

EMS-Training 2026



Daten. Trends.
Perspektiven.

Zielgruppen, Marktentwicklung und Zukunftsperspektiven
im gesundheitsorientierten EMS-Markt



“EMS-Training entwickelt sich zunehmend vom zeitsparenden Fitnessangebot zum relevanten Baustein für Prävention, Muskelgesundheit und aktives Altern.“



MARKT MIT NEUER REIFE

Konsolidierung, Professionalisierung und klare Positionierung prägen die nächste EMS-Phase.



ZIELGRUPPE 40+ IM FOKUS

Muskelgesundheit, Rücken, Prävention und gesundes Altern werden treiben die Nachfrage.



TRAINING MIT VERBINDLICHKEIT

Kurze Einheiten, persönliche Betreuung und feste Termine schaffen langfristige Nutzung.



QUALITÄT ALS ZUKUNFTSFAKTOR

Sichere Anwendung, Fachkunde und Vertrauen entscheiden über das weitere Potenzial.

Zentrale Erkenntnisse

Die Marktstudie analysiert Marktentwicklung, Zielgruppen, Nutzerperspektiven und wissenschaftliche Erkenntnisse rund um Ganzkörper-EMS-Training in Deutschland.



Der EMS-Markt tritt in eine neue Reifephase ein.

Nach Jahren des Wachstums zeigt sich seit 2023 eine Konsolidierung reiner EMS-Studios.



EMS-Training erreicht besonders stark Zielgruppen ab 40.

Muskelgesundheit, Rückengesundheit, Prävention und gesundes Älterwerden werden zu zentralen Treibern.



Der Nutzen liegt im betreuten Trainingskonzept.

Kurze Einheiten, persönliche Betreuung und feste Termine schaffen Verbindlichkeit.



Endkundinnen und Endkunden verbinden EMS mit funktionellem Nutzen.

Im Fokus stehen Muskelaufbau, Rücken, allgemeine Fitness, Körpergefühl und Lebensqualität.



Wissenschaftlich tragfähig ist EMS vor allem als Muskeltraining.

Nicht als Wundermittel, sondern als zeiteffizientes, professionell betreutes Trainingsformat.



Qualität entscheidet über die weitere Marktentwicklung.

Fachkunde, sichere Anwendung, realistische Kommunikation und Vertrauen werden zum Zukunftsfaktor.



Ganzkörper-EMS-Training kann eine Lücke zwischen Fitness und Gesundheit schließen und Menschen erreichen, die regelmäßig trainieren möchten, klassische Fitnessangebote aber nicht dauerhaft nutzen oder einen stärker betreuten Zugang suchen.

Die Zukunft von EMS liegt in Qualität, Sicherheit und glaubwürdiger Positionierung.

Inhaltsverzeichnis

Zentrale Erkenntnisse

Die wichtigsten Ergebnisse der Marktstudie auf einen Blick 2

Einleitung

EMS-Training in Deutschland 2026: Markt, Nutzung, Sicherheit und Potenzial 4

01

Ganzkörper-EMS-Training: Einordnung und Grundprinzip

- 1.1 Grundprinzip: betreutes Muskeltraining mit elektrischer Stimulation 5
- 1.2 Trainingsdichte, Betreuung und Regeneration 6
- 1.3 Was EMS leisten kann – und was nicht 7
- 1.4 Einordnung für diese Marktstudie 7

02

Der gewerbliche EMS-Markt in Deutschland

- 2.1 Entwicklung reiner EMS-Studios von 2017 bis 2025 10
- 2.2 Corona-Stabilität und Konsolidierung ab 2023 11
- 2.3 Betreuung und Sicherheit als Qualitäts- und Differenzierungsmerkmal 12
- 2.4 Altersstruktur: EMS als Ankerpunkt für Muskelgesundheit 40+ 13
- Fazit: Marktreife, Qualität und Positionierung 14

03

Wer trainiert EMS – und warum?

- 3.1 Struktur der Befragten 16
- 3.2 EMS-Nutzung und Bindung 17
- 3.3 Motive für EMS-Training 18
- 3.4 Wahrgenommene Effekte: Rücken, Kraft und Körpergefühl 19
- 3.5 Hauptvorteile von EMS-Training 20
- 3.6 Betreuung, Sicherheit und Anbieterqualität 21
- 3.7 Warum wurde die Mitgliedschaft beendet? 22
- 3.8 Zukunftsthemen rund um EMS 23
- Fazit: Was die Endkundenperspektive für den EMS-Markt zeigt 24

04

Was sagt die Wissenschaft?

- 4.1 Wissenschaftliche Einordnung 26
- 4.2 Wirkung: Muskelkraft, Muskelmasse, Rücken und Funktion 27
- 4.3 Sicherheit bei professioneller Anwendung 28
- 4.4 Attraktivität und Trainingskonstanz 29
- Fazit: Wissenschaftlich gestützt und realistisch eingeordnet 30

05

EMS-Training neu denken

- 5.1 Vom Fitnessangebot zum betreuten Muskeltraining 32
- 5.2 Die Lücke zwischen Fitness, Eigenversorgung und Gesundheit 32
- 5.3 Glaubwürdigkeit entscheidet 33
- 5.4 Qualität vor Vereinfachung 33
- 5.5 Was daraus für die Marktpositionierung folgt 34
- Fazit: EMS-Training zwischen Anspruch und Realität 35

Über ems-training.de 36

Quellen und weiterführende Literatur 37



“ Diese Marktstudie liefert fundierte Einblicke in Marktentwicklung, Zielgruppen, Nutzung und wissenschaftliche Einordnung von Ganzkörper-EMS-Training in Deutschland. ”

Drei Perspektiven. Eine fundierte Einordnung.



Aktuelle Marktdaten
zur Entwicklung, Struktur
und Potenzial



Endkundenbefragung
mit Einblicke in Nutzung
Motive und Bewertung



**Wissenschaftliche
Einordnung**
zu Wirkung,
Sicherheit und Nutzen

EMS-Training in Deutschland 2026:

Markt, Nutzung, Sicherheit und Potenzial

ems-training.de veröffentlicht mit dieser Marktstudie eine aktuelle Einordnung des deutschen Ganzkörper-EMS-Marktes. Die Studie verbindet Marktdaten, wissenschaftliche Grundlagen und eine Endkundenbefragung auf Basis einer langjährig aufgebauten Bewertungs- und Erfahrungsdatenbasis von *ems-training.de*.

Die Studie erscheint in einer Phase, in der der Fitnessmarkt wächst, die Gesellschaft altert und Muskelgesundheit, Prävention und betreute Trainingskonzepte an Bedeutung gewinnen. Genau hier kann professionell betreutes Ganzkörper-EMS eine eigenständige Rolle einnehmen.

Ganzkörper-EMS-Training hat sich in Deutschland von einem erklärungsbedürftigen Nischenangebot zu einem etablierten Special-Interest-Segment im Fitness- und Gesundheitsmarkt entwickelt. Die Methode steht für ein zeiteffizientes, betreutes Muskeltraining, bei dem elektrische Impulse gezielt zur Aktivierung großer Muskelgruppen eingesetzt werden.



DREI PERSPEKTIVEN DIESER MARKTSTUDIE



Marktdaten

Analyse aktueller und historischer Marktdaten aus den „Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft“ von DSSV, Deloitte und der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement.

Entwicklung reiner EMS-Studios, Mitgliederzahlen, Umsatz, Beiträge und Strukturkennzahlen seit 2017.



Endkundenbefragung

Einblicke aus der langjährig aufgebauten Bewertungs- und Erfahrungsdatenbasis von *ems-training.de*.

Perspektiven aktiver und ehemaliger EMS-Trainierender zu Nutzung, Motiven, Nutzen und Anbieterqualität.



Wissenschaftliche Einordnung

Realistische Bewertung von Anwendung, Sicherheit, Trainingskonstanz, Nutzen und professioneller Betreuung.

Orientiert an aktueller Studienlage und internationalen Leitlinien zur sicheren EMS-Anwendung.



Zentrale Fragestellung

Welche Rolle kann professionell betreutes Ganzkörper-EMS-Training im deutschen Fitness- und Gesundheitsmarkt künftig einnehmen – insbesondere mit Blick auf Muskulatur, Rückengesundheit, Prävention, Zeitmangel und den demografischen Wandel?

01

Was ist Ganzkörper-EMS-Training?

Einordnung und Grundprinzip



Professionelles Ganzkörper-EMS ist kein passives Training, sondern ein aktiv ausgeführtes, fachkundig betreutes Muskeltraining.

1.1 Grundprinzip: betreutes Muskeltraining mit elektrischer Stimulation

EMS steht für elektrische Muskelstimulation beziehungsweise Elektromuskelstimulation. Gemeint ist hier professionelles Ganzkörper-EMS-Training: ein zeiteffizientes Ganzkörper-Training, bei dem elektrische Impulse die aktive Muskelanspannung unterstützen und verstärken. Dabei werden mehrere große Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen, ergänzt durch stabilisierende Muskelbereiche.

Wie EMS die Muskelanspannung unterstützt

Das Prinzip lässt sich einfach erklären: Jede Muskelbewegung im Körper wird durch elektrische Signale ausgelöst. Normalerweise kommen diese Signale vom Gehirn und werden über die Nerven an die Muskulatur weitergeleitet. Beim EMS-Training kommt zusätzlich ein von außen gesteuerter Impuls hinzu. Dadurch wird die Muskelspannung während der Übung verstärkt.

Während der Einheit werden einfache, alltagsnahe Bewegungen ohne hohe Zusatzlasten ausgeführt. Dazu gehören zum Beispiel leichte Kniebeugen, Ausfallschritte, Halteübungen oder kontrollierte Übungen für Rumpf und Haltung. Gleichzeitig wird die Muskulatur bewusst angespannt.

Warum Betreuung zum Trainingsprinzip gehört

Ein fachkundiger Trainer oder eine fachkundige Trainerin steuert die Impulse für die einzelnen Körperbereiche, passt sie während der Einheit an und sorgt dafür, dass der Trainingsreiz individuell dosiert bleibt. Genau deshalb ist EMS kein passives „Training unter Strom“, sondern ein aktiv ausgeführtes, professionell betreutes Muskeltraining.

EMS-Training findet meist in spezialisierten EMS-Studios, im Personal Training oder in geeigneten medizinischen beziehungsweise therapeutischen Einrichtungen statt.

SO FUNKTIONIERT EMS-TRAINING



Aktive Bewegung

Die trainierende Person führt gezielte Übungen aus - wie Kniebeugen, Ausfallschritte oder Rumpfübungen.



zusätzlicher Impuls

Das EMS-Gerät sendet elektrische Impulse an die Muskulatur und unterstützt die natürliche Muskelaktivierung.



Fachkundige Steuerung

Die Intensität wird individuell angepasst und während des Trainings kontinuierlich betreut.



Das Ziel ist nicht die maximale Muskelansteuerung um jeden Preis, sondern ein wirksamer Reiz innerhalb eines sicheren, betreuten Rahmens.

1.2 Trainingsdichte, Betreuung und Regeneration

Eine besondere Stärke von Ganzkörper-EMS liegt in der hohen Trainingsdichte. In rund 20 Minuten können mehrere große Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen werden. Dadurch kann EMS in kurzer Zeit einen intensiven Muskelreiz setzen – besonders relevant für Menschen, die regelmäßig Muskeltraining durchführen möchten, aber wenig Zeit haben oder klassische Trainingsangebote nicht dauerhaft nutzen.

Hohe Trainingsdichte braucht klare Steuerung

Gerade diese Stärke erklärt zugleich, warum EMS fachkundig begleitet werden muss. Der intensive Reiz wird während der Einheit nicht immer so wahrgenommen wie klassische muskuläre Ermüdung beim Krafttraining. Eine Überlastung kann sich deshalb zeitverzögert zeigen und nicht zwingend schon während der 20 Minuten eindeutig spürbar sein. Die Intensität darf daher nicht allein nach dem momentanen Empfinden gesteuert werden.

Professionelles EMS-Training braucht deshalb qualifizierte Betreuung. Vor dem ersten Training stehen Gesundheitsabfrage beziehungsweise Anamnese und die Klärung möglicher Kontraindikationen. Während der Einheit begleiten Trainerinnen und Trainer die Ausführung, fragen regelmäßig nach dem Belastungsempfinden und passen die Intensität individuell an.

Regeneration ist Teil der Trainingslogik

Aus der hohen Trainingsdichte ergibt sich auch die besondere Bedeutung der Regeneration. Dass EMS in der Regel nur einmal pro

Woche durchgeführt wird, ist kein Nachteil, sondern Teil der Trainingslogik: Der intensive Muskelreiz braucht ausreichend Erholung, damit Anpassung stattfinden kann. Die internationale WB-EMS-Guideline empfiehlt in den ersten 8 bis 10 Wochen maximal eine 20-minütige Einheit pro Woche. Danach sollten zwischen intensiven EMS-Einheiten mindestens vier Tage Pause liegen.

20 Minuten ≠ beliebig oft

Die kurze Trainingsdauer ist kein Argument für häufigere Einheiten. Entscheidend sind kontrollierte Intensität und ausreichende Regeneration.

Klare Abgrenzung zur Eigenanwendung

Das ist auch mit Blick auf EMS-Geräte oder EMS-Anzüge für zuhause entscheidend. Ein EMS-Gerät für zuhause ersetzt weder Anamnese noch Fachkunde, Intensitätskontrolle oder verantwortungsvolle Trainingssteuerung. Unbetreutes Ganzkörper-EMS gehört deshalb nicht in die private Eigenanwendung. EMS in häuslicher Umgebung ist nur dann seriös einzuordnen, wenn es professionell angeleitet und kontrolliert durchgeführt wird.

