

AKTION FIT FÜR 21

# Jetzt wartet das „Quadrat des Schreckens“

Die fast 140 Teilnehmer der Laufaktion „Fit für 21“ haben das Training für den Halbmarathon beim Santander-Marathon am 4. Juni aufgenommen. Das Läuferseminar stimmte sie auf das Trainingsprogramm ein. Nun folgt der erste Hätettest.



VON DIETER WEBER

Sein Name ist austauschbar, denn Situation und Ausgangslage sind bei vielen anderen nahezu identisch: Irigendwann reichte es Markus Weingartz (48). Er war überwiegend. Er hatte keine Kondition. Er hatte das Gefühl, dringend etwas ändern zu müssen. Da ein ehemaliger Borussia-Spieler in seiner Nachbarschaft wohnt, fragte er ihn. Und dieser gab ihm zwei Ratschläge: 1. Sport zu treiben und 2. zu laufen. „Dummerweise hatte ich ‚Fit für 10‘ da gerade verpasst. Ich habe dann selbst angefangen und mich an immer größere Distanzen herangewagt“, erzählt er. Und als er dann zehn Kilometer regelmäßig laufen konnte, hat er das nächste Ziel ins Auge genommen: einen Halbmarathon. Seit Freitag gehört Markus Weingartz zum Team von „Fit für 21“.

Er zählt zu den fast 140 Teilnehmern, die in der VIP-Halle des Sparkassenparks auf die fast halbjährige Trainingszeit vorbereitet wurden. Das Konzept stammt wieder vom Viessener Sportarzt Dr. Michael Fritz, der auch „Fit für 10“ betreut. Vier Trainingspläne hat er für die Teammitglieder des neuen Laufprojekts entwickelt, damit jeder den richtigen für sich entdeckt, der mit der eigenen Freizeit- und Lebensplanung übereinstimmt. Die Frauen



Es war dunkel und kalt, als sich die 140 Teilnehmer von Fit für 21 und die Betreuer zu einem Gruppenbild im Sparkassenpark aufstellten. Mehr als drei Stunden dauerte das Läuferseminar mit Dr. Michael Fritz.

FOTOS: JÖRG KNAPPE/RUN+FUN

und Männer haben bereits einen Startplatz für den Halbmarathon beim Santander-Marathon am 4. Juni und treten da als Team in einem eigenen Laufshirt an. Die Hockeypark-Betriebsgesellschaft und das Unternehmen NeoMove als Organi-

sator der Großveranstaltung im Juni sind Partner der Aktion. Es gibt erfahrene Läuferinnen und Läufer als Ansprechpartner, die bei Schwierigkeiten helfen. Im Prinzip ist dieses Projekt ähnlich aufgebaut wie die erfolgreiche Aktion „Fit für 10“. Die

Teilnehmer trainieren jedoch an der langen Leine – sie müssen mehr Eigeninitiative und Eigenverantwortung übernehmen. Fast die Hälfte von ihnen war früher beim Laufprojekt „Fit für 10“. Der höhere Anspruch, den die künftigen Halb-

marathonis im Projekt gerecht werden müssen, wurde im Vortrag von Fritz deutlich. So nahm er sie mit auf einen Exkurs durch Grundlagen der Biochemie und zeigte dabei anschaulich auf, was sich beim Lauftraining im Körper tut. „Ihr müsst nicht jeden Begriff behalten. Aber ihr müsst das Basiswissen haben, damit ihr das Trainingskonzept versteht und zum Beispiel wisst, warum ihr lange Fettstoffwechselläufe machen müsst“, sagte Fritz.

Er erläuterte ihnen, was es heißt, wenn Ausdauerläufer ihren Stoffwechsel systematisch trainieren und vom plakativen Lehrsatz „Die Fette verbrennen im Feuer der Kohlenhydrate“ sprechen. Denn Energie kann der Körper reichlich aus Fetten ziehen – die Fettdépos sind groß. Der Fettstoffwechsel muss jedoch optimiert werden, um die wichtigen Kohlenhydrate zu schonen. Und darauf müssen Ausdauer-sportler ihren Körper vorbereiten.

Die nächsten Termine sind festgezurrt. Jetzt stehen die Steigerungsläufe zur Ermittlung der individuellen maximalen Herzfrequenz an. Das geschieht nach einem Konzept mit stetigen Temposteigerungen: ein erster Hätettest für die Teilnehmer. Der Ort, an dem das geschieht, hat einen zutreffenden Namen: „Das Quadrat des Schreckens“.

