

5 Jahre go!ORANGE
Wie alles begann!

Seite 1

Kooperation
Nina Stickelmann

Seite 2

Fit im Job:
Cardinal Tapes

Seite 2

Gut & lecker!
Nachkochen erwünscht

Seite 2



VORWORT

Welch' ein verrückter Start in das Jahr 2020! Corona zwingt die Welt in die Knie... auch wir waren gezwungen, über acht Wochen unsere Studios zu schließen. Das war für das gesamte Team von go!ORANGE ein herber Schlag. Wir hoffen, dass unsere Youtube-Workout- und Kochvideos Euch gut durch diese Zeit gebracht haben. Dank der Solidarität und Treue unserer Kunden, sind wir nun in der Lage, seit dem 11. Mai 2020 wieder zu öffnen, wenn auch unter veränderten Trainingsbedingungen. Abstands- und Hygieneregeln bestimmen für die nächste Zeit unseren Alltag. Dennoch, wir freuen uns, alle Kunden und auch Interessenten wieder begrüßen zu dürfen!

Auf geht's und los!

Sportliche Grüße und bis bald,

Betina Henkel & Jacqueline Wittgens

5 JAHRE GO!ORANGE – WIE ALLES BEGANN!

Wir waren auf der Suche nach einer innovativen Idee und fanden die Trainingsmethode EMS. Hier ist unsere Geschichte.

Dirk Emde und ich kennen uns schon viele Jahre. Wir vertrauen und respektieren uns und haben als Unternehmer und Berater in vielen Projekten intensiv und erfolgreich zusammengearbeitet. Im April 2015 hatten wir eine unserer berühmten „Teestunden“ (heute würde man vermutlich Meeting dazu sagen) und wir hatten die Idee, ein neues Unternehmen, ein interessantes Produkt oder ein innovatives Konzept aus dem „Nix“ zum Erfolg zu führen. Als ehemaliger Leichtathlet (400m) hatte Dirk bereits erste eigene Erfahrungen mit der EMS-Trainingsmethode. Ich selber hatte davon noch gar nichts gehört. Also begab ich mich auf Recherche-Reise... im Internet, auf Fitness-Messen und bei bestehenden EMS-Studios. Zu unserer größten Verwunderung stellten wir fest, dass es in Deutschland zu diesem Zeitpunkt ein flächendeckendes EMS-Studio-Netz gab, nur bis Solingen hatte es sich scheinbar noch nicht herumgesprochen. Das war der Grundstein unserer Entscheidung, das Projekt EMS-Personaltraining in Solingen zu starten. So, die Idee lag auf dem Tisch! Was jetzt? Das „Baby“ benötigte einen Namen, ein Erscheinungsbild, ein Zuhause und natürlich Menschen, die das Konzept zum Leben erwecken. Nach dem großen Erfolg der Marke Apple von Steve Jobs, lag es irgendwie auf der Hand, dass wir uns auch eine Frucht als Markensymbol geben. Der Apfel war schon belegt, also wurde es die Orange. Im historischen Ortskern von Solingen-Gräfrath stand ein Ladelokal leer – schnell war der Mietvertrag unter-

zeichnet. Doch jetzt brauchten wir noch einen Chef-Trainer an unserer Seite, der sich kompetent um unsere Kunden und Mitarbeiter kümmert. Aber wo kommen die Kunden überhaupt her? Kaum ein Solinger hatte je von Elektro-Muskel-Stimulation (EMS) gehört, geschweige denn es ausprobiert. Zumindest den sportlichen Kopf hatten wir schnell gefunden. Mit dem Kölner Sportwissenschaftler Mark Roes hatten wir die perfekte Ergänzung zu Dirk und mir gefunden. Und auch die ersten Kunden

fanden den Weg zu go!ORANGE. Dabei spielte unser kleiner Stand auf der Solingen-Messe 2015 eine wichtige Rolle. Hier wurde uns ziemlich schnell klar, dass zahlreiche Solinger Messebesucher Interesse am EMS-Personaltraining haben, allerdings nicht bereit waren, für 20 Minuten Training quer durch Solingen nach Gräfrath zu fahren. Wir realisierten, dass EMS ein sehr lokales Konzept ist und wir beschlossen kurzerhand, weitere Studios in Solingen-Ohligs und Solingen-Höhscheid zu errichten. Damit woll-

ten wir uns erst einmal zufrieden geben. Doch als wir von einem befreundeten EMS-Kollegen aus Wuppertal sein Studio angeboten bekamen, haben wir spontan das Studio in Wuppertal-Langerfeld und die Mitarbeiter/innen übernommen. So haben wir Jaci kennengelernt, die zusammen mit Betina heute die Leitung unserer vier Studios inne hat. Wir sind stolz, dass wir mit einem tollen Team die ersten fünf Jahre gewuppt haben.

