

AKTION FIT FÜR 10

Auch im Jubeljahr machen wir Sie fit für 10 Kilometer

Rund 1500 Frauen und Männer haben seit dem Start von „Fit für 10“ im Jahr 2007 erfolgreich die Ziellinie nach zehn Kilometern überquert. Die Aktion von Rheinischer Post, NEW und Stadtparkasse zählt zu den besten Breitensportprogrammen in der Region. Sie können sich ab heute neu bewerben.

VON DIETER WEBER

Wer mit Rainer Trier plaudert, stellt schnell fest: Dieser Mann muss einem Jungbrunnen entspringen sein. „Ich bin total fit, genieße jeden einzelnen Trainingslauf und entdecke in der Natur so vieles, das ich früher nie richtig wahrgenommen habe. Das ist großartig“, sagt der 50-Jährige. Und wer ihn fragt, was anders ist im Vergleich zu den Zeiten, als er nicht trainiert war und für seine Umgebung keinen Blick hatte, der bekommt eine simple Antwort: „Das Programm ‚Fit für 10‘ hat mir gezeigt, was ich in meinem Leben ändern muss.“ Dies mag schwülstig, übertrieben, ja sogar etwas sektierisch klingen. Doch „Fit für 10“, die Gemeinschaftsaktion von Rheinischer Post, NEW und Stadtparkasse, ist im Prinzip ein einfaches Konstrukt: Das Programm macht Sie in einem halben Jahr fit, so dass Sie zehn Kilometer bewältigen können – im Laufschrift oder mit Nordic-Walking-Stöcken. Und es garantiert Ihnen durch den Sport im Freien einen neuen Blick auf die Natur.

In diesem Jahr feiert „Fit für 10“ Geburtstag. Es ist zehn Jahre her, als die ersten Teilnehmer 2007 in das sechsmontatige Trainingsprogramm einstieg. Seitdem haben rund 1500 Frauen und Männer erfolgreich teilgenommen – in der Lauf-



Die Teilnehmer 2016. Bei „Fit für 10“ waren seit 2007 bereits rund 1500 Frauen und Männer erfolgreich und haben die 10-Kilometer-Distanz geschafft. Das Foto unten zeigt Sonja Schreiber.

RP-ARCHIV: KNAPPE

oder in der Nordic-Walking-Gruppe. Man kann mit Fug und Recht sagen: „Fit für 10“ ist ein äußerst erfolgreiches Breitensportprogramm, das seine Qualität daraus bezieht, dass es auf mehreren Beinen steht. Es lässt sich zum Beispiel nur umsetzen, weil es ein Betreuer-Team gibt, das die Sportnovizen engagiert ins Ziel führt. Es existieren ausge-

feilte Trainingskonzepte, die Michael Fritz (Laufen) und Conny Kerkhoff (Nordic Walking) entwickelt haben und die sie in jedem Jahr überarbeiten. Sie übernehmen auch 2017 wieder die sportliche Leitung. Und die Aktion „Fit für 10“ basiert darauf, dass alle ehrenamtlich arbeiten, sich dafür sogar weiterbilden. „Alle Betreuer des Nordic-Walking-Teams haben die Trainerausbildung gemacht oder machen sie derzeit“, sagt Cheftrainerin Kerkhoff. Jetzt fehlen nur noch Sie: Wollen Sie mitmachen?

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, 11. März, 9 bis 14 Uhr, werden die Teammitglieder von ihm in die Trainingslehre eingeführt. Auch die Nordic Walker bekommen eine ausführliche Theorie-Schulung von Cheftrainerin Conny Kerkhoff: Diese Veranstaltung ist am Montag, 6. März, 18 Uhr.

Ernährung im Blick Wer Sport treibt, will oft überflüssige Pfunde ver-

lieren. Darum kümmern sich im „Fit-für-10“-Projekt die Ernährungsexpertinnen Ursula Fiering-Willeboordse und Carolin Zeidler, die bei der NEW für Energie- und Ernährungsberatung zuständig sind. Sie vermitteln den Teilnehmern Basiswissen und kochen mit ihnen. Thema für ihren Kochkursus: „Die sportliche Ess-Klasse“.

Die Bedingungen 1. Sie sind über 18 Jahre alt. 2. Sie haben länger keinen oder nur wenig Sport getrieben. 3. Sie haben sich von Ihrem Arzt untersuchen lassen: Eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung ist verpflichtend, denn Sie müssen sporttauglich sein. 4. Sie können drei Stunden Training pro Woche in Ihren Familien- und Arbeitsalltag integrieren. 5. Läufer(-innen) benötigen eine Pulsuhr, die mittels Brustgurt oder Sensor eine kontinuierliche Frequenzkontrolle erlaubt. 6. Sie erklären sich bereit, exakt nach den vorgegebenen Trainingsplänen zu trainieren. 7. Sie nehmen am Läuferseminar am Samstag, 11. März, beziehungsweise am Nordic-Walking-Seminar am Montag, 6. März, teil. 8. Ebenso wichtig: Sie verfügen über eine E-Mail-Adresse bzw. haben Zugang zu einem PC. Denn unsere Kommunikation läuft fast ausschließlich über Mails ab.

