



EIGENES EMS-ANGEBOT. OHNE EIGENES STUDIO.

Persönlich betreutes Training für Unternehmen, Vereine und gemeinsame Gesundheitsstandorte.



FREIWILLIGER ZUSCHUSS

Arbeitgeber können
unterstützen, müssen nicht.



WIR KOMMEN ZU IHNEN

Training direkt
an Ihrem Standort.



PERSÖNLICH BETREUT

Bis zu zwei Personen
pro Trainingsdurchgang.



START AB 2 PERSONEN

Klein beginnen.
Gemeinsam wachsen.



KEIN EIGENES STUDIO

Geräte und Betreuung
kommen von HomeStrong.



PASSEND ZUM BETRIEB

Feste Zeitfenster.
Abgestimmte Abläufe.

01 / DIE KERNIDEE

Training, das in den Alltag passt.

Wir bringen EMS dorthin, wo Menschen ohnehin zusammenkommen: in Unternehmen, an Gemeinschaftsstandorte und in bestehende regionale Strukturen.

Ein regelmäßiger Trainingstermin soll nicht an langen Wegen, wechselnden Schichten oder einem vollen Kalender scheitern. HomeStrong-EMS verbindet einen festen Ort mit persönlicher Betreuung und einem planbaren Zeitfenster.

CA. 20 MIN.

Training einmal pro Woche

30 MIN.

Termin inklusive Wechsel

2 PERSONEN

maximal gleichzeitig

DIE HÜRDEN IM ALLTAG**Anfahrt und Parkplatzsuche**

Ein zusätzlicher Weg kostet Zeit.

DIE HOMESTRONG-ANTWORT**Training direkt am Standort**

Der Trainingsort liegt bereits auf dem Weg.

Schichtarbeit und volle Kalender

Training muss zum Tagesablauf passen.

Abgestimmte Zeitfenster

Termine werden gemeinsam geplant.

Familie und Verpflichtungen

Nach Feierabend bleibt oft wenig Spielraum.

Kurze, feste Einheiten

Das Angebot lässt sich im Alltag einplanen.

Fehlende Routine

Ein Vorhaben wird leicht verschoben.

Persönliche Verbindlichkeit

Ein betreuter Termin statt eines Vorsatzes.

Das HomeStrong-Prinzip

Nicht nur Menschen zu einem bestehenden Studio bringen, sondern neue Trainingsorte dort ermöglichen, wo bereits Menschen zusammenkommen. Bereits zwei regelmäßige Teilnehmer können der Anfang sein.

02 / IHR STANDORT

Ihr Standort. Unser mobiles Training.

Ein HomeStrong-Standort braucht kein eigenes Fitnessstudio. Entscheidend sind eine geeignete Fläche, ein vereinbartes Zeitfenster und interessierte Teilnehmer.

GEEIGNET FÜR VIELE BESTEHENDE STRUKTUREN**Unternehmen & Verwaltung**

Büros, Betriebe und Teams

Handwerk & Logistik

Werkstätten, Lager und Produktion

Handel & Pflege

Filialen und geeignete Einrichtungen

Vereine & Gemeinschaften

Bürgerhäuser, Mitglieder und Nachbarschaften

WENIG PLATZ. KLARE VORAUSSETZUNGEN.

ca. 2 × 2 m

Freie Trainingsfläche

Kann für ein Zweiertraining ausreichen. Platz für Betreuung und sichere Zugänge wird zusätzlich berücksichtigt.

3 × 3 m

Optional Pavillon

Wetterschutz und bei Bedarf beheizbar. Für geeignete Außenflächen nach Absprache; Aufbau und Nutzung klären wir gemeinsam.

Besprechungsräume, Sozialräume, geeignete Hallenbereiche oder freigegebene Außenflächen kommen infrage. Dauerhaft eingerichtete Trainingsräume sind nicht erforderlich. Die tatsächliche Eignung prüfen wir vor dem Start.

FESTE ZEITEN STATT ZUSÄTZLICHER ORGANISATION

Vor Arbeitsbeginn, nach Feierabend, in einer geeigneten Pause oder zwischen Schichten: Wir stimmen das regelmäßige Trainingsfenster mit Ihrem Betrieb ab. Der Standort soll Ihren Ablauf unterstützen, nicht stören.

