

AKTION FIT FÜR 10

# Zum 5. Mal: Von 0 auf 10 Kilometer

Nächste Runde der Aktion „Fit für 10“: 120 Laufnovizen und 80 Nordic-Walker werden so vorbereitet, dass sie am 11. September zehn Kilometer bewältigen. Rheinische Post, NVV, Stadtparkasse und Mars bieten Trainingspläne, Sportseminare und Koch-Workshops an. 600 machten bereits mit.

VON DIETER WEBER

Es war die Szene bei der letzten Aktion „Fit für 10“: Elmar Braun (38) war beim Zehn-Kilometer-Lauf der NVV „Am Volksbad“ auf der Zielgeraden, als ihm Töchterchen Mara (2) mit ausgebreiteten Armen und einem lauten „Papa!“ entgegenlief. Sie herzten sich, und Elmar Braun hatte gleich zweimal Grund, sich richtig doll zu freuen: über den Empfang seiner Kleinen und über seine Leistung nach einem halben Jahr Training. Heute läuft der 38-jährige Programmierer immer noch, hat weitere sechs Kilo abgespeckt und fühlt sich pudelwohl: „Ich bin nicht mehr außer Atem, wenn ich mit Mara spiele. Das ist ein völlig neues Lebensgefühl.“

Mehr Plätze

Dies trifft nicht nur auf Braun zu. Seit 2007, als „Fit für 10“ erstmals startete, haben fast 600 Frauen und Männer erfolgreich teilgenommen – in der Lauf- oder in der Nordic-Walking-Gruppe. Dies war nur möglich, weil es ein großes Betreuererteam gibt, das die Sportnovizen engagiert und fürsorglich ins Ziel führt. Und deshalb entschieden die Ausrichter NVV, Stadtparkasse, Mars Deutschland und Rheinische Post: Ihre gemeinsame Aktion „Fit für 10“ geht 2010 in die fünfte Runde. Das Prinzip bleibt unverändert, wegen der großen Nachfrage im Vorjahr können aber mehr mitmachen: 120 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 ihrer jeweiligen



Ein glücklicher **Elmar Braun** (l.) mit Töchterchen **Mara** im Ziel des Zehn-Kilometer-Laufs. Das war eine schöne Szene der vergangenen Aktion, die im September endete. Aber auch das gehört dazu: **Dorle Postel-Plum** und Betreuer **Jörn Riewe** ziehen **Imke Statrop** im Bollerwagen ins Ziel (r.). Sie hatte sich kurz zuvor verletzt und konnte nicht mitlaufen. FOTOS: KOSSMANN



Gruppe. Wollen Sie mitmachen? Dann müssen Sie das 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, 12. 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 10. März. **ERNÄHRUNG IM BLICK** Wer Sport treibt, will oft ein paar überflüssige

Pfunde verlieren. Darum kümmert sich im „Fit-für-10“-Projekt die Ernährungswissenschaftlerin Bianca Schmidt, die bei der NVV für Energie- und Ernährungsberatung zuständig ist. Sie vermittelt den Teilnehmern Basiswissen, und – damit das Ganze nicht zu theoretisch wird – gibt es wieder die beliebten Koch-Workshops. **DAS SIND 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 Brustgurt eine kontinuierliche Frequenzkontrolle erlaubt. Sie erklären sich bereit, exakt nach den vorgegebenen Trainingsplänen zu trainieren. Sie nehmen am Nordic-Walking-Seminar am Donnerstag, 10. März, beziehungsweise am Läuferseminar am Samstag, 12. März, teil. **SO VIEL KOSTET ES** Der Beitrag beträgt 49 Euro. Darin enthalten ist neben dem Startplatz beim 10-Kilometer-Lauf der NVV am 11. September ein Läuferseminar, Betreuung durch erfahrene Sportler, Trainingshand-

INFO

Das sind die Betreuer

**Leitung Laufen** Dr. Michael Fritz  
**Lauf-Betreuer** Jörn Riewe, Hans-Werner Hinz, Peter Heller, Detlef Breuer, Elke Roggenbuck, Joachim und Gisela Potrykus, Barbara Ziegler, Wolfgang Schenkluhn, Theo Cörstges, Elisabeth Dusel, Thomas Hecker, Ursula Maes, Ute Maßen, Nikolaus Pietsch, Gisela Greiwe, Christa Bremges, Dieter Kops, Dorle Postel-Plum, Roland Keubler  
**Leitung Nordic-Walking** Conny Kerkhoff  
**Nordic-Walking-Betreuer** Heike Schröder, Birgit Drossert-Steltges, Günter Gerhardt, Christel Sasserath, Birgitt Scheer, Daniela Rütten, Werner Meurer  
**Ernährung** Bianca Schmidt  
**Organisation** Armin Loreck, Andrea Weiß, Dieter Weber

buch, Funktions-Laufshirt, Koch-Workshop, Einführung in Gymnastik- und Stretchingübungen. Ferner erhält jeder Sportler nach der Teilnahme am 10-Kilometer-Lauf eine Urkunde. **SO BEWERBEN SIE SICH** Wenn Sie Interesse an der Laufgruppe haben und sich für das Training interessieren, dann melden Sie sich bei [Dieter.Weber@Rheinische-Post.de](mailto:Dieter.Weber@Rheinische-Post.de)

