KUNDEN WÜNSCHEN SICH ÖFFNUNGSZEITEN NACH 18 UHR

Musik während des Trainings ist für 557 der 1.317 Umfrageteilnehmer ein Kriterium, das nicht fehlen sollte. Diese Anforderung sollte für jeden EMS-Betreiber erschwinglich und umsetzbar sein. Etwas mehr als ein Drittel aller Befragten (488 Personen) würde von ihrem EMS-Studio gern in Hinblick auf ihre Ernährung unterstützt werden und hätte gern Ernährungspläne oder -konzepte. Ernährungspläne sollten jedoch nicht einfach aus der Luft gegriffen und ohne das nötige Know-how ausgestellt werden. Entscheidend hierbei ist die Qualität des Angebots und nicht das bloße Vorhandensein eines pauschalen Ernährungsplans für alle Trainierenden. Denn: Ca. 44 % aller befragten Teilnehmer wollen abnehmen.

Dass das EMS-Studio TÜV-zertifiziert ist, erwartet rund ein Viertel aller Befragten. Bei der EMS-TÜV-Zertifizierung werden alle Studioabläufe ganzheitlich betrachtet. Das bedeutet, es werden unter anderem Service, Kundenverträge, Hygiene, Notfallmanagement, Betreuungskonzepte sowie Trainingsprogramme geprüft. Auch der Gerätebereich inklusive Böden und Räumlichkeiten sowie die Trainingsbekleidung stehen auf dem Prüfstand.

EIN VIERTEL ALLER BEFRAGTEN ERWARTET EINE TÜV-ZERTIFIZIERUNG

Öffnungszeiten vor 9 Uhr und die Möglichkeit, Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen, spielen für die Befragten eine untergeordnete Rolle und wird weniger von einem EMS-Studio erwartet. Nur 16 % der EMS-Trainierenden (209 von 1.317 Befragten) würden gern vor 9 Uhr trainieren und lediglich 10,5 % (138 Befragte) möchten in ihrem EMS-Studio Nahrungsergänzungsmittel erwerben können.

NUR WENIGE KUNDEN WOLLEN AM MORGEN TRAINIEREN ODER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL KAUFEN

TOP 10 – Kundenerwartungen an ein EMS-Studio nach Geschlecht

Frauen	TOP 10	Männer
Kompetente Trainer	1	Kompetente Trainer
Gute Terminverfügbarkeit	2	Gute Terminverfügbarkeit
Ambiente zum Wohlfühlen	3	Duschkmöglichkeiten
Parkmöglichkeiten	4	Regelmäßige Körperanalyse
Regelmäßige Körperanalyse	5	Ambiente zum Wohlfühlen
Duschkmöglichkeiten	6	Parkmöglichkeiten
Musik während des Trainings	7	Öffnungszeiten nach 18 Uhr
Öffnungszeiten nach 18 Uhr	8	Musik während des Trainings
Öffnungszeiten am Wochenende	9	Ernährungsplan / -konzept
Ernährungsplan / -konzept	10	Öffnungszeiten am Wochenende

In Deutschland und Österreich gibt es zwar auch spezielle EMS-Studios, in denen nur Männer oder Frauen trainieren, diese bilden jedoch eher die Ausnahme. In der Regel besteht der Mitgliederstamm eines EMS-Studios sowohl aus Männern als auch aus Frauen. Daher gibt es hier noch einmal eine Übersicht zu den wichtigsten Kundenerwartungen aller 1.317 Umfrageteilnehmer zusammengefasst:

TOP 10 – Was erwarten (potenzielle) Kunden von einem EMS-Studio?

1. Kompetente Trainer
2. Gute Terminverfügbarkeit
3. Ambiente zum Wohlfühlen
4. Regelmäßige Körperanalyse
5. Parkmöglichkeiten
6. Duschkmöglichkeiten
7. Öffnungszeiten nach 18 Uhr
8. Musik während des Trainings
9. Ernährungsplan / -konzepte
10. Öffnungszeiten am Wochenende



