


## Rhein in Form - Ines Speck

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 }); });
```


 [\\_mg\\_0873.jpg](#) [1]


 [\\_mg\\_0887.jpg](#) [2]


 [\\_mg\\_0904.jpg](#) [3]


 [\\_mg\\_0905.jpg](#) [4]

 [\\_mg\\_0919.jpg](#) [5]

 [\\_mg\\_0936.jpg](#) [6]


 [\\_mg\\_0937.jpg](#) [7]

 [\\_mg\\_0945.jpg](#) [8]

 [\\_mg\\_0947.jpg](#) [9]

 [\\_mg\\_0972.jpg](#) [10]

## Rhein in Form - Ines Speck

 [404822\\_orig.jpg](#) [11]

### Ort

Höninger Weg 164  
50969 Köln [Google Maps](#) [12]

Telefon: 0221 99758346

Fax: 0177 4659419

Website: [www.rhein-in-form.de](http://www.rhein-in-form.de) [13]

Email: [info@rhein-in-form.de](mailto:info@rhein-in-form.de) [14]

Schon in der Grundschule begeistert sich Ines Speck für den Sport. Mit neun Jahren ist sie Mitglied im Turnverein. Allerdings ist schon bald die Reckstange für sie nicht hoch genug – sie entdeckt nun die Leichtathletik für sich. Die Sportskanone bewirbt sich um einen Studienplatz an der Sporthochschule Köln und nimmt dort 2001 ihr Studium

## Rhein in Form - Ines Speck

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

---

auf. Ihr Ziel: Diplom-Sportwissenschaftlerin.

Die hochgewachsene Sportlerin ist überzeugt davon, dass Sport glücklich macht. Mit einem Lächeln auf den Lippen, erobert sie derzeit die Kölner Grünflächen mit ihrem Programm "SPECK&RUN". 2011 gründete Ines Speck ihr Unternehmen 'rhein in form' und bietet Beratungen und Kurse an. Bald begann sie mit ihrem Outdoor-Sport im Stadtwald. Was gibt es Schöneres als Sport in der Natur? Frische Luft und Bewegung sind die Devise. Das gute alte Zirkeltraining und der Trimm-Dich-Pfad im Grünen sind wieder in.

Ines Speck bietet ihr Outdoor-Sport-Programme in mehreren Kölner Parks an: Im Blücherpark, im Stadtwald, Rheinpark, im Forstbotanischen Garten, im Vorgebirgspark und am Rheinauhafen.

Inzwischen expandierte ihr Outdoor-Programm auch in andere Städte: Neben Köln wird seit einiger Zeit auch in Kerpen-Buir, Mainz, Würzburg und München nach dem Speck&Run-Konzept geturnt.

Am Eingang zum Vorgebirgspark treffen wir uns mit Ines Speck und einer ihrer Gruppen. Zwei Männer und vier Frauen wärmen sich unter der Anleitung von Ines Speck auf. Noch ein bisschen dehnen und dann geht's auf zu den Tischtennisplatten. Die liegen natürlich auf der anderen Seite des Parkes und selbstverständlich wird dorthin gejoggt. Dabei unterhält sich die Gruppe sogar.

Die Kurse finden ganzjährig bei Wind und Wetter immer einmal die Woche draußen statt. Im Vordergrund steht für Ines ein gesundes Körpergefühl: "Ich mache nicht Sport, damit ich gut aussehe. Das ist ein schöner Nebeneffekt. Mir geht es um das Körpergefühl. Dass ich meinem Körper etwas Gutes tue. Neben Sport ist natürlich auch eine ausgewogene Ernährung wichtig."

Inzwischen ist die Gruppe bei den Tischtennisplatten angekommen. Hier begeben wir uns auf den Rasen. Am Boden finden die nächsten Übungen statt. Die Liegestützen dürfen natürlich nicht fehlen. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin darf in ihrem Tempo trainieren, Übungen vereinfachen oder erschweren. Auf eine Mischung von Kräftetraining und Ausdauer legt Ines in ihrem Programm wert.

Die Kurse von Ines Speck sind inzwischen so populär und vielzählig, dass sie nicht alle selber leiten kann. Sie hat sich ein Trainerteam erstellt und erteilt selber sieben Kurse die Woche: "Unterrichten in dieser Art und Weise mit Erwachsenen macht mir großen Spaß", beantwortet sie die Frage, ob es auch Kurse für Kinder gibt.

Weiter geht es zum Holzspielplatz im Vorgebirgspark. Hier nutzt Ines Speck die vorhandenen Geräte für sportliche Übungen. Wir versenken unsere Fersen im Sand, halten uns an den Holzbalken auf Brusthöhe fest, lassen uns fallen und dann ziehen! Das ist gut für die Oberarme und die Brustmuskulatur. Einige von uns beginnen zu stöhnen: "Hier wird nicht gemeckert", lacht Ines Speck.

Wir joggen weiter zum Skaterplatz im Vorgebirgspark. An der niedrigen Metallstange gehen unsere Übungen weiter. Ines Speck ist kreativ in den Übungen und nutzt alles, was sie vorfindet. Für manche Übungen brauchen wir einen Partner. Ines erklärt ihr Programm: "Es gibt immer mehr Outdoor-Kurse. Das ist sehr belebend und bereichernd. Man muss sich immer etwas Neues einfallen lassen".

Und schon joggen wir zu unserem Ausgangspunkt zurück. Die Stunde ist wie im Fluge vergangen. Meine anfänglichen Hemmungen, in der Öffentlichkeit eine jämmerliche Figur abzugeben, sind schon in den ersten Minuten verflogen. In der Gruppe fällt der Einzelne gar nicht so ins Auge. Und im Gespräch mit dem Joggingpartner bemerkt man es überhaupt nicht, ob die Passanten nun gucken oder nicht. Auch als Anfängerin konnte ich mit der Gruppe mithalten und in meinem Tempo mitkommen. In meiner Gruppe bewegt sich das Alter 25 und 55 Jahren. Ich passe genau dazu. Beschwingt, glücklich und auch erschöpft radele ich nach Hause.

Die Kurse von Ines Speck werden bis zu 100% von den Krankenkassen finanziert, da sie als Präventionskurse gelten. Es nehmen maximal 10 Teilnehmer/innen pro Gruppe teil. Ines lädt Interessierte gerne zum Schnuppertraining ein.

[Asl? Güleryüz](#) [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://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_mg\\_0873.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/_mg_0873.jpg)
- [2] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_mg\\_0887.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/_mg_0887.jpg)
- [3] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_mg\\_0904.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/_mg_0904.jpg)
- [4] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_mg\\_0905.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/_mg_0905.jpg)
- [5] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_mg\\_0919.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/_mg_0919.jpg)
- [6] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_mg\\_0936.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/_mg_0936.jpg)
- [7] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_mg\\_0937.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/_mg_0937.jpg)
- [8] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_mg\\_0945.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/_mg_0945.jpg)
- [9] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_mg\\_0947.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/_mg_0947.jpg)
- [10] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_mg\\_0972.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/_mg_0972.jpg)
- [11] [http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u\\_profile/logos/404822\\_orig.jpg](http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/logos/404822_orig.jpg)
- [12] <http://maps.google.de/maps?z=18&q=loc:50.894278+6.920815>
- [13] <http://www.rhein-in-form.de>
- [14] <mailto:info@rhein-in-form.de>
- [15] <http://xn--meinesdstadt-ilb.de/manschaft/asl%C4%B1-g%C3%BClery%C3%BCz>
- [16] <http://xn--meinesdstadt-ilb.de/branchenverzeichnis/sport-fitness>