Nordic-Walker wenden sich an **Cornelia.Kerkhoff@nvv-ag.de**

Alle Interessierten bekommen ein Bewerbungsformular. Das müssen Sie uns dann bis spätestens Samstag, 5. Februar, ausgefüllt zukommen lassen.

LESERBRIEF

## Ärger wächst

Borussia

Mein Ärger über die sportliche Leitung sowie über die Vereinsführung von Borussia Mönchengladbach ist in den letzten Monaten stetig gewachsen. Max Eberl wurde vom Jugendkoordinator zum Sportdirektor befördert. In der Funktion als Jugendkoordinator hat Eberl gute Arbeit geleistet. Aber ein guter Lehrer und Pädagoge besitzt nicht automatisch die Fähigkeiten, auch ein guter Direktor einer Schule zu sein. Der Präsident der Borussia besitzt nach eigener Aussage keinerlei sportliche Kompetenz. Michael Frontzeck ist bereits mit den letzten beiden Vereinen, die er trainiert hat, abgestiegen. Dieser Trainer besitzt nicht die Fähigkeit, einer hoch bezahlten Profimannschaft Leidenschaft und unbedingten Leistungswillen zu vermitteln. Schützend hält er seine Hand über den bestbezahlten Spieler Juan Arango. Die sportliche Leitung müsste ein knallharter Trainer (Stevens, Gross) übernehmen, der seine eigenen Co- und Torwarttrainer einbinden sollte, damit alte Seilschaften (Korell, Kamps) ein Ende finden. Alles Gute Borussia, um mit den Worten des Trainers Frontzeck zu enden: Wir müssen kompakt stehen und in der Woche gute Arbeit leisten.

Johannes Bronnenberg  
Im Endebruch 17, Heinsberg-Lieck



Wird von einem Leser kritisiert: **Max Eberl** FOTO: ISABELLA RAUPOLD

**Leserzuschriften** veröffentlicht die Redaktion ohne Rücksicht darauf, ob die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Die Redaktion behält sich vor, sinnwahrende Kürzungen vorzunehmen. Die Redaktion legt Wert darauf, dass die Zuschriften mit Namen und Anschrift des Einsenders veröffentlicht werden. Für Rückfragen bittet die Redaktion, die Telefonnummer anzugeben. Unsere E-Mail Adresse: [redaktion.moenchengladbach@rheinische-post.de](mailto:redaktion.moenchengladbach@rheinische-post.de)

## Serieneinbrecherin auf frischer Tat ertappt

VON GABI PETERS

Aufmerksamen Nachbarn ist es zu verdanken, dass ein Einbruch an der Luisenstraße verhindert und eine 19 Jahre alte mutmaßliche Täterin festgenommen werden konnte. Wie die Polizei gestern mitteilte, hatten Hausbewohner beobachtet, wie die junge Frau Vorbereitungen für einen Einbruch traf. Derweil wartete eine Komplizin in einem blauen Fiat Punto mit dem Kennzeichen DN-XR 886 vor dem Haus. Während die 19-jährige gebürtige

Römerin von den Bewohnern bis zum Eintreffen der Polizei festgehalten wurde, floh die Mitäterin. Die Fahndung nach dem Auto blieb bislang ergebnislos. Mittlerweile geht die Polizei davon aus, dass die Frauen Serieneinbrecherinnen sind. Aufgrund von Täterbeschreibungen soll das Duo auch für einen versuchten Einbruch an der Hindenburgstraße 331 und zwei vollendete Einbrüche an der Hohenzollernstraße 322 verantwortlich sein. Nur wenige Stunden vor der Festnahme der 19-Jäh-

rigen waren es vermutlich diese beiden jungen Frauen, die sich unbefugt Zutritt zu einem Mehrfamilienhaus an der Hohenzollernstraße verschafft hatten und im zweiten Obergeschoss des Hauses gleich in zwei Wohnungen eingebrochen waren. Dabei entwendeten die Täterinnen vorwiegend Goldschmuck im Wert von mehreren Tausend Euro. Im Zuge der weiteren Ermittlungen wurde bekannt, dass der beschriebene Wagen auch schon in Köln bei einem versuchten Woh-

