DODY-LIFE®

3 | 2019 8,- Euro



Europe's No.1





CLUB DES MONATS

Fitness und Wellness der Extraklasse, BLU Guxhagen S. 54



TOPTHEMA

Neuheiten und Entwicklungen im EMS-Markt



ANZEIGE

S. 60

Neue Mitglieder durch Präventionskurse

EMS-Expertenforum ein voller Erfolg

Spannende Vorträge und Diskussionen liefern den Teilnehmern wichtigen Input

Am 31. Januar 2019 trafen sich Fitnessstudioinhaber, Trainer und Vertreter der Industrie, um im Rahmen des ersten Expertenforums von bodyLIFE Medien über aktuelle Entwicklungen im EMS-Markt zu diskutieren. Das Event kam bei den Teilnehmern sehr gut an.

as body LIFE-Expertenforum EMS war der Auftakt einer neuen Eventreihe, die von bodyLIFE Medien veranstaltet wird. 40 Studiobetreiber, Trainer und Interessierte waren zum ersten Expertenforum nach Ettlingen gekommen, um sich über aktuelle gesetzliche Vorgaben, die Sicherheit

beim EMS-Training und die neuesten wissenschaftlichen Studien zu informieren. Die Industrie war vertreten durch die Sponsoren Xbody Training Germany GmbH, Easy Motion Skin – EMS GmbH, schwa-medico GmbH sowie die Beratungsfirma Talking Heads Consulting.

Der gesamte Körper profitiert vom Training mit Strom

Nach einer kurzen Ansprache von bodyLIFE-Medien-Geschäftsführer Max Barth eröffnete Prof. Dr. Dirk Fritzsche, Herzchirurg am Sana-Herzzentrum in Cottbus, mit seiner Keynote das Expertenforum. Er fokussierte sich dabei auf die Sicherheit von EMS-Training sowie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Unter anderem sprach er darüber, was ein EMS-Training bei Herzpatienten bewirkt und wie es im Bereich der Rehabilitation eingesetzt werden kann. "Durch EMS-Training wird die Muskelmasse und die Sauerstoffaufnahme erhöht", so Prof. Fritzsche. "Außerdem kommt es zur Fettreduktion und die Insulinresistenz sinkt." EMS wirke sich zudem günstig auf Arterienverkalkung, Bluthochdruck und Diabetes aus. Möglicherweise könne das Training sogar bei Krebspatienten angewendet werden, um die Muskelmasse während einer Chemotherapie zu erhalten. Den Einsatzbereichen von EMS seien daher fast keine Grenzen gesetzt.

EMS-Training ist sicherer als Wandern und Angeln

Außerdem stellte Prof. Fritzsche eine Studie vor, die sich mit Nebenwirkungen von EMS-Training beschäftigt. Der Kon-









sens: Das Training mit Strom ist sicher! Er ging sogar noch einen Schritt weiter und zog das Fazit: "EMS-Training ist sicherer als Wandern, Reiten, Skifahren und Angeln!"

Das Thema "Sicherheit" wurde auch im anschließenden Expertentalk aufgegriffen (ab S. 66). Neben den Vertretern der Industrie waren beim Talk auch Sebastian Authenrieth vom Glucker Kolleg und Prof. Fritzsche dabei; sie diskutierten zusammen mit den anderen Experten über wichtige Neuerungen, unter anderem über die DIN-Norm, die kürzlich um EMS erweitert wurde. Alle Experten waren sich darin einig, dass sowohl der Entwurf der DIN-Norm als auch das im September verabschiedete Strahlenschutzgesetz, das 2020 in Kraft treten wird, optimiert werden muss.

Vier Expertenforen pro Jahr

Vor und nach dem Expertenforum blieb den Teilnehmern genügend Zeit, um sich bei Snacks und Getränken miteinander auszutauschen. Die Reaktionen auf das Auftaktevent der neuen Reihe und speziell auf das Thema "EMS" waren durchweg positiv (s. nächste Seite).

