

AKTION FIT FÜR 10

Erfolgsprojekt geht weiter: Machen Sie mit!

Heute startet die zehnte Auflage von „Fit für 10“. Rheinische Post, NEW und Stadtparkasse helfen Ihnen, damit Sie 2016 zehn Kilometer als Läufer oder als Nordic Walker schaffen. Ihre erste Aufgabe: Unterlagen besorgen und sich bis zum 30. Januar für die neue Aktion anmelden.

VON DIETER WEBER

STADTTEILE Der Ehemann guckte erst verdutzt und brach dann in schallendes Gelächter aus. Elke Petri (41) hatte ihn mit einer Aussage voller Ärger konfrontiert, die aus ihrem Mund früher undenkbar gewesen wäre: „Mann, ich bin heute nur acht Kilometer gelaufen!“ Was heißt hier „früher“? Noch vor einem Jahr hat die Jüchenerin um jeden Ausdauersport einen großen Bogen gemacht. Laufen war geradezu ein Tabu. Dann rappelte sie sich von der Couch hoch, bewarb sie sich bei „Fit für 10“ und bewältigte nach einem halbjährigen Training im Septem-

„Nur noch drei Kilo - und ich habe meine Bikini-Figur wieder“

Elke Petri
Teilnehmerin 2015

ber beim NEW-Volksbadlauf locker die zehn Kilometer. Inzwischen ist diese Distanz für sie keine Herausforderung mehr: Petri trainiert für einen Halbmarathon (21,1 km).

Und auch sonst sorgte das Jahr bei der 41-Jährigen für einen Durchbruch: Durch Laufen und eine konsequente Ernährungsumstellung nahm sie 27 Kilo ab. „Nur noch drei Kilo - und ich habe meine Bikini-Figur wieder. Das ist traumhaft“, erzählt sie. Ihre Umgebung nimmt die neue Elke Petri wohlwollend zur Kenntnis. Nur auf dem Sparkonto macht sich die Veränderung negativ bemerkbar: „Ich musste mir komplett neue Hosen kaufen. Nichts passte mehr, alle rutschten runter.“ Elke Petri ist nicht die einzige, die von „Fit für 10“, der Gemeinschaftsaktion von Rheinischer Post, NEW und Stadtparkasse, profitierte. In diesem Jahr geht die Aktion in ihre zehnte Auflage.



Elke Petri (r., Nr. 826) im Kreis von anderen Teilnehmern der Laufgruppe von Fit für 10 bei einem Benefizlauf rund um den Borussia-Park im vergangenen Jahr. Vorne führt Betreuerin Elke Roggenbuck die Gruppe an. Die neue Aktion startet heute, der NEW-Volksbadlauf ist im September. FOTO: JÖRN RIEWE

Seit 2007 haben inzwischen rund 1350 Frauen und Männer erfolgreich teilgenommen - in der Lauf- oder in der Nordic-Walking-Gruppe. Dies war nur möglich, weil es ein Betreuersteam gibt, das die Sportnovizen engagiert ins Ziel führt. Mehr als 120 Plätze gibt's für die Lauf- und 90 für die Nordic-Walking-Gruppe. Die Trainingskonzepte haben Dr.

Michael Fritz (Laufen) und Conny Kerkhoff (Nordic Walking) entwickelt. Sie übernehmen auch 2016 wieder die sportliche Leitung. 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, 5. 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 Montag, 29. 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-Willeboordse, die bei der NEW für Energie- und Ernährungsberatung zuständig ist. Sie vermittelt den Teilnehmern zum einen Basiswissen und kocht mit ihnen. Thema für den Kochkurs: „Die sportliche Ess-

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, 5. März, beziehungsweise am Nordic-Walking-Seminar am Montag, 29. Februar, 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 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 spezielle Techniks Schulungen durch Lehrtrainerin Conny Kerkhoff und ihrem Betreuersteam.

So bewerben Sie sich Wenn Sie Interesse an der Laufgruppe haben und sich für das Lauftraining interessieren, dann melden Sie 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, 30. Januar, ausgefüllt zusenden.