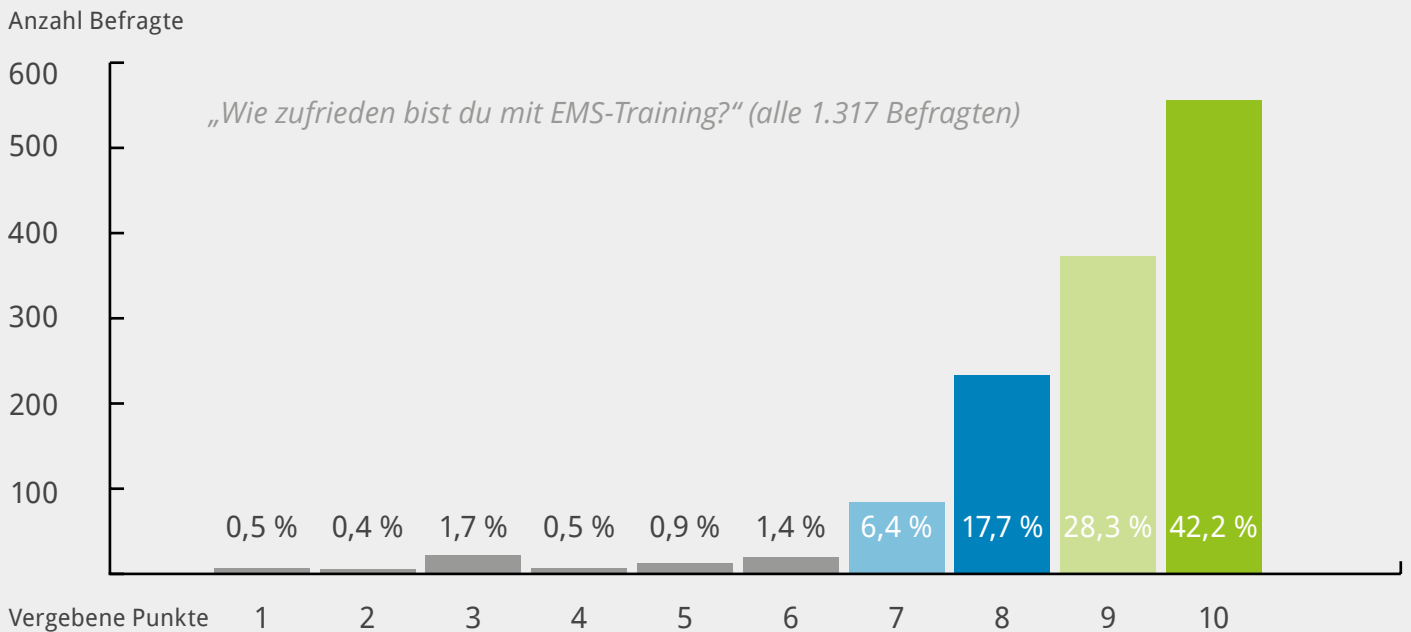
**Fordern über
50 % der Befragten**

3.7 Zufriedenheit und Weiterempfehlung

Im Rahmen der Studie sollten die EMS-Aktiven mithilfe einer 10-stufigen Skala angeben, wie zufrieden sie mit EMS-Training sind – 10 bedeutet sehr zufrieden und 1 sehr unzufrieden. Die Ergebnisse zeigen:

EMS-KUNDEN SIND EXTREM ZUFRIEDENE KUNDEN!

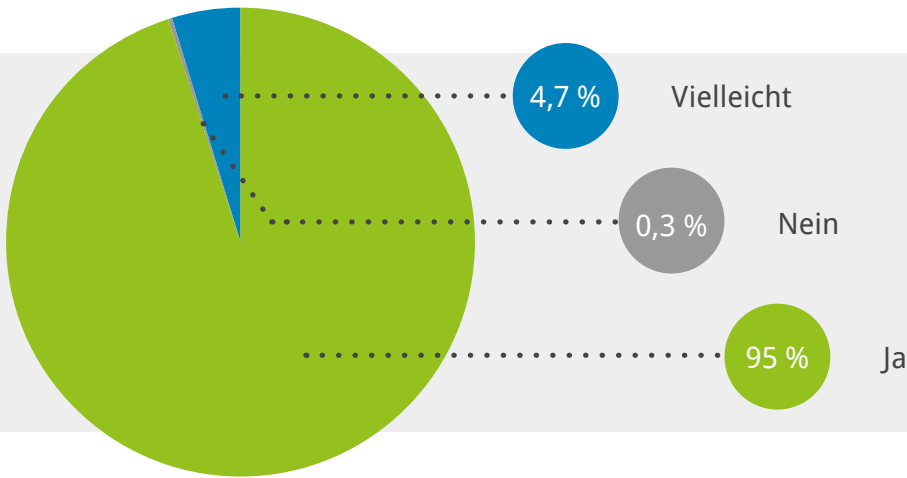
Über 88 % der Befragten (1.161 Personen) bewerteten EMS-Training mit der Punktzahl acht und höher! Nur 34 (2,6 %) geben an, weniger zufrieden zu sein, und verteilten Punktzahlen von eins bis drei.



Die Frage nach der Weiterempfehlung des Trainings mit elektrischer Muskelstimulation fällt ebenfalls sehr eindeutig aus: Fast alle Befragten (95 %) würden EMS-Training weiterempfehlen! Lediglich 62 EMS-Aktive (4,7 %) sind sich nicht sicher, ob sie das Training weiterempfehlen würden, und nur vier Personen (0,3 %) beantworteten diese Frage mit „Nein“. Wer zufrieden mit einer Dienstleistung ist, empfiehlt sie vermutlich auch häufiger weiter.

FAST JEDER DER BEFRAGTEN WÜRD EEMS-TRAINING WEITEREMPFEHLEN!