[www.santander-marathon-de](http://www.santander-marathon-de)

## Fit für 10: Nach vier Tagen sind's schon 200 Interessierte

(web) Alleine am Samstag hatten sich mehr als 100 Interessenten gemeldet. Inzwischen sind's für die Laufgruppe und für Nordic Walking rund 200: Die Aktion „Fit für 10“ stößt auch 2016 auf riesiges Interesse. Aber keine Sorge: Die Anmeldezeit geht bis zum 30. Januar. Etwa 120 Plätze stehen für die Laufgruppe zur Verfügung, 90 Nordic Walker kommen außerdem ins Team.

**Bedingungen** Sie sind über 18 Jahre alt. Sie haben länger keinen oder nur wenig Sport getrieben. Eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung ist verpflichtend. Sie können drei Stunden Training pro Woche in Ihren Familien- und Arbeitsalltag integrieren. Läufer(-innen) benötigen eine Pulsuhr, die mittels Brustgurt oder Sensor eine kontinuierlich Frequenzkontrolle erlaubt. Sie erklären sich bereit, nach den Trainingsplänen zu trainieren. Sie nehmen am Nordic-Walking-Seminar am Montag, 29. Februar, bzw. am Läuferseminar am Samstag, 5. März, teil. Ebenso wichtig: Sie verfügen über eine E-Mail-Adresse und haben Zugang zu einem PC. Denn unsere Kommunikation läuft fast ausschließlich über Mails ab.

**Kosten** Der Beitrag beträgt 55 Euro. Darin enthalten sind neben dem Startplatz beim Volksbadlauf der NEW am 11. September ein Läuferseminar, Betreuung durch erfahrene Sportler, Trainingshandbuch, Funktions-Laufshirt und die Ernährungs-Veranstaltungen. Ferner erhält jeder Sportler nach der Teilnahme am Zehn-Kilometer-Lauf eine Urkunde und ein Finisher-Funktionsshirt. Die Nordic Walker erhalten Technischulungen.

**Anmeldung** Wer sich für das Lauftraining von „Fit für 10“ interessiert, meldet sich bei

**Dieter.Weber@Rheinische-Post.de** Nordic Walker wenden sich an **Cornelia.Kerkhoff@new.de**

### MELDUNGEN

#### Kostenlose Pflegekurse für die häusliche Pflege

(sikla) Am 20. Januar bietet die Stadt einen Pflegekurs an: Er behandelt allgemeine Informationen und rechtliche Grundlagen, es geht um Ernährung, Körperpflege, Altersverwirrtheit und Demenz. Der Kurs ist mittwochs von 17 bis 18.30 Uhr, Königsstraße 151. Infos unter 02161 811 96811 oder per Mail an [beratungszentrale@sozial-holding.de](mailto:beratungszentrale@sozial-holding.de).

#### Bibelfrühstück im Gemeindezentrum

(RP) Das Evangelische Gemeindezentrum Wickrath, Denhardstraße 21, lädt am Samstag, 23. Januar, von 9 bis 12.30 Uhr zum Frühstück. Anschließend werden ausgewählte Bibeltexte aus dem Prophetenbuch des Scharja gelesen und besprochen. Zur Planung des Frühstücks wird um Anmeldung bei Pfarrer Gohlke (02166 52392) gebeten.

### STADTGESPRÄCH

#### TV-SENDUNG

## Vox kürt Gladbachs Shopping Queen

(anгр) Die Dreharbeiten für die Sendung „Shopping Queen“ aus Mönchengladbach sind abgeschlossen. In der kommenden Woche werden täglich um 15 Uhr auf Vox die Kandidatinnen auf dem Laufsteg im Haus Erholung ihre Outfits präsentieren. In der Shopping-Doku des Starde-signers **Guido Maria Kretschmer** treten fünf Frauen an fünf Tagen gegeneinander an, um die Kandidatin mit dem besten Stil und dem sichersten Gespür für Mode zu werden. Die Siegerin erhält ein Preisgeld in Höhe von 1.000 Euro. In Mönchengladbach lautet das Wochen-Motto: „Mantelmania – kreierte einen stylischen Look rund um deinen neuen Wintermantel.“ Am Montag geht **Jannina** (23), von Beruf Visual Merchandiser, mit ihrem Partner **Carsten** als Shopping-Begleitung shoppen. Am



Kandidatin Ute (re.) lässt sich von ihrer Freundin Anja einen neuen Wintermantel zeigen – ob sie Shopping Queen von Gladbach wird?

