

NOTDIENSTE

Feuerwehr und Rettungsdienst: ☎ 112
Polizei: ☎ 110
Ärztlicher Notruf: Notrufnummer 116117 (kostenfreie Fax-Nummer für Sprach- und Hörgeschädigte: 0800 5895210),
Apotheken: Eukalyptus-Apothek, Wickrathberger Str., ☎ 02166 671200, Stern-Apothek, Rathenastr. 8, ☎ 02161 922910.
Notdienstpraxis am Ev. Krankenhaus Bethesda (Blaues Haus), Mönchengladbach, Ludwig-Weber-Straße 15, ☎ 02161 9812510.
Zahnärzte: ☎ 0180 5986700, 14 ct/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/Minute.
Kinderarzt-Notdienst: Telefonnummer des kinderärztlichen Notdienstes auf allen AB der Kinderärzte in MG oder unter www.kinderarztnotdienst-mg.de, ☎ 116117
Tierärzte: ☎ 02161 52003.

KINO

Afrika - Das magische Königreich, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr.
American Sniper, Comet: 16.45, 19.45 Uhr.
Asterix im Land der Götter, Comet: 14.30 Uhr; **3D:** Comet-Cine-Center: 15 Uhr.
Chappie, Comet-Cine: 17.15, 20.15 Uhr.
Das Mädchen Hirut, Comet: 20 Uhr.
Das Salz der Erde, Comet: 18.45 Uhr.
Fifty Shades of Grey, Atlantis-Rheydt: 20 Uhr. Comet-Cine-Center: 16.45, 19.45 Uhr.
Focus, Comet: 17.30, 20.15 Uhr.
Fußball - Großes Spiel mit kleinen Helden, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr.
Heute bin ich Samba, Comet-Cine-Center: 16.45, 19.45 Uhr.
Honig im Kopf, Comet: 14.45 Uhr.
Into the Woods, Comet: 16.30 Uhr.
Sneak Preview, Comet: 21 Uhr.
SpongeBob Schwammkopf, Comet: 14.30 Uhr; **3D:** Atlantis-Rheydt: 15, 17.15 Uhr. Comet-Cine-Center: 14.30, 15 Uhr.
Traumfrauen, Haus Zoar: 17, 20 Uhr.
Verstehen Sie die Béliers?, Comet-Cine-Center: 17, 19, 21 Uhr.

DIE ADRESSEN:

Atlantis-Rheydt, Limitenstraße 55, Telefon: 02166 855450.
Comet-Cine-Center, Viersener Straße 8, Telefon: 02161 8144100.
Haus Zoar, Kapuzinerplatz 12.12, Telefon: 02161 8144100.

WIR GRATULIEREN

MONTAG, 9. MÄRZ 100 Jahre

Margarethe Pütz, Franziskanerstraße 45

90 Jahre

Marianne Peters, Bendhecker Straße 40

CITYVISION

Von 18 - 23 Uhr bei CityVision

Das Aktuelle vom Tag - Die CityVision News

Der Stadionsitz in der Kneipe - Neuer Treffpunkt für die Borussia-Fans

„Ich kann was!“ - Projekt Jobact hilft jungen Arbeitssuchenden

Rückblick auf das sportliche Wochenende - Sport Kompakt

MG für alle Felle - Tiere suchen ein Zuhause

TEMPOKONTROLLEN

Heute kontrolliert die Polizei schwerpunktmäßig an der **Korschenbroicher Straße**. Das Ordnungsgemäße steht mit seinen Radwagen in der **Rheydt** und **Mönchengladbacher** Innenstadt sowie in **Wickrath, Rheindahlen** und **Odenkirchen**.

AKTION FIT FÜR 10

Der Startschuss in ein neues Leben

Paul Schmitz ist der Prototyp des Nicht-Sportlers. Er ist 60 und setzt auf Medikamente, um gesundheitliche Beschwerden zu lindern. 225 Frauen und Männer der Aktion „Fit für 10“ machen es anders: Sie laufen und walken möglichen Leiden davon.

VON DIETER WEBER

STADTTEILE Dieser kleine Seitenhieb musste sein. „Beim Nordic Walking wird sogar mehr Muskulatur als beim Laufen gefordert“, sagt Conny Kerkhoff. Und mit einem Augenzwinkern fügt sie hinzu: „Eigentlich werden 90 Prozent der Muskulatur beansprucht. Wir gehen aber sogar von 95 Prozent aus. Denn bei uns gibt's auch Nordic Talking.“ Die Teilnehmer lachten, der Bann war gebrochen. Von da an lief das Eröffnungsseminar für die Nordic Walker der Aktion „Fit für 10“ wie am Schnürchen. Es gab jede Menge Informationen, die nicht nur nüchtern auf der Leinwand geboten wurden.