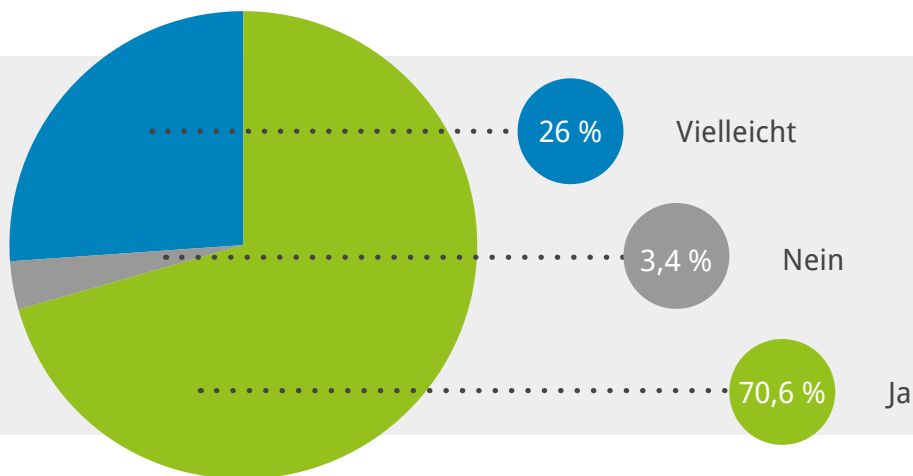
„Würdest du EMS-Training weiterempfehlen?“ (alle 1.317 Befragten)



Dass Kundenzufriedenheit in den meisten Fällen zu Kundenbindung führt, spiegelt sich auch in dem nachfolgenden Ergebnis wider: Auf die Frage, ob sie den Vertrag mit ihrem EMS-Studio verlängern möchten, antworteten nur 3,4 % der Befragten (44 Personen) mit „Nein“. 930 Umfrageteilnehmer, also 70,6 %, wollen ihren Vertrag nach Ablauf verlängern und 26 % (343 Befragte) waren sich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht ganz sicher.

NUR 3 % DER EMS-TRAINIERENDEN WOLLEN IHREN VERTRAG NICHT VERLÄNGERN

„Möchtest du den Vertrag mit deinem EMS-Studio verlängern, wenn er abgelaufen ist?“ (alle 1.317 Befragten)



Fitnessstudios haben oftmals große Probleme, die Mitglieder an ihre Einrichtung zu binden, und kämpfen deshalb mit hohen Drop-out-Quoten (Quote an Aussteigern). Die zugrunde liegenden Ergebnisse lassen die Aussage zu, dass EMS-Studios in der Regel einen treuen Kundenstamm besitzen und eine niedrige Drop-out-Quote aufweisen. Diese Tatsache scheint ein essentieller Erfolgsfaktor der sogenannten Mikrostudios zu sein.

EMS-STUDIOS HABEN EINE NIEDRIGE DROP-OUT-QUOTE

Interessant an dieser Stelle ist Folgendes: Fast ein Viertel (rund 25 %) der befragten EMS-Trainierenden ist gleichzeitig auch in einem Fitnessstudio angemeldet und zahlt demnach noch eine weitere Mitgliedschaft. Hier steckt also eine enorme Chance für Fitnessstudiobetreiber, die Elektromuskelstimulation beispielsweise als sogenanntes Shop-in-Shop-Konzept in ihr bestehendes Portfolio integrieren und dadurch Kundenzufriedenheit und -bindung steigern könnten.

EMS-TRAINING ALS CHANCE FÜR FITNESSSTUDIOBETREIBER

4 FAZIT UND AUSBLICK

In Anbetracht aller vorangegangenen Erkenntnisse lässt sich schlussfolgernd sagen:

EMS-TRAINING IST EINE EXTREM EFFIZIENTE TRAININGSMETHODE, DA MIT GERINGEM AUFWAND BEREITS NACH RELATIV KURZER ZEIT SPÜR- UND SICHTBARE TRAININGSERFOLGE ERZIELT WERDEN KÖNNEN

Die Auswertung hat ergeben, dass 95 % aller Befragten positive, körperliche Veränderungen durch EMS-Training wahrgenommen haben – knapp 91 % von ihnen schon im ersten halben Trainingsjahr. Die detaillierte Analyse hat zudem gezeigt, dass sich die verschiedenen Altersgruppen hierbei nur unwesentlich unterscheiden und Elektromuskelstimulation sowohl für junge als auch für ältere Menschen eine erfolgsversprechende Trainingsform darstellt. Die Umfrageresultate bekräftigen darüber hinaus die bisher durchgeführten medizinischen, wissenschaftlichen Studien, bei denen ebenfalls bereits nach wenigen Wochen EMS-Training positive Ergebnisse im Hinblick auf die Körperzusammensetzung erzielt worden sind.

Dementsprechend schätzt über ein Drittel der Trainierenden die schnellen Erfolge am EMS-Training. Dies ist jedoch nicht der ausschlaggebende Punkt, der EMS-Training für die meisten Befragten so besonders macht: Der geringe Zeitaufwand sowie die Tatsache, dass das Training immer unter persönlicher Betreuung stattfindet, sind die beiden entscheidenden Kriterien. Der geringe Zeitaufwand ergibt sich durch die gerätebasierte, vorgegebene Trainingsdauer von durchschnittlich 20 Minuten. Auf die Qualität ihrer Trainer und der Betreuung der Kunden sollten EMS-Betreiber jedoch noch einmal besonderes Augenmerk legen.

