

KINO

Black Panther, Comet-Cine-Center: 14.30, 17, 20 Uhr.

Black Panther 3D, Haus Zoar: 20 Uhr.

Die Biene Maja - Die Honigspele, Comet-Cine-Center: 14.45, 17.30 Uhr.

Die Kleine Hexe, Comet-Cine-Center: 15 Uhr.

Die Verlegerin, Comet-Cine-Center: 14.30, 17.15, 19.45 Uhr.

Fifty Shades of Grey - Befreite Lust, Comet-Cine-Center: 17.30, 20.15 Uhr. Haus Zoar: 17.15 Uhr.

Hilfe, ich hab meine Eltern geschrumpft, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr.

Jumanji: Willkommen im Dschungel, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr.

Red Sparrow, Comet-Cine-Center: 17, 19.45 Uhr.

Shape of Water - Das Flüstern des Wassers, Comet-Cine-Center: 20 Uhr.

Sneak Preview, Comet-Cine-Center: 20.30 Uhr.

Three Billboards outside Ebbing, Missouri, Comet-Cine-Center: 17 Uhr.

Wendy 2 - Freundschaft für immer, Comet-Cine-Center: 14.45, 17.15 Uhr.

Wunder, Comet-Cine-Center: 20.15 Uhr.

DIE ADRESSEN:

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

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

NOTDIENSTE

MONTAG

Feuerwehr und Rettungsdienst: ☎ 112

Polizei: ☎ 110

Ärztlicher Notruf: Bundesweite Notrufnummer 116117 (kostenfreie Fax-Nummer für Sprach- und Hörgeschädigte: 0800 5895210).

Apotheken: Apotheke im Real Reyerhütte, Mönchengladbach, Reyerhütte 1, ☎ 02161 4075763, Mo 9-Di 9. Falken-Apotheke, Mönchengladbach, Keplerstr. 41, ☎ 02166 48338, Mo 9-Di 9.

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.

TEMPOKONTROLLEN

Die Polizei kontrolliert heute vorrangig am **Stationsweg**. Die Messwagen des Ordnungsamtes stehen heute in den Innenstädten **Rheydt** und **Gladbach** sowie in **Giesenkirchen**, **Wickrath** und **Odenkirchen**.

WIR GRATULIEREN

MONTAG, 5. MÄRZ

90 Jahre
Martha Backus, Am Beller Bach 9

Das sind die neuen Fit-für-Zehner

Rund 180 Frauen und Männer starten in den nächsten Tagen in ihr halbjähriges Sportprogramm. In der Nordic-Walking- oder in der Laufgruppe trainieren sie für zehn Kilometer. Vor ihnen waren bereits mehr als 1500 Teilnehmer erfolgreich.

VON DIETER WEBER

Wenn sich die Laufbetreuer von „Fit für 10“ den neuen Teilnehmern vorstellen, bekommt Günter Mommerskamp immer eine Sonderaufgabe: Er erzählt, was er erlebt hat, als er bei der Gemeinschaftsaktion von Rheinischer Post, NEW und Stadtparkasse mitgemacht hat. Denn fast alle Laufbetreuer haben ihre eigene „Fit-für-10“-Vergangenheit. „20 Kilo schwerer war ich und saß da...“, beginnt Mommerskamp dann und zeigt auf den Platz in der NEW-Cafeteria, den er vor einigen Jahren als Laufnovize besetzt hatte. Und wenn er berichtet, wie er nach dem Bücken und Schnüren der Sportschuhe von der Pulsuhr sofort ausgebremst wurde, weil er die Belastungsgrenze überschritten hatte und wie ihn die Fahrerin eines Elektrotrollstuhls bei Trainingseinheiten in Venn regelmäßig überholt hatte, dann ist das Eis gebrochen.

„Es gibt ein Mittel,
das Paul Schmitz hilft:
Das ist Sport“

Michael Fritz
Arzt und Leiter der Aktion

Denn sein Beispiel macht deutlich: „Fit für 10“ setzt beim Einstieg keine hohen sportlichen Hürden und holt die Teilnehmer da ab, wo sie stehen. Rund 180 stiegen jetzt bei der zwölften Auflage mit Seminaren in das halbjährige Trainingsprogramm ein – jeweils 90 in der Lauf- und der Nordic-Walking-Gruppe. Conny Kerkhoff leitet mit ihrem Betreuersteam die Nordic Walker an, der Sportarzt Michael Fritz ist für die Laufgruppe zuständig. Seit 2007 gibt es „Fit für 10“, und mehr als 1500 Frauen und Männer haben die Aktion schon erfolgreich beendet. Gemeinsames Ziel ist in jedem Jahr der NEW-Volksbadlauf: Da überqueren die Teilnehmer im Laufschritt oder als Nordic Walker nach zehn Kilometern die Ziellinie. Bis zum 9. September haben die beiden diesjährigen Gruppen Zeit, um sich dafür fit zu machen.