Sie ermöglichen: passende Fläche, Zugang und einen Ansprechpartner.

Wir übernehmen: Planung, Geräte und Betreuung. Keine Investition in eigene EMS-Geräte erforderlich.

03 / BETREUUNG & EINSTIEG

Persönlich betreut. Sorgfältig vorbereitet.

Bis zu zwei Personen trainieren gleichzeitig. Die Betreuung bleibt persönlich, die Belastung wird an die jeweilige Person angepasst.

Kontinuität statt Massenabfertigung

Qualifizierte Trainer begleiten die Teilnehmer und berücksichtigen Ziele, Trainingserfahrung und körperliche Voraussetzungen. Eine möglichst kontinuierliche Betreuung schafft einen persönlichen Bezug. Für den lokalen Aufbau stehen Trainer zur Verfügung.

MÖGLICHE TRAININGSSCHWERPUNKTE

Kraft & Muskulatur

Individuell dosierte Übungen und abgestimmte Belastung.

Rumpf & Haltung

Aufmerksamkeit für Stabilität und kontrollierte Bewegung.

Bewegungsqualität

Saubere Ausführung statt möglichst vieler Wiederholungen.

Regelmäßigkeit

Ein fester Trainingsrhythmus, der zum Alltag passt.

Vor dem ersten Training

Wir arbeiten mit kabellosen EMS-Anzügen. Für jede teilnehmende Person ermitteln wir anhand der Körpermaße die passende Größe. Zusätzlich füllt jede Person einen eigenen Anamnesebogen aus. Die Voraussetzungen werden vor dem Start geprüft; bei Ausschlusskriterien findet kein EMS-Training statt.

Kabellose EMS-Anzüge

Die kabellosen Anzüge ermöglichen freie Bewegung ohne Kabelverbindung zum Trainingsgerät. Für jede Person wird vor dem Start die passende Größe ermittelt und die Intensität individuell eingestellt.

Ein Probetraining ist bei Bedarf nach separater Absprache möglich.

04 / MEHRWERT FÜR IHR UNTERNEHMEN

Ein Angebot, das vor Ort sichtbar wird.

Ein eigener Gesundheitsstandort verbindet ein konkretes Mitarbeiterangebot mit einem sichtbaren Engagement für Bewegung im Alltag.

SO KÖNNEN SIE IHR ANGEBOT KOMMUNIZIEREN

„Wir ermöglichen unserem Team persönlich betreutes EMS-Training direkt am Standort – ohne zusätzlichen Weg ins Studio.“

Ein greifbarer Mitarbeiter-Benefit

Das Angebot lässt sich in Stellenanzeigen, Bewerbungsgesprächen und Ihrer internen Kommunikation zeigen.

Mehr Anlässe für Kundenbindung

Nach Abstimmung können auch Mitglieder, Stammkunden oder Angehörige in den Standort eingebunden werden.

Regionale Sichtbarkeit

Ein echter Trainingsort bietet Anknüpfungspunkte für gemeinsame Aktionen, Ihre Website und soziale Medien.

KLEIN STARTEN. BEDARFSGERECHT WACHSEN.

01

Mitarbeiter

02

Angehörige

03

Kunden / Mitglieder

04

Weitere Interessenten

Neue Teilnehmer werden nur nach Abstimmung mit dem Standortgeber und bei verfügbarer Kapazität aufgenommen. Der Standort wächst passend zum Betrieb – nicht unkontrolliert.

Ihr Auftritt als Gesundheitsstandort

Nach Abstimmung: Standorturkunde, sichtbare Standortkennzeichnung und Aufnahme in die HomeStrong-Standortübersicht. Flyer verteilen oder Vermittlungsprovisionen verwalten müssen Sie als Standortgeber nicht.

05 / KONDITIONEN & ARBEITGEBERBETEILIGUNG

Gemeinsam trainieren. Von Gruppenkonditionen profitieren.

Maßgeblich ist die Zahl der regelmäßigen Teilnehmer am gemeinsamen Standort – nicht die Zahl der gleichzeitig Trainierenden.