GUTE BETREUNGSLEISTUNG UND KOMPETENZ DER TRAINER SIND EIN ELEMENTARES BINDEGLIED DER ERFOLGSKETTE EMS

Das zeigen auch die Ergebnisse hinsichtlich der Erwartungen, die die befragten Kunden und folglich auch die potenziellen Neukunden an ein EMS-Studio haben. Hierbei war die mit Abstand am häufigsten genannte Antwort die Trainerkompetenz – zu der einerseits natürlich das sportwissenschaftliche und EMS-bezogene Fachwissen und andererseits natürlich auch die soziale Komponente zählt. Außerdem ist eine gute Terminverfügbarkeit für den Großteil der befragten Frauen und Männer ein sehr wichtiges Anforderungskriterium.

ÜBER DIE HÄLFTE DER TRAINIERENDEN ERWARTET ZUDEM EIN AMBIENTE ZUM WOHLFÜHLEN, REGELMÄSSIGE KÖRPERANALYSEN SOWIE PARK- UND DUSCHMÖGLICHKEITEN

Muskelaufbau, die Verbesserung des allgemeinen Fitnesszustandes, Linderung von Rückenschmerzen sowie Körperstraffung und Abnehmen sind sowohl die fünf Hauptziele der EMS-Aktiven als auch die fünf am häufigsten genannten Trainingsergebnisse. Zwischen Männern und Frauen sowie zwischen jüngeren und älteren Trainierenden sind hierbei jedoch diverse Unterschiede auszumachen.

Währenddessen weibliche Trainierende ihren Fokus ganz klar auf das Thema Körperstraffung legen, steht bei den Männern der Muskelaufbau an oberster Stelle. Die Mehrheit der Befragten hat diese Ziele auch erreichen können. Rückenprobleme sind bei beiden Geschlechtern gleichermaßen präsent – etwa die Hälfte aller EMS-Trainierenden möchte seine Rückenschmerzen lindern und hat dies auch geschafft.

DAS PRIMÄRE ZIEL DER FRAUEN IST DIE STRAFFUNG IHRES KÖRPERS – DAS DER MÄNNER DER MUSKELAUFBAU

Differenziert man bei den Frauen noch einmal zwischen jung und alt, ist festzustellen, dass jüngere Frauen tendenziell eher aus ästhetischen Gründen EMS-Training betreiben und für ältere Frauen der gesundheitliche Aspekt eine größere Rolle spielt. Bei den Männern gibt es die altersbedingten Unterschiede vor allem in Hinblick auf das Abnehmen und das Schaffen eines Alltagsausgleichs. Diese beiden Aspekte sind sowohl ein Ziel als auch ein häufig genannter Trainingseffekt der unter 60-Jährigen. Muskelerhalt und Prävention mithilfe von EMS sind vorrangig für alle Trainierenden über 60 Jahren von Bedeutung.

Zusammenfassend zeigt die Auswertung der Trainingserfolge Folgendes:

FAST ALLE BEFRAGTEN TRAINIERENDEN KONNTEN DURCH EMS-TRAINING KÖRPERDEFINITIONEN ODER LEISTUNGSVERBESSERUNGEN ERZIELEN. ES IST AUSSERDEM MÖGLICH, MIT EMS MEHRERE TRAININGSEFFEKTE GLEICHZEITIG ZU ERREICHEN

Geringer zeitlicher Input, persönliche Betreuung sowie das Erreichen von gesetzten Trainingszielen sind vermutlich die ausschlaggebendsten Gründe dafür, warum die EMS-Aktiven derart zufrieden mit dem Training sind. Denn:

KNAPP 90 % DER TRAINIERENDEN SIND LAUT AUSSAGE MEHR ALS ZUFRIEDEN MIT EMS, DIE MEHRHEIT MÖCHTE DEN VERTRAG MIT IHREM EMS-STUDIO NACH ABLAUF VERLÄNGERN UND FAST JEDER DER ÜBER 1.300 BEFRAGTEN WÜRDTE DAS TRAINING MIT ELEKTRISCHER MUSKELSTIMULATION WEITEREMPFEHLEN

„Weiterempfehlen“ ist auch das Stichwort der folgenden Erkenntnis: Die Mehrzahl der Umfrageteilnehmer ist durch Erzählungen und Empfehlungen von Familie, Freunden oder Bekannten auf das Training mit elektrischer Muskelstimulation aufmerksam geworden.

WEITEREMPFEHLUNGEN UND MUNDPROPAGANDA SIND DEMNACH EIN WICHTIGES INSTRUMENT AUF DEM WEG ZUM ERFOLG

Da Online-Bewertungen in der heutigen Zeit fast dasselbe Vertrauen entgegengebracht wird wie persönlichen Empfehlungen, ist es für EMS-Betreiber definitiv von Vorteil, auch auf Online-Kanälen positives Kundenfeedback zu sammeln. Gemessen an dem stetig wachsenden Online-Suchvolumen nach EMS-Training, wird das Internet zunehmend an Bedeutung in der Neukundenakquise gewinnen. Diesen Trend spüren wir anhand steigender Besucherzahlen und Probetrainingsanfragen auch auf unserer Plattform EMS-TRAINING.de.