Damit ist Betreuung beim EMS-Training kein Zusatz, sondern Teil des professionellen Leistungsversprechens: kurze Trainingszeit, intensiver Muskelreiz, kontrollierte Steuerung und ausreichend Regeneration.

WARUM BETREUUNG ENTSCHEIDEND IST



Gesundheitsabfrage/
Anamnese vor dem
ersten Training



Prüfung möglicher
Kontraindikationen



Individuelle Intensi-
tätssteuerung wäh-
rend der Einheit



Rückfragen und An-
passungen je nach
Tagesform



Ausreichende Regene-
ration zwischen den
Einheiten



Betreuung ist beim EMS-Training kein Zusatz, sondern ein zentraler Bestandteil des professionellen Dienstleistungsangebots.

1.3 Was EMS-Training leisten kann – und was nicht

EMS wird häufig mit Zeitersparnis, Muskelaktivierung und effizientem Ganzkörpertraining verbunden. Diese Einordnung ist nachvollziehbar: Beim professionell betreuten Ganzkörper-EMS können mehrere große Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen werden. Dadurch lassen sich in kurzer Zeit intensive Muskelreize setzen.

Potenziale realistisch einordnen

Wichtig ist jedoch eine realistische Kommunikation. EMS ist kein Wundermittel, keine passive Abkürzung und kein Garant für Gewichtsverlust, Schmerzfreiheit oder bestimmte Körperveränderungen. Die Methode sollte deshalb nicht über überzogene Beauty-, Abnehm- oder Longevity-Versprechen eingeordnet werden, sondern über ihren eigentlichen Kern: Muskeltraining.

Relevanz für Alltag und Alter

Genau hier liegt die Stärke von EMS. Muskulatur ist keine Glaubensfrage, sondern ein zentraler Faktor für Kraft, Haltung, Stabilität, Stoffwechsel, Mobilität und körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag. Regelmäßiges Muskeltraining gewinnt deshalb besonders mit zu-

nehmendem Alter an Bedeutung. Professionell betreutes EMS kann dafür einen zeiteffizienten und verbindlichen Zugang schaffen.

EMS sollte nicht als schnelle Abkürzung vermarktet werden, sondern als professionell betreutes Muskeltraining mit klarem Nutzen und realistischer Erwartung.

Besonders relevant ist EMS für Personen mit Zeitmangel, ab 40 oder 50 Jahren, mit Interesse an Muskel- und/oder Rückengesundheit, Prävention oder gesundem Älterwerden sowie Trainierende, die eine klare Terminstruktur und persönliche Betreuung schätzen.



Der eigentliche Nutzen von EMS-Training liegt nicht im Versprechen schneller Ergebnisse, sondern im Zugang zu regelmäßigem, betreutem Muskeltraining.



EMS-Training kann leisten

- zeiteffizientes Ganzkörpertraining
- intensive Muskelreize in kurzer Zeit
- Zugang zu regelmäßigem Muskeltraining
- Unterstützung von Kraft, Haltung, Stabilität und Alltag



EMS-Training ist

- kein Wundermittel
- keine passive Abkürzung
- kein Garant für Gewichtsreduktion
- kein Ersatz für professionelle Betreuung

1.4 Einordnung für diese Marktstudie

Für diese Marktstudie wird Ganzkörper-EMS-Training als professionell betreutes, zeiteffizientes Muskeltraining verstanden. Sein Potenzial liegt in der Kombination aus kurzer Trainingszeit, Ganzkörperreiz, persönlicher Anleitung und verbindlicher Trainingsstruktur.

Diese Einordnung ist entscheidend für die weiteren Kapitel. Der EMS-Markt lässt sich nicht allein über die Zahl der Studios, Geräte oder Mitglieder bewerten. Entscheidend ist, ob EMS-Anbieter es schaffen, Menschen langfristig zu regelmäßigem Muskeltraining zu bewegen – sicher, verständlich, qualifiziert und mit klarem Nutzen für die Trainierenden.



02

Der gewerbliche EMS-Markt in Deutschland

Struktur, Stabilisierung und Zukunftsfaktoren

Der deutsche EMS-Markt hat in den vergangenen Jahren eine dynamische Entwicklung durchlaufen. Nach starkem Wachstum bis zur Corona-Pandemie folgte eine Phase der Konsolidierung und Stabilisierung. Heute befindet sich der Markt in einer neuen Reifephase.

EMS-Markt im Wandel



AdobeStock_1171207743

Die folgende Marktbetrachtung basiert auf den „Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft“ von DSSV, Deloitte und der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Die Studie wird jährlich erhoben und gilt als zentrale Marktstudie der deutschen Fitness- und Gesundheitsbranche. Sie liefert Kennzahlen zu Mitgliederentwicklung, Anlagestruktur, Umsatz, Beiträgen und weiteren Branchenindikatoren.

Mehrjährige Datenreihe seit 2017

Für Ganzkörper-EMS-Training ist besonders relevant, dass der EMS-Markt seit 2017 gesondert betrachtet wird. Dadurch liegt eine mehrjährige Datenreihe zu reinen EMS-Studios, Mitgliederzahlen, Umsatz, Monatsbeiträgen und Strukturkennzahlen vor. Diese Daten erlauben nicht nur eine Momentaufnahme, sondern einen Blick auf die Entwicklung des Marktes: von der Wachstumsphase über die Corona-Jahre bis zur aktuellen Konsolidierung.

Datengrundlage auf einen Blick:

- Quelle: Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft
- Herausgeber: DSSV, Deloitte und DHfPG
- EMS-Markt seit 2017 gesondert betrachtet
- Fokus: reine EMS-Studios als klar definierter Kernmarkt
- Ergänzung: Detailauswertung zur Altersstruktur 2026

Fokus auf den klar definierten Kernmarkt

Die EMS-Zahlen der Eckdaten beziehen sich auf reine EMS-Studios: Anbieter, deren Angebot klar auf EMS-Training ausgerichtet ist und die typischerweise mit kleiner Trainingsfläche, meist zwei EMS-Geräten und persönlicher Betreuung arbeiten.

Der gewerbliche EMS-Markt ist jedoch größer. EMS wird auch im Personal Training, in Fitness- und Gesundheitsanlagen, in Shop-in-Shop-Konzepten, im betrieblichen Gesundheitsmanagement sowie in medizinischen oder therapeutischen Einrichtungen angeboten. Diese Bereiche sind in der Zahl der reinen EMS-Studios nicht vollständig enthalten. Die Daten bilden daher den klar definierten Kernmarkt ab.

Wichtig zur Einordnung

Die dargestellten EMS-Zahlen bilden den Kernmarkt reiner EMS-Studios ab. Weitere EMS-Angebote in Personal Training, Fitnessanlagen, BGM oder therapeutischen Einrichtungen sind darin nicht vollständig enthalten.

Erweiterte Einordnung der Altersstruktur

Für die Altersstruktur der EMS-Mitglieder wurde zusätzlich eine auf Anfrage bereitgestellte Detailauswertung aus den Eckdaten 2026 berücksichtigt. Dadurch lässt sich der EMS-Markt nicht nur anhand von Anlagen, Umsatz und Mitgliedern bewerten, sondern auch im Hinblick auf Zielgruppen, Wachstumspotenzial und die strategische Bedeutung von Muskelgesundheit, Prävention und betreutem Training einordnen.



Der EMS-Markt hat sich von einer dynamischen Wachstumsphase über die Corona-Jahre hin zu einer Konsolidierung auf solidem Niveau entwickelt.



2.1 Entwicklung der reinen EMS-Studios von 2017 bis 2025

Die Zahl der reinen EMS-Studios ist über mehrere Jahre deutlich gewachsen. Von 1.064 reinen EMS-Anlagen im Jahr 2017 stieg der Markt bis 2022 auf 1.434 EMS-Studios. Während viele Teile der Branche in den Corona-Jahren stark unter Druck standen, blieb das EMS-Segment bei der Anlagenzahl strukturell bemerkenswert stabil.

Seit 2023 zeigt sich jedoch eine Konsolidierung: 2023 wurden 1.429, 2024 1.345 und 2025 1.269 reine EMS-Studios gezählt.

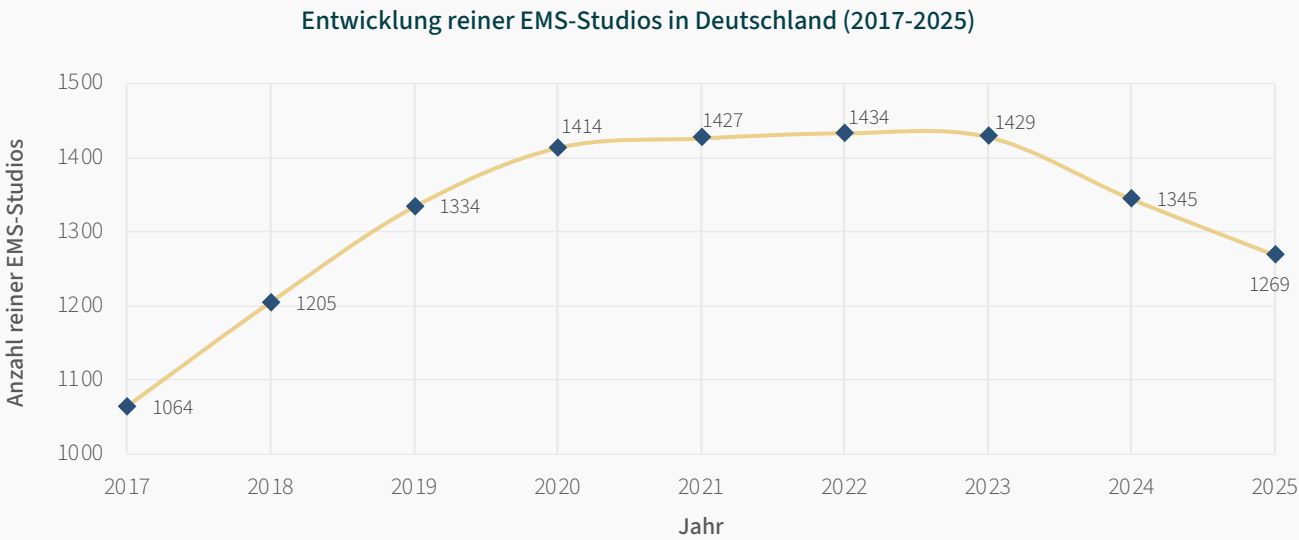


Abb. 01 – Entwicklung reiner EMS-Studios in Deutschland (2017 - 2025)
Quelle: DSSV, Deloitte, DHfPG: Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2018-2026; eigene Zusammenstellung ems-training.de
Hinweis: Ausgewiesen sind reine EMS-Studios im Sinne der Eckdaten.

Für 2025 weisen die Eckdaten rund 180.000 Mitglieder in reinen EMS-Studios aus. Da die Erhebung ausschließlich den klar definierten Kernmarkt der reinen EMS-Studios abbildet, liegt die tatsächliche Reichweite gewerblicher EMS-Angebote darüber. Ergänzend wird für reine EMS-Studios ein Gesamtumsatz von rund 190 Millionen Euro netto ausgewiesen.

Diese Entwicklung zeigt: Der EMS-Markt ist nicht mehr in der reinen Aufbauphase. Nach Jahren des Wachstums geht es heute stärker um Qualität, Positionierung, wirtschaftliche Stabilität und klare Differenzierung.

Tab. 01 – Entwicklung des Kernmarkts reiner EMS-Studios in Deutschland 2017–2025

Jahr	reine EMS-Studios	Mitglieder EMS-Studios	Umsatz EMS-Segment netto €	Ø Monatsbeitrag brutto €
2017	1.064	0,13 Mio.	0,13 Mrd.	89,59
2018	1.205	0,15 Mio.	0,16 Mrd.	90,76
2019	1.334	0,17 Mio.	0,18 Mrd.	91,20
2020	1.414	0,18 Mio.	0,18 Mrd.	90,60
2021	1.427	0,18 Mio.	0,12 Mrd.	93,46
2022	1.434	0,20 Mio.	0,20 Mrd.	98,51
2023	1.429	0,20 Mio.	0,21 Mrd.	100,74
2024	1.345	0,19 Mio.	0,20 Mrd.	106,60
2025	1.269	0,18 Mio.	0,19 Mrd.	107,41

Quelle: DSSV, Deloitte, DHfPG: Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2018–2026; eigene Zusammenstellung ems-training.de

2.2 Corona-Stabilität und Konsolidierung ab 2023

Wachstumsphase bis 2022

Die Entwicklung des EMS-Marktes zeigt zwei unterschiedliche Phasen. Bis 2022 wuchs die Zahl reiner EMS-Studios nahezu kontinuierlich. Auch während der Corona-Jahre blieb der Anlagenbestand stabil und stieg von 1.334 Studios im Jahr 2019 auf 1.434 Studios im Jahr 2022.

Stabilität trotz wirtschaftlicher Belastung

Die Umsatzentwicklung zeigt gleichzeitig, dass diese Stabilität nicht mit wirtschaftlicher Unberührtheit verwechselt werden darf. Gerade 2021 war auch das EMS-Segment von den Einschränkungen der Pandemiejahre betroffen. Entscheidend ist dennoch: Die Zahl der reinen EMS-Studios blieb in dieser Phase stabil.