In Zukunft wird bodyLIFE Medien viermal pro Jahr ein Expertenforum zu einem bestimmten Thema veranstalten. Alle Studiobetreiber, Trainer, Physiotherapeuten und Interessierte sind dazu herzlich eingeladen.

Dr. Miriam Sonnet

Die Termine für die nächsten Expertenforen

Insgesamt wird es viermal im Jahr ein Expertenforum zu einem bestimmten Thema geben:

- Expertenforum Digitalisierung: 25. April 2019
- Expertenforum Functional Training: 18. Juli 2019
- Expertenforum Boutique Studios: 5. September 2019

Die Expertenforen finden in Ettlingen bei Karlsruhe, Ludwig-Erhard-Straße 2 statt.



Das sagen die Teilnehmer...

Dr. Björn Schultheiss, fitbox GmbH

"Mir hat es sehr gut gefallen! Mein Highlight war der Vortrag von Prof. Fritzsche, der wirklich als herstellerneutrale wissenschaftliche Instanz sehr kompetent die aktuelle Studienlage dargelegt hat. Im Ergebnis: EMS ist sicher, EMS ist hoch effektiv. Er ist sogar der Meinung, dass selbst Menschen mit Herzschrittmacher bzw. herzinsuffiziente Menschen auch mit EMS sicher trainieren können - und das war wirklich neu für mich. Er hat das toll dargestellt und für mich war es daher sehr wertvoll, heute hier zu sein."

Philipp Akgüzel, Vertriebsleiter StimaWell, schwa-medico

"Das ist eine sehr gute Plattform, um sich zwischen den Fachleuten auszutauschen, bei der aber auch der Kontakt mit den Umsetzern, also den EMS-Studios oder den konventionellen Studios, hier stattfindet. Das sollte viel häufiger stattfinden und auch sehr gerne in einem größeren Rahmen."

Gregor Grösser, Xelerate

"EMS ist sicherlich eines der wachstumsstärksten Dinge, die es in letzter Zeit in der Fitnessbranche gab. Jeder, der es mal ausprobiert hat, weiß, was es kann: Es ist kurz, effektiv und sehr wirkungsvoll."

Christian Guzien, Talking Heads Consulting

"Ich glaube, EMS hat ein Riesenpotenzial. Es wurde mal von einem ,Trend' gesprochen

- es kann aber viel mehr als ein Trend sein und werden. Ob das ein Finszu-eins- oder ein Gruppentraining ist, ob das vielleicht mal ein Studio sein wird, was 20 Geräte hat und schon Dimensionen annimmt wie ein kleines

Fitnessstudio - alles ist möglich, aber man muss wissen, wie."

Frank Thömmes. **EMS-Experte**

"Ich war sehr positiv überrascht, dass so ein Expertenforum überhaupt ins Leben gerufen wird. Man liest sehr viel über EMS und weiß dann nie genau, wo es

wirklich herkommt. Hier war es ein relativ offener Kreis und es war das erste Mal, dass wir so zusammengekommen sind. Ich fand es insgesamt sehr sehr positiv. Man spürt natürlich schon, dass es unterschiedliche Hersteller gibt, die auch verschiedene Meinungen untereinander haben. Aber man spürt auch, dass alle die Bereitschaft haben, diesen Markt jetzt zu entwickeln. Von daher kann ich solche Veranstaltungen absolut nur begrüßen und auch wirklich jedem empfehlen, der heute nicht dabei sein konnte, sich das im Internet oder über andere Medien anzuschauen und sich wirklich zu informieren, weil: EMS-Training lohnt sich für jeden!"