Aktuell verteilen sich etwa 250.000 EMS-Trainierende auf ca. 2.800 Anbieter in Deutschland und Österreich. Experten der Branche halten eine Verdopplung der Trainierenden-Zahlen auf 500.000 in den nächsten drei Jahren für möglich. Auch die Zahl der EMS-Anbieter könnte sich bis dato im Zuge dessen auf 4.500 Stück erhöht haben.

Der EMS-Markt weist demnach ein enormes Wachstumspotential auf und scheint noch lange nicht ausgeschöpft. Entscheidend und wegbereitend dafür ist vor allem auch ein positives Medienecho. Prof. Dr. Wolfgang Kemmler, Wissenschaftler der Universität Erlangen-Nürnberg und EMS-Experte, hält im anschließenden Interview fest, dass viele Vorurteile gegenüber EMS-Training größtenteils auf unprofessionellen und fehlerhaften Anwendungen in der Vergangenheit basieren. Aufgabe der gesamten Branche sollte es folglich sein, gemeinsam Aufklärungsarbeit zu leisten und für sichere Trainingsbedingungen zu sorgen.

5 EXKURS: INTERVIEW PROF. DR. WOLFGANG KEMMLER



Prof. Dr. Wolfgang Kemmler
Institut für Medizinische Physik
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Zählt zu den führenden Experten in Sachen EMS-Training. Bereits seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit der Wirkung von Elektromuskelstimulation als Ganzkörpertraining und hat mit seinen Forschungsergebnissen einen elementaren Beitrag zum aktuellen Wissensstand geleistet.

EMS-TRAINING.de: Herr Prof. Dr. Kemmler, Sie beschäftigen sich in Ihrer Forschung schon viele Jahre mit Elektromuskelstimulation. Was fasziniert Sie als Wissenschaftler so an dieser Trainingsform?

Prof. Dr. Wolfgang Kemmler: Die herausragenden Eigenschaften von Ganzkörper-EMS sind mit Sicherheit die Zeiteffektivität und die Möglichkeit der Applikation² bei Menschen mit funktionellen Einschränkungen. Wir fokussieren uns insbesondere auf das Letztere und nutzen diese alternative Trainingstechnologie bei Menschen, die ein klassisches, konventionelles (Kraft-)Training aus verschiedenen Gründen nicht mehr durchführen können oder möchten.

Derzeit arbeiten wir sehr intensiv im Bereich der „Sarcopenic Obesity“, des alten Menschen, also der überdurchschnittlichen altersbedingten Abnahme der Muskel- und Zunahme der Fettmasse. Die vergangenen beiden Untersuchungen zeigten sehr gute Ergebnisse. Die Abnahme der Fettmasse überstieg interessanterweise die klinisch ebenfalls hochrelevante Zunahme der Muskelmasse.

Die funktionellen Fähigkeiten und Kraftwerte haben sich ebenfalls günstig entwickelt; hierzu muss WB-EMS³ allerdings in einem dynamischen Modus, also unter Bewegung und leichter Willküraktivierung, ausgeführt werden. Das alles mag für den jungen Menschen wenig „sexy“ klingen, führt aber beim älteren oder limitierten Menschen definitiv zu einem Erhalt der Selbstständigkeit und hat somit absolut zentrale individuelle und volkswirtschaftliche Bedeutung.

2 Anwendung, Verwendung von etwas

3 Ganzkörper-Elektromyostimulationstraining, EMS-Training

DIE BESTECHENDEN EIGENSCHAFTEN VON EMS SIND DER GERINGE ZEITAUFWAND UND DIE MÖGLICHKEIT, DASS AUCH ORTHOPÄDISCH EINGESCHRÄNKTE MENSCHEN DIESES TRAINING DURCHFÜHREN KÖNNEN

EMS-TRAINING.de: Alt oder jung? Sportanfänger, Wiedereinsteiger oder Leistungssportler? Für wen ist EMS-Training geeignet?

Prof. Dr. Wolfgang Kemmler: Wie gesagt, wir sehen WB-EMS als Trainingsoption insbesondere für Menschen mit geringen zeitlichen Ressourcen oder körperlichen Limitationen. Das Alter spielt keine Rolle, WB-EMS ist technologisch hochgradig individualisierbar und durch die Anwendung meist im Setting des Personal Trainings wird dieser Aspekt nochmals extrem betont.

DAS ALTER SPIELT BEIM EMS-TRAINING KEINE ROLLE!

Für Leistungssportler fehlt es am sportartspezifischen Reiz, was allerdings nicht heißt, dass für diesen Personenkreis WB-EMS uninteressant wird. So ist beispielsweise das Athletiktraining der Haltemuskulatur für viele Spiel- und Ausdauersportler oft zeitaufwändig und lästig – hier kann WB-EMS einen Beitrag zu mehr Effizienz des Trainings leisten. Interessanterweise sind die Effekte von WB-EMS auf die Rücken- und Bauchmuskulatur im Gegensatz zur überwiegend dynamisch genutzten Muskulatur der Beine und Arme einem konventionellen Krafttraining mindestens ebenbürtig.