Euer Frank

JUBILÄUMS- NEUKUNDEN- AKTION

*Fünf Wochen EMS-Schnuppertraining geschenkt!
(ohne Vertragsbindung)

+
Zusätzlich fünf Wochen
EMS-Personaltraining kostenlos
(bei Abschluss eines 12- oder 18 Monats-Abo!)

go-orange.de

**2 x 5
Wochen
geschenkt***

vom
**01. Juni bis
31. August
2020**

**GIB
MIR**  **JAHRE
GO!ORANGE**



KONTAKT

Studio Solingen-Gräfrath

In der Freiheit 38
42653 Solingen
T 0212 520870 – 85
sg-graefrath@go-orange.de

Studio Solingen-Höhscheid

Bergerstr. 17
42657 Solingen
T 0212 520870 – 86
sg-hoehscheid@go-orange.de

Studio Solingen-Ohligs

Ohligser Markt 9
42697 Solingen
T 0212 520870 – 87
sg-ohligs@go-orange.de

Studio in Wuppertal-Langerfeld

Dahler Straße 54
42389 Wuppertal
T 0202 37299626
wuppertal@go-orange.de

Verwaltung

Henkel & Emde GbR
Stiftsgasse 10
42653 Solingen
T 0212 520870 – 88
verwaltung@go-orange.de

Internet:

www.go-orange.de



facebook

www.facebook.com/
go.orange.ems



instagram

www.instagram.com/
emsgoorange

KOOPERATION MIT NINA STICKELMANN PRAXIS FÜR MANUELLE THERAPIE IN SOLINGEN



Bereits seit 2009 hat sich die Heilpraktikerin Nina Stickelmann auf das Thema „akute und chronische Schmerzen des Bewegungsapparates“ spezialisiert. Mit dem Schwerpunkt „Chiropraktik“ stellt sie den menschlichen Körper in den Mittelpunkt, um die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Patienten nachhaltig zu verbessern. „Mein Ziel ist es, den Alltag meiner Patienten durch Mobilisierung des Bewegungsapparates zu erleichtern“, erklärt die erfahrene Chiropraktikerin. Nach einer ersten Diagnose wird ein individueller Therapieplan erstellt. Dabei bietet sie ein umfangreiches Therapieangebot an: Chiropraktik, Bioresonanz, Osteopathie, Homöopathie, Ohr-Akupunktur, Stoßwellen-Therapie, Magnet-

feld-Therapie, Pneumatron-Massagen, Labordiagnostik. Nina Stickelmann dazu: „Da viele Schmerzen und Bewegungseinschränkungen ihren Ursprung in muskulären Problemen haben, freue ich mich sehr auf die Zusammenarbeit mit dem Team von go!ORANGE. Das EMS-Personaltrainings-Konzept bietet die perfekte Synergie, meine Therapiepläne mit individuellem, gelenkschonendem Muskelaufbautraining zu ergänzen.“

Die Praxis von Nina Stickelmann befindet sich in unmittelbarer Nähe zu unserem go!ORANGE-Studio in Solingen-Höhscheid.

www.praxis-stickelmann.de

CARDINAL TAPES – EIN STARKES BAND

Seit über 30 Jahren gehört die Wuppertaler Firma Cardinal Tapes (vormals Klebebänder International) europaweit zu einer festen Größe im Bereich der Beschaffung, Konfektionierung und Bearbeitung von Klebebändern. Im Jahr 2012 trat der Dipl.-Ök. Tim Cardinal in die Geschäftsleitung ein. Heute setzt er unter anderem auf das Pferd „Innovation und Online-Handel“ ...Aber auch in den Bereichen Mitarbeitermotivation und Gesundheitsmanagement geht das Unternehmen neue Wege. Damit sich das Team von Cardinal Tapes für den täglichen „Bürokampf“ fit hält, setzt der

sportliche Unternehmer auf EMS-Personaltraining bei go!ORANGE.