nungseinbruch als Fluchtfahrzeug genutzt wurde. Es besteht der dringende Verdacht, dass es sich bei den beiden Frauen um reisende Wohnungseinbrecherinnen handelt, die vermutlich für zahlreiche weitere Straftaten verantwortlich sind. In diesem Zusammenhang fragt die Polizei, wem der Blaue Fiat Punto im Stadtgebiet aufgefallen ist und wo das Fluchtfahrzeug nach dem Einbruchversuch an der Luisenstraße, also nach 16.30 Uhr, gesehen worden ist. Hinweise bitte an die Polizei unter ☎ 02161 290.



Immer Drama um **Tamara** gibt es im Kino. FOTO: DAPD

met-Cine-Center: 20.30 Uhr.  
**Black Swan**, Comet-Cine-Center: 21 Uhr.  
**Burlesque**, Comet-Cine-Center: 17.45 Uhr.  
**Der Auftragslover**, Comet-Cine-Center: 17 Uhr.  
**Devil**, Comet-Cine-Center: 21 Uhr.  
**Die Chroniken von Narnia: Die Reise auf der Morgenröte**, Comet-Cine-Center: 12, 14.30 Uhr.  
**Die Chroniken von Narnia: Die Reise auf der Morgenröte 3D**, Atlantis-Rheydt: 11, 13 Uhr. Comet-Cine-Center: 12, 14.30 Uhr.  
**Die Superbullen**, Comet-Cine-Center: 17 Uhr.  
**Harry Potter und die Heiligtümer des Todes - 1**, Comet-Cine-Center: 14 Uhr. Cinema und Movie: 12, 15, 19.30 Uhr.  
**Immer Drama um Tamara**, Cinema und Movie: 17.45, 20.15 Uhr.  
**Live aus dem Bolshoi: Class Concert / Giselle**, Comet-Cine-Center: 17 Uhr.  
**Love and Other Drugs - Nebenwirkung inklusive**, Comet-Cine-Center: 17, 20 Uhr.  
**Morning Glory**, Comet-Cine-Center: 20.30 Uhr.  
**Rapunzel - Neu verhöhnt**, Comet-Cine-Center: 12, 14.30 Uhr. Cinema und Movie: 11.15, 13.15, 15, 17 Uhr.  
**Rapunzel - Neu verhöhnt 3D**, Comet-Cine-Center: 12, 14.30 Uhr.  
**Russland - Im Reich der Tiger, Bären und Vulkane**, Comet-Cine-Center: 12, 16 Uhr.  
**The Green Hornet 3D**, Atlantis-Rheydt: 17.30, 20 Uhr. Comet-Cine-Center: 17, 20 Uhr.  
**Von Menschen und Göttern**, Comet-Cine-Center: 18.45 Uhr.  
**Vorstadtkrokodile 3**, Comet-Cine-Center: 12, 14.30, 16.30, 18.30 Uhr.  
**Woher weißt du, dass es Liebe ist**, Comet-Cine-Center: 20 Uhr.  
**Yogi Bär 3D**, Atlantis-Rheydt: 15.30 Uhr. Comet-Cine-Center: 12, 14.30 Uhr.

## Nachbar hörte Schreie und rief die Polizei

VON INGRID KRÜGER

In einer warmen Augustnacht 2009 hörte ein Süchtelner die Hilfeschreie einer Frau und beobachtete, wie ein Mann eine Frau unter der Laderampe eines Supermarktes sexuell attackierte. Der Nachbar verständigte die Polizei. Gestern saß der Täter (48) vor dem Mönchengladbacher Landgericht auf der Anklagebank. Der Staatsanwalt warf dem Behinderten, der in einem heilpädagogischen Heim auf dem Klinikgelände in Viersen-Süchteln lebt, versuchte Vergewaltigung und Sachbeschädigung vor. Der Angeklagte, der in einer beschützenden Werkstatt arbeitet, machte zum Lebenslauf bereitwillig Angaben. Im Heim lebt er seit elf Jahren. Den Vorwurf der Sachbeschädigung gab er zu. Vor zweieinhalb Jahren habe er zwei Container und eine Thujahecke angezündet. „Wie kommt man auf so eine Idee?“, staunte der Kammervorsitzende. Verlegen verwies der Süchtelner auf den Alkohol, den er damals getrunken habe. Aber inzwischen trinke er viel weniger. „Ist ja auch nichts mehr passiert“, stellte der 48-Jährige fest.