Dominic Beßler, **XBody Training Germany GmbH**

"Grundsätzlich sollten wir von Herstellerseite als auch von unabhängigen Experten, so wie Prof. Fritzsche, uns noch mehr zusammensetzen, um das Thema ,EMS' als sehr gute Trainingsform nach vorne zu bringen. Und da helfen natürlich solche Expertenforen sehr gut weiter. Und deshalb war es mir sofort klar, dass wir als Firma XBody uns hier auch beteiligen, um in den Austausch zu gehen und um herstellerunabhängig das Thema nach vorne zu bringen."

"Wir haben eine Riesenchance, im Fitnessmarkt etwas Großes zu bewegen"



Frank Thömmes ist Dip-Iom-Sportlehrer und Experte für Functional Training und hat Erfahrung mit über 10.000 EMS-Trainings mit verschiedenen kabellosen Systemen. Im Interview mit body LIFE erläutert er, wo er Gefahren und Chancen von EMS-Training sieht.

body LIFE: Wie siehst du die aktuellen Entwicklungen im EMS-Markt?

Frank Thömmes: Aktuelle Entwicklungen kann ich von Trainer- oder Kundenseite ganz gut beurteilen – es ist im Moment sehr spannend, weil wir ein paar Kontroversen im Markt haben; es wird sehr unterschiedlich über Sicherheitsrisiken diskutiert. Kunden, die mit EMS beginnen, sind sehr euphorisch, haben große Erfolge. Ich glaube, da schlummert ein ganz großes Potenzial, das aber momentan noch ein paar kleine Aufgaben zu meistern hat.

body LIFE: Wo siehst du zum Teil Gefahren und weitere Chancen für den EMS-Markt?

Frank Thömmes: Gefahren sehe ich insofern, als dass sich die verschiedenen Hersteller, von denen wir ja mittlerweile einige haben und die sicherlich noch zahlreicher werden in den nächsten Jahren, untereinander nicht so richtig grün sind. Das heißt, man bringt nicht die Vorteile der eigenen Produkte hervor, sondern zeigt eher negative Sachen von anderen oder versucht, die Diskussion ein bisschen in Bereiche zu verschieben, die dem Markt nicht unbedingt helfen, sondern ihn sogar bremsen. Ich denke, dass da in den nächsten Monaten bis zur FIBO eine kleine Bereinigung stattfinden wird. Bei der Veranstaltung heute haben wir sehr offen mit verschiedenen Herstellern an dem Thema "EMS" gearbeitet, weil wir eine Riesenchance haben, im Fitnessmarkt etwas Groβes zu bewegen.

body LIFE: In der Keynote haben wir heute vom dynamischen EMS-Training gehört. Das ist ja auch ein bisschen dein Anliegen.

Frank Thömmes: Ja, da bin ich Prof. Fritzsche auch sehr dankbar, dass er dieses Thema heute zufällig auch mit drin hatte. Für mich war EMS-Training erst deshalb interessant, als Bewegung mit dazu kam. Das funktioniert natürlich mit den kabellosen Systemen sehr gut bzw. wesentlich besser als mit den kabelgebundenen Systemen. Muskeln haben verschiedene Kontraktionsformen, die erst in Bewegung richtig wirken können, und wenn ich das Ganze nur isometrisch darstelle, bin ich natürlich – und das weiß jeder Trainingswissenschaftler

- im Effekt beschränkt. Prof. Fritzsche hat sehr schön dargestellt, dass wir sogar vermutlich mit einem Mehreffekt von 30 Prozent rechnen können, wenn wir anfangen, Bewegung in unser EMS-Training zu integrieren.

body LIFE: Heute hatten wir die Premiere unseres Expertenforums zum Thema "EMS". Wie war's für dich, was hast du mitgenommen, wie waren die Gespräche?