Doch „Fit für 10“ ist mehr als nur ein Sportprogramm, bei dem Nordic Walker lernen, wie sie mit Stöcken dynamisch gehen und Lauf-Teilnehmer mit dreimaligem wöchentlichen Training ihre Ausdauer steigern. Sportmediziner Fritz und Nordic-Walking-Trainerin Kerkhoff machen in ihren Seminaren den „Zehnern“ deutlich, wie sie mit Sport ihrem Leben einen neuen Sinn geben und wie sie gezielt gegen gesundheitliche Beeinträchtigungen vorgehen können. Michael Fritz greift in seinem Vortrag immer auf die Kunstfigur Paul Schmitz zurück:



Das sind die Frauen und Männer, die in der Laufgruppe aktiv sind. Zweiter von rechts ist der sportliche Leiter der Aktion, Michael Fritz.

RP-FOTO: DETLEF ILGNER



Die Nordic Walker werden angeleitet von Cheftrainerin Conny Kerkhoff und ihrem Betreuersteam. Links NEW-Marketingchef Daniel Pelzer.

RP-FOTO: HANS-PETER REICHARTZ

INFO

Sie betreuen die
180 Teilnehmer

Sportliche Leitung Michael Fritz
Laufbetreuer Jörn und Barbara Riewe, Vera Biedermann, Dorle Postel-Plum, Günter und Marion Mommerskamp, Nikolaus Pietsch, Claudia Bader, Dirk Ritter, Rainer Trier
Nordic-Walking Conny Kerkhoff
NW-Betreuer Heike Schröder, Günter Gerhardt, Renate Ehrmann, Gabi Felder, Karin Hermann, Martina Hansen, Marcus Jans, Gerd Maibaum, Ralf Klein, Wolfgang Koninx und Rita Wintzen
Organisation Lena Wiese, Jörn Riewe und Dieter Weber

WÖRTLICH

„Ich war erstaunt, wie viele positive Faktoren Sport auf meine Gesundheit hat und dass ich den Hebel umdrehen kann. Ich will aufhören zu rauchen.“

Ralf Grohmann, 53 Jahre

„Ich habe schon angefangen, mehr zu Fuß zu erledigen...“

Pilar Duchna

„Man merkt einfach, dass alle Ehrenamtlichen mit Herzblut dabei sind. Das ist auch für mich eine riesige Motivation.“

Ralf Riede, 54 Jahre

„Ich kann es mir noch nicht vorstellen, dass ich dreimal die Woche jeweils eine Stunde laufen werde. Ich freue mich, wenn es

losgeht, um meinen Schweinehund zu überwinden.“

Nicole Meulenber, 43 Jahre

„Das Gefühl, es mit Hilfe des Trainingsplans und der Gruppe zu schaffen und zu wissen, dass ein Super-Team an meiner Seite ist, nimmt die Angst vor der ersten großen Hürde.“

Yvonne Hohenhaus, 42 Jahre

„Es ist ein gutes Gefühl, von so einem erfahrenen Team begleitet zu werden.“

Esmahan Alma-Wentzek

„Ein rundum toller Auftakt mit vielen netten Menschen, der Lust auf mehr macht.“

Laura Ebel, 23 Jahre

RP ONLINE

Unser heutiger Partner:

RP-Kaufdown – die große Rückwärts-Auktion! Heute auf www.RP-Kaufdown.de:

Familienticket für 2 Erwachsene und 2 Kinder
für das SEA LIFE Oberhausen



Eintritt Kind (1 Person; 3-14 Jahre)
für das SEA LIFE Oberhausen



Eintritt Erwachsener (1 Person; 15+ Jahre)
für das SEA LIFE Oberhausen

Heute mit bis zu **60% Rabatt!** Jetzt ersteigern und sparen: www.RP-Kaufdown.de