Konsolidierung seit 2023

Seit 2023 ist eine Konsolidierung erkennbar. Diese Entwicklung fällt in eine Phase, in der EMS-Anbieter stärker an Qualität, Fachkunde, Betreuung und Sicherheit gemessen werden. Das hängt auch mit der besonderen Trainingslogik von Ganzkörper-EMS zusammen: EMS ist ein intensives Trainingsformat, bei dem der Trainingsreiz individuell gesteuert und fachkundig begleitet werden muss. Daraus ergeben sich höhere fachliche, organisatorische und regulatorische Anforderungen an Anbieter, Personal, Prozesse und Kommunikation.

Gleichzeitig stellt der Fachkräftemangel in der Fitness- und Gesundheitsbranche betreuungsintensive Konzepte vor zusätzliche Herausforderungen.

NiSV als Professionalisierungsrahmen

Für den deutschen EMS-Markt ist die NiSV in diesem Zusammenhang ein wichtiger regulatorischer Professionalisierungsrahmen der vergangenen Jahre. Sie stärkt den Verbraucherschutz bei gewerblichen Anwendungen mit elektrischer Nerven- und Muskelstimulation zu nichtmedizinischen Zwecken und macht deutlich, dass EMS nicht als beliebige Selbstbedienungsleistung verstanden werden kann.

Für EMS-Anbieter bedeutet das: Anwendungen müssen fachkundig, sicher und nachvollziehbar durchgeführt werden. Ein zentraler Punkt ist die Qualifikation des Personals. Zusammen mit Medizinproduktevorgaben und der DIN 33961-5 unterstützt die NiSV die professionelle Positionierung von EMS als betreutes Training.



ZEITSTRAHL DER MARKTENTWICKLUNG



Die Konsolidierung sollte nicht vorschnell als Schwäche des Marktes verstanden werden. Sie kann auch als Zeichen zunehmender Marktreife gelesen werden. Nach der frühen Wachstumsphase reicht der Neuheitswert der Methode nicht mehr aus. Anbieter müssen heute klarer zeigen, wofür EMS steht: qualifizierte Betreuung, sichere Anwendung, nachvollziehbare Trainingssteuerung und ein konkreter Nutzen für Trainierende.

2.3 Betreuung und Sicherheit als Qualitäts- und Differenzierungsmerkmal

EMS ist betreutes Training - kein Selbstbedienungsangebot

Die stärkere Regulierung und Professionalisierung passt zur besonderen Struktur von Ganzkörper-EMS-Training. EMS ist kein niedrigpreisiges Selbstbedienungsangebot, sondern ein betreutes Muskeltraining mit regulierter Gerätetechnik, individueller Intensitätssteuerung und hohen Anforderungen an die fachkundige Anwendung.

Wissenschaftlich untersucht statt kurzfristiger Trend

Gleichzeitig ist Ganzkörper-EMS kein unerprobtes Trendangebot. Wirkung, Anwendung und Sicherheitsanforderungen wurden in den vergangenen Jahren wissenschaftlich untersucht. Die Studienlage zeigt: Professionell betreutes Ganzkörper-EMS kann mit kurzen Trainingseinheiten wirksame Trainingsreize setzen – vorausgesetzt, Einstieg, Intensität, Betreuung und Regeneration werden fachgerecht gesteuert.

Betreuung als zentrales Qualitätsmerkmal

Damit wird Betreuung zum zentralen Qualitätsmerkmal des Marktes. Die sichere und wirksame Anwendung hängt nicht allein vom EMS-Gerät ab, sondern von qualifiziertem Personal, Anamnese, kontrollierter Belastungssteuerung, enger Kommunikation während der Einheit und verantwortungsvoller Trainingsplanung.

Qualität muss sichtbar werden

Für Anbieter bedeutet das: Qualität muss sichtbar und nachvollziehbar werden. Gerade in einem Markt, der sich konsolidiert und stärker professionalisiert, gewinnt die klare Abgrenzung zu unbetreuter Eigenanwendung, unsachgemäßer Nutzung oder rein technikgetriebenen Versprechen an Bedeutung.



EMS-Training ist kein Selbstbedienungsangebot

Es ist betreutes Muskeltraining mit Technik, Fachkunde und individueller Steuerung.



Professionelles EMS-Training

- Betreutes Muskeltraining durch qualifiziertes Personal
- Sichere Anwendung und kontrollierte Intensität
- Individuelle Betreuung und Kommunikation
- Nachvollziehbare Planung und Trainingssteuerung
- Konkreter Nutzen für die Trainierenden

Vs.

Nicht professionelles EMS-Training / kritisch

- Unbetreute Eigenanwendung
- Unsachgemäße Nutzung
- Rein technikgetriebene Versprechen
- Keine individuelle Steuerung
- Unklarer oder nicht nachweisbarer Nutzen



Professionelles EMS positioniert sich deshalb nicht über das Gerät allein, sondern über Betreuung, Sicherheit, Fachkunde und einen konkreten Nutzen für Trainierende.

2.4 Altersstruktur: EMS als Ankerpunkt für Muskelgesundheit 40+

Die zentrale Aufgabe des Fitness- und Gesundheitsmarktes besteht darin, Menschen dauerhaft zu regelmäßigem Training zu bewegen. Aktuell gelingt dies im Gesamtmarkt besonders stark über Fitness-Ketten und Smart-Gym-Konzepte. Diese Formate wachsen dynamisch, sprechen aber überdurchschnittlich junge Zielgruppen an. Im Kettensegment stellen die 20- bis unter 30-Jährigen mit 27,9 % die größte Altersgruppe, gefolgt von den 30- bis unter 40-Jährigen mit 23,8 %. Mehr als die Hälfte der Kettenmitglieder ist damit jünger als 40 Jahre.



EMS-Training folgt einer anderen Marktlogik.

Im EMS-Segment sind rund 74 % der Trainierenden 40 Jahre oder älter.

Altersstruktur im Vergleich: Fitness-Ketten und EMS-Studios (2025)

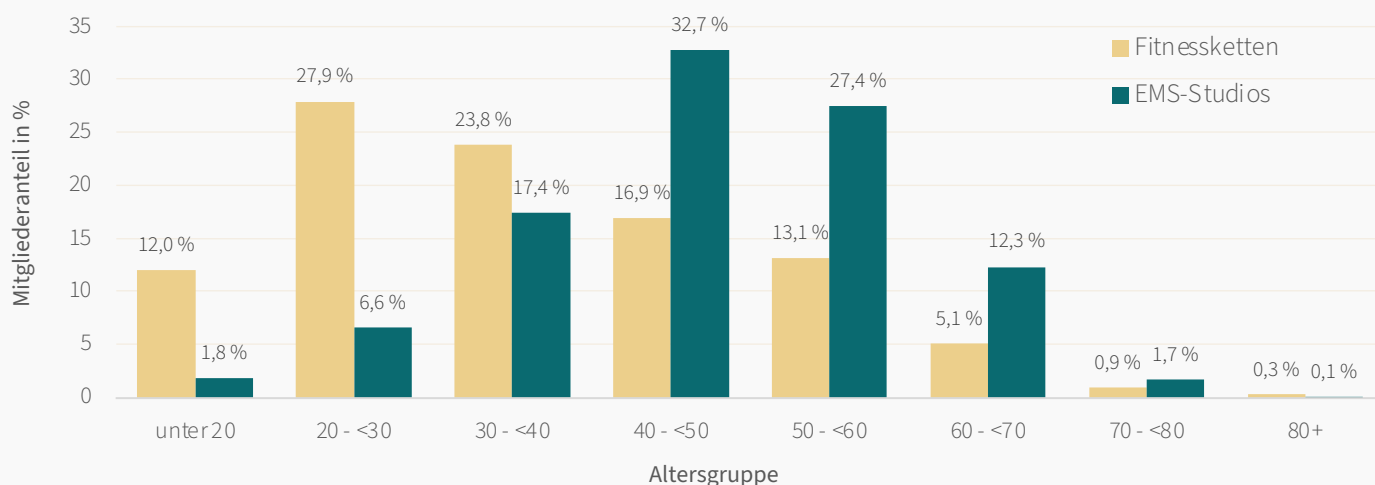


Abb. 02 – Altersstruktur im Vergleich: Fitness-Ketten und EMS-Studios 2025

Quelle: DSSV, Deloitte, DHfPG: Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2026 – Detailauswertung EMS-Altersstruktur; Stichtag 31.12.2025

Hinweis: EMS-Studios = reine EMS-Studios im Sinne der Eckdaten.

Altersverteilung der EMS-Mitglieder (2025)

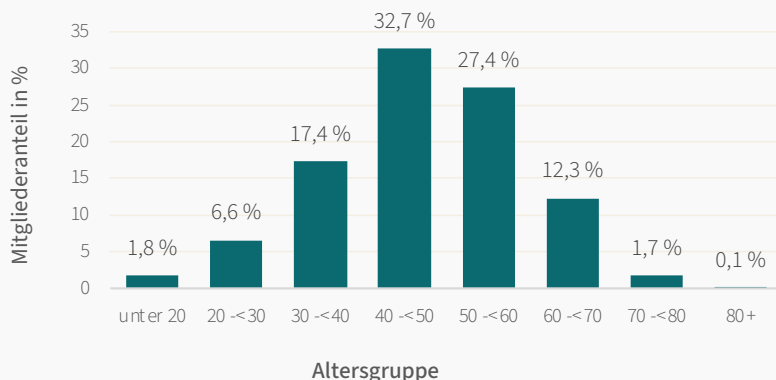


Abb. 03 – Altersverteilung der EMS-Mitglieder 2025

Quelle: DSSV, Deloitte, DHfPG: Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2026 - Detailauswertung EMS-Altersstruktur; Stichtag 31.12.2025

Hinweis: EMS-Mitglieder im Sinne der Eckdaten = Mitglieder reine EMS-Studios.

EMS erreicht Zielgruppen, bei denen Muskelgesundheit an Bedeutung gewinnt

Rund 60 % der EMS-Mitglieder sind zwischen 40 und 60 Jahre alt.

Rund 74 % der EMS-Mitglieder sind 40 Jahre oder älter.

EMS-Training ist ein Ankerpunkt für Menschen, bei denen Muskelgesundheit, Prävention und persönliche Betreuung zunehmend wichtig sind.



Die zentrale Zukunftsfrage lautet nicht nur, wie mehr Menschen aktiver werden, sondern wie regelmäßiges Muskeltraining im demografischen Wandel verankert werden kann. Während die aktuelle Dynamik im Fitnessmarkt besonders stark von jüngeren Zielgruppen getragen wird, kann EMS-Training eine wichtige Lücke schließen: dort, wo Muskulatur, Prävention, Rücken und persönliche Betreuung zunehmend wichtig werden.

Fazit

Marktreife, Qualität und Positionierung

Der gewerbliche EMS-Markt in Deutschland hat sich von einer frühen Wachstumsphase zu einem spezialisierten, stärker professionalisierten Marktsegment entwickelt. Die Konsolidierung reiner EMS-Studios ist deshalb nicht allein als Schwäche zu verstehen, sondern auch als Zeichen zunehmender Marktreife. Entscheidend für die weitere Entwicklung sind Qualität, Fachkunde, persönliche Betreuung, sichere Anwendung und eine klare Positionierung.

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels liegt die Zukunftschance von EMS vor allem darin, Menschen ab 40, 50 und 60 Jahren dauerhaft zu regelmäßigem Muskeltraining zu bewegen – mit einem betreuten, verbindlichen und zeiteffizienten Trainingskonzept, das Muskelgesundheit, Rückengesundheit, Prävention und Sicherheit in den Mittelpunkt stellt.



DIE 4 ERFOLGSFAKTOREN FÜR DIE ZUKUNFT DES MARKTES



Qualität

Fachkunde, Betreuung und sichere Anwendung werden entscheidend.



Marktreife

Konsolidierung zeigt nicht nur Rückgang, sondern Professionalisierung.



Zielgruppe 40+

Muskelgesundheit, Rücken und Prävention gewinnen weiter an Bedeutung.



Positionierung

EMS-Training braucht eine klare Einordnung als betreutes, zeiteffizientes Muskeltraining.



*Die Zukunft des EMS-Marktes liegt nicht im schnellen Wachstum um jeden Preis, sondern in **Qualität, Sicherheit, Betreuung und einer klaren gesundheitsorientierten Positionierung.***

03

Wer trainiert EMS – und warum?

Endkundenperspektive auf Nutzung, Motive, Bindung und Erwartungen in Deutschland



Die Endkundenbefragung von *ems-training.de* ergänzt die Marktdaten um die Perspektive derjenigen, die EMS-Training bereits genutzt, bewertet oder aktiv in ihren Alltag integriert haben. Im Mittelpunkt stehen nicht abstrakte Marktannahmen, sondern konkrete Erfahrungen: Wer trainiert EMS? Warum wird EMS genutzt? Welche Rolle spielen Zeitersparnis, Betreuung, Trainingsziele, Sicherheit und langfristige Bindung?

Die Befragung ist nicht bevölkerungsrepräsentativ. Sie bietet jedoch einen besonderen Einblick in eine Zielgruppe mit tatsächlicher EMS-Erfahrung in Deutschland – und zeigt, welche Themen für die weitere Einordnung von EMS im Fitness- und Gesundheitsmarkt besonders relevant sind.