BRONZE	SILBER	GOLD	PLATIN
2–4 Teilnehmer	5–8 Teilnehmer	9–12 Teilnehmer	ab 13 Teilnehmern
139 €	129 €	119 €	109 €
pro Person / Monat	pro Person / Monat	pro Person / Monat	pro Person / Monat

Die Staffel gilt für einen wöchentlichen, zusammenhängenden Trainingsblock am selben Standort. Mehrere Standorte, zusätzliche Trainingstage und komplexere Strukturen werden individuell geplant und kalkuliert.

Planungsbeispiele: 4 Personen = 1 Stunde · 8 Personen = 2 Stunden · 12 Personen = 3 Stunden. Jeweils zwei Personen in aufeinanderfolgenden 30-Minuten-Terminen.

ARBEITGEBER KÖNNEN UNTERSTÜTZEN – MÜSSEN ABER NICHT

Ohne Zuschuss tragen die Teilnehmer ihre Beiträge selbst. Alternativ sind nach Vereinbarung eine teilweise Beteiligung oder eine vollständige Kostenübernahme durch den Arbeitgeber möglich.

50-Euro-Sachbezug

Auch der monatliche 50-Euro-Sachbezug kann als Unterstützungsweg für Mitarbeiter genutzt werden. Die konkrete Umsetzung besprechen wir im persönlichen Standortgespräch.

Teilnehmerverträge: Mindestlaufzeit 12 Monate. Standortvereinbarung: mindestens 6 Monate. Die monatlichen Trainingstarife und die weiteren Vertragskonditionen werden vor Abschluss im persönlichen Angebot erläutert.

06 / DER WEG ZUM GESUNDHEITSSTANDORT

Aus Interesse wird ein Standort.

Sie bringen den Kontakt zum Standort ein. HomeStrong begleitet die Planung, bereitet die Teilnehmer vor und organisiert das Training.

01 Interesse sammeln

Mitarbeiter fragen oder einen gemeinsamen Interessentenlink nutzen. Eine Interessenmeldung verpflichtet weder die Person noch das Unternehmen.

02 Fläche und Zeit klären

Geeigneten Trainingsplatz, Zugang und mögliche Zeitfenster benennen. Bereits zwei regelmäßige Teilnehmer können den Einstieg ermöglichen.

03 Persönlich abstimmen

In einem Standortgespräch besprechen wir Teilnehmerzahl, Abläufe und Ihre Fragen. HomeStrong prüft die praktische Umsetzung.

04 Plan und Konditionen festlegen

Trainingsblock, Gruppenpreis und Verantwortlichkeiten werden vereinbart. Standortvereinbarung und Teilnehmerverträge bleiben klar getrennt.

05 Teilnehmer vorbereiten

Für jede Person: Anamnese, Körpermaße, passende Anzuggröße und persönliche Eignungsprüfung. Nach der Freigabe ist alles für den regelmäßigen Start vorbereitet.

06 Regelmäßig starten

Wir organisieren die Trainingstermine und die persönliche Betreuung. Zusätzliche Teilnehmer werden nach Abstimmung eingebunden.

Wenig Eigenorganisation. Ein fester Ansprechpartner.

Sie müssen kein Studio aufbauen und kein Trainerteam bereitstellen. Wir stimmen den Start so ab, dass die Zuständigkeiten klar sind und das Angebot zum Standort passt.

07 / IHR NÄCHSTER SCHRITT

Machen wir Ihren Standort möglich.

Ob Unternehmen, Verein oder Gemeinschaft: Lassen Sie uns gemeinsam prüfen, wie HomeStrong zu Ihren Menschen und Ihrem Standort passt.

FÜR DEN ERSTEN KONTAKT REICHEN DREI ANGABEN

WO?

Ort und Standort

WER?

Ungefähre Teilnehmerzahl

WANN?

Mögliche Trainingstage

Ein unverbindliches Gespräch. Ein klarer nächster Schritt.

Wir klären Fläche, Zeitfenster, Teilnehmer und Konditionen. Danach wissen Sie, ob ein Standortstart für Sie sinnvoll und umsetzbar ist.

**JETZT STANDORTGESPRÄCH ANFRAGEN****Michél Becker**

Inhaber · HomeStrong-EMS

Telefon / WhatsApp

0179 265 1010

WhatsApp-Kontakt

michel@homestrong-ems.dewww.homestrong-ems.de

Unna & Umgebung · Unternehmensbroschüre · Stand: 25.09.2026