Einige wissenschaftliche Kollegen arbeiten mit sportartspezifischen Bewegungsausführungen unter hoher Intensität und relativ geringer überlagernder EMS-Applikation („superimposed EMS“). Die zusätzlichen Effekte (über das klassische Training hinaus) sind zwar relativ gering, haben aber im Hochleistungssport, in dem jede Nuance der Leistungsverbesserung zählt, sicherlich Bedeutung.

EIN EFFIZIENTES TRAINING AUCH FÜR LEISTUNGSSPORTLER!

EMS-TRAINING.de: Viele Menschen bekommen Angst, wenn sie aus den Medien von „Training mit Strom“ und „Stromstößen“ hören. Viele trauen dem Training mit elektrischer Muskelstimulation schlichtweg nicht. Gibt es aus wissenschaftlicher Sicht Bedenken?

Prof. Dr. Wolfgang Kemmler: Diese Voreingenommenheit entstand durch wenig seriöse und unprofessionelle WB-EMS-Applikation in der Vergangenheit. In der Tat wurden nach völlig über-

zogenen Reizhöhen respektive Stromintensitäten bei Erstapplikation und/oder Anfängern extrem hohe Werte von Größen (CK, Myoglobin, LDH) gemessen, die als Parameter für die Muskelschädigung bzw. eine sogenannte Rhabdomyolyse gelten.

Niemand würde in den ersten Stunden eines Krafttrainings auf die Idee kommen, mit maximalen Lasten zu arbeiten. Entsprechend benötigt auch ein WB-EMS-Training einen Konditionierungszeitraum, in dem man mit vergleichsweise niedrigen Reizhöhen arbeitet und sich entsprechend an die Belastung anpasst. Unsere Untersuchungen zeigen, dass nach einer mehrwöchigen Anpassungsphase auch ein (zu) intensives Training sehr gut toleriert wird.

**VORURTEILE GEGENÜBER EMS-TRAINING BASIEREN
AUF UNPROFESSIONELLEN EMS-ANWENDUNGEN IN DER VERGANGENHEIT.
DER KÖRPER MUSS SICH ERST AN DAS TRAINING
MIT ELEKTRISCHEN IMPULSEN GEWÖHNEN!**

In diesem Zusammenhang sind auch unsere Richtlinien für ein sicheres und effektives WB-EMS-Training zu sehen. Diese ersten gemeinsam erarbeiteten Richtlinien, die insbesondere die Sicherheit eines WB-EMS-Trainings thematisieren, adressieren besonders Aspekte wie Vor- bzw. Nachbereitung des WB-EMS-Trainings, Vorgaben zur Intensitätssteuerung/Ausbelastung und vor allem eine enge Betreuung durch einen gut ausgebildeten Übungsleiter. Diesen Aspekt der hochgradig individualisierten Betreuung halten wir auch für eine Schlüsselvariable erfolgreicher WB-EMS-Programme.

EMS-TRAINING.de: Denken Sie, EMS-Training ist nur ein Trend oder hat es das Potenzial, sich langfristig in der Fitnessbranche zu etablieren?

Prof. Dr. Wolfgang Kemmler: Der Bereich der Fitnessbranche erscheint mir etwas zu eng gesetzt. Sicherlich punktet WB-EMS hier durch seine Zeiteffektivität und seine hohe Individualisierbarkeit bei Personen, die sich nicht für ein klassisches Training begeistern. Für diesen Personenkreis wird sich WB-EMS nicht zuletzt aufgrund der günstigen Effekte auf die Körperzusammensetzung etablieren. Der wesentlich spannendere Bereich ist für mich der Körperregionen-übergreifende präventiv/rehabilitative Anwendungsbereich und der Bereich „älterer Mensch“. Ersteres bezieht sich nicht auf die lokale EMS-Anwendung nach muskulären Läsionen, sondern auf die (Wieder-)Konditionierung durch ein Ganzkörper-EMS-Training während oder nach erkrankungsbedingter Inaktivität. Eine Kollegin forscht beispielsweise im palliativ-medizinischen⁴ Bereich, andere wenden WB-EMS im Bereich stationärer Tumorthherapie an; man sieht, auch die Kontraindikationen

⁴ im Fokus dieser Medizin stehen Patienten mit einer unheilbaren Krankheit im fortgeschrittenen Stadium, deren Lebensdauer begrenzt ist. Das Behandlungsziel ist weniger die Lebensverlängerung, sondern vielmehr die Sicherung der Lebensqualität

für WB-EMS sind im Fluss. Im Bereich der Anwendung beim älteren Menschen erscheint mir WB-EMS besonders erfolgversprechend. Aufgrund von Einschränkungen und orthopädischen Limitationen können oder möchten konventionelle Sportangebote nicht mehr mit einer Intensität wahrgenommen werden, die nötig wäre, maßgebliche Effekte auf Muskelmasse, -kraft, funktionelle Fähigkeiten oder kardiometabolische Größen⁵ wie beispielsweise den viszeralen Körperfettgehalt⁶ zu bewirken. Hier kann ein zusätzliches (zur leichten Willküraktivierung im schmerzfreien Bereich) WB-EMS-Training den körpereigenen Belastungsreiz auf ein überschwelliges Maß verstärken und so zu günstigen Effekten führen.

