



Erstes Training erfolgreich absolviert: Detlev Ackermann (l.) mit einigen Hobbyläuferinnen und Hobbyläufern
(Foto: DJK Wiking Köln 1965 e.V.)

Mit Ausdauer ans Ziel

Groß und Klein trainieren für den Hochhausmarathon

Köln, 4. Juli 2024

Was braucht man, um beim 6. Hochhausmarathon, der am 7. September in Köln-Chorweiler stattfindet, mitmachen zu können? „Eine gute Kondition, insbesondere in den Bereichen Ausdauer und Ausdauerschnelligkeit“, erklärt Detlev Ackermann. Der Marathon- und Ultrastreckenläufer leitet die Trainingsgruppe, die sich am 2. Juli zum ersten Mal vor dem Sahle-373-Stufen-

haus an der Florenzer Straße 32 getroffen hat.

Bis Ende August wird wöchentlich trainiert: Erst stehen Lockerungs- und Dehnübungen auf dem Programm, dann Intervalllauf und abschließend noch einige Treppenlauf-Übungen. Das Trainingsprogramm richtet sich dabei immer nach der körperlichen Fitness, die die

Teilnehmerinnen und Teilnehmer mitbringen. „Wer häufiger mitmacht, wird merken, dass sich die eigene Kondition stetig verbessert“, sagt Detlev Ackermann. Mitmachen lohnt sich daher allemal, selbst wenn man beim diesjährigen Hochhausmarathon noch nicht an den Start gehe.

Die offene Trainingsgruppe trifft sich jeden Dienstag um 18.00 Uhr vor dem Sahle-373-Stufenhaus an der Florenzer Straße 32 in Chorweiler. Die Teilnahme an dem einstündigen Training ist kostenfrei.

Mehr Infos: www.hochhausmarathon-koeln.de

Das Unternehmen Sahle Wohnen

Das Wohnungsunternehmen Sahle Wohnen ist als Teil der gleichnamigen Unternehmensgruppe bundesweit in über 40 Städten vertreten. Mit einem Bestand von mehr als 22.000 Wohnungen zählt das mittelständische Familienunternehmen, das auf eine über 125-jährige Geschichte (davon mehr als 60 Jahre in der Wohnungswirtschaft) zurückblicken kann, zu den führenden privaten Wohnraumanbietern in Deutschland.

Sahle Wohnen ist im öffentlich geförderten sowie im frei finanzierten Wohnungsbau tätig. Einen regionalen Schwerpunkt bilden Wohnanlagen in Nordrhein-Westfalen, z. B. in Bonn, Düsseldorf, Duisburg, Essen, Köln und Münster. Darüber hinaus ist das Unternehmen auch in Berlin, Hamburg sowie Frankfurt am Main aktiv und wächst stetig. Neue Bauprojekte im mehrstelligen Wohneinheitenbereich sind unter anderem in Bensheim (Meerbachsportplatz), Bonn (Julius-Leber-Straße), Darmstadt (Ludwigshöhviertel und Lincoln-Siedlung), Griesheim (Konversion Süd-West), Köln (Neue Mitte Porz, Brück, Holweide), Ludwigshafen (Heinrich-Pesch-Siedlung), Mainz (Heiligkreuz-Viertel), Velbert (Sternbergstraße), Wiesbaden (Nordenstadt), Wolfsburg (Nordsteimke/Hehlingen) geplant oder befinden sich in der Umsetzung.

Für größtmögliche Kundennähe sorgen 19 regionale Kundencenter und Servicebüros sowie das Engagement im Rahmen der gemeinnützigen Dienstleistungsgesellschaft Parea, die nachhaltig das nachbarschaftliche Miteinander, das aktive Seniorenwohnen und mit den

Großtagespflegeeinrichtungen „Kleine Knirpse“ die Betreuung von Kindern unter drei Jahren fördert. Die Hauptverwaltung des Unternehmens ist seit seiner Gründung in Greven ansässig.

In **Köln** zählen heute mehr als 3.000 Wohnungen zum Bestand von Sahle Wohnen, der sich über verschiedene Standorte in der Stadt verteilt. In Riehl (665 Wohnungen), Buchheim (506 Wohnungen), Porz (635 Wohnungen) und Chorweiler (515 Wohnungen) befinden sich die größten Wohnanlagen. An der Realisierung der „Neuen Mitte Porz“ beteiligte sich Sahle Wohnen mit dem Neubau eines Wohnhauses mit 52 geförderten Seniorenwohnungen und drei Gewerbeeinheiten. Um die Anliegen der Mieterinnen und Mieter kümmern sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Sahle Wohnen in zwei Kundencentern, und zwar an der Kopenhagener Straße 1 in Chorweiler und an der Wilhelmstraße 3 in Porz.

Eine Besonderheit der Unternehmensgruppe Sahle Wohnen ist die enge Verzahnung von Bau- und Wohnungswirtschaft. Alle wesentlichen Einzelleistungen von der Planung der Wohnanlagen und Einfamilienhäuser über den Bau, Verkauf und Betrieb bis hin zur dauerhaften Vermietung werden von Teilen der Gruppe in steter Abstimmung miteinander erbracht.



Weitere Informationen:

sahle-wohnen.de

Kontakt

Unternehmensgruppe Sahle Wohnen
Bismarckstraße 34
D-48268 Greven
Telefon: +49 (0)2571 81-0

Ansprechpartner*in

Jutta Morrien
Telefon: +49 (0)2571 81 423
E-Mail: jutta.morrien@sahle.de