

INNERER GRÜNGÜRTEL

Kölns größter Trimm-Parcours eröffnet



Kostenloses Training unter freiem Himmel: Am Montag nutzten schon die ersten Passanten die neuen Geräte.

Foto: Belibasakis

Von Henriette Westphal

Der neueste und größte Trimm-dich-Pfad in Köln steht mitten in der Stadt. Im Inneren Grüngürtel – zwischen Vogelsanger und Venloer Straße – stehen jetzt 18 High-Tech-Geräte, um Kraft, Ausdauer, aber auch Feinmotorik zu trainieren.

Das frisch gescheitelte Zeichentrickmännchen mit der roten Sporthose, das freundlich den Daumen hebt, ist vielen noch gut in Erinnerung. Als der Deutsche Sport Bund 1970 seine Kampagne „Trimm dich – durch Sport“ ins Leben rief, war Vorturner „Trimmy“ mit seinem Dauerlächeln immer dabei. Solch motivierte Sportler fehlten bei der Eröffnung des neuen Trimm-dich-Pfads am Grüngürtel noch. Sicher nur das Wetter und der Vorführeffekt, denn

an den kürzlich neu errichteten Fitness-Parcours am Decksteiner Weiher, im Beethoven Park, auf der Zündorfer Groov und in der Merheimer Heide bilden sich am Wochenende sogar richtige Schlangen.

Der neueste und größte Trimm-dich-Pfad in Köln steht mitten in der Stadt und hat mit den zum Teil verrotteten Geräten im Wald oder auf Rastplätzen von damals nicht viel gemeinsam. Im Inneren Grüngürtel – zwischen Vogelsanger und Venloer Straße – stehen jetzt 18 High-Tech-Geräte, um Kraft, Ausdauer, aber auch Feinmotorik zu trainieren.

Klassiker wie Kniebeugen oder Klimmzüge dürfen natürlich nicht fehlen, manches hat allerdings einen neuen Namen bekommen: am „Jumper“ werden Hindernisse per Bocksprung überwunden; ein bisschen Kraft braucht man, um sich an den „Monkey Bars“, den freischwingenden Ringen, hochzuziehen. Um Balance geht es auf der Pedalo-Strecke, der „Heiße Draht“ verspricht Koordination zwischen Auge und Hand. Spielerisch wird auf dem Buchstabenfeld trainiert: Farbige Zahlen und Buchstaben müssen in verschiedenen Kombinationen durch Springen erreicht werden. Infotafeln erklären die Übungen jeweils mit Text und Zeichnung, gleichzeitig gibt es an vielen Geräten drei verschiedene Schwierigkeitsgrade.

Auch für Senioren sind viele Geräte gedacht, die etwa die Schultern mobilisieren. „Der Trimm-Parcours ist ein Pilotprojekt für mehrere Generationen“, sagte Beatrice Bülter, Vorstand der Kölner Grün Stiftung, zur Eröffnung. Die Stiftung brachte die knapp 180 000 Euro für den Trimm-Parcours zusammen, unterstützt von Privatleuten, den Kölner Sportstätten und der Kölnmesse. Die Hersteller Playparc und Lappset erließen außerdem einen Nachlass von 25 Prozent auf ihre Geräte.

Kontrolliert wird der Parcours wöchentlich durch das Grünflächenamt. „Wie bei Spielplätzen werden wir einmal die Woche eine Sichtkontrolle durchführen“, so Dr. Joachim Bauer, stellvertretender Leiter des Amtes. Einmal im Jahr soll es dann eine große Hauptuntersuchung geben. Der Platz wurde im Vorfeld von Sachverständigen geprüft und als verkehrssicher eingestuft. Für den Fallschutz wurden rund 200 Kubikmeter Hackschnitzel aufgeschüttet. Die Geräte seien „einigermaßen vandalismussicher“, so Bülter. Die Telefonnummer der Grün-Stiftung stehe für solche Fälle auch auf den Infotafeln.

Das alles ist natürlich kostenfrei – von Personaltrainern, die mit ihren Kunden an den Geräten trainieren, will die Stadt allerdings eine Gebühr verlangen. Eine professionelle Anleitung wäre für manche aber sicher nicht schlecht. OB Jürgen Roters überlegte sogar spaßeshalber, ob es nicht sinnvoll sei, vor dem Parcours einen „kleinen Führerschein“ für die vielen Geräte zu machen.

„Fit.Köln“ bietet kostenloses Fitnessstraining an

Zuerst wurden Arne Greskowiak und Sebastian Lange für ihre Idee belächelt. Nach etwas mehr als vier Monaten haben sich aber schon mehr als 2300 Teilnehmer für ihr erfolgreiches Projekt „Fit.Köln“ registriert.

Viermal die Woche bieten sie ein kostenloses Training für jedermann an: montags und mittwochs am Tanzbrunnen, dienstags und donnerstags an der Jahnwiese (Beginn 18.30 Uhr). Aktuell kommen zu jedem Termin im Schnitt 70 bis 80 Teilnehmer, vom Schüler bis zum Senioren.

Fitness und Bewegung unter professioneller Anleitung sollte keine Frage des Geldes sein, glauben die Kölner. Coach Kenneth Buwing trainiert als Personaltrainer normalerweise Profi-Sportler, per Mikrofon erreicht er aber auch Hundert oder mehr Menschen. Trainiert wird bei jeder Witterung.

Vor der ersten Teilnahme müssen die Sportler sich einmal registrieren und versichern, dass sie gesund sind. Die Bezahlung des Trainers und sonstige Kosten übernimmt derzeit ein Sponsor, ein Sportartikelhersteller aus China. Die Stadt Köln stellt als Partner die Flächen zur Verfügung.

Arne Greskowiak, der selbst die Kölner Haie und die Rheinstars trainiert, will vor allem Menschen erreichen, die noch keinen Sport machen. Das Training hat deshalb verschiedene Level, die Übungen macht jeder in seinem Tempo. (wes)

Artikel URL: <http://www.rundschau-online.de/koeln/innerer-gruenguertel-koelns-groesster-trimm-parcours-eroeffnet,15185496,31741886.html>

Copyright © Kölnische Rundschau