Datengrundlage auf einen Blick

- **Angeschriebene Kontaktbasis:** 36.706 Personen
- **Herkunft der Kontaktbasis:** Personen, die zwischen 2015 und 2025 über *ems-training.de* einen EMS-Anbieter bewertet haben
- **Hinweis zur Kontaktbasis:** Der größte Anteil der Kontakte wurde in den Jahren 2016 bis 2019 aufgebaut
- **Auswertbare Antworten:** n = 497
- **Aktuell aktive EMS-Trainierende:** 378 Personen / 76,1 %
- **Derzeit nicht aktiv:** 119 Personen / 23,9 %
- **Methodische Einordnung:** nicht bevölkerungsrepräsentativ; Befragung von Personen mit EMS-Erfahrung
- **Mehrfachauswahl** = Auswahl von maximal 3 Antworten

Quelle: *ems-training.de* Endkundenbefragung 2026; aktueller Auswertungsstand.

Aktueller EMS-Status der Befragten

Frage: Bist du aktuell Mitglied bei einem EMS-Anbieter?

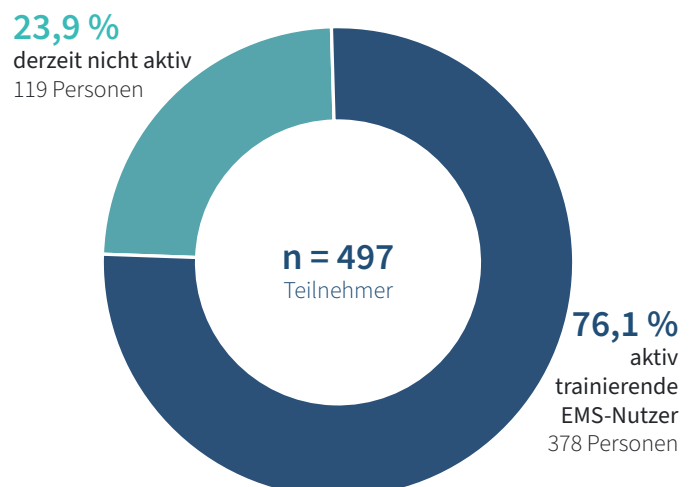


Abb. 04 – Aktueller EMS-Status der Befragten

Quelle: *ems-training.de* Endkundenbefragung 2026; Basis: n = 497; Angaben in Prozent

3.1 Struktur der Befragten

Alter, Lebensphase und Gesundheitsorientierung im Überblick

Die Befragung zeigt eine klare Konzentration auf erwachsene und ältere Zielgruppen. EMS-Training wird damit vor allem von Menschen genutzt, für die Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit im Alltag und ein aktiver Lebensstil an Bedeutung gewinnen.

Altersstruktur der Befragten

Frage: *Wie alt bist du?*

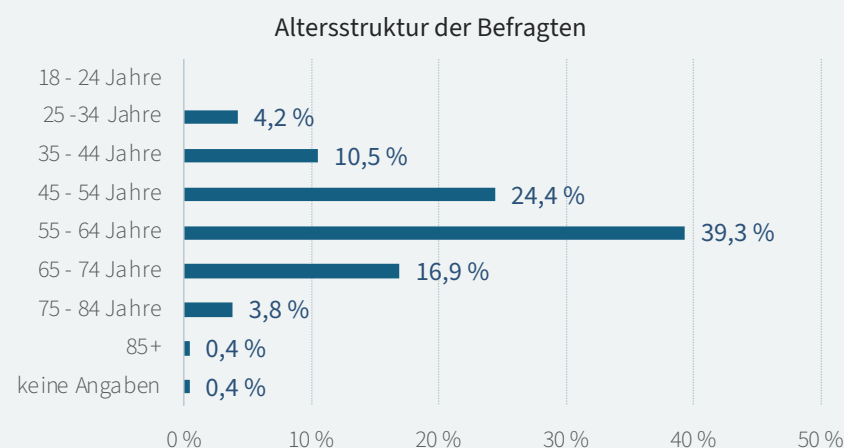


Abb. 05 – Altersstruktur der Befragten

Quelle: ems-training.de Endkundenbefragung 2026; Basis: n = 497

Zielgruppenprofil

84,9 % der Befragten sind 45 Jahre oder älter.

60,5 % sind zwischen 45 und 64 Jahre alt - also in der Lebensphase, in der Muskelgesundheit, Rückengesundheit und Prävention besonders relevant sind.

EMS spricht damit vor allem Menschen an, die ihre Gesundheit erhalten, Leistungsfähigkeit im Alltag sichern und langfristig aktiv bleiben möchten.

Es handelt sich nicht um eine junge Fitnessstudio-Zielgruppe, sondern um eine erwachsene, gesundheitsorientierte Zielgruppe.

Stellenwert von Sport im Leben

Frage: *Welchen Stellenwert hat Sport in deinem Leben?*

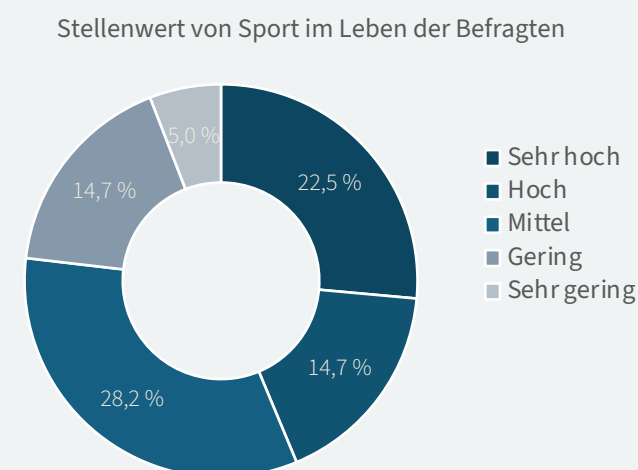


Abb. 06 – Stellenwert von Sport im Leben der Befragten

Quelle: ems-training.de Endkundenbefragung 2026; Basis: n = 497

Über 65 % messen Sport einen mittleren bis sehr hohen Stellenwert bei.



Die Befragtenstruktur ist nicht repräsentativ für die Gesamtbevölkerung. Für die Marktstudie ist sie dennoch besonders relevant, weil sie Zielgruppen sichtbar macht, für die betreutes, zeiteffizientes Muskeltraining im demografischen Wandel zunehmend an Bedeutung gewinnt.

3.2 Nutzung und Bindung

EMS wird von vielen Befragten langfristig und regelmäßig und überwiegend im EMS-Studio genutzt

Die Ergebnisse zeigen eine hohe Stabilität in der Nutzung: Ein großer Teil der aktuell aktiven Befragten trainiert seit mehreren Jahren mit EMS und nimmt die Termine sehr regelmäßig oder überwiegend regelmäßig wahr.

Der größte Teil der Befragten (81,2 %) trainiert in einem klassischen EMS-Studio/Mikrostudio.

EMS erscheint in dieser Zielgruppe nicht als kurzfristiger Trend, sondern als verbindliches Trainingsformat im Alltag.

Wie lange trainieren aktive EMS-Nutzerinnen und _ bereits?

Frage: *Wie lange trainierst du schon mit EMS?*

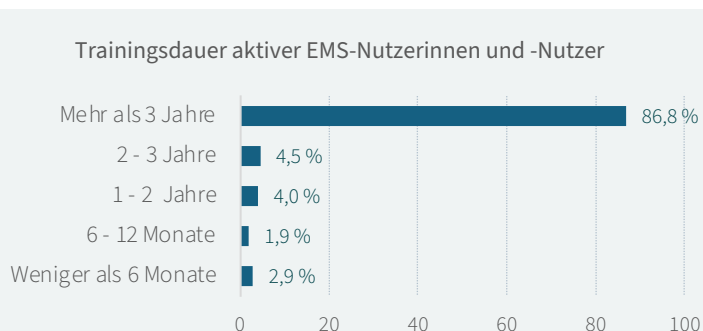


Abb. 07 – Trainingsdauer aktiver EMS-Nutzerinnen und -Nutzer
Quelle: ems-training.de Endkundenbefragung 2026;
Basis: aktuell aktive EMS-Trainierende, n = 378; Angaben in Prozent

86,8 % der aktuell aktiven Befragten trainieren bereits seit mehr als drei Jahren mit EMS. EMS erscheint damit in dieser Befragung nicht als kurzfristiger Test oder reines Trendangebot, sondern als Trainingsform, die bei vielen Nutzerinnen und Nutzern langfristig in den Alltag integriert ist.

Hinweis: Die hohe Trainingsdauer ist im Kontext der Befragungsbasis zu interpretieren. Befragt wurden Personen mit konkreter EMS-Erfahrung aus einer über Jahre aufgebauten Bewertungsbasis.

Wie regelmäßig werden Termine wahrgenommen?

Frage: *Wie regelmäßig nimmst du deine EMS-Termine wahr?*

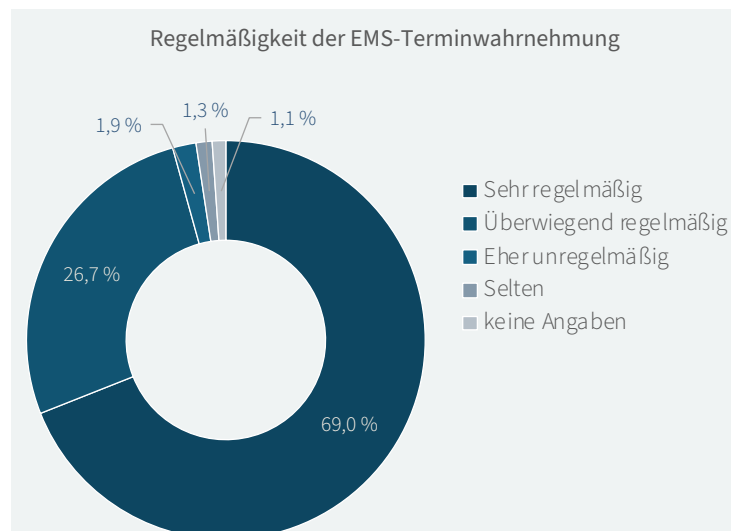


Abb. 08 – Regelmäßigkeit der EMS-Terminwahrnehmung
Quelle: ems-training.de Endkundenbefragung 2026;
Basis: aktuell aktive EMS-Trainierende, n = 378; Angaben in Prozent

95,8 % nehmen ihre EMS-Termine sehr regelmäßig oder überwiegend regelmäßig wahr. Das passt zur besonderen Struktur des EMS-Trainings: feste Termine, kurze Einheiten, persönliche Betreuung und ein verbindlicher Trainingsrhythmus.

Alltagstauglichkeit

Frage: *Wie gut lässt sich regelmäßiges EMS-Training in deinen Alltag integrieren?*

91,0 % bewerten die Integration in den Alltag mit 4 oder 5 von 5 Punkten

Quelle: ems-training.de Endkundenbefragung 2026;
Basis: aktuell aktive EMS-Trainierende, n = 378; Angaben in Prozent

Regelmäßiges EMS-Training lässt sich für die meisten aktiven Befragten gut in den Alltag integrieren.

Akzeptanz & Weiterempfehlung

Frage: *Wie wahrscheinlich ist es, dass du EMS-Training Freund:innen, Familie oder Kolleg:innen weiterempfehlen würdest?*

90,4 % bewerten ihre Weiterempfehlungswahrscheinlichkeit mit 4 oder 5 von 5 Punkten

Quelle: ems-training.de Endkundenbefragung 2026;
Basis: aktuell aktive EMS-Trainierende, n = 378; Angaben in Prozent

Die große Mehrheit der aktiven Befragten würde EMS-Training weiterempfehlen.



Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Bindung an EMS nicht allein über die Trainingsmethode entsteht. Entscheidend ist das betreute Format: persönliche Anleitung, Terminverbindlichkeit, klare Trainingsstruktur und der geringe Zeitaufwand.

3.3 Motive für EMS-Training

Muskelaufbau, Rücken und gesundes Älterwerden stehen im Vordergrund

Die Motive der aktiven EMS-Trainierenden sind klar gesundheitsorientiert.

Im Fokus stehen der Erhalt und Aufbau von Muskulatur, die Stärkung des Rückens sowie der Wunsch, im Alter fit und gesund zu bleiben.

Die wichtigsten Trainingsziele der aktiven EMS-Trainierenden liegen deutlich im Bereich Muskelaufbau, Rücken, allgemeine Fitness und gesundes Älterwerden. Besonders häufig genannt werden Muskelaufbau (65,9 %), Linderung von Rückenschmerzen (44,7 %), Lebensqualität im Alter (36,8 %) und Verbesserung der allgemeinen Fitness (36,2 %).

Welche Ziele werden mit EMS-Training verfolgt?

Frage: Welche Trainingsziele verfolgst du beim EMS-Training?