DIE ZIELGRUPPE DES EMS-TRAININGS IST NICHT NUR DIE FITNESSBRANCHE, SONDERN VOR ALLEM AUCH DER BEREICH PRÄVENTION UND REHABILITATION SOWIE GENERELL ÄLTERE MENSCHEN

EMS-TRAINING.de: Immer mehr Erfahrungsberichte bestätigen die Wirksamkeit von EMS-Training. Auch sprechen zahlreiche wissenschaftliche Studien für die Effizienz und den Erfolg von EMS. Dennoch sieht sich das Training mit vielen Skeptikern und Kritikern, auch aus der Fitnessbranche, konfrontiert. Was würden Sie diesen von wissenschaftlicher Seite mit auf den Weg geben?

Prof. Dr. Wolfgang Kemmler: Ohne jede Frage ist Skepsis gegenüber neuen Fitnesstrends grundsätzlich gerechtfertigt. Gerade die oben aufgeführten Probleme mit zu hoher initialer Stromintensität und die aus dieser Sicht berechnete Reaktion der Medien haben zu einer positiven Regulierung der WB-EMS-Szene durch Richtlinien und Ehrenkodex⁷ geführt. Eine kritische, aber faire Begleitung der Entwicklung ist aus unserer Sicht also durchaus erwünscht. Aktuell sind viele Fragestellungen und Anwendungsgebiete des WB-EMS wissenschaftlich aufgearbeitet und zugänglich publiziert.

Andere Anwendungsgebiete und Fragestellungen sind in der Evaluierungsphase. Etwas nachteilig ist derzeit, dass die Forschung mit Blick auf die WB-EMS-Technologie mit wenigen Ausnahmen weitgehend auf die wenigen entsprechenden Forschungseinrichtungen der deutschsprachigen Länder beschränkt ist, somit der Erkenntnisgewinn also nur langsam fortschreitet. Auf der anderen Seite können wir viele Daten und Ergebnisse der lokalen Elektrostimulation, die ja seit längerem etabliert ist, übernehmen.

Wie alle konventionellen Trainingsformen auch, kann ein Ganzkörper-EMS-Training nicht alle Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit abdecken, dies gilt besonders für den Ausdauerbereich. Der alte Kritikpunkt, dass ein passives EMS-Training fast ausschließlich Effekte

5 z. B. Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Bluthochdruck

6 Fett, das sich zwischen den Organen des Bauchraumes ablagert und verantwortlich für den Bauchumfang ist

7 Handlungsanweisungen für ein Training mit EMS, um eine sichere Anwendung zu gewährleisten:

<http://www.ems-training.de/magazin/article/ehrenkodex-ems-training>

auf morphometrische⁸ und kaum auf funktionelle Muskelgrößen hat, stimmt, ist aber durch die aktive Anwendung von WB-EMS „in Bewegung“ überholt.

In der Zusammenfassung denke ich, dass man WB-EMS als Bereicherung der fitness- und gesundheitssportlich orientierten Szene begreifen sollte, die insbesondere Personen erreicht, die bislang wenig oder gar nicht (kraft-)sportlich aktiv waren. Insofern ist auch ein Konkurrenzdenken verfehlt.

EMS-TRAINING.de: Gibt es ein Ergebnis unserer Studie, das Sie besonders überrascht hat?

Prof. Dr. Wolfgang Kemmler: Ich hätte die berichteten Auswirkungen auf den Muskelaufbau und Muskelerhalt angesichts unserer Forschungsdaten deutlich höher erwartet. Es wäre interessant, dort im „Feintuning“ nach Gründen zu forschen. Suboptimale Proteinzufuhr kann hier sicherlich ein ausschlaggebender Grund sein. Die eher niedrigen Einschätzungen im Bereich „Abnehmen“ sind nachvollziehbar und beruhen teilweise auf der EMS-induzierten Erhöhung bzw. dem Erhalt der Muskelmasse, die bei einer rein energie-restriktiven Diät⁹ ebenfalls absinkt und den Effekt auf das Gewicht „verfälscht“.

8 den Umfang / die Gestalt betreffend
9 eine Diät mit begrenzter Energiezufuhr

6 ÜBER EMS-TRAINING.DE

EMS-TRAINING.de ist DIE Anlaufstelle für alle, die sich rund um das Thema Elektromuskelstimulation informieren oder das Training ausprobieren möchten, und bietet für EMS-Anbieter die perfekte Plattform, sich ihren Mitgliedern und potenziellen Neukunden zu präsentieren. Denn: Wir sind das größte spezialisierte Online-Portal für das Training mit elektrischer Muskelstimulation mit einem eigenen Online-Magazin und einer Studiosuche. Aktuell haben wir über 1.600 EMS-Studios in über 800 Orten deutschland- und österreichweit gelistet. Für österreichische Anbieter gibt es zudem EMS-TRAINING.at.

