

AKTION FIT FÜR 10

Zum 6. Mal: Von 0 auf 10 Kilometer

Nächste Runde bei „Fit für 10“: **120** Laufnovizen und **80** Nordic-Walker werden so vorbereitet, dass sie am 9. September zehn Kilometer bewältigen. Rheinische Post, NEW, Stadtparkasse und Mars bieten Trainingspläne, **Sportseminare** und Ernährungs-Workshops an. Rund **700** machten bereits mit.



Stolz wie Oskar waren die Teilnehmer des vergangenen Jahres nach dem halbjährigen **Trainingsprogramm**: Mehr als 150 Frauen und Männer schafften beim **NVV-Lauf** die 10-Kilometer-Distanz. RP-ARCHIV: RAUPOLD

VON DIETER WEBER

Am Montag wird Karin Pitz 61 Jahre alt. Dieser Geburtstag ist, auch wenn es kein runder ist, für sie ein besonderer. Denn in den vergangenen zwölf Monaten hat sich im Leben der Rentnerin einiges getan: Sie hat das Laufen als Hobby entdeckt, einen Zehn-Kilometer-Lauf bewältigt und trainiert derzeit viermal wöchentlich für einen Halbmarathon im Frühjahr in Venlo. „Ich bin topfit“, freut sich Pitz. Noch wichtiger für sie: Da sie an einer chronischen Erkrankung leidet, muss sie seit Jahren Schmerztabletten nehmen. „Bevor ich mit dem Laufen anfang, habe ich etwa zweimal wöchentlich Medikamente nehmen müssen. Inzwischen brauche ich sie nur noch zweimal im Monat.“

Als diese Zeitung im Vorjahr zur Teilnahme aufrief, hat sie sich beworben und den Sprung ins Team geschafft. „Das war eine kluge Entscheidung. Überall sagt man mir, dass man es mir ansehen könnte, wie gut es mir jetzt geht“, sagt Pitz. Das ist kein Einzelfall. Auch Nordic-Walking-Cheftrainerin Conny Kerkhoff hat nach jedem Durchgang von „Fit für 10“ viele neue Teil-

nehmer für ihren Sport begeistern können.

Seit 2007 haben mehr als 700 Frauen und Männer erfolgreich teilgenommen – in der Lauf- oder in der Nordic-Walking-Gruppe. Dies war nur möglich, weil es ein Betreuungsteam gibt, das die Sportnovizen engagiert ins Ziel führt. 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. 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, 10. 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 1. März, 18 Uhr.

Ernährung im Blick Wer Sport treibt, will oft ein paar 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.

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



Einer von mehr als 150 Siegern des vergangenen Jahres: Olaf **Walbergs** im Ziel des Zehn-Kilometer-Laufs. RP-ARCHIV: RAUPOLD

am Donnerstag, 1. März, beziehungsweise am Läuferseminar am Samstag, 10. März, teil.

So viel kostet es Der Beitrag beträgt 55 Euro. Darin enthalten ist neben dem Startplatz beim 10-Kilometer-Lauf der NEW am 9. September ein Läuferseminar, Betreuung durch erfahrene Sportler, Trainingshandbuch, Funktions-Lauf-shirt, Ernährungs-Workshop, Einführung in Gymnastik- und Stretchingübungen. Ferner erhält jeder Sportler nach der Teilnahme am 10-Kilometer-Lauf eine Urkunde und

INFO

In Kürze

Bewerbungsfrist Bis 5. Februar
Läuferseminar Samstag, 10. März
Nordic-Walking-Seminar Donnerstag, 1. März
NEW-Lauf Sonntag, 9. September
Kosten 55 Euro
Chefbetreuer Dr. Michael Fritz (Laufen); Conny Kerkhoff (Nordic Walking)

darüber hinaus ein Finisher-Funktionsshirt.

So bewerben Sie sich Wenn Sie Interesse an der Laufgruppe haben und sich für das Training 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 dann bis spätestens Sonntag, 5. Februar, ausgefüllt zukommen lassen.

→ VERLOSUNG

3 x 2 VIP-Karten für Gladbach gegen Bayern gewinnen

Noch sechsmal schlafen, dann beginnt die Rückrunde der Fußball-Bundesliga. Und das gleich mit einem Spitzenspiel. Als aktuell Vierter der Tabelle trifft Borussia Mönchengladbach am kommenden Freitag, 20. Januar, um 20.30 Uhr im Borussia-Park auf Herbstmeister Bayern München. Und Sie können dabei sein. Die Rheinische Post und Bitburger, offizieller Co-Sponsor der Borussia, verlosen drei VIP-Pakete. Jedes Paket enthält zwei VIP-Karten mit Sitzplätzen der besten Kategorie, Zugang zum VIP-Bereich (inklusive Catering und Ausschank) sowie einen VIP-Parkausweis. Wer unter 0137 9 88 67 10 (50 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunk) anruft, kann gewinnen. Oder senden Sie eine SMS mit dem Kennwort „rp2“, Leerzeichen, Ihrem Namen, Adresse und Geburtsdatum an 1111 (ohne Vorwahl, 50 Cent/SMS)! Teilnahmeschluss ist der morgige Sonntag, 14. Januar, 24 Uhr.

Anzeige



Uns können Sie vertrauen!