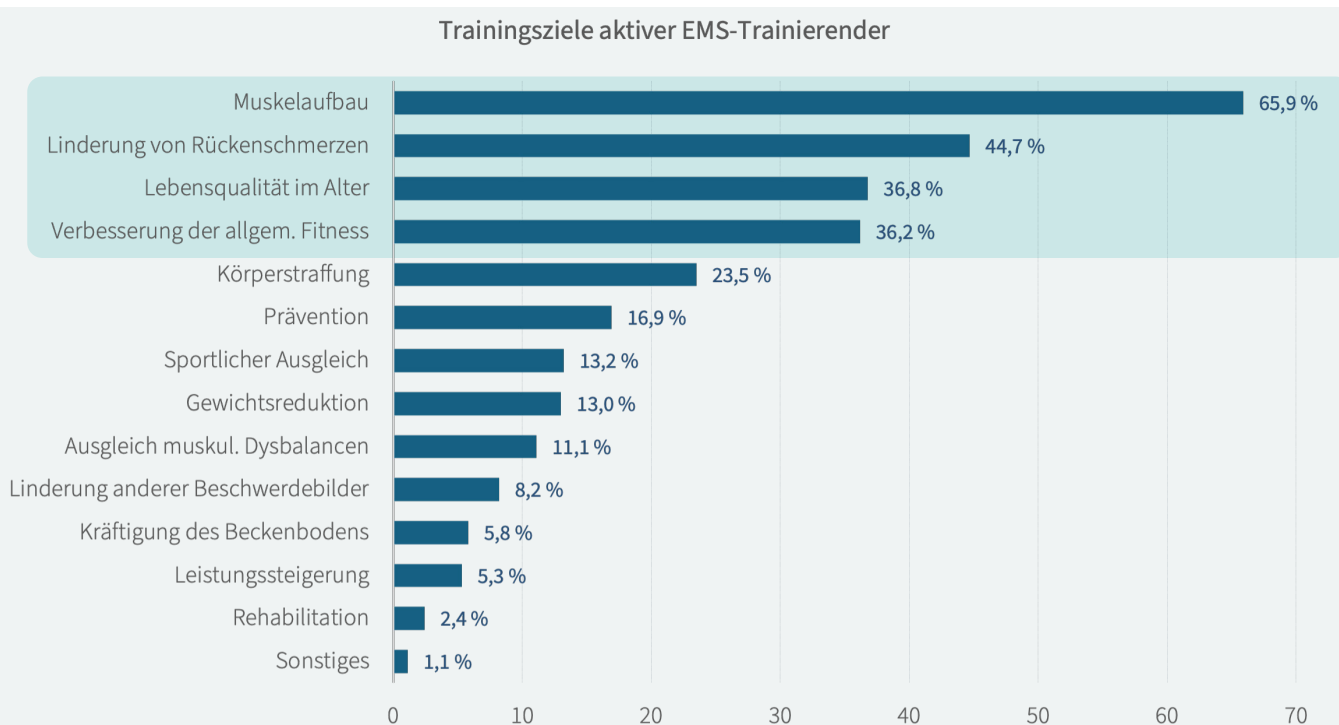


Abb. 09 – Trainingsziele aktiver EMS-Trainierender

Quelle: ems-training.de Endkundenbefragung 2026; Basis: aktuell aktive EMS-Trainierende, n = 378; Angaben in Prozent; Mehrfachauswahl möglich

Damit unterscheidet sich die Motivation vieler Befragter von einer rein ästhetischen Fitnesslogik. Körperstraffung und Gewichtsreduktion spielen ebenfalls eine Rolle, stehen aber nicht allein im Vordergrund. Viele Teilnehmende verbinden EMS mit funktionellen Zielen: stärker werden, stabiler werden, Beschwerden vorbeugen, den Alltag besser bewältigen und langfristig körperlich leistungsfähig bleiben.

GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT IM MITTELPUNKT

65,9 %

verfolgen Muskelaufbau als wichtigstes Ziel

44,7 %

möchten ihren Rücken stärken bzw. Schmerzen reduzieren

36,8 %

wollen im Alter gesund, fit und selbstbestimmt bleiben



EMS-Training wird vor allem genutzt, um Muskulatur aufzubauen, den Rücken zu stärken und langfristig gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben.

3.4 Wahrgenommene Effekte: Rücken, Kraft und Körpergefühl

Welche Effekte aktive EMS-Trainierende persönlich wahrnehmen

Die Befragten berichten besonders häufig von positiven Veränderungen im Bereich Rücken, Körperspannung, Körpergefühl und Kraft. Am häufigsten genannt werden weniger Rückenbeschwerden (47,1 %), bessere Körperspannung (42,3 %), mehr Kraft (36,8 %) und ein besseres Körpergefühl (36,0 %).

Welche Effekte werden wahrgenommen?

Frage: *Welche positiven Effekte hast du persönlich wahrgenommen?*

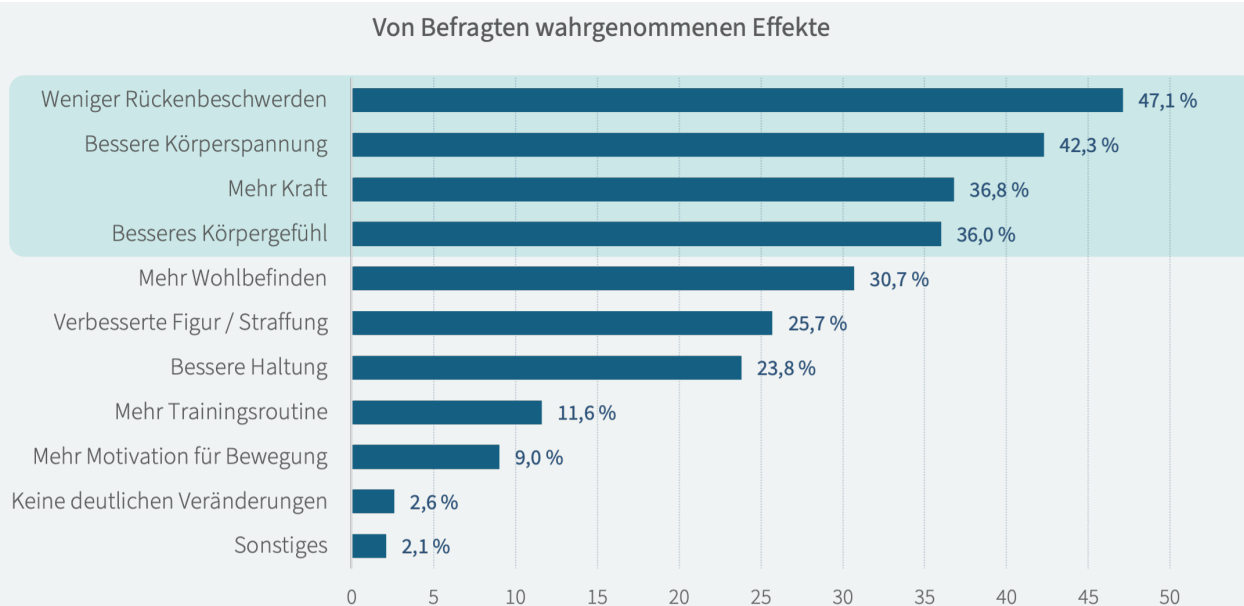


Abb. 10 – Wahrgenommene positive Effekte durch EMS-Training

Quelle: ems-training.de Endkundenbefragung 2026; Basis: aktuell aktive EMS-Trainierende, n = 378; Angaben in Prozent; Mehrfachauswahl möglich

Die Angaben zu positiven Effekten beruhen auf subjektiven Wahrnehmungen der Befragten. Sie ersetzen keine medizinische Bewertung und erlauben keine allgemeinen Wirkversprechen. Für die Marktstudie sind sie dennoch relevant, weil sie zeigen, welche Effekte Trainierende selbst mit EMS verbinden und welche Nutzenaspekte für die langfristige Bindung wichtig sein können.

Besonders auffällig ist die starke Rolle des Rückenthemas. Wenn Trainierende EMS mit Rücken, Haltung, Stabilität und Körpergefühl verbinden, entsteht daraus ein wichtiger Ansatzpunkt für die Positionierung des EMS-Marktes: nicht als kurzfristiges Figurtraining, sondern als betreutes Muskeltraining mit funktionellem Nutzen.

IM FOKUS DER WAHRNEHMUNG

Rücken

Viele Befragte verbinden EMS subjektiv mit Rückenstärkung oder weniger Rückenbeschwerden.

Kraft

Kraft und muskuläre Leistungsfähigkeit werden als zentrale Effekte wahrgenommen.

Körpergefühl

Körperspannung, Haltung und ein bewussteres Körpergefühl stehen im Vordergrund.

Alltag

Die Effekte werden vor allem funktionell und alltagsnah beschrieben.



Aktive EMS-Trainierende nehmen EMS vor allem funktionell wahr: Rücken, Kraft, Körperspannung und Körpergefühl stehen stärker im Mittelpunkt als kurzfristige Körpersversprechen.

3.5 Hauptvorteile von EMS-Training

Zeitersparnis, Betreuung und Verbindlichkeit machen EMS alltagstauglich

Der am häufigsten genannte Vorteil von EMS ist der geringe Zeitaufwand. 82,8 % der aktiven Befragten nennen diesen Aspekt. Für viele ist die kurze Trainingsdauer ein entscheidender Grund, EMS dauerhaft zu nutzen. Gerade Menschen mit Beruf, Familie, wenig Zeit oder geringer Motivation für klassisches Fitnessstudio-Training profitieren offenbar von einem klar strukturierten, festen Terminformat.

Was sind die größten Vorteile von EMS-Training?

Frage: Wo liegt für dich der Hauptvorteil beim EMS-Training im Vergleich zu anderen Trainingsangeboten?

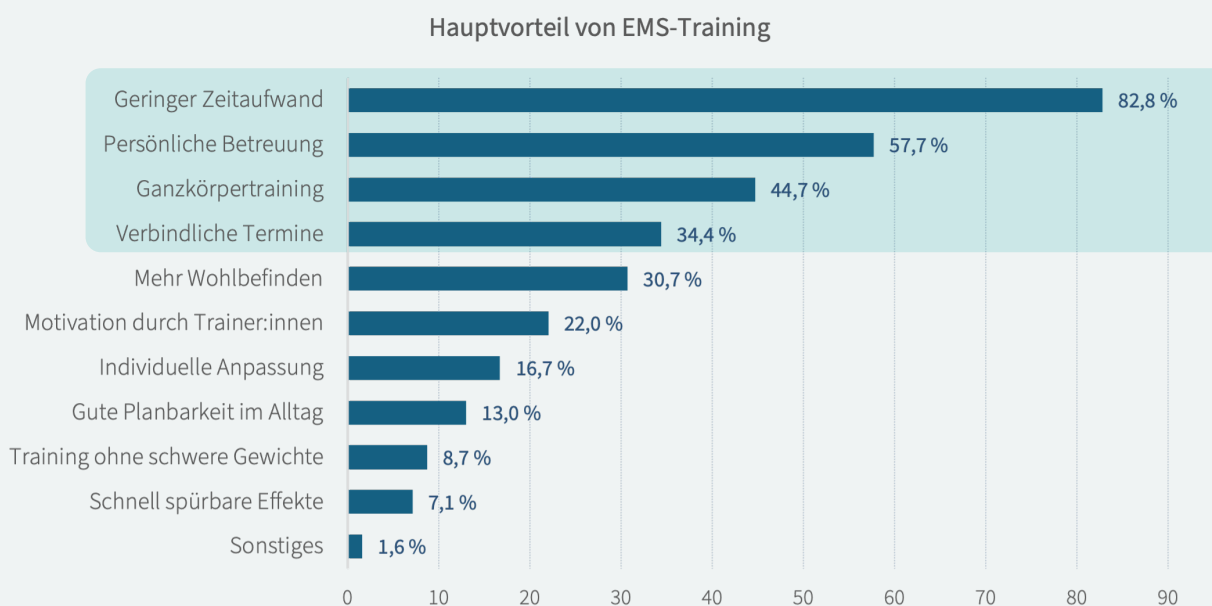


Abb. 11 – Hauptvorteile von EMS-Training

Quelle: ems-training.de Endkundenbefragung 2026; Basis: aktuell aktive EMS-Trainierende, n = 378; Angaben in Prozent; Mehrfachauswahl möglich

Neben der Zeitersparnis wird die persönliche Betreuung besonders häufig genannt (57,7 %). Auch Ganzkörpertraining (44,7 %) und verbindliche Termine (34,4 %) werden stark wahrgenommen. Das zeigt: Der Nutzen von EMS liegt aus Sicht der Befragten nicht allein in der Technologie, sondern im betreuten Trainingskonzept.

DIE VIER ZENTRALEN FORMATVORTEILE

Zeitersparnis

kurze Einheiten und
geringe Hürde im Alltag

Betreuung

persönliche Anleitung und
individuelle Anpassung

Ganzkörpertraining

mehrere Muskelgruppen
gleichzeitig im Fokus

Verbindlichkeit

feste Termine und klare
Trainingsroutine



Der Hauptvorteil von EMS liegt nicht allein in der kurzen Trainingszeit, sondern im Zusammenspiel aus Zeitersparnis, persönlicher Betreuung, Ganzkörpertraining und festen Terminen.

3.6 Betreuung, Sicherheit und Anbieterqualität

Warum professionelle Begleitung im EMS-Markt zentral ist

Betreuung und Sicherheit spielen in der Befragung eine zentrale Rolle. Häufig genannt werden die durchgehende Anwesenheit eines Trainers oder einer Trainerin, die Korrektur von Übungen, das Abfragen der Intensität und die individuelle Anpassung der Trainingsintensität.

Betreuung und Sicherheit aus Sicht der Befragten

Frage: Welche Punkte treffen auf deine Erfahrungen bei deinem EMS-Training zu?