So viel kostet es Der Beitrag beträgt 55 Euro. Darin enthalten sind neben dem Startplatz beim Volksbadlauf der NEW am 10. 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 spezielle Technischulungen durch Lehrtrainerin Conny Kerkhoff und ihrem Betreuer-Team.

So bewerben Sie sich Wenn Sie Interesse an der Laufgruppe haben und

BETREUER-TEAM

Sie kümmern sich um die Teilnehmer

Sportliche Leitung der Aktion

Dr. Michael Fritz
Laufbetreuer Jörn und Barbara Riewe, Vera Biedermann, Dorle Postel-Plum, Günter und Marion Mommskamp, Nikolaus Pietsch, Claudia Bader, Frithjof Lutter, Dirk Ritter, Rainer Foßen, Jörg Gutowski, Uschi Müller, Ute Perlick, Ute Maßen, Ute Winkens, Torsten Hagen, Susanne Eißer, Dana Totaro, Christiane Nentwig, Ute Westmeier, Dieter Martens, Burkhard Kanter, Melanie Rieger, Rainer Trier und Dieter Weber.

Nordic-Walking-Leitung

Conny Kerkhoff
NEW-Betreuer Heike Schröder, Günter Gerhardt, Renate Ehrmann, Karin Hermann, Martina Hansen, Marcus Jans, Gerd Maibaum, Trude Laier, Hiltrud Klenzendorf, Ralf Klein, Wolfgang Koinxk und Harald Heise.
Ernährung Ulla Fiering-Willeboordse und Carolin Zeidler.
Organisation Lena Wiese und Dieter Weber.

sich für das Lauftraining interessieren, dann melden Sie sich per E-Mail bei:

Dieter.Weber@Rheinische-Post.de
Nordic Walker werden sich an:
Cornelia.Kerkhoff@new.de

Alle Interessierten bekommen ein Bewerbungsformular. Das müssen Sie uns bis spätestens Samstag, 4. Februar, ausgefüllt zusenden.

Ein Extra-Sportprogramm für Brustkrebs-Patientinnen

VON DIETER WEBER

Drei größere Operationen, 16 Chemotherapie, 28 Bestrahlungen: Dies hat Bärbel Schleszies vor mehr als drei Jahren über sich ergehen lassen müssen, als bei ihr Brustkrebs festgestellt wurde. 2015 war sie in der Nordic-Walking-Gruppe von „Fit für 10“ und schaffte die Zehn-Kilometer-Distanz. Im Vorjahr lief sie, dieses Mal als Teilnehmerin der Laufgruppe, die zehn Kilometer. Und derzeit bereitet sich die 49-Jährige auf die Halbmarathondistanz (21,1 km) vor. Dieses Programm nötigst Respekt ab – vor allem ihre Ärzte sind begeistert.

„Sport ist wie ein Medikament“, sagt der Viersener Arzt Michael Fritz, der sportlicher Leiter von „Fit für 10“ ist und selbst im Brustkrebszentrum des Bethesda-Krankenhauses Vorträge über die Bedeutung des Sports in der Rehabilitation hält. Die Beispiele von Bärbel Schleszies und anderen Brustkrebs-Patientinnen, die bisher bei „Fit für 10“ mitgemacht haben, haben uns bewegt, ein eigenes Programm in-

nerhalb der Aktion zu entwickeln: Wir wollen 20 an Brustkrebs erkrankte Frauen in Theorie und Praxis wieder an Sport heranzuführen und sie dabei begleiten.

Sind Sie Brustkrebs-Patientin und im ersten bis fünften Jahr der tumorfreien Brustkrebsnachsorge, können Sie wählen zwischen Nordic Walking und Laufen (10 km). Als Alternative gibt es einen Trainingsplan, der fünf Kilometer Laufen zum Ziel hat. Zusätzlich bietet „Fit für 10“ der Brustkrebs-Gruppe auch ein Kraft- und Koordinationstraining an, das einmal wöchentlich in einer Halle stattfindet. Den Teilnehmerinnen werden Ansprechpartnerinnen zur Seite gestellt. Darunter sind erfahrene Sportlerinnen, die ebenfalls an Brustkrebs erkrankt waren.

