

Trimmen für Jedermann im Grünen

Neue Fitness-Station wurde im Inneren Grüngürtel eröffnet

Ehrenfeld (as). Trimmen für Jedermann, zu jeder Zeit, egal bei welchem Wetter, ob zu zweit oder in der Gruppe, Anfänger oder Fortgeschrittener - kein Problem: Ab sofort können alle Sportbegeisterten an der neuen Trimmfit-Station im Inneren Grüngürtel an der Vogelsanger Straße, gegenüber dem Parkplatz des Gymnasiums Kreuzgasse, trainieren. Neben dem Blücherpark ist diese Grünfläche die zweite, die eine solche Möglichkeit zur sportlichen Betätigung im öffentlichen Raum bietet. Die neue Trimmfit-Station konnte dank einer Spende der Privat-Brauerei Heinrich Reissdorf aufgebaut werden. Auf einer Fläche von jeweils nur vier Quadratmetern ermöglichen die futuristisch anmutenden Sportgeräte, die eine zeitgemäße Variante des Trimm-Dich-Pfades sind, eine Vielzahl von Kraft- und Dehnübungen für den gesamten Körper. Die Geräte stehen jedem im Alter von 12 bis 99 Jahren kostenfrei zur Verfügung, unabhängig von der Körpergröße und dem Trainingslevel. Auf einer Schautafel finden die Benutzer fünf Basisübungen für die Bereiche Rücken, Arme, Beine, Bauch und Schultern. „Alle unsere Übungen basieren auf den neuesten sportwissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen“, erklärt Jean-Phillip Klaack, Fit-



■ Daniel Aichinger, Julia Loselein und Fitnesscoach Jean-Phillip Klaack (v.l.), testeten die neue Trimmfit-Station im Inneren Grüngürtel. Foto: Stahl

nesscoach der Kölner Sportagentur NAO-FIT, die die Geräte konzipiert hat. Insgesamt bietet die Station Sportbegeisterten über 300 verschiedene Übungen zum Aufbau und zur Stärkung der Muskulatur. Nähere Infos dazu findet man online unter www.trimmfit.de. Bei der offiziellen Übergabe der Trimmgeräte an die Stadt zeigten sich auch die deutsche Vizemeisterin im Judo Julia Loselein und Schauspieler Daniel Aichinger, bekannt aus der RTL-Serie „Alles was zählt“, „trimmfit“. Sie probierten unter

Anleitung von Jean-Phillip Klaack die Geräte gleich selbst aus und bewiesen ihre Fitness - vor allem natürlich Julia Loselein, denn die Kampfsportlerin bereitet sich auf Olympia vor. Nicht ganz so hoch waren die Ansprüche von Trimmpartner Aichinger. Er trainiert momentan für den Köln Marathon und hat als Motivationsschub im Internet unter dem Motto: „Scheucht den Daniel“ (www.scheucht-daniel.de) ein Benefiz-Projekt zu Gunsten des „Sack e.V.“ und der „Kindernothilfe“ gestartet.