Anzeige

RP Shop

Hinkel-Brotbackbuch

Originalrezepte als Geschenkbuch

24,99 €

Jetzt bestellen:
0211 505-2255
Mo-Fr von 8-16 Uhr
Versandkostenfrei

DIE BETREUER

Sie helfen, damit Sie Ihr Ziel schaffen

Die Aktion Fit für 10 verfügt über einen großen und bewährten Betreuerkreis. Das sind:

Sportliche Leitung der Aktion

Dr. Michael Fritz
Laufbetreuer Jörn und Barbara 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, Uschi Müller, Ute Perlick, Ute Maßen, Ute Winkens, Torsten Hagen, Susanne Eßer, Dana

Tataro, Christiane Nentwig, Ute Westermeyer, Dieter Martens, Burkhard Kanters, Jörg Gutkowski, Melanie Rieger und Dieter Weber.

Nordic-Walking-Leitung

Conny Kerkhoff
NW-Betreuer Heike Schröder, Günter Gerhardt, Renate Ehrmann, Karin Hermann, Martina Hansen, Marcus Jans, Gerd Maibaum, Trude Laier, Brigitte Schmitz, Hiltrud Klendendorf und Harald Heise.

Ernährung Ulla Fiering-Willeboordse und Carolin Zeidler.

Organisation Armin Loreck, Lena Wiese und Dieter Weber.

Anbau einer Kfz-Werkstatt brannte komplett nieder

HARDTERBROICH (gap) Die Feuerwehr war gestern um 2.11 Uhr bei einem Brand an der Grevenbroicher Straße/Ecke Moselstraße. Bei Eintreffen der Einsatzkräfte brannte ein zirka 100 Quadratmeter großer Holzanbau eines Kfz-Betriebs bereits lichterloh. Auch nahestehende Bäume hatten schon Feuer gefangen. Durch den schnellen und massiven Löschangriff hatte die Feuerwehr den Brand schnell unter Kontrolle gebracht. Die Einsatzkräfte konnten dadurch auch verhindern, dass sich das Feuer auf die direkt angrenzende Werkstatt des Handwerksbetriebs ausbreitet. Menschen befanden sich nicht im Gebäude. Die Brandursache ist bislang unbekannt. Die Polizei hat die Ermittlungen aufgenommen.



Der Anbau einer Kfz-Werkstatt in Hardterbroich brannte. FOTO: TITZ

MELDUNGEN

Morgen öffnet wieder das Repair-Café

RHEYDT (web) Das Repair-Café öffnet morgen von 12 bis 16 Uhr im Kath. Hochschulzentrum Lakum, Richard-Wagner-Straße 35. Defekte HiFi-Anlagen, Staubsauger, Mixer oder verstimmte Gitarren, lädierte Jeans, kaputte Stühle, lahme Computer: Im Repair-Café haben sich Menschen vernetzt, um sich gegenseitig bei Reparaturen zu unterstützen. Die Anleitung zum Selbermachen ist kostenlos, Spenden sind erlaubt. Der AStA der Hochschule Niederrhein hat Repair-Café initiiert.

Barbers Puppentheater kommt in die KFH

STADTMITTE (seu) Am kommenden Mittwoch, 13. Januar, wird das Puppentheater von Toni Barber die Geschichten des Kinderbuchstars „Ritter Rost“ in Mönchengladbach vorstellen. Die Figur nach Vorlage der Kinderbuch-Autoren Jörg Hilbert und Felix Janosa erfreut sich bei großen und kleinen Puppentheater-Fans großer Beliebtheit. Die Aufführung in der Kaiser-Friedrich-Halle am Mittwoch beginnt um 15 Uhr. Kinder zahlen sieben, Erwachsene acht Euro.

KINO

SAMSTAG

Alles steht Kopf, Comet: 15 Uhr.
Arlo & Spot, Comet: 14.30 Uhr.
Bruder vor Luder, Comet: 16.30, 18.30.
Die Peanuts - Der Film 3D, Comet-Cine-Center: 14.30, 18.15 Uhr.
Die Tribute von Panem - Mockingjay Teil 2, Comet-Cine-Center: 20 Uhr.
Die Vorsehung, Comet: 20.15, 22.45 Uhr.
Dilwale (OV), Comet-Cine-Center: 23 Uhr.
Heidi, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr.
Hilfe, ich hab meine Lehrerin geschrumpft, Comet-Cine-Center: 14, 16 Uhr.
Ich bin dann mal weg, Comet-Cine-Center: 17, 19, 20.30 Uhr.
Joy, Comet-Cine-Center: 17.30 Uhr.
Knock Knock, Comet-Cine-Center: 23 Uhr.
Star Wars: Das Erwachen der Macht, Comet-Cine-Center: 14, 17, 20, 23 Uhr.
Star Wars: Das Erwachen der Macht 3D, Atlantis-Rheydt: 14, 17, 20 Uhr. Comet-Cine-Center: 14.30, 17.30, 20.30, 23.15 Uhr. Haus Zoar: 14.30, 17.30, 20.30, 23.30 Uhr.
The Revenant, Comet: 17, 20, 22.30 Uhr.
Unfreund, Comet-Cine-Center: 21, 23 Uhr.