So gehen Sie vor Sie fordern ganz normal die Bewerberunterlagen an, müssen aber unbedingt das **Stichwort „Brustkrebs“** gesondert mit angeben. In diesem Fall bekommen Sie noch zusätzliche Informationen auch für Ihren Arzt. Sie melden sich per E-Mail bei:
Dieter.Weber@Rheinische-Post.de

KINO

SAMSTAG

Assassin's Creed, Comet-Cine-Center: 20.30, 23.15 Uhr.

Ballerina, Comet: 14.45, 17.30 Uhr.

Feuerwehrmann Sam - Achtung Ausserirdische!, Comet-Cine-Center: 14 Uhr.

Passengers, Comet-Cine-Center: 14.30,

17.15, 20.15, 23.15 Uhr.

Plötzlich Papa!, Comet-Cine-Center: 14.30, 17.15, 20, 22.45 Uhr.

Rogue One: A Star Wars Story, Comet-Cine-Center: 17.20, 23 Uhr.

Rogue One: A Star Wars Story 3D, Haus Zoar: 17.15, 20.15 Uhr.

Sing, Comet-Cine-Center: 15 Uhr.

The Great Wall 3D, Comet-Cine-Center: 15.30, 18, 20.30, 23 Uhr.

Vaiana - Das Paradies hat einen Haken, Comet-Cine-Center: 15, 17.45 Uhr.

Vier gegen die Bank, Comet-Cine-Center: 15, 22.30 Uhr.

Why Him?, Comet-Cine-Center: 17.30, 20, 22.30 Uhr.

Willkommen bei den Hartmanns, Comet-Cine-Center: 19.45 Uhr.

SONNTAG

Assassin's Creed, Comet: 20.30 Uhr.

Ballerina, Comet: 12.30, 14.45, 17.30 Uhr.

Die Vampirschwestern 3 - Reise nach

Transsilvanien, Comet: 12.15 Uhr.

Feuerwehrmann Sam - Achtung Ausserirdische!, Comet-Cine-Center: 12, 12.45, 13.30 Uhr.

Passengers, Comet: 14.30, 17.15, 20.15 Uhr.

Plötzlich Papa!, Comet-Cine-Center: 12, 14.30, 17.15, 20 Uhr.

Rogue One: A Star Wars Story, Comet: 17, 20 Uhr; **3D**: Haus Zoar: 17.15, 20.15 Uhr.

Sing, Comet-Cine-Center: 12.30, 15 Uhr.

The Great Wall 3D, Comet-Cine-Center: 15.30, 18, 20.30 Uhr.

Vaiana - Das Paradies hat einen Haken, Comet-Cine-Center: 12.15, 15, 17.45 Uhr.

Vier gegen die Bank, Comet-Cine-Center: 15 Uhr.

Why Him?, Comet-Cine-Center: 17.30, 20 Uhr.

Willkommen bei den Hartmanns, Comet-Cine-Center: 19.45 Uhr.

DIE ADRESSEN:

Comet-Cine-Center, Viersener Straße 8, Telefon: 02161 8144100.

Haus Zoar, Kapuzinerplatz 12 12, Telefon: 02161 9029020.

TEMPOKONTROLLEN

Die Polizei kontrolliert heute die Geschwindigkeit an der **Dahlener Straße**, am morgigen Sonntag an der **Gartenstraße**.

WIR GRATULIEREN

SONNTAG, 15. JANUAR

90 Jahre

Hermann Dewies, Nicodemstraße 25

Karl-Heinz Schultz, Stapper Weg 198

NOTDIENSTE

Feuerwehr und Rettungsdienst: ☎ 112

Polizei: ☎ 110

Ärztlicher Notruf: Notrufnummer 116117

(kostenfreie Fax-Nummer für Sprach- und Hörgeschädigte: 0800 5895210).

Apotheken: Samstag: Falken-Apotheke, Keplerstr. 41, ☎ 02166 48338. Mönchen-Apotheke, Neusser Str. 303, ☎ 02161 603500. **Sonntag**: City-Apotheke, Bismarckstr. 34, ☎ 02161 26162. Löwen-Apotheke, Odenkirchener Str. 315, ☎ 02166 40578. Sonnen-Apotheke, Roermonder Str. 111, ☎ 02161 831200.

Notdienstpraxis im Ev. Krankenhaus Bethesda (Blaues Haus), Mönchengladbach, Ludwig-Weber-Straße 15, ☎ 02161 9812510.

Zahnärzte: ☎ 01805986700, 14 ct/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/Minute.

Kinderärzte: ☎ 116117, Telefonnummer des kinderärztlichen Notdienstes auf allen AB der Kinderärzte in MG oder unter www.kinderarztnotdienst-mg.de.

Tierärzte: ☎ 02161 52003.

PATSCHEL DER NIEDERRHEINOTTER