Frank Thömmes: Ich war sehr positiv überrascht, dass so ein Expertenforum überhaupt ins Leben gerufen wird. Man liest sehr viel über EMS. weiß dann nie genau, wo es wirklich herkommt. Hier war ein relativ offener Kreis und es war das erste Mal, dass wir so zusammengekommen sind. Ich fand es insgesamt sehr sehr positiv. Man spürt natürlich schon, dass es unterschiedliche Hersteller gibt, die auch verschiedene Meinungen untereinander haben, aber man spürt auch, dass alle die Bereitschaft haben, diesen Markt jetzt zu entwickeln. Von daher kann ich solche Veranstaltungen absolut nur begrüßen und auch wirklich jedem empfehlen, der heute nicht dabei sein konnte, sich das im Internet oder über andere Medien anzuschauen und sich wirklich zu informieren. Weil EMS-Training lohnt sich für jeden!

body LIFE: Vielen Dank!





Die Teilnehmer des Expertentalks: Sebastian Authenrieth, Frank Thömmes, Prof. Dr. Dirk Fritzsche, Max Barth, Philipp Akgüzel, Dominic Beßler und Christian Guzien v.l.n.r.

Max Barth, Geschäftsführer bodyLIFE Medien GmbH, sprach im body LIFE-Expertentalk mit Sebastian Authenrieth (Glucker Kolleg), Frank Thömmes (EMS-Experte), Prof. Dr. Dirk Fritzsche (Chefarzt Sana-Herzzentrum Cottbus), Philipp Akgüzel (schwa-medico GmbH), Dominic Beßler (XBody Training Germany GmbH) und Christian Guzien (Talking Heads) über aktuelle Entwicklungen sowie die Sicherheit und die Zukunft von EMS-Training.

Quo vadis, EMS?



Max Barth: Sebastian, du hast einen sehr guten und breiten Marktzugang. Gib uns doch bitte einen kurzen Überblick, was sich gerade alles tut und wie sich der Markt zwischen Kunden, Endverbrauchern und Anbietern derzeit gestaltet.

Sebastian Authenrieth: Für mich ist es höchst spannend, zu sehen, wer in den Ausbildungen sitzt und sich fundamental über EMS-Training informieren möchte bzw. sich ausbilden lässt. Das wiederum ist ein Zeichen dafür, dass die Nachfrage auf dem Markt wächst – denn wenn keine Kunden da wären, dann gäbe es auch nicht so einen hohen Bedarf an Trainern. Es hat momentan den Anschein,

dass wir mit Trainerausbildungen und Studioeröffnungen gar nicht hinterherkommen, weil die Nachfrage von Kundenseite eben da ist. Und das zeigt, dass wir auf einem sehr guten Weg sind, dass die Methode funktioniert. Da gilt es aber trotzdem, noch deutlich mehr Ausbildungsqualität reinzubekommen. Denn je größer der Markt ist, umso mehr Trainer sind auf dem Markt draußen tätig – und hier ist noch Schulungsbedarf da.

Max Barth: Eine wichtige Frage ist, wohin EMS geht, was es an Konzepten gibt und was im Bereich EMS noch alles weiterentwickelt werden kann.

Frank Thömmes: Im EMS-Bereich passiert enorm viel und es ist auch noch enorm viel möglich. Ich glaube aber, dass viele Studios das bisher immer noch nur am Rande wahrnehmen, aber den Schritt noch nicht gewagt ha-

ben, richtig in die Praxis reinzugehen. (...) Dadurch, dass wir jetzt in Gruppen und ohne Kabel trainieren können, viel mehr wissen und auch in die Sportarten reingehen können, gibt es so viele Anwendungsmöglichkeiten. Ich habe es selbst probiert und arbeite damit im Bereich Gesundheitsförderung in Firmen, ich arbeite mit Leistungssportlern und im Fitnessbereich. Und spätestens da sollte man realisieren, dass sich neue Kundengruppen ergeben. Da kommen zum einen Leute, die vorher im Fitnessbereich schon tätig waren und dieses Zusatztraining ausnutzen. Andererseits kommen Leute auf einmal zu Bewegung, die vorher gar keinen Zugang dazu hatten. (...) EMS ermöglicht einen Zugang zu Bewegung, Gesundheit und Training, der revolutionär ist, und wir müssen alle daran arbeiten, dass das auch stärker in den Markt reinkommt. Leider ist es noch so, dass sehr viele Leute, die meinungsbildend oder kompetent in ihren Trainingsbereichen sind, eine Unwissenheit über EMS haben. Hier müssen wir Aufklärung betreiben und dann ist auch ganz vieles möglich.