SONNTAG

Alles steht Kopf, Comet: 12 Uhr.
Arlo & Spot, Comet: 12, 14.30 Uhr.
Bruder vor Luder, Comet: 16.30, 18.30 Uhr.
Die Peanuts - Der Film, Comet: 12 Uhr.
Die Peanuts - Der Film 3D, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr.
Die Tribute von Panem - Mockingjay Teil 2, Comet-Cine-Center: 20 Uhr.
Die Vorsehung, Comet: 20.15 Uhr.
Dilwale (OV), Comet-Cine-Center: 17 Uhr.
Feuerwehrmann Sam - Heiden im Sturm, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr.
Heidi, Comet-Cine-Center: 12, 14.30 Uhr.
Hilfe, ich hab meine Lehrerin geschrumpft, Comet-Cine-Center: 12, 14 Uhr.
Ich bin dann mal weg, Comet-Cine-Center: 12, 17, 19, 20.30 Uhr.
Joy - Alles außer gewöhnlich, Comet-Cine-Center: 17.30 Uhr.
Star Wars: Das Erwachen der Macht, Comet-Cine-Center: 11.30, 14, 17, 20 Uhr.
Star Wars: Das Erwachen der Macht 3D, Atlantis-Rheydt: 14, 17, 20 Uhr. Comet-Cine-Center: 14.30, 17.30, 20.30 Uhr. Haus Zoar: 11.30, 14.30, 17.30, 20.30 Uhr.

The Revenant, Comet: 17, 20 Uhr.
Unfreund, Comet-Cine-Center: 21 Uhr.

NOTDIENSTE

SAMSTAG

Feuerwehr und Rettungsdienst: ☎ 112
Polizei: ☎ 110
Ärztlicher Notruf: 116117 (Sprach- und Hörgeschädigte: 0800 5895210).
Apotheken: Apotheke am Hermsges, Rheydt Str. 152, ☎ 02161 14557, So 9-Mo 9. Brunnen-Apotheke, Marktstr. 19, ☎ 02166 42931, So 9-Mo 9. Linden-Apotheke, Quadtstr. 20, ☎ 02166 57350, So 9-Mo 9.
Notdienstpraxis am Bethesda, Ludwig-Weber-Straße 15, ☎ 02161 9812510.
Zahnärzte: ☎ 0180 5986700, 14 ct/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/Minute.
Kinderarzt-Notdienst: www.kinderarzt-notdienst-mg.de, ☎ 116117
Tierärzte: ☎ 02161 52003.
Sonstige: Anwaltlicher Notdienst, ☎ 02161 208585, Sa 9-12, Sa 15-18

SONNTAG

Feuerwehr und Rettungsdienst: ☎ 112
Polizei: ☎ 110
Ärztlicher Notruf: 116117 (Sprach- und Hörgeschädigte: 0800 5895210).
Apotheken: Apotheke am Hermsges, Rheydt Str. 152, ☎ 02161 14557, So 9-Mo 9. Brunnen-Apotheke, Marktstr. 19, ☎ 02166 42931, So 9-Mo 9. Linden-Apotheke, Quadtstr. 20, ☎ 02166 57350, So 9-Mo 9.
Notdienstpraxis am Bethesda, Ludwig-Weber-Straße 15, ☎ 02161 9812510.
Zahnärzte: ☎ 0180 5986700, 14 ct/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/Minute.
Kinderarzt-Notdienst: www.kinderarzt-notdienst-mg.de, ☎ 116117
Tierärzte: ☎ 02161 52003.
Sonstige: Anwaltlicher Notdienst, ☎ 02161 208585, So 9-12, So 15-18

TEMPOKONTROLLEN

Die Polizei blitzt heute vorrangig an der **Hochzollernstraße**, am morgigen Sonntag an der **Gartenstraße**.

PATSCHEL DER NIEDERRHEIN-OTTER

