

EMS Training in Köln bei Körperformen Ehrenfeld

08.08.2018, 10:13 | Sport

Pressemitteilung von: *Körperformen Ehrenfeld Inh. Marcus Huppertz*



EMS Training in Köln

Köln, 08.08.18. Sport- und Fitness-Fans dürfen sich freuen: "Körperformen Köln Ehrenfeld" bietet allen Neulingen auf dem Gebiet des EMS-Trainings (Elektronische-Muskel-Stimulation) nicht nur ein kostenloses Beratungsgespräch sondern darüber hinaus auch noch ein gratis Probetraining an. "Gerade Hobby-Sportler wissen gar nicht, wie effektiv ein EMS-Training sie bei ihren sportlichen Herausforderungen unterstützen kann", sagt Inhaber Marcus Huppertz. "Im Leistungssport ist EMS schon lange fixer Trainingsbestandteil. Wir machen das EMS Training allen Sport- und Fitness-Begeisterten zugänglich."

Warum EMS?

EMS ist eine Reizstrom-Methode, die gezielt auf einzelne Muskelpartien, aber auch auf den ganzen Körper angewandt werden kann. Der Vorteil der elektronischen Muskel-Stimulanz liegt in der Gelenk-schonenden und zeitsparenden Anwendungsweise: "20 Minuten in der Woche sind völlig ausreichend, um einen gesunden und schonenden Muskelaufbau herbeizuführen", so Huppertz weiter. "Bewährt hat sich das EMS-Training vor allem bei Personen mit Rückenbeschwerden oder Patienten, die bereits eine Hüft- oder Knie-Op hinter sich haben. Die Rückenmuskulatur kann "isoliert" stimuliert werden, ohne beim Patienten Beschwerden hervorzurufen, welche ein "normales" Rückentraining in einem Fitness-Studio unter diesen Umständen schon verursachen würden", erklärt der Inhaber von "Körperformen Köln Ehrenfeld" weiter. Muskuläre Dysfunktionen, wie sie etwa beim Kraftsport oder Bodybuilding oft entstehen, sind beim EMS-Training vollkommen ausgeschlossen. "Der gesamte Körper wird am Display überwacht, jede Muskelgruppe kann einzeln angesteuert und ganz individuell nach dem Empfinden des Sportlers eingestellt werden."

Persönliche Betreuung

"Jeder Sportler wird von Beginn an persönlich von unseren zertifizierten Personal-Trainern betreut", sagt Herr Huppertz mit Nachdruck. Der Trainings-Erfolg hängt maßgeblich von der Erfahrung des Trainers ab. "Uns ist wichtig, dass jeder Klient sein ganz persönliches, auf ihn abgestimmtes Workout erhält. Aus diesem Grund werden alle Trainings-Daten auf der Chipkarte gespeichert, und können beim nächsten Training abgerufen und verglichen werden. Unsere Personal-Trainer entwickeln gemeinsam mit den Athleten ein individuelles Coaching." Je nach Ziel oder Wunsch kann mit EMS Körpergewicht reduziert, eine größere Kraftausdauer oder eine bessere Körperhaltung erreicht werden.

Kostenloses Probetraining

"Uns ist es wichtig, einen Interessenten im Rahmen eines Beratungsgesprächs und dem Probetraining langsam in die Materie einzuführen", fügt Herr Huppertz noch ernst hinzu. EMS ist eine Herz-Kreislauf-schonende Trainingsmethode, wenig zeit-intensiv und sehr effektiv in jeder Hinsicht. Weitere Informationen zum Thema EMS-Training erhält man unter <https://ems-fitness.koeln>.

Portrait

Persönlich statt Massenabfertigung – dieser Leitsatz treibt uns an und findet sich in jedem Aspekt unserer Arbeit wieder. Bei uns erwarten Sie detaillierte Beratungsgespräche, individuelle Trainingsabläufe und regelmäßige Erfolgskontrollen. Mit unserer Erfahrung können wir maßgeschneiderte Trainingspläne für Dich erstellen, etwaige muskuläre Dysbalancen aufspüren und dabei sicherstellen, dass Sie Ihre Ziele erreichen. Und zu guter Letzt sind wir sehr stolz auf unsere freundlichen und kompetenten Mitarbeiter, die stets an Ihrer Seite bleiben, um Sie anzuleiten, zu motivieren und jeder Trainingseinheit einen persönlichen Touch zu geben.

News-ID: 1014000 • Views: 2175 (Stand: 08.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1014000/EMS-Training-in-Koeln-bei-Koerperformen-Ehrenfeld.html>