

AKTION FIT FÜR 10

Von 0 auf 10 Kilometer - und die Kilo purzeln

Mehr als 900 Frauen und Männer waren bei „Fit für 10“ schon dabei. Heute beginnt die siebte Auflage der beliebten Aktion. Machen Sie mit!



VON DIETER WEBER

FEBRUAR 2012: Wer Ute Perlick auf Laufen anspricht, erntet eher ein mitleidiges Lächeln. Für die inzwischen 41-Jährige ist das eher etwas, was sie sich für sich selbst nicht vorstellen kann. Ihr Gewicht? Na, ja.

JANUAR 2013: „Wenn ich mal eine Lauffeier ausfallen lasse, dann fehlt mir gleich etwas. Das ärgert mich“, sagt Ute Perlick heute. Viermal läuft sie derzeit wöchentlich und trainiert für den Halbmarathon (21,1 Kilometer) in Venlo. Zehn Kilometer sind für sie heute ein Klacks, nachdem sie im Vorjahr beim NEW-Lauf ihre Premiere auf dieser Distanz hatte. „Ich fühle mich viel fitter und habe jede Menge nette Leute kennengelernt“, erzählt sie. Und ebenso wichtig: Seit Februar 2012 hat sie 18 Kilo verloren. Perlick: „Ich esse zwar bewusster. Aber in erster Linie hat der Sport für den Gewichtsverlust gesorgt.“

Damit ist sie nicht alleine. Wer bei „Fit für 10“ mitmacht, wird fit und verliert auch in der Regel einige Pfunde. Seit 2007 haben mehr als 900 Frauen und Männer erfolgreich teilgenommen – in der Lauf- oder in der Nordic-Walking-Gruppe. Dies war nur möglich, weil es ein Betreu-



Ute Perlick (r.) ist inzwischen eine begeisterte Läuferin und hat 18 Kilo abgenommen. Neben ihr Christa Röders aus dem Team des Vorjahres. FOTO: JÖRN RIEWE

erteam gibt, das die Sportnovizen engagiert ins Ziel führt. 130 Plätze gibt's für die Lauf- und 80 für die Nordic-Walking-Gruppe. Die Trainingskonzepte haben Dr. Michael Fritz (Laufen) und Conny Kerkhoff (Nordic Walking) entwickelt. Sie übernehmen die sportliche Leitung.

Wollen Sie mitmachen? Dann müssen Sie Folgendes wissen:

DIES ERWARTET SIE

Der Sportmediziner Dr. Michael Fritz hat für die Laufanfänger einen speziellen Trainingsplan entwickelt. Auf mehr als 50 Seiten vermittelt er

Laufnovizen sportwissenschaftliche Basisfakten. Beim Läuferseminar am Samstag, 9. März, werden die Teammitglieder von ihm in die Trainingslehre eingeführt. Auch die Nordic Walker bekommen eine Theorie-Schulung von Cheftrainerin Conny Kerkhoff: Diese Veranstaltung ist am Abend des 28. Februar, 18 Uhr.

ERNÄHRUNG IM BLICK

Wer Sport treibt, will oft überflüssige Pfunde verlieren. Darum kümmert sich im „Fit-für-10“-Projekt die Ernährungswissenschaftlerin Ursula Fiering, die bei der NEW für Energie- und Ernährungsberatung zuständig ist. Sie vermittelt den Teilnehmern Basiswissen in einem speziellen Workshop.

DIE BEDINGUNGEN

Sie sind über 18 Jahre alt. Sie haben länger keinen oder nur wenig Sport getrieben. Sie haben sich von Ihrem Arzt untersuchen lassen: Eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung ist verpflichtend – Sie müssen sporttauglich sein. Sie können drei Stunden Training pro Woche in Ihren Familien- und Arbeitsalltag integrieren. Läufer(innen) benötigen eine Pulsuhr, die mittels Brust-

gurt eine kontinuierliche Frequenzkontrolle erlaubt. Sie erklären sich bereit, exakt nach den vorgegebenen Trainingsplänen zu trainieren. Sie nehmen am Nordic-Walking-Seminar am Donnerstag, 28. Februar, beziehungsweise am Läuferseminar am Samstag, 9. März, teil. Ebenso wichtig: Sie verfügen über eine E-Mail-Adresse bzw. haben Zugang zu einem PC. Denn unsere Kommunikation läuft nahezu ausschließlich über Mails ab.

SO VIEL KOSTET ES

Der Beitrag beträgt 55 Euro. Darin enthalten sind neben dem Startplatz beim Zehn-Kilometer-Lauf der NEW am 8. September ein Läuferseminar, Betreuung durch erfahrene Sportler, Trainingshandbuch, Funktions-Laufshirt, Ernährungs-Seminar und ein Laufstil-Seminar. Ferner erhält jeder Sportler nach der Teilnahme am Zehn-Kilometer-Lauf eine Urkunde und ein Finisher-Funktionsshirt. Die Nordic Walker erhalten statt des Laufstil-Seminars spezielle Techniks Schulungen.