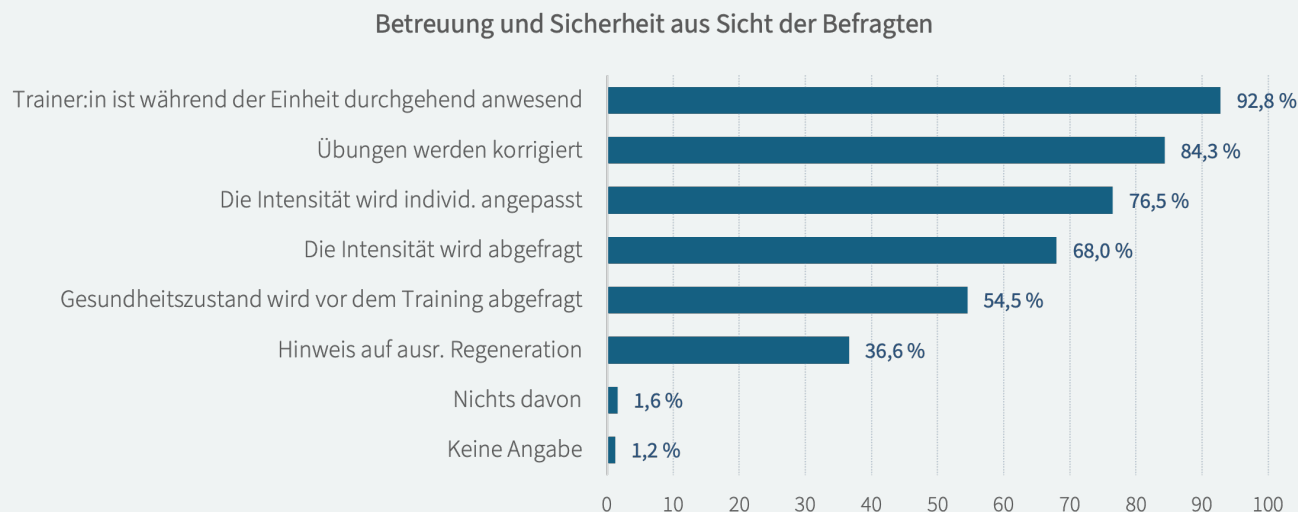


Abb. 12 – Betreuung und Sicherheit aus Sicht der Befragten

Quelle: ems-training.de Endkundenbefragung 2026; Basis: n = 497; Angaben in Prozent; Mehrfachauswahl möglich

Diese Ergebnisse passen zur besonderen Sicherheitslogik von Ganzkörper-EMS-Training. Die Intensität wird nicht allein durch die trainierende Person gesteuert, sondern durch qualifiziertes Fachpersonal begleitet und angepasst. Gerade weil EMS einen intensiven muskulären Reiz setzen kann, sind fachkundige Anleitung, vorsichtiger Einstieg, Rückfragen während der Einheit und ausreichende Regeneration zentrale Qualitätsmerkmale.

Anamnese vor dem ersten Training

Frage: Wurde vor deinem ersten EMS-Training eine schriftliche Gesundheitsabfrage oder Anamnese durchgeführt?

78,7 % der Befragten geben an, dass vor dem ersten EMS-Training eine schriftliche Gesundheitsabfrage oder Anamnese durchgeführt wurde, 14,1 % konnten sich nicht mehr erinnern.

Quelle: ems-training.de Endkundenbefragung 2026; Basis: n = 497; Angaben in Prozent



Die Ergebnisse bestätigen die Einordnung aus Kapitel 2: Betreuung ist im EMS-Markt kein Zusatznutzen, sondern ein zentrales Qualitäts- und Sicherheitsmerkmal. Für die weitere Professionalisierung des Marktes wird entscheidend sein, dass Anbieter diese Qualität sichtbar machen und dauerhaft gewährleisten.

3.7 Warum wurde die Mitgliedschaft beendet?

Preis, Anbieterqualität und Erwartungen als zentrale Marktherausforderungen

Wenn EMS beendet wird, liegt das nicht nur an der Methode selbst. Häufig geht es um Preis-Leistungs-Wahrnehmung, Anbieterqualität, Erwartungsmanagement oder äußere Umstände wie eingestellte Angebote.

Neben aktiven EMS-Trainierenden wurden auch Personen befragt, die derzeit nicht mehr aktiv bei einem EMS-Anbieter trainieren. Diese Gruppe ist für die Marktsstudie besonders interessant, weil sie Hinweise auf Barrieren, Abbruchgründe und Marktherausforderungen liefert.

Gründe für die Beendigung

Frage: *Warum hast du dich dafür entschieden, mit EMS-Training aufzuhören?*

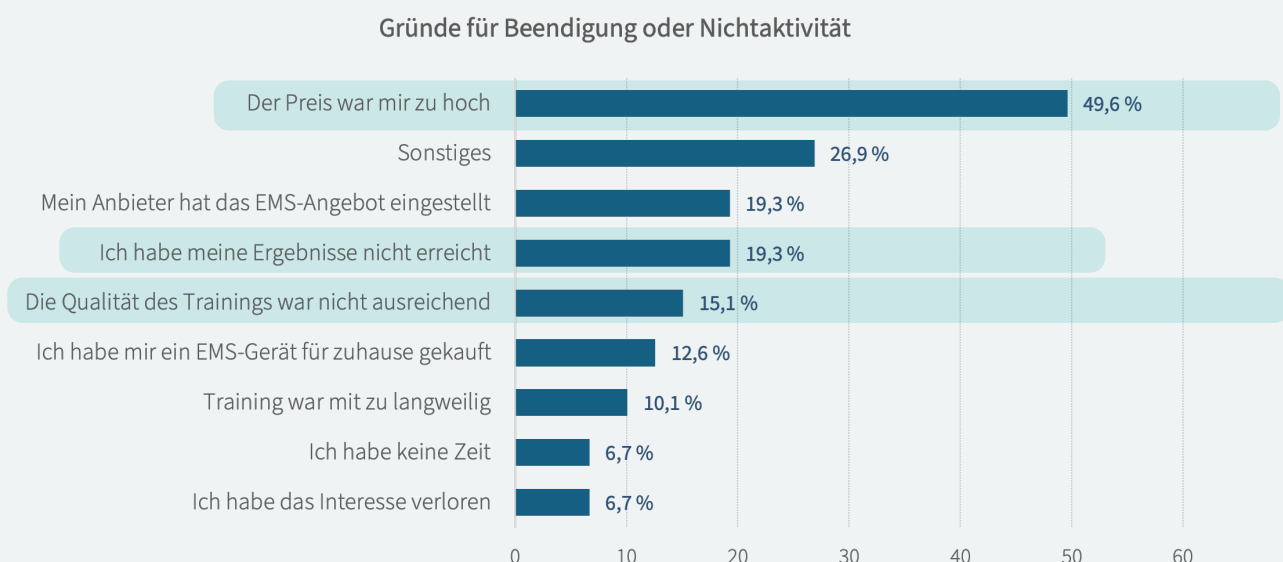


Abb. 13 – Gründe für Beendigung oder Nichtaktivität

Quelle: ems-training.de Endkundenbefragung 2026; aktueller Auswertungsstand. Basis: derzeit nicht aktive Befragte, n = 119; Angaben in Prozent; Mehrfachauswahl möglich

Als häufigster Grund für eine Beendigung oder Nichtaktivität wird der Preis genannt (49,6 %). Ebenfalls relevant sind sonstige Gründe, eingestellte EMS-Angebote, nicht erreichte Ergebnisse, Qualitätsaspekte sowie der Wechsel zu einem eigenen Gerät für zuhause.

Die Gründe zeigen: EMS scheitert offenbar nicht primär an mangelndem Interesse. Vielmehr stehen wirtschaftliche, persönliche und angebotsbezogene Faktoren im Vordergrund. Damit verschiebt sich die zentrale Fragestellung: Nicht ob EMS grundsätzlich überzeugt, sondern wie klar der Nutzen professionell betreuter Angebote vermittelt wird.

Betreuung, Fachkunde und sichere Anwendung sind entscheidende Qualitätsmerkmale – gerade weil unbetreutes Ganzkörper-EMS sicherheitskritisch ist und Eigenanwendung professionelle Betreuung nicht einfach ersetzen kann.

WAS DER MARKT DARAUS LERNEN KANN

Preis-Leistungs-Wahrnehmung muss nachvollziehbar sein.

Qualität und Betreuung müssen sichtbar werden.

Erwartungen an Ergebnisse sollten realistisch kommuniziert werden.

Anbieterbindung hängt auch von Vertrauen, Betreuungserlebnis und klarer Positionierung ab.

Für Anbieter bedeutet das: Der wahrgenommene Nutzen muss klar erkennbar sein. Wer EMS anbietet, muss den Mehrwert aus Betreuung, Sicherheit, Effizienz und Trainingswirkung verständlich machen. Je höher das Preisniveau, desto wichtiger werden Qualität, Kommunikation, Vertrauen und eine stabile Betreuungserfahrung.



Kündigungs- und Abbruchgründe zeigen, dass der EMS-Markt nicht nur über Bekanntheit wachsen kann. Entscheidend sind eine überzeugende Preis-Leistungs-Wahrnehmung, verlässliche Anbieterqualität und eine klare Nutzenkommunikation.

3.8 Zukunftsthemen rund um EMS

Rücken, Muskelgesundheit und gesund älter werden stehen im Mittelpunkt

Die abgefragten Zukunfts- und Informationsthemen zeigen deutlich, welche Inhalte für EMS-Trainierende und EMS-Interessierte besonders relevant sind. Besonders stark sind Rücken und Haltung (55,7 %), gesund älter werden (49,7 %), Muskelgesundheit (40,0 %) sowie Abnehmen und Muskelerhalt (35,0 %).

Worin liegt die Zukunft des EMS-Trainings

Frage: Welche Zukunftsthemen rund um EMS interessieren dich besonders?

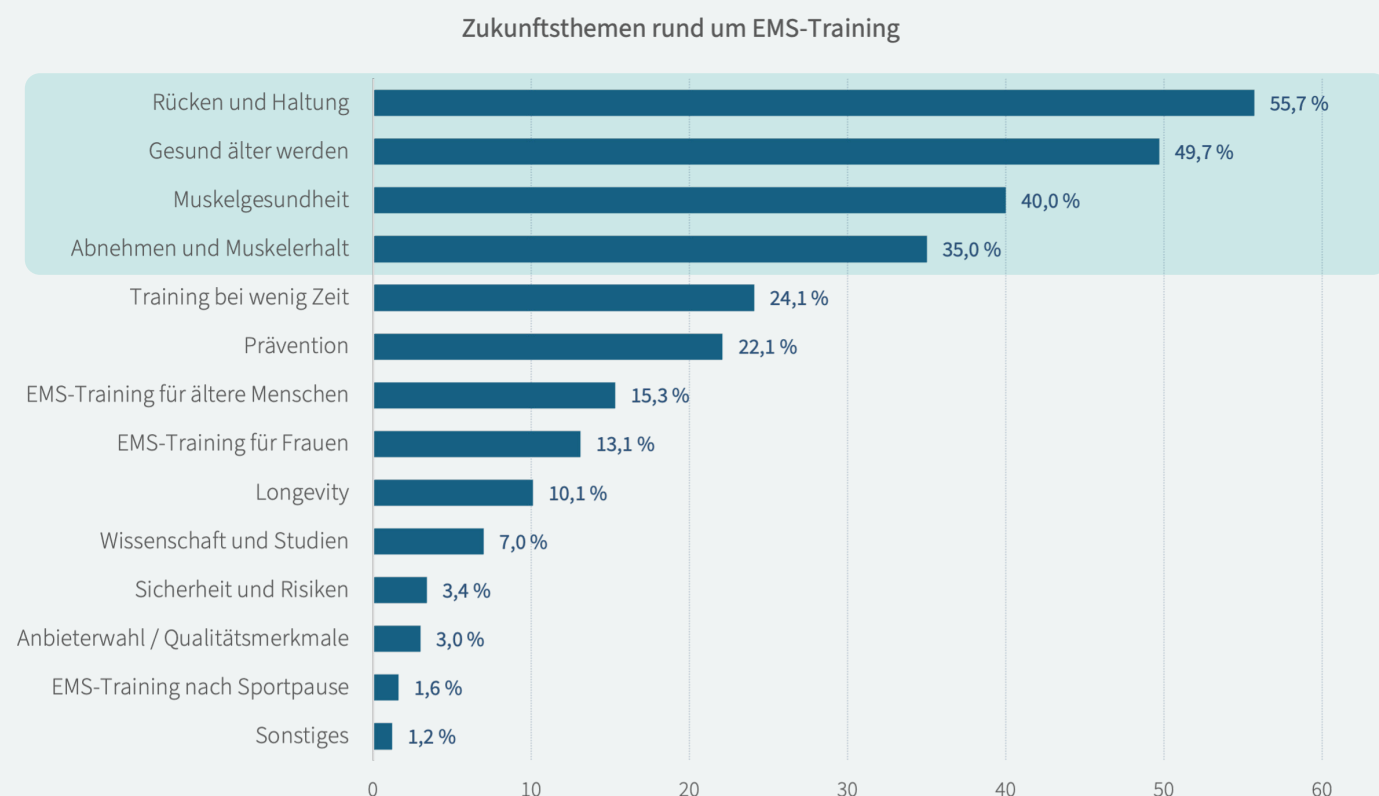


Abb. 14 – Zukunftsthemen rund um EMS-Training

Quelle: ems-training.de Endkundenbefragung 2026; Basis: n = 497; Angaben in Prozent; Mehrfachauswahl möglich

Die Ergebnisse zeigen, welche Themen für Trainierende und EMS-Interessierte besonders anschlussfähig sind: Rücken, Haltung, gesundes Älterwerden, Muskelgesundheit, Abnehmen bei gleichzeitigem Muskelerhalt sowie zeiteffizientes Training.

