

Bodystreet Köln Chlodwigplatz

Veröffentlicht auf Meine Südstadt - Nachrichten, Termine, Kultur, Geschäfte, Dienstleister und Handwerksbetriebe für die Kölner Südstadt (<http://meinesuedstadt.de>)

Bodystreet Köln Chlodwigplatz

Anzeige

```
$(document).ready(function(){ $("#slider").easySlider({ prevId: 'prevBtn', prevText: ' ', nextId: 'nextBtn', nextText: ' ', controlsShow: false, controlsFade: false, firstId: 'firstBtn', firstText: ' ', firstShow: false, lastId: 'lastBtn', lastText: ' ', lastShow: false, vertical: false, speed: 800, auto: true, pause: 2000, continuous: true }); });
```

 [body_street-9328.jpg](#) [1]

 [body_street-9255.jpg](#) [2]

 [body_street-9302.jpg](#) [3]

 [body_street-9274.jpg](#) [4]

 [body_street-9271.jpg](#) [5]

 [body_street-9268.jpg](#) [6]

 [body_street-9264.jpg](#) [7]

 [body_street-9243.jpg](#) [8]

 [body_street-9317.jpg](#) [9]

Bodystreet Köln Chlodwigplatz

 [image001.png](#) [10]

Ort

Karolingerring 30
50678 Köln [Google Maps](#) [11]

Telefon: 0221 39760776

Fax: 0221 39760775

Website: www.bodystreet.com [12]

Email: koeln-chlodwigplatz@bodystreet.com [13]

Wenn Dirk Heinzmann, ehemaliger Profifußballspieler bei Rot-Weiss Essen, Hannover 96 oder beim Wuppertaler SV, über die Zeit spricht, in der ihn gravierenden Rückenprobleme plagten und die daraus resultierende Verletzungsanfälligkeit ihm fast das Karriereende bescherte, verzieht sich sein Gesicht zu einem zufriedenen Grinsen. Denn seit er vor knapp fünf Jahren auf eine neuartige Trainingsform aufmerksam wurde und seitdem regelmäßig damit trainiert, macht ihm der Rücken keine Probleme mehr. Zu verdanken hat er diesen Umstand

Bodystreet Köln Chlodwigplatz

Veröffentlicht auf Meine Südstadt - Nachrichten, Termine, Kultur, Geschäfte, Dienstleister und Handwerksbetriebe für die Kölner Südstadt (<http://meinesuedstadt.de>)

einem äußerst effektiven Training mit Reizstrom, bei dem durch elektrische Impulse der Aufbau von Tiefenmuskulatur u.a. an der Wirbelsäule angeregt und verstärkt wird. Die Methode der Muskelstimulation zur Stärkung von Gelenken, Knochen und Bindegewebe durch elektrische Impulse, wird in der Physiotherapie und der Sportmedizin schon seit Jahrzehnten sehr erfolgreich angewandt. Vor einigen Jahren nun, entwickelte das Augsburger Unternehmen „Miha Bodytec“ auf Grundlage der elektrischen Muskelstimulation, kurz EMS, ein spezielles Gerät samt Trainingsplan, so dass nun jedermann von den positiven Effekten auf Körper, Geist und Seele profitieren kann.

Dirk Heinzmann, der die Effektivität der EMS Methode am eigenen Leibe erfuhr, bringt mit dem EMS- Studio Bodystreet nun die überaus zeitsparende und daher äußerst effiziente Trainingsmethode in die Südstadt. Was in herkömmlichen Fitnessstudios als kostenintensives Extra gebucht werden kann oder von Personal Trainern nicht selten mit einem Stundensatz von rund 100 Euro angeboten wird, bekommt man in seinem Studio auf dem Karolingerring schon ab 19,90 Euro pro Trainingseinheit. Die Kostenvorteile des Franchisesystems ermöglichen es Bodystreet EMS-Training zu einem derart Geldbeutel schonenden Preis anzubieten, ohne dabei das Konzept einer intensiven, persönlichen Betreuung vernachlässigen zu müssen. So gibt es pro Studio bewusst nur zwei Geräte. Dieser Umstand ermöglicht es dem Trainer individuell auf die Wünsche und Ziele der Trainierenden einzugehen und zielgerichtet mit ihnen an der Verwirklichung dieser zu arbeiten.

Und der Erfolg gibt ihnen recht: seit vor 2 Jahren die ersten Bodystreet Studios in München eröffneten, sind deutschlandweit 89 weitere Standorte - mit insgesamt 10.000 Mitgliedern - hinzugekommen, davon alleine vier in Köln. Neben dem Studio am Chlodwigplatz, gibt es Studios am Rudolfplatz und auf der Berrenrather Straße sowie ab Ende des Jahres in Ehrenfeld.