SO BEWERBEN SIE SICH

Wenn Sie Interesse an der Laufgruppe haben und sich für das Lauftraining interessieren, dann melden Sie

UNSERE BETREUER



Dr. Michael Fritz RP-ARCHIV: BUSCH

Sie helfen, damit Sie Ihr Ziel schaffen

Sportliche Leitung Dr. Michael Fritz

Laufbetreuer Jörn Riewe, Vera Biedermann, Elke Roggenbuck, Barbara Ziegler, Theo Cörstges, Thomas Hecker, Dorle Postel-Plum, Günter und Marion Mommerskamp, Nikolaus Pietsch, Gisela und Joachim Potrykus, Roland Keubler, Dieter Kops, Gisela Greiwe, Claudia Bader, Frithjof Lutter, Dirk Ritter, Rainer Foßen, Barbara Paulsen und Dieter Weber

Nordic Walking-Leitung Conny Kerkhoff

NC-Betreuer Heike Schröder, Birgit Drossert-Steltges, Günter Gerhard, Renate Ehrmann, Martina Hansen, Karin Hermann, Beate Wagner, Klaus Beines, Werner Rosenbaum und Daniela Rütten

Ernährung Ursula Fiering

Organisation Armin Loreck, Andrea Weiß und Dieter Weber

sich per E-Mail bei Dieter.Weber@Rheinische-Post.de. Nordic Walker wenden sich an Cornelia.Kerkhoff@new.de.

Alle Interessierten bekommen ein Bewerbungsformular. Das müssen Sie uns bis spätestens Samstag, 9. Februar, ausgefüllt zusenden.

PATSCHEL DER NIEDERRHEIN-OTTER



MELDUNGEN

Motorradfahrer stürzt auf glatter Straße

(gap) Ein 49-jähriger Motorradfahrer aus Mönchengladbach ist gestern Morgen in Neuss auf glatter Straße gestürzt und hat sich dabei schwer verletzt. Wie die Polizei im Rhein-Kreis Neuss mitteilte, wollte der 49-Jährige nach links abbiegen. Dabei kam er ohne Beteiligung weiterer Verkehrsteilnehmer zu Fall und rutschte noch einige Meter weiter. Der Kradfahrer erlitt beim Sturz schwere Verletzungen und wurde in ein Krankenhaus eingeliefert. Am Motorrad des Gladbacher entstand ein Schaden von mehreren hundert Euro.

Vereiste Frontscheibe: Frau angefahren

(gap) Eine 52-jährige Fußgängerin ist gestern Morgen bei einem Unfall schwer verletzt worden. Wie die Polizei mitteilte, wollte eine 24-jährige Mönchengladbacherin von der Hehner Straße nach rechts in die Burggrafenstraße abbiegen. Dabei übersah sie eine Fußgängerin, die die Straße bei Grünlicht der Fußgängerampel überquerte. Die 52-Jährige wurde von dem Pkw erfasst und anschließend zu Boden geschleudert. Bei der Unfallaufnahme wurde festgestellt, dass die 24-Jährige die Frontscheibe ihres Pkw nur unzureichend vom Eis befreit hatte, so dass



Weil die Scheibe vereist war, hatte die Fahrerin keine freie Sicht. FOTO: POLIZEI

sie keine freie Sicht hatte. Die Polizei appelliert an Autofahrer, sich auf das Wetter einzustellen. Dazu gehört auch, die Autoscheiben vor dem Losfahren schnee- und eisfrei zu machen.

RP ONLINE

Social Media

Online Recht

SEMINARE

Suchmaschinenoptimierung

Mobile

Online Werbung

Vorverkaufsstellen:

westticket & Heinersdorff
Heinrich-Heine-Allee 24, Düsseldorf
Mo–Fr 10–18 Uhr | Sa 10–15 Uhr

NGZ-Geschäftsstelle
Niederstraße 42, Neuss
Mo, Di, Fr 8.30–17.30 Uhr | Mi, Do 8.30–18 Uhr | Sa 8.30–12 Uhr

Kostenlose Bestell-Hotline:
0211 27 400 410
Mo–Fr 8–20 Uhr | Sa 9–16 Uhr | So und Feiertag 10–16 Uhr



24. Januar 2013
Einlass 18.30 Uhr | Vortrag 19.00 – 20.30 Uhr

Der Basis-Vortrag unseres Inhouse-SEO vermittelt erste Einblicke in das Vorgehen von Suchmaschinen.

Erfahren Sie anhand praktischer Beispiele, was Sie sowohl technisch als auch inhaltlich auf Ihrer Website optimieren sollten, um Ihre Auffindbarkeit in den Suchergebnissen zu verbessern.

Preise

Einzelveranstaltung
Einzelticket 59,90 €
Abonnenten 49,90 €

Buchung aller fünf Veranstaltungen

Paketticket 249,50 €
Abonnenten 199,50 €

50 €
Ersparnis
gegenüber dem Einzelkauf

Rheinische Post | Zülpicher Str. 10, 40549 Düsseldorf

Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Wie werde ich bei Google besser gefunden?

Jetzt anmelden und informieren,
auf www.rp-online.de/seminare oder
telefonisch unter 0211 27 400 410!