Diese Themen passen sehr klar zur strategischen Marktpositionierung von EMS. Sie zeigen, dass die Nachfrage nicht nur über klassische Fitnessbegriffe entsteht. Viele Menschen suchen Orientierung zu konkreten Alltags- und Gesundheitsthemen: Wie bleibe ich stark? Wie kann ich meinen Rücken unterstützen? Wie trainiere ich trotz wenig Zeit? Wie erhalte ich Muskulatur beim Älterwerden oder während einer Gewichtsreduktion?

DIE STÄRKSTEN THEMENFELDER

Rücken & Haltung größtes Interesse der Befragten	Gesund älter werden starker Bezug zu Prävention und Alltag	Muskelgesundheit zentraler Kern der EMS-Einordnung	Muskelerhalt relevant bei Abnehmen, Alter und Training bei wenig Zeit
--	---	---	--



Die Befragung bestätigt die zukünftige Themenlogik des EMS-Marktes: Rücken, Muskelgesundheit, gesundes Älterwerden, Zeitersparnis und Betreuung sind zentrale Anknüpfungspunkte für Kommunikation, Aufklärung und Anbieterwahl.

Fazit

Was die Endkundenperspektive für den EMS-Markt zeigt

Die Endkundenbefragung zeigt: EMS wird von den Befragten vor allem als betreutes, zeiteffizientes und langfristig nutzbares Muskeltraining wahrgenommen. Besonders relevant sind Muskelaufbau, Rückengesundheit, persönliche Betreuung, Trainingsverbindlichkeit und gesundes Älterwerden.

Damit ergänzt die Befragung die Marktdaten aus Kapitel 2 um die Perspektive der Trainierenden. Entscheidend für die Zukunft des EMS-Marktes sind nicht nur Anlagenzahlen, sondern auch Nutzenwahrnehmung, Vertrauen, Betreuung, Sicherheit und dauerhafte Trainingsbindung.

Gerade vor dem Hintergrund des demografischen Wandels kann EMS eine wichtige Rolle einnehmen: als betreutes Muskeltraining für Menschen, die regelmäßig trainieren möchten, klassische Fitnessangebote aber nicht immer dauerhaft nutzen oder andere Anforderungen an Zeit, Anleitung und Sicherheit stellen.



EMS-TRAINING

Zielgruppe

EMS erreicht besonders erwachsene Zielgruppen mit Interesse an Muskelgesundheit, Rücken und Prävention.

Bindung

Viele aktive Befragte nutzen EMS langfristig und regelmäßig.

Qualität

Betreuung, Sicherheit und Anbieterqualität sind zentrale Voraussetzungen für Vertrauen.

Orientierung

Die Zukunftsthemen zeigen klaren Bedarf an verständlicher, seriöser Information.



Die Endkundenperspektive zeigt: EMS braucht nicht nur Bekanntheit, sondern Vertrauen, Qualität und Orientierung. Daraus ergibt sich ein klarer Informationsbedarf – bei der verständlichen Einordnung von EMS, bei Sicherheitsfragen und bei der Auswahl qualifizierter Anbieter.

04

Was sagt die Wissenschaft?

Wirkung, Sicherheit und Trainingskonstanz
bei professionell betreutem Ganzkörper-EMS

Ganzkörper-EMS ist kein Wundermittel und kein kurzfristiges Trendversprechen. Die wissenschaftliche Einordnung zeigt: Der belastbare Kern der Methode liegt im professionell betreuten Muskeltraining – mit Relevanz für Muskelkraft, Muskelmasse, funktionelle Parameter, Sicherheit und Trainingskonstanz.



Wissenschaftlicher Fokus

- Muskelkraft, Muskelmasse und altersbedingter Muskelabbau
- Rücken, Rumpfstabilität und funktionelle Leistungsfähigkeit
- Sicherheit bei professioneller Anwendung
- Attraktivität und Trainingskonstanz
- Bedeutung für Prävention und gesundes Älterwerden

4.1 Wissenschaftliche Einordnung

Wissenschaftliche Studienlage

Die wissenschaftliche Studienlage zu Ganzkörper-EMS ist in den vergangenen Jahren deutlich breiter geworden. Aus einer erklärungsbedürftigen Spezialmethode ist ein Trainingsverfahren geworden, das in kontrollierten Studien, systematischen Übersichtsarbeiten und internationalen Sicherheitsempfehlungen untersucht wurde.

Einordnung für die Marktstudie

Für die Marktstudie ist dabei vor allem eine Einordnung wichtig: Ganzkörper-EMS ist kein Wundermittel und kein reines Trendversprechen. Die Methode sollte auch nicht über überzogene Beauty-, Abnehm- oder Longevity-Versprechen bewertet werden. Ihr wissenschaftlich tragfähiger Kern liegt im Muskeltraining.

Aktuelle Übersichtsarbeit

Eine aktuelle systematische Übersichtsarbeit von Kemmler et al. betrachtet Sicherheit, Attraktivität und Trainingskonstanz von Ganzkörper-EMS in nicht-athletischen Zielgruppen. Die Auswertung umfasst 58 Studien und über 2.000 Teilnehmende.

WISSENSCHAFT AUF EINEN BLICK

Breite Studienlage

In kontrollierten Studien, Übersichtsarbeiten und Sicherheitsempfehlungen untersucht.

Realistische Einordnung

Kein Wundermittel, kein Trendversprechen - der wissenschaftlich tragfähige Kern liegt im Muskeltraining.

Starke Datenbasis

Systematische Übersichtsarbeit mit 58 Studien und über 2.000 Teilnehmenden.

Die Übersichtsarbeit liefert eine wichtige Grundlage für die Frage, welchen Stellenwert professionell betreutes Ganzkörper-EMS im fitness- und gesundheitsorientierten Training einnehmen kann.



4.2 Wirkung: Muskelkraft, Muskelmasse, Rücken und Funktion

Wissenschaftlich tragfähiger Kern

Muskulatur ist keine Glaubensfrage. Die wissenschaftliche Evidenz spricht vor allem für Ganzkörper-EMS-Training als zeiteffizientes, kraftorientiertes Muskeltraining. Positive Effekte werden in der Studienlage insbesondere bei muskulären Zielgrößen wie Kraft, fettfreier Masse und funktioneller Leistungsfähigkeit beschrieben. Der belastbare Kern der Methode liegt damit nicht in kurzfristigen Körperversprechen, sondern im Aufbau, Erhalt und in der funktionellen Nutzung von Muskulatur.

Rücken funktionell einordnen

Rückenthemen sind für die wissenschaftliche und praktische Einordnung von Ganzkörper-EMS relevant. Dabei sollte EMS nicht als pauschales Schmerzversprechen verstanden werden. Entscheidend ist der funktionelle Zusammenhang: Eine kräftigere und besser angesteuerte Muskulatur kann Haltung, Rumpfstabilität und Körpergefühl unterstützen.

Sarkopenie und gesundes Älterwerden

Auch im Kontext von Sarkopenie – dem altersbedingten Verlust von Muskelmasse und Muskelkraft – ist Muskeltraining ein zentrales Thema. Altersbedingter Muskelabbau zählt zu den besonders relevanten und gut untersuchten Anwendungsfeldern der Ganzkörper-EMS-Forschung. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Muskelmasse, Kraft und Funktion möglichst lange erhalten werden können – als Grundlage für Mobilität und Selbstständigkeit im Alter.



Wissenschaftliche Evidenz:
zeiteffizientes, kraftorientiertes Muskeltraining



Positive Effekte:
Kraft, fettfreie Masse und funktionelle Leistungsfähigkeit



Rücken funktionell betrachtet:
Haltung, Rumpfstabilität und Körpergefühl



Sarkopenie und Alter:
Erhalt von Muskelmasse, Muskelkraft und Funktion im Alter

MUSKULATUR - ZENTRALER FAKTOR FÜR



Kraft



Haltung



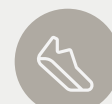
Stabilität



Stoff-
wechsel



Mobilität



Körperliche
Leistungsfähigkeit
im Alltag



Der belastbare Kern von Ganzkörper-EMS liegt im Muskeltraining – mit Relevanz für Kraft, Muskelmasse, Funktion, Rücken und altersbedingten Muskelabbau.

4.3 Sicherheit bei professioneller Anwendung

Günstiges Sicherheitsprofil unter klaren Voraussetzungen

Die aktuelle Studienlage zeigt ein günstiges Sicherheitsprofil – allerdings unter klaren Voraussetzungen. Die positiven Sicherheitsdaten beziehen sich auf fachkundig betreute, kontrollierte und regelgerecht angewendete EMS-Programme.

Fachkundige Steuerung als Sicherheitsfaktor

Entscheidend sind dabei Anamnese, Klärung möglicher Kontraindikationen, kontrollierter Einstieg, individuelle Intensitätssteuerung, enge Supervision und ausreichende Regeneration. Gerade weil beim Ganzkörper-EMS mehrere große Muskelgruppen gleichzeitig stimuliert werden, ist die fachkundige Steuerung der Belastung ein zentraler Bestandteil der Methode.

Klare Abgrenzung zur unbetreuten Eigenanwendung

Daraus ergibt sich auch die klare Abgrenzung zu unbetreuter Eigenanwendung. Studienergebnisse aus professionell betreuten Settings lassen sich nicht einfach auf EMS-Geräte oder EMS-Anzüge für zuhause übertragen. Unbetreutes EMS-Hometraining entspricht weder der Logik der untersuchten Studiensettings noch den aktuellen sicherheitsrelevanten Empfehlungen.



SICHERE ANWENDUNG BRAUCHT KLARE SCHRITTE



Die Studienlage zeigt ein günstiges Sicherheitsprofil - entscheidend ist die fachkundige, kontrollierte und regelgerecht angewendete Durchführung.

4.4 Attraktivität und Trainingskonstanz

Langfristige Nutzung als relevanter Faktor

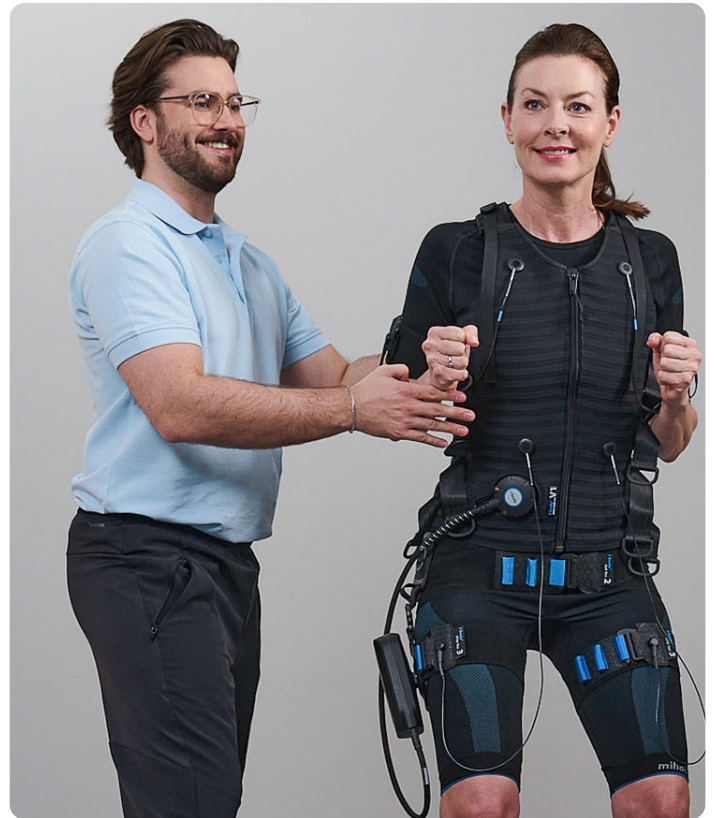
Für den Fitness- und Gesundheitsmarkt ist nicht nur entscheidend, ob eine Trainingsmethode grundsätzlich wirksam sein kann. Entscheidend ist auch, ob Menschen sie regelmäßig und langfristig nutzen. Die aktuelle Übersichtsarbeit zu Ganzkörper-EMS betrachtet deshalb neben Sicherheit und Wirkung auch Attraktivität und Trainingskonstanz.

Hohe Trainingsbeteiligung in Studien

Die wissenschaftliche Auswertung berichtet eine mittlere Anwesenheitsrate von 94 %. Die Ausstiegsraten liegen in der überwiegenden Zahl der Untersuchungen unter 10 %. Das spricht dafür, dass professionell betreutes Ganzkörper-EMS in Studien nicht nur als zeit-effizient wahrgenommen wird, sondern von vielen Teilnehmenden auch regelmäßig und über längere Zeit genutzt wird.

Relevanz für den Markt

Der Engpass liegt häufig nicht im Wissen um die Bedeutung von Bewegung, sondern in der dauerhaften Umsetzung. Genau hier kann EMS relevant werden: kurze Einheiten, persönliche Betreuung, feste Termine und ein klarer Trainingsrhythmus können Menschen dabei unterstützen, Training dauerhaft in den Alltag zu integrieren.



WARUM EMS-TRAINING LANGFRISTIG FUNKTIONIERT



kurze Einheiten
von rund 20 Minuten



**persönliche
Betreuung**



feste Termine
für Verbindlichkeit
und Routine



**geringe orthopädische
Belastung**



Trainingskonstanz ist ein zentraler Faktor: EMS kann dort relevant werden, wo Menschen nicht nur anfangen, sondern langfristig dabeibleiben sollen.

Fazit

Wissenschaftlich gestützt und realistisch eingeordnet

Die Wissenschaft stützt die Einordnung von Ganzkörper-EMS als zeiteffizientes, betreutes Muskeltraining. Besonders tragfähig sind Aussagen zu Muskelkraft, Muskelmasse, funktionellen Parametern, Rücken, altersbedingtem Muskelabbau, Sicherheit bei professioneller Anwendung sowie hoher Trainingskonstanz.

