

Auf die Bänke, fertig, los

Im Stile von Trimm-Dich-Pfaden sollen die Kölner durch „Aktivplaketten“ zu mehr Bewegung animiert werden

Auf den Parkbänken der Stadt kann es an sonnigen Tagen demnächst zu lustigen Begegnungen kommen. Während Spaziergänger einfach dasitzen und sich vom Alltag erholen, könnten hinter ihnen emsige Sportler plötzlich Liegestütze an der Rückenlehne machen oder sich halb auf die Bank legen, um ihren Rumpf zu stärken. Denn im Rheinauhafen, rund um den Müngersdorfer Sportpark und am Föhlinger See werden Bänke mit „Aktivplaketten“ ausgestattet,

auf denen jeweils drei einfache Sportübungen erklärt werden.

Der kürzlich gegründete Verein „Sportstadt Köln“ hat es sich unter anderem zum Ziel gesetzt, Menschen zu mehr Bewegung zu aktivieren. „Sport wird aus Zeitgründen oft vernachlässigt. Durch dieses Projekt lassen sich gezielt verschiedene Muskelgruppen trainieren“, sagt der Vereinsvorsitzende Volker Staufert. Die durch Sponsoren finanzierten Aktivplaketten enthal-

ten sogar multimediale Elemente. Denn mit einem so genannten QR-Code lässt sich eine App aufs Handy laden – dort werden in kurzen Filmen die Sportübungen erklärt.

Fitnesstrainer Ben Schneider hat die kurzen Übungseinheiten mit konzipiert. „Wichtig ist es, auch die natürliche Umgebung für das Training zu nutzen. Es muss nicht immer das Fitness-Studio sein“, sagt Schneider. Insgesamt sollen 150 Bänke mit Plaketten ausgestattet werden. (tho)

Training auf der Bank: Der Kölner Schauspieler Thomas M. Held („Sechserpack“) festigt seine Bauchmuskeln im Rheinauhafen unter Aufsicht von Trainer Ben Schneider (l.). (Foto: Meisenberg)



RLO03A/1