

DIE WELT KOMPAKT

06.19  [Empfehlen](#)

"Aktivplakette Köln": Workout mit der Parkbank

Köln - Ein neues Trainingsangebot in Form von sogenannten Aktivbänken soll allen Kölnern ab sofort Beine machen. Dazu hat der Verein Sportstadt Köln gemeinsam mit der Stadt im Rheinauhafen 40 Bänke mit "Aktivplaketten" aufgestellt. Ziel ist die "Mobilisierung der Bürger auch außerhalb von Sportstätten", sagte der Vereinsvorsitzende Sportstadt Köln, Volker Staufert. An jeder Bank sind zwei Plaketten mit je drei Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene angebracht. Unabhängig von Körpergröße, Gewicht und Alter kann jede Person ab zwölf Jahren die Aktivbänke gesundheitsorientiert nutzen. Besitzer eines Smartphones können die jeweiligen Übungsläufe sogar als Video auf ihren Geräten nachvollziehen. Laut Ideengeber Jean-Phillippe Klaack von der Kölner Sport-Agentur "Nao Fit" werden wahrscheinlich noch in diesem Jahr weitere 80 Aktivbänke im Sportpark Müngersdorf und am Fühlinger See angebracht.

ARTIKEL



Empfänger

ANZEIGE

