


## in.form - Köln Südstadt

### 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 }); });
```

 [\\_dsf8733.jpg](#) [1]


 [\\_dsf8746.jpg](#) [2]

 [file280.jpg](#) [3]

 [\\_dsf8752.jpg](#) [4]


 [\\_dsf8742.jpg](#) [5]

 [\\_dsf8757.jpg](#) [6]

 [img\\_9288.jpg](#) [7]

 [file309.jpg](#) [8]

 [\\_dsf8766.jpg](#) [9]

 [img\\_9143.jpg](#) [10]

## in.form - Köln Südstadt

 [lg1\\_inform\\_f\\_header.png](#) [11]

### Ort

Merowingerstraße 24  
50677 Köln [Google Maps](#) [12]

Telefon: 0221 9937 4326  
Website: [www.inform-fitness.net](http://www.inform-fitness.net) [13]  
Email: [suedstadt@inform-fitness.net](mailto:suedstadt@inform-fitness.net) [14]

Viel sportiver Erfolg in nur wenig Zeit, das klingt nach einem Geheimrezept, das wohl für fast jeden interessant ist.

## in.form - Köln Südstadt

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

---

Das Elektromuskelstimulationstraining, kurz EMS-Training, das ursprünglich vor allem in der Rehabilitationsmedizin angewandt wurde, boomt und entwickelt sich - und das nicht ohne Grund. Mit nur 20 Minuten Trainingsaufwand pro Woche verspricht der Einsatz von elektrischen Impulsen einen intensiven und umfassenden Effekt auf die gesamte Muskulatur.

Bei dieser Art zu trainieren trägt man eine Weste für den Oberkörper und Manschetten um Arme und Beine, die einen individuell einstellbaren Impuls in die Muskulatur leiten und so deren Kontraktionen vertiefen und verstärken. "Das klingt für manche erstmal abschreckend", weiß Geschäftsinhaber und Trainer Daniel Pfeifer, "aber die Intensität ist so justierbar, dass jede Person ihr individuelles Maß bestimmen kann. Die meisten sind überrascht, wie angenehm es ist - und vom Trainingseffekt ist nach dem Probetraining nahezu Jede und Jeder begeistert."

Daniel Pfeifer selbst lernte diese spezielle Art zu trainieren schon während seines Studiums der an der Sporthochschule Köln kennen. Klassische Fitness-Studios reizten ihn nicht, aber die Übungen mit EMS - und deren Wirksamkeit, die er bei sich und auch bei anderen anderen feststellte, überzeugten ihn schnell - da dieses Training alle Körperpartien simultan anspricht. Darum sind für ein Ganzkörpertraining 20 Minuten auch völlig ausreichend. Auch die Trainingseinheit ist individuell abzustimmen, denn das Ziel ist eine gesunde Beanspruchung und keine Überlastung.

Das kleine Studio in der Merowinger Straße ist bereits das zweite Studio, das Daniel Pfeifer eröffnet hat, nachdem sich das erste in Sülz erfolgreich etabliert hatte. Trotzdem bleibt es dabei, dass in.form keine Kette ist oder nach dem Franchise-Prinzip geführt wird. Der Gründer von in.form ist in beiden Studios präsent, in Teamarbeit mit seinen Trainern.

"Die Übungen finden immer unter geschulter Anleitung statt" erklärt Pfeifer. "Und vor allem folgen sie keinem standardisiertem Schema. Die individuellen Leistungsvoraussetzungen und -ziele werden aufeinander abgestimmt und die Übungen präzise angeleitet. Und das geht so eben nur in der persönlichen Betreuung, wie auch beim klassischen Personal Training. Darum ist die Methode auch für beinahe Jeden geeignet, egal wie alt man ist oder wie sportlich. Und gerade für diejenigen, denen es schwerfällt, regelmäßigen Sport in ihrem Alltag unterzubringen, ist EMS eine gute Strategie, den Körper effektiv und mit geringem Zeitaufwand gesund zu stärken." Zudem ist durch den Umstand, dass ähnlich wie beim Personal Training und der Physiotherapie die Termine persönlich abgesprochen werden, eine größere Verbindlichkeit vorhanden. "Karteileichen, wie sie in jedem Fitness-Studio vorkommen, gibt es bei uns gar nicht", berichtet Pfeifer. "Hier läuft alles sehr persönlich und direkt ab."

### Öffnungszeiten:

Montag 10:00 bis 20 Uhr

Dienstag und Mittwoch 08:00 bis 12:00 Uhr & 16:00 bis 21:00 Uhr

Donnerstag und Freitag 10:00 bis 20 Uhr

Samstag 10:00 bis 15 Uhr

*Termine nach Vereinbarung und zu den regulären Öffnungszeiten*  
[15]

## Branche / Kategorie

- [Sport & Fitness](#) [16]

## 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://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_dsf8733.jpg](http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/_dsf8733.jpg)
- [2] [http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_dsf8746.jpg](http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/_dsf8746.jpg)
- [3] [http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/file280.jpg](http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/file280.jpg)
- [4] [http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_dsf8752.jpg](http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/_dsf8752.jpg)
- [5] [http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_dsf8742.jpg](http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/_dsf8742.jpg)
- [6] [http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_dsf8757.jpg](http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/_dsf8757.jpg)
- [7] [http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/img\\_9288.jpg](http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/img_9288.jpg)
- [8] [http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/file309.jpg](http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/file309.jpg)
- [9] [http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_dsf8766.jpg](http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/_dsf8766.jpg)
- [10] [http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/img\\_9143.jpg](http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/img_9143.jpg)
- [11] [http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/logos/lg1\\_inform\\_f\\_header.png](http://www.meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/logos/lg1_inform_f_header.png)
- [12] <http://maps.google.de/maps?z=18&q=loc:50.920589+6.956644>
- [13] <http://www.inform-fitness.net>
- [14] <mailto:suedstadt@inform-fitness.net>
- [15] <http://www.meinesuedstadt.de/>
- [16] <http://www.meinesuedstadt.de/branchenverzeichnis/sport-fitness>