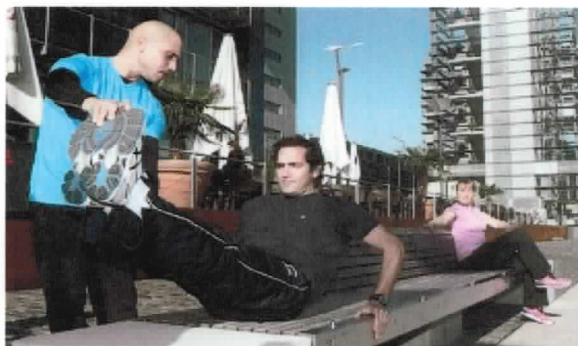


## Parkbänke werden zu Aktiv-Zonen

Sportstadt Köln e.V. sorgt für mehr Bewegung



Thomas Held und Nina Vorbrodt zeigen sich auf einer der neuen Aktiv-Zonen gut gelaunt.



Fotos: Privat

Ben Schneider, hier mit Thomas Held, zeigt die Vielseitigkeit der Aktivbänke. Nina Vorbrodt (hinten) schaut interessiert zu.

**Köln, Mit dem Ziel die Kölnerinnen und Kölner zu mehr Bewegung zu mobilisieren, hat der Verein Sportstadt Köln e.V. gemeinsam mit der Stadt Köln das Projekt "Aktivplakette Köln" ins Leben gerufen.**

Mit der Absicht, die städtische Flächen zu Aktivflächen zu machen, sollen die Plaketten an Außenbänken im Kölner Raum angebracht werden und jeden Bürger zwischen 12 und 99 Jahren, unabhängig von Körpergröße und Trainingslevel, zu zielgruppengerechter Bewegung anleiten. Die dargestellten Übungen für den gesamten Körper basieren auf den neusten sportwissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen. Die innovative multimediale Verknüpfung mit der neuen NAO Web APP für Smartphones ergänzt die dargestellten Trainingsprogramme.

Nun wurden die in Kooperation mit der Rheinauhafen Verwaltungsgesellschaft mit den Aktivplaketten neu-ausgestatteten Bänke im Rheinauhafen im Rahmen eines offiziellen Pressetermins bei herrlichem Sonnenschein ihrer sportlichen Bestimmung übergeben. Der Vereinsvorsitzende des neu

gegründeten Sportstadt Köln e.V. Volker Staufert wies in seiner Ansprache im Rahmen der Einweihung auf die Chance hin, alle Kölnerinnen und Kölner unabhängig von der vorhandenen Fitness mit dem Projekt anzusprechen: "Die "Aktiv Plakette" soll sowohl Spaziergänger sozusagen im Vorbeigehen zu Kräftigungsübungen anleiten als auch Sportler motivieren, die Übungen zielgerichtet in ihren Trainingsplan aufzunehmen."

Die aus der Sendung Sechserpack bekannten Comedians Thomas Held und Nina Vorbrodt demonstrierten unter Anleitung von Ben Schneider von NAO FIT, wie überraschend vielseitig jedermann die Kölner Parkbänke als Aktivbänke gesundheitsorientiert nutzen kann. In einem weiteren Schritte sollen die Bänke in den Bereichen Sportpark Müngersdorf und der Sport- und Erholungsanlage Fühlingen mit den Plaketten bestückt werden.

Das Profil Kölns als Sportstadt zu schärfen und der besonderen Bedeutung von Sport und Bewegung in der modernen Gesellschaft gerecht zu werden, ist das erklärte Ziel der 2007 ins Leben gerufenen Initiative "Projekt Sportstadt Köln". Im Mai wurde der Verein "Sportstadt Köln e.V." gegründet, in dem sich Kölner Unternehmen und Privatpersonen mittelbar durch Kooperationen oder unmittelbar durch Mitgliedschaft für die Förderung des Sports in Köln sowie die Stärkung und Weiterentwicklung Kölns als Sportstadt engagieren können. Weitere Informationen zu den Inhalten und Zielen des Projektes Sportstadt Köln finden Sie unter [www.sportstadt-koeln.de](http://www.sportstadt-koeln.de).