FOTO: VOX/CONSTANTIN ENT.

Dienstag ist Hausfrau **Ute** (50) mit ihrer Freundin **Anja** an der Reihe. Am Mittwoch stellt Vertriebs-Managerin **Jennifer** (33) mit ihrer Zwillingsschwester **Denise** das perfekte Outfit zusammen. Am Donnerstag ist Rentnerin **Thekla** (69) mit ihrer Freundin

**Irena** dran. Und am Freitag shoppt Sparkassenfachwirtin **Irene** (35) mit ihrem Ehemann **Robert**. An diesem Tag gibt auch Guido-Maria Kretschmer seine Bewertung ab und kürt in seinem Showroom in Berlin die Shopping Queen von Gladbach.

### RHEINDAHLEN

## Gemeinde reist zur Luther-Hochzeit

(RP) Die Evangelische Martin-Luther-Kirchengemeinde Rheindahlen fährt am 10. Juni zur Luther-Hochzeit nach Wittenberg. Beim großen Festumzug kann man das Brautpaar **Martin Luther** und seine Katharina sehen. Es wird seine Hochzeitstafel auf dem Marktplatz abhalten, nachdem es zuvor von rund 2000 Gästen durch die Altstadt begleitet wurde. Am Freitag, 10. Juni, ist um 8 Uhr Abfahrt in Rheindahlen. Um 16 Uhr erfolgt die Ankunft in Wittenberg. Eingeeckelt wird im Luther-Hotel. Am Samstag, 11. Juni, geht es nach dem Frühstück in das Museum Lutherhaus. Um 14 Uhr beginnt der Festzug zur Hochzeit. Von 16.30 bis 18 Uhr können sich die Gäste im Museum Melanchthonhaus umsehen. Am Sonntag, 12. Juni, geht es nach dem Gottesdienst in die Schlosskirche.



Zur Luther-Hochzeit nach Wittenberg laden Rheindahlener ein.

FOTO: DPA

Danach geht es zurück nach Rheindahlen. Ein Doppelzimmer kostet 240 Euro pro Person. Anmeldung im Gemeindebüro, Südwall 32, oder unter Telefon 584508.

**BUND**  
THE BEE OF THE BRITISH EMPIRE

**Dings... Maja**

Vergiss die Bienen nicht. Wir brauchen sie.

Hilf jetzt Biene Majas wilden Brüdern und Schwestern mit einer BUND-Mitgliedschaft

[www.bund.net/mitgliedwerden](http://www.bund.net/mitgliedwerden)

Nach Wolfener Bienen, „Die Biene Maja“ © Studio 100 Animation - TM Studio 100  
www.maja.tv - www.studio100.eu

## ICH WILL FRIEDEN ... weil ...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bitte sagen Sie uns, warum Sie für den Frieden sind. Ergänzen Sie diesen Satz und schicken Sie die Anzeige mit Ihrer Anschrift und Ihrer Altersangabe an:

Spendedaten:  
01805-7009-99 (€ 0,12/Min.)  
Spendedaten:  
01805-7009-01 (€ 0,12/Min.)

Spendenkonto:  
4300 603  
Postbank Frankfurt  
BLZ 500 100 60

Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V.  
Werner-Hilpert-Straße 2, 34112 Kassel  
[info@volksbund.de](mailto:info@volksbund.de), [www.volksbund.de](http://www.volksbund.de)

## DAS FÄNGT JAHR GUT AN!

UNSERE ANGEBOTE ZUM JAHRESANFANG

**BETTWÄSCHE GARNITUREN**  
Große Auswahl in Satin- und Biber-Qualitäten.

Alter Preis 59,95 **NUR NOCH 29,-**

**PFLEGELEICHTE WOHNRAUMDECKEN**  
In vielen Unifarben und in gemusterten Dessins erhältlich.

Alter Preis 49,95 **NUR NOCH 29,-**

**BASSETTI BETTWÄSCHE**  
In verschiedenen Designs erhältlich.

**35% AUF DIE GESAMTE KOLLEKTION**

**bettenbaues**  
ausgeschlafen einkaufen

Jetzt rund um die Uhr online einkaufen [bettenbaues.de](http://bettenbaues.de)

Fliethstraße 69  
41061 M' Gladbach

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr  
Sa 10<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup> Uhr