

Einfach mal locker die Bank drücken

Von LAURA WENIGENRATH

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 Vorbrodts 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 gestern 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 Sportverrückte, sondern auch Bewegungsmuffel leisten können. Als prominente Partner des Projekts probieren die Comedians Vorbrodts 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 Vorbrodts lächelt: „Nicht nur Fitnessstudios, auch die Parkbank kann so einiges leisten. Und ist mal eine amüsante Abwechslung.“ EXPRESS stellt die Übungen vor. Einfach ausprobieren! Viel Spaß dabei!

Liegestütze

Schauspieler Thomas Held nutzt die Bank für einige Liegestütze. Kräftigt Arm-, Brust- und sogar die knackigen Gesäßmuskeln. Fotos: Dirk Borm

EXPRESS
14.10.2011

Klappmesser



Personaltrainer Ben Schneider (li.): „Hoch die Füße, Bauch anspannen“

Dehnübungen



Und danach die Hände fest an die Lehne und zum Dehnen schöne, lange Ausfallschritte.

Kniebeugen

Ob Beine, Rumpf oder Oberkörper: Kein Bereich bleibt verschont.

Lockeres Stretching



Triathletin Nina Vorbrodts zeigt, wie man auch im Sitzen eine gute Figur macht – und ganz locker bekommt.

Show-Act



Zwei Akrobaten demonstrieren, was man mit Parkbänken sonst noch alles anstellen kann.