Für den Markt bedeutet das: EMS ist kein kurzfristiges Trendversprechen und kein Wundermittel. Der belastbare Nutzen liegt im Zugang zu regelmäßigem Muskeltraining – fachkundig betreut, realistisch kommuniziert und sicher angewendet.

Damit bildet die wissenschaftliche Einordnung die Grundlage für die nächste Frage: Welche Rolle kann EMS künftig im Fitness- und Gesundheitsmarkt einnehmen, wenn Muskelgesundheit, Prävention, Rücken und gesundes Älterwerden weiter an Bedeutung gewinnen?



Weiterführende wissenschaftliche Einordnung:

Den vollständigen Beitrag von Prof. Dr. Wolfgang Kemmler zur aktuellen Übersichtsarbeit finden Sie auf [ems-training.de](https://www.ems-training.de) im Bereich Wissenschaft und Studien:

<https://www.ems-training.de/magazin/wissenschaft-und-studien/ems-training-studien-wirksamkeit-sicherheit>

05

EMS-Training neu denken

Vom zeitsparenden Fitnessangebot zum
betreuten Muskeltraining im Gesundheitsmarkt

EMS-Training wird häufig noch zu eng verstanden: als zeitsparendes Fitnessangebot, Studiokonzept oder technische Trainingsmethode. Dieses Kapitel ordnet EMS breiter ein – als professionell betreutes, individuell steuerbares Muskeltraining mit Relevanz für Prävention, Muskelgesundheit, Funktionsfähigkeit und gesundes Älterwerden.

Die zentrale Zukunftschance liegt zwischen klassischem Fitnessangebot und medizinischer Behandlung: bei Menschen mit Bewegungsmangel, nachlassender Kraft, Rückenproblemen oder dem Wunsch, rechtzeitig präventiv zu handeln. Entscheidend wird sein, EMS glaubwürdig, qualitätsorientiert und realistisch zu positionieren – über Betreuung, Sicherheit, Fachkunde und klaren Nutzen statt über Technik oder schnelle Versprechen.



- EMS zwischen Fitness und Gesundheit einordnen
- Prävention, Muskelgesundheit und Funktionsfähigkeit stärken
- Glaubwürdigkeit durch Qualität und Betreuung schaffen
- Technikargumente durch Nutzenkommunikation ersetzen
- Marktpositionierung klarer und realistischer formulieren

5.1 Vom Fitnessangebot zum betreuten Muskeltraining

Zu enge Wahrnehmung

EMS-Training wird häufig noch zu eng verstanden: als zeitsparendes Fitnessangebot, als Studiokonzept oder als technische Trainingsmethode. Diese Einordnung greift zu kurz. Die größere Zukunftsfrage lautet, welche Rolle professionell betreutes Ganzkörper-EMS im Gesundheitsmarkt einnehmen kann.

Relevanz im veränderten Gesundheitsmarkt

Der Gesundheitsmarkt verändert sich. Es geht nicht mehr nur um Behandlung, sondern stärker um Prävention, Funktionsfähigkeit, Muskelgesundheit, Belastbarkeit und gesundes Altern. Genau hier kann EMS relevant werden: als betreutes, individuell steuerbares und zeiteffizientes Muskeltraining.

5.2 Die Lücke zwischen Fitness, Eigenvorsorge und Gesundheit

Bedarf jenseits klassischer Fitnessangebote

Eine zentrale Chance für EMS liegt zwischen klassischem Fitnessmarkt und medizinischer Versorgung. Viele Menschen sind nicht krank im medizinischen Sinn, haben aber einen klaren Bedarf: Bewegungsmangel, nachlassende Kraft, geringe Muskelmasse, Rückenprobleme, funktionelle Einschränkungen oder den Wunsch, rechtzeitig präventiv zu handeln.

Ein verständlicher Zugang zu regelmäßigem Training

Diese Menschen suchen häufig kein klassisches Fitnessstudio, aber auch noch keine medizinische Behandlung. Sie brauchen ein verständliches, betreutes und alltagstaugliches Trainingsformat. EMS kann hier einen Zugang schaffen: kurze Einheiten, feste Termine, persönliche Betreuung und kontrollierte Belastungssteuerung.

ZWISCHEN FITNESS, EIGENVORSORGE UND GESUNDHEIT



EMS-Training bietet einen verbindlichen Zugang zu regelmäßigem Muskeltraining - dort, wo klassische Fitnessangebote nicht dauerhaft greifen und medizinische Behandlung noch nicht erforderlich ist.

5.3 Glaubwürdigkeit entscheidet

Mehr als ein anderer Werbetext

Wenn EMS stärker im Gesundheitsmarkt wahrgenommen werden soll, reicht ein anderer Werbetext nicht aus. Gesundheit muss in Sprache, Struktur und Anwendung nachvollziehbar werden. Entscheidend ist, ob Zielgruppenansprache, Betreuung, Trainingssteuerung, Aufklärung und Leistungsversprechen zusammenpassen.

Der belastbare Kern ist stark genug

EMS braucht keine überzogenen Versprechen, um relevant zu sein. Der belastbare Kern ist stark genug: Muskeltraining, persönliche Betreuung, kurze Trainingszeit, individuelle Steuerung und Regeneration. Je klarer EMS diesen Kern besetzt, desto glaubwürdiger wird die Methode.



5.4 Qualität vor Vereinfachung

Betreuung darf nicht in den Hintergrund rücken

Die Zukunft von EMS liegt nicht in maximaler Vereinfachung. Gruppentraining, Selbstbedienung oder Hybridmodelle können problematisch werden, wenn dadurch die individuelle Steuerung und echte Betreuung in den Hintergrund rücken. Genau diese Faktoren machen EMS fachlich aus.

Digitalisierung kann unterstützen – aber nicht ersetzen

Digitalisierung und Prozessoptimierung können sinnvoll sein, wenn sie Betreuung unterstützen. Sie dürfen Betreuung aber nicht ersetzen. Professionelles EMS bleibt ein verantwortungsintensives Trainingsformat, bei dem Dosierung, Rückmeldung, Intensitätssteuerung und Sicherheit zentral sind.



EMS-Training wird dann glaubwürdig, wenn Kommunikation, Betreuung, Trainingssteuerung und Leistungsversprechen zusammenpassen - und Qualität nicht durch Vereinfachung ersetzt wird.

5.5 Was daraus für die Marktpositionierung folgt

Die Einordnung entscheidet

Für die öffentliche Wahrnehmung von EMS wird entscheidend sein, wie die Methode eingeordnet wird. Im Mittelpunkt sollten nicht Technik, Neuheit oder schnelle Körperversprechen stehen, sondern der fachlich belastbare Kern: betreutes, zeiteffizientes Muskeltraining mit klarer Qualitäts- und Sicherheitslogik.

EMS als Ergänzung im Gesundheitsmarkt

Damit rückt EMS näher an Themen heran, die im Fitness- und Gesundheitsmarkt langfristig wichtiger werden: Muskelgesundheit, Rückengesundheit, Prävention, funktionelle Stabilität, Training bei wenig Zeit und gesundes Älterwerden. EMS kann den Markt dort ergänzen, wo Menschen keinen klassischen Fitnessansatz suchen, sondern eine verbindliche, betreute und verständliche Trainingslösung.



WAS EMS-TRAINING LANGFRISTIG POSITIONIERT



Muskel-
gesundheit



Rücken-
gesundheit



Prävention



Funktionelle
Stabilität



Training bei
wenig Zeit



EMS-Training wird dort relevant, wo Menschen keinen klassischen Fitnessansatz suchen, sondern eine verbindliche, betreute und verständliche Trainingslösung für ihre Muskelgesundheit und Lebensqualität.

Fazit

EMS-Training zwischen Anspruch und Realität

EMS-Training neu zu denken bedeutet, die Methode nicht kleiner zu machen, als sie ist. EMS ist mehr als ein zeitsparendes Fitnessangebot, aber kein Ersatz für Medizin und kein Allheilmittel.

Die realistische Zukunft liegt dazwischen: als professionell betreutes, muskulär relevantes und gesundheitlich nachvollziehbares Trainingsformat.

Entscheidend ist der glaubwürdige Zugang

Die Marktstudie zeigt: Entscheidend wird nicht sein, ob EMS kurzfristig Aufmerksamkeit erzeugt. Entscheidend ist, ob EMS als glaubwürdiger Zugang zu regelmäßigem Muskeltraining verstanden wird – mit Qualität, Fachkunde, Sicherheit, persönlicher Betreuung und klarem Nutzen für Menschen, die ihre Muskelgesundheit langfristig erhalten oder verbessern möchten.



DIE ERFOLGSFAKTOREN FÜR EMS-TRAINING



**Fachkunde
und Expertise**



**Persönliche
Betreuung**



**Individuelle
Steuerung**



**Sicherheit
und Qualität**



**Nachhaltiger
Nutzen**



EMS wird zukunftsfähig, wenn es als glaubwürdiger Zugang zu regelmäßigem Muskeltraining verstanden wird – besonders dort, wo Muskulatur, Prävention, Rücken, Zeitmangel und gesundes Älterwerden zusammenkommen.

Über *ems-training.de*

Herausgeber: *ems-training.de* services GmbH

Redaktion: *ems-training.de* Redaktion

Datengrundlagen: Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft von DSSV/Deloitte/DHfPG, *ems-training.de* Endkundenbefragung 2026, wissenschaftliche Literatur

ems-training.de ist eine Informations- und Suchplattform rund um professionelles Ganzkörper-EMS-Training.

Die Plattform bietet Grundlagenwissen, Fachartikel, Studien, Sicherheitsinformationen und Anbieterorientierung für Menschen, die EMS-Training verstehen, einordnen oder qualifizierte Anbieter finden möchten.

Die *ems-training.de* Redaktion verantwortet die redaktionellen Inhalte der Plattform. Ziel ist es, EMS-Training fachlich fundiert, verständlich und realistisch einzuordnen – mit besonderem Fokus auf professionelle Betreuung, sichere Anwendung, wissenschaftliche Einordnung und transparenten Nutzen für Trainierende.

Bild- und Iconnachweise:

Die in dieser Marktstudie verwendeten EMS-Bildmotive stammen überwiegend aus eigener Produktion von *ems-training.de* / miha bodytec. Einzelne ergänzende Bildmotive wurden unter Adobe-Stock-Lizenz verwendet. Das Bildmotiv auf Seite 8 basiert auf Adobe Stock. Das Bildmotiv auf Seite 31 ist eine eigene Komposition unter Verwendung lizenzierter Stockmotive und eigener Gestaltungselemente. Die verwendeten Icons basieren auf Google Material Symbols / Google Fonts Icons.

Kontakt:

ems-training.de services GmbH

Siemensstr. 1

86368 Gersthofen

E-Mail: service@ems-training.de

www.ems-training.de

Quellenangaben

DSSV, Deloitte, DHfPG: Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2018–2026. Jährliche Marktstudien zur deutschen Fitness- und Gesundheitsbranche. Herausgegeben vom DSSV e. V. in Zusammenarbeit mit Deloitte und der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Grundlage für die mehrjährige EMS-Marktentwicklung, die Definition reiner EMS-Studios und die Darstellung von Anlagen, Mitgliedern, Umsatz und Beiträgen.

DSSV, Deloitte, DHfPG: Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2026. Stichtag: 31.12.2025. Stand: März 2026. Grundlage für die aktuellen EMS-Zahlen 2025 sowie die Einordnung der Fitness- und Gesundheitsbranche als zentrale Marktstudie.

DSSV, Deloitte, DHfPG: Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2026 – Detailauswertung EMS-Altersstruktur. Auf Anfrage bereitgestellte Auswertung aus den Eckdaten 2026. Stichtag: 31.12.2025. Verwendung mit freundlicher Genehmigung.

Kemmler W, von Stengel S, Uder M.

Safety, Adherence and Attractiveness of Whole-Body Electromyostimulation in Non-Athletic Cohorts. A Systematic Review. *Studia Sportiva*. 2025;19(1):137–163. doi:10.5817/StS2025-1-10.

Kemmler W, Fröhlich M, Ludwig O, Eifler C, von Stengel S, Willert S, Teschler M, Weissenfels A, Kleinöder H, Micke F, Wirtz N, Zinner C, Filipovic A, Wegener B, Berger J, Evangelista A, D'Ottavio S, Sara JDS, Lerman A, Perez de Arrilucea Le Floc'h UA, Carle-Calo A, Guitierrez A, Amaro-Gahete FJ.

Position statement and updated international guideline for safe and effective whole-body electromyostimulation training – the need for common sense in WB-EMS application. *Frontiers in Physiology*. 2023;14:1174103. doi:10.3389/fphys.2023.1174103.

Regulatorische und normative Grundlagen:

NiSV: Verordnung zum Schutz vor schädlichen Wirkungen nichtionisierender Strahlung bei der Anwendung am Menschen

MPDG: Gesetz zur Durchführung unionsrechtlicher Vorschriften betreffend Medizinprodukte (Medizinprodukte-recht-Durchführungsgesetz)

MPBetreibV: Verordnung über das Betreiben und Benutzen von Medizinprodukten (Medizinprodukte-Betreiberverordnung)

DIN 33961-5:2023-09: Fitness-Studio - Anforderungen an Studioausstattung und -betrieb - Teil 5: Elektromyostimulationstraining (EMS-Training)