

Durch die Bank richtig sportlich

BEWEGUNGSRÄUME Sportmuffel sollen mit Plaketten zum Freilufttraining animiert werden

VON MARTIN BOLDT

Ernst und diszipliniert, so erlebt man TV-Ulknudel Nina Vorbrodt in der Comedysendung „Sechserpack“ nur selten. Für große Scherze blieb der Schauspielerin am Donnerstag aber auch gar keine Luft. Unter den wachsamen Augen von Fitnesscoach Ben Schneider demonstrierte die 39-Jährige, was sich alles aus den neuen „Aktivbänken“ des Rheinauhafens herausgeholt lässt.

Anleitung per Smartphone

Erkennbar an ihren auffälligen Hinweis-Plaketten, sollen die umfunktionierten Sitzgelegenheiten in Zukunft selbst kölsche Sportmuffel immer wieder einmal zu kurzen Leibesübungen animieren. Hinter der Aktion stecken der Verein „Sportstadt Köln“ und die

Sport-Agentur Nao Fit. „Wir möchten auf diese Weise attraktive Bewegungsräume außerhalb von Fitnessstudios und festen Sport-

plätzen schaffen. Eine echte Sportstadt zu sein verlangt nämlich mehr als nur ein paar Bundesligavereine“, erklärt Vereinsvor-

sitzender Volker Staufert. An die Besitzer moderner Smartphones wurde bei der Kampagne ebenfalls gedacht: Wer ein solches besitzt, kann an jeder Plakette die Anleitungsvideos für die abgebildeten Übungen abspielen.

Eine tolle Idee, findet auch Schauspieler und Projektpate Thomas Held: „Ich mache meine Liegestütze aus Mangel an Alternativen schon länger an Parkbänken.“ Jetzt hofft er, dass die Plaketten mit ihren verschiedenen Übungsvorschlägen ihren Weg auch schnell an die Bänke seiner Porzer Laufstrecke finden.

Denn der Rheinauhafen soll erst der Anfang sein: „In den nächsten Wochen werden wir unsere Plaketten auch im Müngersdorfer Sportpark und rund um den Fühlinger See anbringen“, verspricht Jan-Phillipe Klaack von Nao Fit.



Thomas Held (l.) und Ben Schneider an der Trainingsbank

BILD: STEF

Kölner - Stadt - Anzeiger

14.10.2011