Philipp Akgüzel: Häufig ist es nicht die Unwissenheit. Manche denken auch. dass das EMS-Business das bestehende Business kannibalisiert und dass Mitglieder eventuell aus dem konventionellen Studio rausgeholt werden. Da müssen wir als Hersteller oder generell die EMS-Branche Konzepte liefern, um beweisen zu können, dass ein EMS-Training im konventionellen Fitnessstudio einen Mehrwert darstellt. Klar, man muss Geld in die Hand nehmen und unter Umständen auch Personal bereitstellen, aber EMS kann einen Mehrwert für die Mitglieder darstellen.

Max Barth: Christian, du bist ja bei EMS-Konzepten mittlerweile zu Hause. Was siehst du auf dem Markt und was bringst du den Leuten bei?

Christian Guzien: EMS-Training hat ein wahnsinniges Potenzial, richtig groß zu werden - und das auch in Dimensionen oder Feldern, an die wir noch gar nicht denken. Ob das Diabetespatienten oder Menschen mit Implantaten oder künstlichen Gelenken sind oder eben auch Leute, die von allen anderen leider abgeschrieben werden – für sie ist es quasi die letzte Chance. überhaupt noch nach vorn zu kommen. Dazu muss es aber richtig kommuniziert werden. Und da sehen wir einen ganz großen Ansatz, hier Impulse zu geben, weil das eine Klientel ist, die auf die Mainstream-Ansprache nicht unbedingt reagiert. (...) Es steht keiner morgens auf, der vielleicht übergewichtig ist oder Rückenschmerzen hat, und sagt: "EMS-Training ist das Einzige, was mich noch retten kann." Diese Menschen suchen nach Lösungen. Und da fehlt es meiner Meinung nach noch an professionellen Ansätzen, um das auch lösungsorientiert zu kommunizieren.

Max Barth: Was ist denn hier ein konkretes Beispiel?

Christian Guzien: Der Lösungsansatz, den ich verfolge, ist Positionierung. Ich kann mich als Studio ganz klar positionieren, indem ich einmal eine Entscheidung treffe, welchen Leuten ich konkret helfen möchte. Das wäre zum Beispiel: Ich spezialisiere mich im Bereich EMS auf Rückenschmerzen. Das heiβt, ich entwickle hier eine Positionierung und mache dann entsprechende Ausbildungen und Schulungen, um mir das Wissen anzueignen und auf dem Gebiet ein Spezialist zu werden.

Max Barth: Dominic, man sieht ja immer mehr Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Fitnessangeboten. Was ragt gerade am besten in die Zukunft rein?

Dominic Beßler: Aktuell ist sicherlich das erfolgreichste Konzept am Markt das Training in der Eins-zu-eins- bzw. Zwei-zu-eins-Lösung. (...) Für uns ist es wichtig, dass wir zum einen das Thema "Sicherheit" immer im Auge behalten, aber dass wir zum anderen auch für die verschiedenen Lösungen, die der EMS-Markt bieten kann, Antworten mit unseren Systemen bieten können. (...) Ich glaube, dass EMS noch viel mehr kann, und deshalb versuchen wir gerade, mit kleineren Universitäten zu erforschen, was außer den 80 Hertz noch möglich ist.

Max Barth: Wie relevant ist das Thema "Sicherheitsaspekte"? Was ist da gerade der aktuelle Stand?

