

Wenn der Grüngürtel zur Freiluft-Sportanlage wird

Kölner Grün-Stiftung finanziert Trimm-Anlagen in Parks – Gerade in der Pandemie sind sie besonders beliebt

VON ALICE BECKMANN-PETEY

Eine Joggerin in T-Shirt und kurzer Hose wird langsamer, als sie am Trimm-Parcours im Inneren Grüngürtel entlangläuft, bis sie ganz anhält. Der Air-Walker ist eines der wenigen freien Geräte, sie steigt auf die freischwebenden Metallplatten, und pendelt mit ihren Beinen in der Luft hin und her. Ihr gegenüber hängt ein junger Mann an Ringen, auf dem Trampolin springen zwei Kinder umher und auf dem Fitnessboden macht ein jugendlicher Liegestütze.

„Für einen Sonntag mit gutem Wetter ist es gar nicht so voll, aber ich bin eigentlich lieber morgens hier, da kann man alle Geräte ohne Anstehen nutzen“, sagt Pia S. Die Kölnerin kommt dreimal die Woche in den Grüngürtel unweit des Aachener Weihers, um Turnübungen auf den Fitnessböden und an den Geräten zu machen. Vor Corona ging sie dafür in die Turnhalle, seit gut einem Jahr nutzt sie den Trimm-Parcours. Handstand, Kniebeugen und Sprünge trainiert sie hier, inzwischen hat sie

eine 45-minütige Routine. „Neben Sport bleibt gerade nicht viel übrig. Ich treffe mich auch gezielt mit Freunden, um Sport zu machen. Das war vor der Pandemie nicht so“, sagt Melanie Zapp, die mit ihrer Zwillingsschwester und ihrer Tochter auf dem Trimm-Parcours gekommen ist. „Wir sind aber eher wegen der Kleinen hier. Wenn wir Sport machen, dann weiter oben im Grüngürtel. Hier sind oft zu viele Menschen“, so die Ehrenfelderin. Ihre fünfjährige Tochter Emma tritt auf einen Pedalroller, der in eine Schiene eingelassen ist. Von den knapp 20 Sportgeräten ist dies ihr liebstes.

„Auf dem Trimm-Parcours im Grüngürtel ist das Trampolin das Highlight“, sagt Beatrice Bülder, Vorständin der Kölner Grün Stiftung. Die Stiftung sammelt Spenden, um an verschiedenen Orten in der Stadt Sport im Freien zu ermöglichen. 2013 baute die Stadt Köln mit den Geldern der Stiftung den ersten Parcours am Decksteiner Weiher, inzwischen gibt es auch Parcours am Beethovenpark und in der Merheimer Heide. „Wir bekommen



Jule und Freundin Carlotta kommen jeden Tag.

Fotos: Uwe Weiser



Melanie Zapp mit Tochter Emma

viele E-Mails von den Kölnerinnen und Kölnern, die gerade in Zeiten von Corona froh sind, ein Sportangebot zu haben“, sagt Bülder. Sie entwickelte die Idee für die Parcours: „Dabei komme ich selbst gar nicht aus dem Sport. Die Idee, dass verschiedene Menschen beim Sport im Freien zusammenkommen, finde ich aber großartig.“

Der Parcours im Grüngürtel ist als Mehrgenerationen-Parcours angelegt, mit dem Gedanken, ältere wie jüngere Menschen beim Sport zusammenzubringen. „Der Air-Walker ist zum Beispiel ein Gerät, das für ältere Kölnerinnen und Kölner gedacht ist. Mithilfe der freischwebenden Metallplatten, auf denen in der Luft gelaufen werden kann, kann die Beinbewegung gut trainiert werden“, so Bülder.

Am Sonntagmittag sind die älteren Sportler bereits wieder zuhause. Sie kommen eher morgens, bevor der Parcours voll wird. Helga W. ist trotzdem mittags unterwegs. Sie ist 72 Jahre alt, und begleitet den Sohn ihrer Freundin zum Balance-Seil. „Ich habe während der Pandemie

psychische Probleme bekommen, weil ich allein wohne. Dank des Parcours gibt es aber noch etwas für mich zu tun, gerade mit den Kindern meiner Freundin ist es schön, herzukommen.“

Im vergangenen Jahr wurde der neueste Parcours fertig; er liegt im Nippeser Lohsepark und hat sogar Basketballkörbe. „Wenn ich dort vorbeifahre, freue ich mich zu sehen, wie gut das Angebot ankommt. Wir überlegen ständig, wie wir das Kölner Grün für die Stadtbewohner zugänglich machen können“, sagt die Vorständin der Kölner Grün Stiftung. Während der Pandemie hat die Stiftung einen Park-Führer geschrieben, in dem ein alternativer Grüngürtelrundweg vorgestellt wird. „Der Grüngürtel ist einmalig. In ganz Europa gibt es keine vergleichbare, zusammenhängende Fläche“, sagt Bülder. „Wir sind jeden Tag hier, und motivieren uns gegenseitig zum Sport“, sagt Carlotta, während sie nach Übungen mit Freundin Carlotta ihre Yoga-Matte zusammenrollt. „Auch im Winter, bei minus neun Grad waren wir hier.“