Das kostenfreie Gehalts- oder Rentenkonto:

PSD GiroDirekt

- Kostenlose Kontoführung per Online-Banking
- Niedrige Dispozinsen
- Einfacher Kontowechselservice
- Kostenfrei Bargeld an über 18.600 Geldautomaten bundesweit sowie in über 3.000 REWE-Märkten
- Guthabenzins ab dem ersten Cent
- Sicheres Online-Banking über mobileTAN
- Stets aktuelle Mitteilungen über PSD PostBox

1872 - 2012

140 Jahre

Zukunft



Hier ist günstig sicher: psd-rhein-ruhr.de · 0800 3344431 · Düsseldorf, Bismarckstr. 102



Eine tolle Leistung: Vorjahres-Teilnehmerin Karin **Pitz** (60) trainiert jetzt für einen Halbmarathon. FOTO: KN

Prozess gegen Betreuerin: Corsagen für 90-Jährige?

VON INGRID KRÜGER

Im Prozess vor der Ersten Strafkammer des Mönchengladbacher Landgerichts, in dem einer Berufsbetreuerin (55) gewerbsmäßige Untreue und Betrug vorgeworfen wird, beschwerte sich gestern der als Gehilfe mitangeklagte Bezirksrevisor. Der 60-jährige Freund der Angeklagten soll billigend in Kauf genommen haben, dass sie sich an den Betreuungsfällen bereicherte. „Wissen sie, wie das ist, wenn man jede Woche in der Zeitung steht, obwohl man weiß, man hat nichts gemacht“, wandte sich der Mitangeklagte wütend an den Vorsitzenden. Kurz zuvor hatte er zugegeben, an einem Rechnungsbogen eines Schreibwarengeschäftes über 260 Euro das Datum geändert zu haben. Die Kripo hatte ermittelt, dass da ein früheres Datum überschrieben worden war. Die Betreuerin, die in den Jahren 2002 bis 2006 für die Vermögensverwaltung ihrer oft gebrechlichen und bettlägerigen Schützlinge zuständig gewesen war, hatte offenbar für einen Ein-



Das Mönchengladbacher **Landgericht** verhandelt den Fall. FOTO: DETLEF ILGNER

kauf aus einem Beleg zwei gemacht und für zwei betreute Personen abgegeben. „Ich hab mir keine Gedanken gemacht, habe doch meiner Freundin damals nur bei der Buchhaltung geholfen“, beteuerte der 60-Jährige sinngemäß.

Außerdem standen gestern Zeuginnen im Mittelpunkt, die etwas zu dem Hauptvorwurf des Staatsanwaltes sagen konnten. In 325 Fällen soll die 55-Jährige auf Kosten ihrer

Schützlinge Waren für den täglichen Gebrauch und Luxusgegenstände gekauft, aber dann für sich behalten haben. So erinnerte sich gestern die Chef eines Mönchengladbacher Wäschegeschäftes, dass die Betreuerin dort Corsagen für je 200 Euro gekauft hatte – für eine über 90 Jahre alte Frau, die an den Rollstuhl gefesselt war. „Die trägerlosen Teile werden im Rücken geschnürt und machen eine schlanke Taille“, so die Zeugin. Die Frage des Verteidigers, ob die Corsage auch den Rücken stärke, bejahte die Geschäftsfrau. Die Angeklagte, die ansonsten im Gerichtssaal schweigt, verfolgte die Antwort der Zeugin mit eifrigem Kopfnicken.

Auch eine Altenpflegerin konnte sich nicht erinnern, Stringtangas, angeblich für die alte Dame von der Angeklagten gekauft, in deren Zimmer im Altenheim gesehen zu haben. Zwei Giraffen-Dekofiguren habe sie nie in deren Zimmer gesehen, war sich die Zeugin bei der Polizei noch sicher gewesen. Der Prozess wird fortgesetzt.



Bodelschwingwerk Dülken e.V.

Evangelisches Alten- und Pflegeheim



Eine adäquate Versorgung aller Schwerstpflegender ist durch unser qualifiziertes Fachpersonal gewährleistet. Darüber hinaus bieten wir für gerontopsychiatrische Bewohner spezielle Programme an. Ein Team von ausgebildeten Mitarbeitern steht diesen Bewohnern dafür zur Verfügung.

Als erstes Alten- und Pflegeheim in Nordrhein-Westfalen führten wir bereits 1996 ein Qualitätsmanagement ein. Seit 2005 verfügt das Bodelschwingwerk Dülken darüber hinaus über das pflegespezifische Zertifikat nach ISO PLUS.

Wir sind Ausbildungsbetrieb für Köche und AltenpflegerInnen.

Unsere haus eigene Küche versorgt die Bewohner, Mitarbeiter und Gäste mit abwechslungsreichen Speisen.

Als Dienstleistungsunternehmen im Bereich der Pflege richtet unser Haus sein Leistungsangebot konsequent nach den Bedürfnissen der Kunden aus.

Tägliche Angebote an Aktivitäten sind für uns selbstverständlich. Im Vordergrund steht unsere Thai-Chi Gruppe und unsere Tango Tanzgruppe, die auch für Gäste offen ist.

Unser großzügiger Wintergarten und unsere Sonnenterrasse laden zum Nachmittagskaffee ein. Die angrenzende Parkanlage steht zum kurzweiligen Spazierengehen allen offen.

Wir öffnen unser Haus regelmäßig für externe Gruppen sowie für Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen.



Bodelschwingwerk Dülken e.V.
 Tilsiter Str. 14
 41751 Viersen-Dülken

Telefon: 0 21 62 - 48 380 - 0
 Fax: 0 21 62 - 48 380 - 199
 bodelschwingwerk@t-online.de
 www.bodelschwingwerk-duelken.de

Spendenkonto:
 Sparkasse Krefeld
 BLZ 320 500 00
 Konto 59 234 500