ONLINE-MAGAZIN – alles rund um EMS-Training

Wir verfassen eigene Texte zum Thema EMS, veröffentlichen aktuelle Entwicklungen und News aus der Branche, publizieren Erfahrungsberichte von EMS-Trainierenden, Expertentipps und Trainingsvideos. Wir leisten Aufklärungsarbeit mit Fokus – bei uns steht EMS immer im Mittelpunkt!

Unser Ziel ist es, EMS-Training noch bekannter zu machen. Wir wollen EMS-interessierte Menschen oder Neugierige ansprechen, die diese Trainingsform noch nicht kennen. Genau wie die Trainer neben den EMS-Geräten auf der Trainingsfläche, wollen auch wir jeden Tag aufs Neue Menschen von dieser Trainingsmethode überzeugen. Dies war auch einer der Beweggründe, diese Studie zu initiieren. Denn nichts ist glaubwürdiger als jene Personen, die bereits über einen längeren Zeitraum mit EMS trainieren und aus eigener Erfahrung sprechen.

STUDIOSUCHE – als EMS-Anbieter gefunden werden

Durch einen Eintrag auf EMS-TRAINING.de wird EMS-Studios die Möglichkeit geboten, sich allen Webseiten-Besuchern zu präsentieren und dadurch neue Mitglieder zu gewinnen. Denn EMS-Interessierte können aus über 1.600 EMS-Anbietern wählen und schnell und einfach ein Studio in ihrer Nähe finden. Neben ihrer eigenen Homepage haben EMS-Studios mit einem Profil auf EMS-TRAINING.de die Chance, eine weitere Präsenz zu zeigen, ihre Reichweite zu erhöhen und dadurch ihre Auffindbarkeit im Netz zu verbessern. Über 35.000 Besucher tummeln sich im Durchschnitt monatlich auf unserer Plattform. Aktuell vermitteln wir über 500 Probetrainings im Monat.

BEWERTUNGEN – Feedback einholen und mit dem guten Ruf überzeugen

EMS-Trainierende haben darüber hinaus die Möglichkeit, auf EMS-TRAINING.de ihre Meinung zu sagen und ihr EMS-Studio zu bewerten. Was gefällt ihnen gut, was nicht? Was würden sie sich wünschen und wo gibt es noch Optimierungsbedarf? Bewertungen sind für EMS-Anbie-

ter wiederum ein wertvolles Instrument, um die Zufriedenheit ihrer Mitglieder zu analysieren. EMS-Studios können die Meinung ihrer Mitglieder außerdem zu ihrem Aushängeschild machen. Denn zufriedene Kunden sind die beste Werbung und ein Garant für Unternehmenserfolg. Über 13.000 Trainierende haben ihr EMS-Studio bereits auf EMS-TRAINING.de bewertet.

AUF EINEN BLICK

INTERESSIERTE UND EMS-TRAINIERENDE KÖNNEN:

- ✓ in unserem Online-Magazin alle Infos rund um EMS-Training finden: Artikel, Erfahrungsberichte, Expertentipps, Studien, Videos, News
- ✓ via Studiosuche das passende EMS-Studio in ihrer Nähe suchen und ein Probetraining vereinbaren
- ✓ ihr EMS-Studio bewerten

EMS-ANBIETER KÖNNEN:

- ✓ von unserer Reichweite profitieren und ihre Auffindbarkeit erhöhen
- ✓ ihr Trainingsangebot präsentieren und neue Mitglieder gewinnen
- ✓ die Magazinartikel als Content für ihre eigenen Social Media Kanäle verwenden
- ✓ ihre Erfahrungsberichte und Expertentipps veröffentlichen
- ✓ sich von ihren Mitgliedern bewerten lassen und Feedback in Form von Bewertungen sammeln (kostenlose Werbung)

Kontaktiere uns:



EMS-TRAINING.de

Der *innovative* Weg zu Fitness & Gesundheit

fitnessmarkt.de services GmbH
Rollnerstr. 12
90408 Nürnberg

Tel.: 0911/521919-17
Fax: 0911/521919-11

E-Mail: service@ems-training.de

www.ems-training.de

**Du suchst dein
perfektes EMS-Studio?**

Wir haben über **1.600** EMS-Anbieter
in über **800** Orten

Dein Portal für EMS-Training
INFORMIEREN • SUCHEN • BEWERTEN



EMS-TRAINING.de
Der *innovative* Weg zu Fitness & Gesundheit

Du bietest EMS-Training an?

Wir haben über **35.000** EMS-Interessierte monatlich –
nutze unsere Reichweite und gewinne Mitglieder



Kontaktiere uns:

fitnessmarkt.de services GmbH | Rollnerstr. 12 | 90408 Nürnberg
Tel.: 0911/521919-17 | E-Mail: service@ems-training.de

www.ems-training.de