Der effektive Trainingserfolg zeichnet dabei alle Studios gleichermaßen aus. Basierend auf dem Prinzip „Quick in – quick out“ dauert ein Training bei Bodystreet ganze 20 Minuten. Ermöglicht wird das Ganze durch den gezielten Einsatz von elektrischen Impulsen – im Fachjargon niederfrequenter Reizstrom genannt - die zusätzlich zu den körpereigenen Impulsen quasi „aufgesetzt“ werden. Wie Studien der Uni Bayreuth und der Sporthochschule Köln belegen, zaubern Dirk Heinzmann und seine Kollegen dabei keineswegs. Vielmehr nutzen sie das Wissen um die Stimulation tiefliegender Muskulatur durch Stromreize. Die daraus resultierende Muskelzunahme erfordert zwangsläufig einen höheren Energieumsatz des Körpers und in Folge dessen einen erhöhten Kalorienverbrauch. Die positiven „Nebeneffekte“ wie eine verbesserte Körperhaltung, Beseitigung von Rückenproblemen, Straffung des Bindegewebes, Gewichtsreduzierung, Durchblutungsförderung und damit einhergehend eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, machen das EMS-Training zu einem optimalen Fitnessprogramm für Jedermann.

Viel effektiver also, als ein übliches Fitnessstudio, dafür aber mit Dresscode! Damit die Stromimpulse ihren effektiven Job machen können, müssen sie nämlich erst einmal in die Muskulatur gelangen. Dies geschieht über einen Anzug samt verkabelter Weste, den man zu jedem Training tragen muss. Selbstverständlich immer frisch, spart man das lästige Zusammensuchen und häufige Waschen des Trainingsoutfits und macht sich so, ganz nebenbei, komplett frei vom Styling Wahn so manch eines Fitnessclubs. Dirk Heinzmann legt seinen Focus auf den Trainingseffekt und damit der ideal erzielt wird, nimmt man sich bei Bodystreet Zeit für jeden der ein EMS-Training absolvieren möchte oder auch nur ein erstes Interesse hat. Bei einem ersten, intensiven Beratungsgespräch klären Dirk Heinzmann und sein Team zu allererst Trainingsziel und Wünsche ab, im anschließenden 20-minütigen Probetraining bekommt man dann einen Eindruck von dem speziellen Training, das aus einer Kombination von elektrischer Stimulation und simplen Übungsformen wie z.B. Kniebeugen besteht. Schlussendlich werden die Eindrücke vom Training festgehalten und besprochen. Entscheidet man sich anschließend für das Training bei Bodystreet, hat man mit dieser Einführung den längsten Termin im Studio hinter sich. Die 20 Minuten in der Woche, die man sich für die körperliche Fitness gönnt, lassen sich dann bequem zwischen schieben. Zwischen die Mittagspause, zwei Termine, oder dem Musikunterricht der Tochter.

Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 9:00 - 21:00 Uhr

Samstag: 9:00 - 16:00 Uhr

sowie nach Vereinbarung.

[Kathrin Rindfleisch](#) [14]

Branche / Kategorie

- [Sport & Fitness](#) [15]

Vor der Haustür

- [Politik](#)
- [Gesellschaft](#)
- [Neuigkeiten](#)
- [Familie](#)
- [Glaube](#)
- [Umwelt](#)
- [Verkehr](#)
- [Auf ein Kölsch mit...](#)
- [Über den Tellerrand](#)

Sport

- [Immer wieder der FC](#)
- [Spielbericht](#)
- [Sportkolumne](#)
- [Veranstaltungen](#)

Südkids

- [Bücher](#)
- [Freizeit](#)
- [Kino & Theater](#)
- [Medien](#)
- [Meine Welt](#)
- [Musik](#)
- [Schule](#)

- [Veranstaltungen](#)
- [Wissen](#)

Kolumnen

- [Allein unter Zwergen](#)
- [Immer wieder der FC](#)
- [Mein Afrika](#)
- [Südstadt Geflüster](#)
- [Südstadtgeschichten](#)

Service

- [Wo finde ich was?](#)
- [Termine](#)
- [Kurzmeldungen](#)
- [Wohnungsmarkt](#)
- [Bilder-Galerien](#)
- [Redaktion](#)
- [Unsere Partner](#)
- [Kultur-Partner](#)
- [Lunch Time](#)
- [Wochenend-Freuden](#)
- [Filme](#)
- [Presse](#)
- [Mitmachen!](#)
- [Werben auf MS](#)

Verweise:

- [1] http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/body_street-9328.jpg
- [2] http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/body_street-9255.jpg
- [3] http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/body_street-9302.jpg
- [4] http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/body_street-9274.jpg
- [5] http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/body_street-9271.jpg
- [6] http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/body_street-9268.jpg
- [7] http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/body_street-9264.jpg
- [8] http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/body_street-9243.jpg
- [9] http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/body_street-9317.jpg
- [10] http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/logos/image001.png
- [11] <http://maps.google.de/maps?z=18&q=loc:50.921970+6.957480>
- [12] <http://www.bodystreet.com>
- [13] <mailto:koeln-chlodwigplatz@bodystreet.com>
- [14] <http://meinesuedstadt.de/manschaft/kathrin-rindfleisch>
- [15] <http://meinesuedstadt.de/branchenverzeichnis/sport-fitness>