

DER VOLLSTÄNDIGE GUIDE FÜR UNTERNEHMEN

FIRMEN FITNESS.

Gesunde Mitarbeiter. Starke Teams.
Messbare Ergebnisse. Kein Extra-Aufwand für Sie.

49,9%

DER BÜROARBEITENDEN: SCHMERZEN
IN NACKEN ODER SCHULTERN

3.177€

PRODUKTIONSAUSFALL JE
BESCHÄFTIGTEM / JAHR

600€

BGF STEUERLICH
PRO MA / JAHR

[TRAINING.HM-FITNESS.DE/FIRMEN-ANFRAGE](https://training.hm-fitness.de/firmen-anfrage)

JETZT FORMULAR AUSFÜLLEN

01

WAS ES WIRKLICH KOSTET.

22,5 Mrd.

EURO PRODUKTIONSAUSFALL DURCH PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN (2024)

14,6 Tage

KRANKGEMELDET JE ARBEITNEHMER IN DEUTSCHLAND (2025)

152 €

PRODUKTIONSAUSFALL JE FEHLTAG (2024)

19,4%

ALLER FEHLTAGE: MUSKEL-SKELETT-ERKRANKUNGEN (2024)

BGF-FÖRDERUNG

Steuerlich begünstigt nach §3 Nr. 34 EStG

bis 600 € / MA

WAS ES IHR UNTERNEHMEN KOSTET.

Kein Unternehmer denkt gerne darüber nach. Aber die Zahlen sind eindeutig: Ein ungesundes Team kostet mehr als jede Investition in Prävention.



RÜCKEN & VERSPANNUNGEN

39 % der Beschäftigten mit Büroarbeit berichten von Schmerzen im unteren Rücken, rund 50 % von Schmerzen in Nacken und Schultern. Stundenlanges Sitzen ohne Ausgleich – Fehlzeiten, schlechte Stimmung, weniger Fokus.



STRESS & ERSCHÖPFUNG

Psychische Erkrankungen verursachten 2024 in Deutschland 147,3 Millionen Fehltage und rund 22,5 Milliarden Euro Produktionsausfall. Mitarbeiter auf Sparflamme treffen schlechtere Entscheidungen – täglich.



TEAMDYNAMIK & FLUKTUATION

Fachkräfte wechseln zu Arbeitgebern, die in sie investieren. Gesundheitsangebote sind 2026 kein Bonus mehr – sie sind Erwartung.

VERGLEICH	GYM-ABO	HM FITNESS
BETREUUNG	niemand	persönl. Coach
STEUER	komplex	BGF-konform
ERGEBNIS	meist keines	in 6–8 Wochen

Quellen: BAuA, Volkswirtschaftliche Kosten durch Arbeitsunfähigkeit 2024 · Destatis, Krankenstand 2025 · Bundestag, Drucksache 19/24215 (BIBB/BAuA-Befragung 2018)



TRAINING DAS WIRKT.

IM STUDIO. NICHT NUR AUF DEM PAPIER.

GRUPPENTRAINING · FÜR TEAMS

"Wir trainieren mit."

WÄHLEN SIE IHR **MODELL.**

EMPFOHLEN

CREDIT-SYSTEM

€ **1.500**

netto / 100 Credits · = **15 € pro Training**

- Flexible Buchung — jeder MA bucht selbst
- Zugang zu allen Gruppentrainings
- App-Buchung — kein Verwaltungsaufwand
- Ideal bei Schichtarbeit & variablen Zeiten
- Credits verfallen nicht
- BGF-konform · steuerlich absetzbar

→ **JETZT FORMULAR AUSFÜLLEN**

EXKLUSIV · PREMIUM

€ **3.500**

netto / 10 Termine · = 350 € pro Training

- Feste Zeit nur für Ihr Team
- Eigener Raum & persönlicher Coach
- Individuell angepasstes Programm
- Maximaler Teambuilding-Effekt
- Begrenzte Terminverfügbarkeit
- Für Teams die gemeinsam trainieren

→ **AUF ANFRAGE**
Ihr ROI — Beispiel 10 Mitarbeiter, Credit-System:

Investition: 1.500 € · BGF-Steuerersparnis: bis 6.000 € · Eingesparte Krankentage: ~6.000 €
 Effektive Kosten für Sie: nahe null. Effekt auf Ihr Team: sofort spürbar.

0 €

EFFEKTIVE KOSTEN

Hinweis: Die steuerliche Absetzbarkeit nach §3 Nr. 34 EStG (BGF-Förderung) ist individuell zu prüfen. Wir empfehlen die Abstimmung mit Ihrem Steuerberater.

VERTRAUEN IN ZAHLEN

FIRMEN DIE UNS BEREITS **VERTRAUEN.**

01	LOGOPÄDIE SPRENNINGER Pfarrkirchen	Team trainiert aktiv im Credit-System. Flexibel und unkompliziert in den Alltag integriert.	AKTIV ✓
02	ECOVIS BLB STB GMBH Pfarrkirchen	Flexibles Credit-System — perfekt für den Kanzleialltag mit variablen Zeiten.	AKTIV ✓
03	REMATEC GMBH & CO. KG Pfarrkirchen	Gesundheitsförderung als fester Teil der Unternehmenskultur.	AKTIV ✓
04	PHYSIO IM SONNENDORF GBR Schönau	Praxis-Team trainiert im Credit-System — Gesundheit als Teil des Arbeitsalltags.	AKTIV ✓

Fünf Firmen aus der Region trainieren bei uns — vier davon dürfen wir zeigen. Eine möchte nicht genannt werden, und das respektieren wir.

"Bevor wir starteten — ich war ein Wrack. Heute bin ich **schmerzfrei und stärker als je zuvor**. Ohne Diätwahn. Nur mit System."

CHRISTIAN L.
2 Jahre Mitglied

"Als Zahnarzt weiß ich: Gesundheit braucht Struktur. **Von 98 kg auf 79 kg** — in unter 12 Monaten. Kein Hype. Coaching."

DR. CHRISTOPH H.
Zahnarzt · 2 Jahre

"HM Fitness hat mich **wieder stark gemacht** — nach Sprunggelenk-OP mit Schrauben. Heute fitter als vor dem Unfall."

GUDRUN B.
2 Jahre Mitglied

9.8

/ 10 NPS

Unsere Mitglieder würden HM Fitness mit **9.8 von 10** weiterempfehlen.
Branchendurchschnitt Fitnessstudios: 6.2 — wir sind in einer anderen Liga.

6.2

BRANCHE Ø

BEREIT FÜR EIN GESÜNDERES TEAM?

Stellen Sie jetzt Ihre unverbindliche Anfrage.
Wir melden uns persönlich — innerhalb von 24 Stunden.

FITTER. STÄRKER. GESÜNDER.

JETZT FORMULAR AUSFÜLLEN

[TRAINING.HM-FITNESS.DE/FIRMEN-ANFRAGE](https://training.hm-fitness.de/firmen-anfrage)