Frank Thömmes: Sicherheit ist natürlich immer wichtig, nicht nur beim Thema "EMS". (...) Ich mache EMS jetzt seit vier Jahren und habe in den vielen tausend Trainings noch nie eine Komplikation gehabt. Ich habe schon mit bis zu acht Personen trainiert – das würde ich aber nie mehr machen, weil ich zu diesem Zeitpunkt noch unerfahren war, und auch diejenigen, die es

gemacht haben, unerfahren waren. Wenn ich aber meine acht erfahrensten Kunden wähle, ist das ein sicheres Training. (...) Der Trainer steuert die Intensität und braucht die Rückmeldung des Übenden. Wenn der Kunde selbst die Intensität verändert, dann spürt er das in Nanosekunden. Und kein Mensch würde sich da überlasten. Das würde der Trainer viel eher, weil die Rückmeldung ja erst mal vom Kunden kommen muss. Aber meine Erfahrung ist, dass wenn man das selbst regelt, funktioniert das sehr gut. Ich sehe aus meiner Praxis keine Sicherheitsproblematik.

Prof. Dr. Dirk Fritzsche: Aus meiner Sicht ist EMS eine der sichersten Sportarten. Sicherheit kann man generieren durch Wissen, durch perfekten Umgang, durch Ausbildung usw. Ansonsten würde kein Gleitschirmflieger oder kein Taucher auch wieder zu seinem Ausgangspunkt zurückkehren, wenn er das Trainingssystem nicht begriffen hätte. Hier müssen wir ansetzen. Verbote wie "Du darfst nur 1 zu 1 machen" werden sich am Markt nicht durchsetzen lassen. Es wird viele Varietäten geben. Große Gruppen beim EMS-Training werden sich aus meiner Sicht auch nicht durchsetzen, weil die Kundenadhärenz dann nicht mehr da ist, wenn alle unterfordert trainieren. Wichtig ist die Ausbildung des Trainers und des Trainierenden.

Sebastian Authenrieth: Ich muss da widersprechen, denn ich sehe eine große Gefahr in der Überlastung und Überschätzung, wenn man es selbst einregelt. Man muss wissen, dass der Körper beim EMS-Training eine komplett andere Reaktion zeigt. Wenn ich im Fitnessstudio bin und eine 10-kg-Hantel in der Hand halte und ich schaffe die neunte Wiederholung nicht mehr, dann sagt mir mein Gehirn, ich kann das jetzt noch zehn Minuten probieren, aber ich werde es nicht schaffen und ich setze die Hantel ab. Und genau das passiert beim EMS-Trai-

body LIFE- EXPERTENTALK

ning nicht! Wenn ich das EMS-Gerät auf 3 Stunden und 29 Minuten stelle. dann kontrahiert mein Muskel auch 3 Stunden und 29 Minuten. Die Folgen davon bekomme ich erst später zu spüren. Das ist der eine hohe Risikofaktor. Die aktuelle Studienlage zu den Sicherheitsbestimmungen zeigt, dass man nicht mit mehr als zwei Personen und immer in Anwesenheit einer anderen Person trainieren sollte.

Max Barth: Wie denkt ihr über diese Situation, Philipp?

Philipp Akgüzel: Wir als Gerätehersteller setzen auf die Beratungsqualität. Es gibt gute und weniger gute Trainer die müssen richtig ausgebildet werden von den Herstellern. Wir versuchen, unsere Kunden und auch Endkunden Informationen mitzugeben. Wir bieten auch onlinebasierte Workshops und Trainingsvideos an. Es ist unsere Aufgabe, nicht nur die Endkunden, sondern auch die B2B-Kunden und die Trainer, die an dem Gerät stehen, zu sensibilisieren.

Max Barth: Ich habe aus den Antworten rausgehört, dass Qualifikation die beste Sicherheitsmaßnahme ist: die Qualifikation der Trainer, aber auch die der Trainierenden. Hier ist jetzt natürlich die Frage: Kann das alles so gewährleistet werden?