Als Cheftrainerin Kerkhoff und ihre Betreuer dann noch zeigten,

„Bei uns gibt's auch Nordic Talking“

Conny Kerkhoff
Nordic-Walking-Leiterin

dass simple Wanderstöcke fürs Nordic Walking total fehl am Platze sind, wurde den 90 Teilnehmern schnell klar: Ja, Nordic Walking ist ein Sport, der erst systematisch eingeübt und dann trainiert werden muss. Schon morgen sind die Teilnehmer gefordert: Dann beginnen die Technik-Kurse.

Die Läufer können sich noch ausruhen. Sie hatten zwar am Samstag ihr mehrstündiges Auftaktseminar, aber in den halbjährigen Trainingsplan steigen sie erst nächstes Wochenende ein. Bis dahin können die Frauen und Männer das verdauen, was ihnen der Allgemein- und Sportmediziner Dr. Michael Fritz als sportlicher Leiter der Aktion am Beispiel des schon legendären Paul Schmitz deutlich gemacht hat: nämlich, dass Sport im Zusammenspiel von Ausdauer, Kraft und Koordination eine nachhaltigere positive Wirkung auf die Gesundheit hat als Tabletten.

Denn die 60-jährige Kunstfigur Paul Schmitz ist der Prototyp des Nicht-Sportlers. Sein Blutdruck ist ein bisschen hoch, die Cholesterinwerte sind nicht super, er hat kleine Laster und erhofft sich bei der Vorsorgeuntersuchung eins: ein Medikament, das ihn von seinen Beschwerden befreit oder sie zumindest lindert. „Und ich kann dann nur noch das Insolvenzverfahren abwickeln und versuchen, aus der Konkursmasse zu retten, was zu retten ist“, sagte Fritz. Das Lachen kam bei vielen der 135 Teilnehmer der Laufgruppe etwas gequält – erkannten sie doch, dass es bei ihnen einige Parallelen gibt.



Das ist die diesjährige Laufgruppe der Aktion „Fit für 10“: Nach dem Läuferseminar mit Dr. Michael Fritz (vorne, rechts) starten die Teilnehmer in die halbjährige Trainingszeit. Im September wollen sie beim NEW-Volksbadlauf die zehn Kilometer bewältigen.

RP-FOTO: DETLEF ILGNER



Und das sind die Nordic Walker: Cheftrainerin Conny Kerkhoff (vorne, 2.v.r.) beginnt mit ihrem Betreuersteam bereits morgen mit den Technik-Kursen. Eine interessante und anstrengende Trainingszeit bis September liegt vor den Teilnehmern.

RP-FOTO: HANS-PETER REICHARTZ

Doch die insgesamt 225 Frauen und Männer, die das diesjährige Team von „Fit für 10“ ausmachen, unterscheidet Wesentliches von Paul Schmitz: Sie wollen es gar nicht erst zum Insolvenzverfahren kommen lassen, sondern rechtzeitig gegensteuern. Darum haben sie sich für Nordic Walking und für die Laufgruppe gemeldet und sind unter fast 500 Interessierten ausgesucht worden. Sie machen es damit mehr als 1000 Teilnehmern aus den Vorjahren nach. So viele haben bis dato bei der Ge-

Anders als Kunstfigur Paul Schmitz lassen es die 225 Teilnehmer gar nicht erst zum Insolvenzverfahren kommen

meinschaftsaktion von Rheinischer Post, NEW und Stadtsparkasse jeweils im März das halbjährige Training aufgenommen haben und haben im September beim NEW-Volksbadlauf den Zielstrich im Laufschrift oder als Nordic Walker überquert.

Die in dieser Form größte Breitensportaktion in der Region ist datenmäßig eine der erfolgreichsten. Es gibt sie schon seit dem Jahr 2007 – und damit kam sie eigentlich nur für einen zu spät. Für Paul Schmitz nämlich.

mit auch eine der erfolgreichsten. Es gibt sie schon seit dem Jahr 2007 – und damit kam sie eigentlich nur für einen zu spät. Für Paul Schmitz nämlich.