Dass konnte allerdings nicht stimmen. Der Staatsanwalt fragte nach dem Vergewaltigungsvorwurf. Da sei gar nichts passiert, so der 48-Jährige. Das Opfer sei ihm am 25. August 2009 begegnet. Man habe zusammen Bier und Schnaps getrunken. Die Frau habe ihre Kleidung „runtergemacht“, da habe er

auch mitgemacht. Aber Sex hätten sie nicht gehabt. Warum die Frau geschrien habe, konnte der Angeklagte nicht erklären.

Die 31-jährige Frau sagte erst aus, als der Angeklagte den Saal verlassen hatte. Doch die offensichtlich alkoholisierte Frau konnte nicht viel zur Aufklärung des Falles beitragen. „Ich habe ganz laut geschrien. Es muss damals etwas passiert sein“, war die Frau mit den langen blonden Haaren überzeugt. Aber an Weiteres könne sie sich nicht erinnern. Das war kein Wunder. Schließlich ergab deren Blutprobe damals einen Alkoholpegel von 3,5 Promille. Der Ehemann hatte sie an dem Augustmorgen zur Entgiftung zur Klinik gebracht und war dann weggefahren. Doch die Frau hatte sich entfernt und war später dem Angeklagten begegnet. Der hatte an dem Tag 1,7 Promille im Blut. Der hilfsbereite Nachbar hatte gesehen, wie sich der Angeklagte auf die schreiende Frau legte und war dazwischen gegangen.

Der Angeklagte sei vermindert schuldfähig und leide an einer intellektuellen Minderbegabung, so das Ergebnis eines psychiatrischen Gutachtens. Es bestehe Wiederholungsgefahr, wenn der 48-Jährige Alkohol trinke. Das Gericht schloss sich dem Sachverständigen an und verurteilte den Mann zu einer Haftstrafe von einem Jahr und acht Monaten. Außerdem ordnete es dessen Unterbringung in einer psychiatrischen Klinik an.

## Guillain-Barré-Syndrom: OB Bude ehrte Initiative

VON MARIANNA DEINYAN

Vor vierzehn Jahren erkrankte Albert Handelmann am Guillain-Barré-Syndrom (GBS), einer seltenen Erkrankung des Nervensystems, bei der es durch Lähmungserscheinungen bis zum Verlust der eigenständigen Atmung kommen kann. Als er dann feststellte, dass es nur sehr wenige Ansprechpartner und Informationen zu seiner Krankheit gibt, gründete er, nach seiner Genesung, im Jahr 2001 den Verein „GBS Initiative“, der acht Jahre später in „Deutsche GBS Initiative“ umbenannt wurde. Als erster Vorsitzender übernahm er nicht nur englischsprachige Literatur und Informationsmaterial, sondern besuchte auch Neuerkrankte, tauschte mit ihnen Erfahrungen aus und gab ihnen Hoffnung auf eine baldige Genesung. Mittlerweile zählt sein Verein mehr als 800 Mitglieder.

Herausragende Arbeit

Für seinen jahrelangen Einsatz überreichte Oberbürgermeister Norbert Bude Albert Handelmann am vergangenen Freitag im Rathaus Abtei das Bundesverdienstkreuz am Bande. Zur Feierstunde im Ratssaal, waren neben Norbert Bude auch Hans Segsneider (FDP), Lothar Beine (SPD), Hajo Siemes (Bündnis 90/Die Grünen) und Bernd Püllen (FWG) anwesend. Stellvertretend für die CDU reiste der Bundestagsabgeordnete und Schirmherr der Deutschen GBS Initiative Dr. Günter Krings aus Berlin an. Er kennt Albert Handelmann schon seit neun Jahren und betonte in seiner Ansprache: „Wenn einer das Bundesverdienstkreuz verdient hat, dann ist es Albert Handelmann“. Außerdem fügte er hinzu, dass es allein Handelmanns Verdienst war, dass das Wissen über diese seltene Erkrankung auch in Deutschland verbreitet wurde. Oberbürgermeister Norbert Bude bezeichnete Handelmanns Einsatz als „Pionierarbeit“ und stellte heraus, dass eine Auszeichnung wie das Bundesverdienstkreuz herausragende Arbeit dokumentiert. Laut Bernd Püllen, verdient Albert Handelmann für seine Arbeit und seinen Einsatz „allerhöchsten Respekt“.



Oberbürgermeister Norbert Bude ehrte Albert Handelmann. FOTO: REICHARTZ

**Die Adressen:**  
**Atlantis-Rheydt**, Limitenstraße 55, Telefon: 02166 855450.  
**Comet-Cine-Center**, Viersener Straße 8, Telefon: 02161 8144100.  
**Cinema und Movie**, Bahnhofstraße 5, Telefon: 02166 265710.