

# PRESSEMAPPE

## NAO AKTIV BANK KÖLN



## FITNESS GANZ EINFACH

# Einfach mal locker die Bank drücken

Von LAURA WENIGENRATH | Fotos: NAO FIT

KÖLN - Eigentlich kennen wir die Kölner Parkbänke als Orte der Ruhe und Entspannung.

Doch wie überraschend vielseitig so eine Bank sein kann, zeigt das neue Projekt „Aktivplakette Köln“. Komiker Thomas Maximilian Held und Schauspielkollegin Nina Vorbrodt haben schon mal die Bank gedrückt und fleißig gesportelt.

„Wir wollen Menschen bewegen. Und zwar einfach, aber effektiv. Das ist unser Ziel.“ So präsentierte Jean-Phillipe Klaack von der Kölner Sport-Agentur Nao Fit GmbH am Donnerstag das Projekt „Aktivbank“.

Und das funktioniert ganz einfach: An Außenbänken im Kölner Raum sollen Plaketten angebracht werden. Auf denen sind Übungen zu sehen, die nicht nur Sportvernarnte, sondern auch Bewegungsmuffel leisten können. Als prominente Partner des Projekts probieren die Comedians Vorbrodt und Held die Übungen direkt mal aus. „Das ist eine tolle Sache“, schwärmt der ehemalige Leistungsturner. „In Job und Alltag will ich fit bleiben und nicht verfetten.“

Und Nina Vorbrodt lächelt: „Nicht nur Fitnessstudios, auch die Parkbank kann so einiges leisten. Und ist mal eine amüsante Abwechslung.“



# Kölner Stadt-Anzeiger

## Durch die Bank richtig sportlich

Von MARTIN BOLDT | Fotos: NAO FIT

**BEWEGUNGSRÄUME:** Sportmuffel sollen mit „Aktivbänken“ zum Freilufttraining animiert werden.



RHEINAUHAFEN 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 Fitness-coach Ben Schneider demonstrierte die 39-Jährige, was sich alles aus den neuen „Aktivbänken“ herausholen 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 Sportplätzen schaffen. Eine echte Sportstadt zu sein, verlangt nämlich mehr als nur ein paar Bundesligavereine“, erklärt Vereinsvorsitzender Volker Staufert.

An die Besitzer modernen 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 Phil Klaack von NAO FIT. (weitere Übungsanleitungen finden Sie unter [www.do-it-nao.de](http://www.do-it-nao.de))

# Kölnische Rundschau

## Auf die Bänke, fertig, los

Von T. WOLF | Foto: NAO FIT

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 Fühlinger See werden Bänke mit „Aktivplaketten“ ausgestattet, auf denen jeweils drei 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 enthalten 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 (NAO FIT) hat die kurzen Übungsanleitungen 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.

## «Aktivplakette Köln»: Workout mit der Parkbank

dpa - Deutsche Presse-Agentur GmbH | Foto: NAO FIT

Ein neues Trainingsangebot in Form von sogenannten Aktivbänken soll allen Kölnern ab sofort Beine machen.



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 Kölner Rheinauhafen 40 Bänke mit sogenannten «Aktivplaketten» aufgestellt. Ziel ist

die «Mobilisierung der Kölner Bevölkerung auch außerhalb von Sportstätten», sagte der Vereinsvorsitzende Sportstadt Köln, Volker Staufert, am Donnerstag. An jeder Bank sind zwei Plaketten mit je drei Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene angebracht.

«Dabei setzt man die Schwerkraft und das eigene Körpergewicht zum Wohle des Körpers ein», sagte Ideengeber Phil Klaack von der Kölner Sport-Agentur NAO FIT. 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 Klaack werden wahrscheinlich noch in diesem Jahr weitere 80 Aktivbänke im Sportpark Müngersdorf und rund um den Fühlinger See angebracht.

Die Deutsche Sporthochschule Köln unterstützt das Projekt «Aktivplakette Köln» und begleitet es auch wissenschaftlich in Form einzelner Studien.

## Parkbänke werden zu Aktiv-Zonen Sportstadt Köln e.V. sorgt für mehr Bewegung.

**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 Föhlingen 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 [sportstadt-koeln.de](http://sportstadt-koeln.de).

## Pressemappe | Online Links

**Klicken Sie mit der Maus auf den Link um den jeweiligen Pressebericht online anzusehen.**

- 1) Kölner Express | [www.express.de](http://www.express.de)
- 2) Kölner Stadtanzeiger | [www.ksta.de](http://www.ksta.de)
- 3) Kölnische Rundschau | [www.rundschau-online.de](http://www.rundschau-online.de)
- 4) Welt Online | [www.welt.de](http://www.welt.de)
- 5) Kölner Wochenspiegel | [www.koelner-wochenspiegel.de](http://www.koelner-wochenspiegel.de)
  
- 6) T-Online | [www.t-online.de](http://www.t-online.de)
- 7) Aachener Zeitung | [www.az-web.de](http://www.az-web.de)
- 8) meinestadt.de | [www.aktuell.meinestadt.de](http://www.aktuell.meinestadt.de)
- 9) Deutsche Sporthochschule Köln | [www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)
- 10) Laufen im Rheinland | [www.laufen-im-rheinland.de](http://www.laufen-im-rheinland.de)
- 11) Stadt Scanner | [www.stadtscanner.de](http://www.stadtscanner.de)
- 12) Business on | [www.business-on.de](http://www.business-on.de)
- 13) NRW Pressemeldungen & Nachrichten | [www.nrw-pressemeldungen.de](http://www.nrw-pressemeldungen.de)
- 14) City News | [www.citynews-koeln.de](http://www.citynews-koeln.de)

**weitere Informationen unter: [www.do-it-nao.de](http://www.do-it-nao.de)**

Fragen? - Rufen Sie mich an.

**NAO FIT GmbH & Co. KG** | Neptunplatz 1 | 50823 Köln

Fon: 0221 - 99 23 600 | Mobile: +49 (0) 151 - 230 77 516

Mail: [kontakt@do-it-nao.de](mailto:kontakt@do-it-nao.de) | Web: [www.do-it-nao.de](http://www.do-it-nao.de)