DIE BETREUER

Sie helfen Teilnehmern bei Problemen

Sportliche Leitung
Dr. Michael Fritz

Laufbetreuer Jörn Riewe, Vera Biedermann, Elke Roggenbuck, Theo Cörstges, Dorle Postel-Plum, Günter und Marion Mommerskamp, Nikolaus Pietsch, Roland Keubler, Dieter Kops, Gisela Greiwe, Claudia Bader, Frithjof Lutter, Dirk Ritter, Rainer Foßen, Barbara Riewe, Uschi Müller, Ute Perlick,

Ute Winkens, Torsten Hagen, Susanne Eßer, Dana Totaro, Christiane Nentwig, Ute Westermeyer, Dieter Martens, Burkhard Kanter und Dieter Weber

Nordic-Walking-Leitung Conny Kerkhoff

NW-Betreuer Heike Schröder, Günter Gerhard, Renate Ehrmann, Martina Hansen, Karin Hermann, Klaus Beines, Marcus Jans, Gerd Maibaum und Trude Laier
Ernährung Ulla Fiering
Organisation Armin Loreck, Lena Wiese und Dieter Weber

100. GEBURTSTAG

Ganz großer Bahnhof für Margarethe Pütz

VON VIVIENNE KARA

WINDBERG Heute vor einem Jahrhundert wurde Margarethe Pütz in Würselen bei Aachen geboren. Seit fünf Jahren lebt sie nun im Katharinenstift in Mönchengladbach. Ihr Lieblingsplatz ist der beigefarbene Sessel in ihrer kleinen Wohnung, auf dem sie häufig sitzt und das Geschehen auf der Straße beobachtet.

Mit nur einer Schwester war sie neben ihren fünf Brüdern in der Untertzahl, aber sie hatte immer viel Spaß in der Familie. „Es war sehr schön mit meinen Geschwistern. Ich habe alle sehr geliebt“, erzählt sie mit einem Lächeln im Gesicht. Vor allem das Leben auf dem Landgut der Mutter in Würselen hat sie noch in sehr guter Erinnerung. „Wir

hatten einen schönen Bauernhof mit vielen Tieren“, schwärmt sie. „Besonders Pferde liebte ich.“

Nach dem Besuch der Vorschule arbeitete sie als Haushaltshilfe, bis sie ihren Mann Josef Pütz kennenlernte. Sie wurden durch eine Freundin vorgestellt und verstanden sich sofort: „Ich habe eine gute Ehe gehabt.“ Bis zum Tod ihres Mannes 1996 lebten sie in ihrem Haus in Alsdorf. Dort wuchs auch ihre gemeinsame Tochter Helga auf, die 1943 zur Welt kam. Danach lebte Margarethe Pütz noch einige Jahre weiter in Alsdorf und kümmerte sie um das Familienhaus, bis sie vor fünf Jahren nach Gladbach umzog.

Für ihr beachtliches Alter ist Margarethe Pütz noch sehr aktiv und geistig fit. „Sie macht sehr viele Un-



Margarethe Pütz sitzt gerne in ihrem Liebessessel im Katharinenstift: Heute wird sie 100 Jahre alt und erwartet viele Gäste.

RP-FOTO: ILGNER

ternehmungen mit. Dieses Jahr wurde sie sogar bei der Rheydter Karnevalsfeier geehrt“, erzählt Katharinenstift-Mitarbeiterin Petra Pisters. „Ich habe schon immer gerne gefeiert“, erzählt Pütz schmunzelnd. „Früher musste ich jeden Samstag und Sonntag tanzen gehen“, erzählt die Jubilarin. Aber nicht nur das Feiern gehörte zu ihren Interessen, sondern auch Handarbeit und Hausarbeit bereiteten ihr viel Freude. Ihr Geburtstag wird mit den anderen Bewohnern des Seniorenzentrums und Freunden und Bekannten zelebriert. „Wenn es ein runder Geburtstag ist, wird groß gefeiert“, sagt die Pensionärin. Denn auch Freunde und Verwandte aus ganz Deutschland reisen extra für die nun 100-Jährige an.

Anzeige

RP Shop

Bronze-Skulptur „Due Piccolini“



79,00 €

Format 13x12x6 cm

Jetzt bestellen:

0800 77 27 77 3

Kostenfrei von Mo-Fr von 8-16 Uhr

zzgl. Versandkosten 7,90 €

MELDUNG



Bingo-Nachmittag in der Begegnungsstätte

RHEINDAHLEN (ea) Der Kreisverband der Arbeiterwohlfahrt veranstaltet seinen monatlichen Bingo-Nachmittag am Mittwoch, 18. März, ab 14 Uhr in der Begegnungsstätte, Helenastraße 3. Alle, die einen netten Nachmittag erleben möchten und Lust auf Kaffee und Kuchen haben, sind gerne gesehene Gäste. Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 02161 916990.