Sebastian Authenrieth: Wir haben jetzt die einmalige Chance, uns im Fitnessbereich komplett abzuheben und auch dem Endkunden zu signalisieren, dass wenn man in ein EMS-Studio geht, man komplett ausgebildete Trainer vorfindet. Das ist eine tolle Möglichkeit, den Markt noch mehr rauszuarbeiten, denn das hat man nicht in allen Fitnessstudios.

Dominic Beßler: Wir sehen das Problem, dass weder die DIN-Norm noch das Thema "Strahlenschutz" von Experten verfasst wurde. Bei der Erstellung von beiden saß wahrscheinlich niemand dabei, der jemals ein EMS-Gerät bedient hat. Und sie legen dann die Regeln fest - das ist so, als wenn ich die

Regeln im Straßenverkehr festlegen soll, ich aber bisher auf einer einsamen Insel gesessen bin und von Straβenverkehr keine Ahnung habe. Da wäre es mir eine Freude, wenn Sebastian oder andere Experten in diesen Gremien zu Wort kommen würden. Da stehen wir jetzt von der Herstellerseite in der Pflicht und wir setzen uns gerade alle zusammen, dass wir das Thema auch über den Verband wieder ins Gespräch bringen. (...) Ich hätte kein Problem damit, zu sagen, dass man einen EMS-Trainerführerschein braucht. Die Mitarbeiter müssen geschult werden! Und da liegt es auch an uns Herstellern, diese Schulungen zu sponsern.

Max Barth: Dirk. wie siehst du das Thema "Sicherheit" aus medizinischer Sicht? Wie siehst du die Zukunft bei den Reglements, die gerade auf uns zukommen?

Prof. Dr. Dirk Fritzsche: Hinter die Reglements der DIN-Norm und des Strahlenschutzgesetzes, die gerade auf uns zukommen, haben wir alle erst mal ein Fragezeichen gesetzt. Diese müssen noch mal überarbeitet werden. Ich bin aber positiv und sage, die Reglements werden überarbeitet und hier wird auch noch viel Vernunft hineinkommen. Das vorausgesetzt, denke ich, dass EMS sich auch langsam in den Bereichen Prävention, Rehabilitation und Therapie hineinbewegen muss. Ich werde sicherlich keine Gelegenheit auslassen, meinerseits für die Anerkennung dieser Trainingsform durch die Kostenträger zu werben. Das sind aber Prozesse, die meiner Erfahrung nach Jahre dauern. Erfolg zieht Verbreitung nach sich und der Erfolg wird im Moment innerhalb der EMS-Gemeinschaft durch kontrovers geführte Diskussionen behindert. Ich gehe aber davon aus, dass wir mit diesem Expertenforum den Startpunkt gefunden haben, gemeinsam an einem Strick zu ziehen, um die Methode nach vorn zu bringen. Rein medizinisch und physiologisch gesehen, ist das eine gesicherte, fundierte, belastbare und saubere Trainingsform.

Dominic Beßler: Wir haben gerade eine Veranstaltung zum Thema "Therapie" gehabt und hier habe ich festgestellt: Auch Therapeuten gerade im Bereich Physiotherapie verstehen immer mehr, dass sie mit dem Thema "EMS" nicht nur vielleicht Geld verdienen. sondern damit auch Menschen tatsächlich helfen können. Je mehr Menschen mit dem Thema "EMS" auch positiv in Kontakt kommen, desto mehr Möglichkeiten haben wir, das Thema weiterzuverbreiten.

Frage aus dem Publikum: Wie kommunizieren wir stärker mit draußen – wie geben wir dem Thema "EMS" eine breitere Bühne?

Christian Guzien: Wir müssen lernen, hier lösungsorientiert zu kommunizieren und die Leute da abzuholen, wo ihr Problem ist. Ein Studio möchte natürlich EMS-Training verkaufen. Es wird aber kein EMS-Training, sondern eine Lösung für ein Problem verkauft. Das müssen wir stärker kommunizieren. Man braucht Fokussierung, Positionierung und dann die entsprechende Ansprache.