„Ich bin sehr begeistert von der Effizienz und der Wirkung von EMS und freue mich Woche für Woche darauf. Als vielbeschäftigter Unternehmer und Familienvater ist Zeit ein kostbares Gut. Mit 20 Min. EMS pro Woche gelingt es mir, meine Muskulatur und meinen Körper professionell zu trainieren. Darüber hinaus bietet das EMS-Personaltraining die Chance, dass die



Trainer sich individuell auf akute Beschwerden, Einschränkungen oder Tagesform einstellen können. Alles Vorteile, die ich gerne auch meinen Mitarbeitern/innen zugute kommen lassen wollte und ich habe mich daher dazu entschlossen, am Fit-im-Job-Konzept von go!ORANGE teilzunehmen“, so Tim Cardinal, der mittlerweile seit über zwei Jahren Fan von unserem EMS-Personaltraining bei go!ORANGE ist.

EMPFEHLUNG LOHNT SICH

Du bist bereits go!ORANGE Kunde und möchtest Freunde oder Familienmitglieder werben?

Dann frag einfach nach unserer „family & friends“ CARD und sichere Dir Deinen persönlichen Empfehlungsbonus von bis zu 50 €.

Dein/e Freund/in oder Familienmitglied erhält von uns drei Probetrainings kostenlos, um go!ORANGE und EMS unkompliziert kennen zu lernen.



JULIANE WILLKOMMEN IM TEAM



Hallo mein Name ist Juliane. Die meisten kennen mich schon, trotzdem möchte ich die Chance nutzen, um mich nochmal offiziell vorzustellen. Seit dem 01.07.2019 gehöre auch ich, als duale Studentin, zum go!ORANGE-Team. Im Jahr 2018 habe ich, wie vorgesehen, mein Abitur abgeschlossen und studiere jetzt, neben meiner Ausbildung, Gesundheitsmanagement an der DHfPG in Köln. Neben Arbeit und Studium bin ich seit fast sechs Jahren leidenschaftliche Boxerin und versuche davon auch immer mal etwas in meine Trainings einzubauen. Ich freue mich auf die Zeit bei go!ORANGE, sowie auf die Zusammenarbeit mit dem super Team, das dahinter steckt!

IMPRESSUM

Herausgeber:

Henkel & Emde GbR
Stiftsgasse 10
42653 Solingen

Verantwortlich für den Inhalt:
Frank Henkel

Gestaltung

PixelProduction, Wuppertal

Fotografie:

Christian Beier, Solingen
Jacqueline Wittgens
Adobe Stock



GO-REZEPT: HEALTHY BURGER – ACHTUNG SUCHTGEFAHR!

Zutatenliste

| | |
|---------|----------------------|
| 2 | Eier |
| 30 g | Quark |
| 30 g | Mehl |
| 30 g | Gewürzgurken |
| 100 g | Rindertatar |
| 20 g | Eisbergsalat |
| 15 g | Senf |
| 15 g | Ketchup (light) |
| 30 g | Miracel Whip (light) |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Prise | Oregano |
| 1 Prise | Salz und Pfeffer |



Zubereitung

Zunächst das Eiklar vom Eigelb trennen und in zwei unterschiedliche Schüsseln geben. Das Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen. Das Eigelb mit etwas Salz vermengen. Danach Mehl und Quark hinzugeben. Alles gut durchmischen und den Eischnee gleichmäßig

unterheben. Auf einem Backblech Backpapier auslegen und zwei gleichgroße Teigkreise formen. Danach etwas Oregano darauf verteilen und für 10–15 Minuten bei 160 Grad (Umluft) in den Ofen schieben. Währenddessen die Zwiebel kleinschneiden und in einer Pfanne mit dem Hackfleisch und etwas Öl oder Kochspray anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Senf, Ketchup und Miracel Whip miteinander vermengen. Sobald die Brötchen fertig sind, diese mit der Sauce bestreichen, darauf das Hackfleisch, den Salat und die Gewürzgurken geben. Fertig ist der Healthy Burger!

Guten Appetit.