

AKTION FIT FÜR 10

# Mit Riesenschritten zum Ziel

Neun Kilo **abgespeckt**, keine Rückenbeschwerden mehr, ein neues Hobby gefunden: Von den 222 Frauen und Männern, die im März mit **Laufen** oder **Nordic Walking** angefangen haben, sind bislang nur wenige abgesprungen. Die Aktion endet am **9. September** mit dem NEW-Lauf.

VON DIETER WEBER

Es regnete Bindfäden. Und deshalb zweifelten die Betreuer der Aktion „Fit für 10“ am Sonntagmorgen sehr, dass auch nur irgendeiner zum Wickrather Lauftreff kommen würde. Sie hatten sich gründlich geirrt – es waren 20 Frauen und Männer da, die in strömendem Regen ihr 50-minütiges Laufpensum abspulten. Wenn es noch eines Beweises bedurfte hätte, dass die diesjährige Gruppe besonders engagiert ist, er war damit erbracht: Von den 222 Teilnehmern, die Anfang März das Programm aufgenommen hatten, trainieren noch mehr als 210 genau nach Plan – in der Lauf- oder in der Nordic-Walking-Gruppe.

**„Ich nehme ab und fühle mich wohl – was will ich mehr?“**

„Die Gruppe des Jahres 2012 macht einen besonders guten Eindruck“, sagen unisono die Betreuer Jörn Riewe und Conny Kerkhoff. Und auch die zurückgelegten Streckenlängen können sich sehen lassen. „Alle liegen genau im Plan“, meint Dr. Michael Fritz, der das Trainingskonzept entwickelt hat und sportlicher Leiter von „Fit für 10“ ist. Bis zum eigentlichen Leistungstest haben die Teilnehmer noch Zeit: Er ist am 9. September beim NEW-Lauf, wenn es auf die Zehn-Kilometer-Strecke geht.

Die sechste Auflage der Aktion „Fit für 10“, einer Gemeinschaftsveranstaltung von Rheinischer Post, NEW, Stadtparkasse und Mars Deutschland, war von Beginn an überaus erfolgreich: Noch nie hatten so viele Frauen und Männer mitmachen wollen, noch nie waren die Teams so groß. Damit kratzt „Fit für 10“ 2012 an der Tausender-Mar-



Erst laufen, dann dehnen: Die Teilnehmer der Aktion „Fit für 10“ stehen voll im Training. Und immer häufiger geht der Blick zur Uhr, weil mit zunehmender Streckenlänge auch die dafür benötigte Zeit immer besser wird. Die Nordic-Walking-Gruppe um Cheftrainerin Conny **Kerkhoff** ist mittlerweile bei **7,5 Kilometern** angekommen. FOTOS: DANIELA RÜTTEN/JÖRN RIEWE

INFO

**Die Betreuer**

**Lauf-Leitung** Dr. Michael Fritz  
**Lauf-Betreuer** Vera Biedermann, Christa und Wolfgang Bremges, Theo Cörstges, Elisabeth Dusel, Gisela Greiwe, Thomas Hecker, Hans-Werner Hinz, Manfred Kesternich, Roland Keubler, Dieter Kops, Ute Maßen, Günter Mommerskamp, Nikolaus Pietsch, Dorle Postel-Plum, Gisela und Joachim Potrykus, Jörn Riewe, Elke Roggenbuck, Wolfgang Schenkluhn, Dieter Weber und Barbara Ziegler

**Nordic-Walking-Betreuer** Cornelia Kerkhoff, Heike Schröder, Klaus Beines, Petra Brüggens, Renate Ehrmann, Martina Hansen, Günter Gerhardt, Werner Rosenbaum, Karin Reimann, Daniela Rütten, Birgit Drossert-Steltges

**Ernährung** Ursula Fiering  
**Organisation** Armin Loreck, Andrea Weiß

**NEW-Lauf** Er ist am Sonntag, 9. September. Start ist am Freibad Volksbad.

ke: Bis jetzt haben mehr als 700 Teilnehmer die Zehn-Kilometer-Distanz geschafft. Davon blieben, das ergaben stichprobenartige Nachfragen, auch nach Abschluss des halbjährigen Trainingsprogramms etwa rund 600 dem Sport treu.

Bei einigen Teilnehmern der Gruppe von 2012 haben sich inzwischen noch andere Erfolge eingestellt: Dr. Swen-Holger Quasdorff hat auch dank Ernährungsumstellung neun Kilo an Gewicht verloren. Bei Nordic Walkerin Andrea Soer sind die Rückenschmerzen „fast nicht mehr spürbar“. Und Dorthee Kempers sagt: „Ich nehme ab und fühle mich wohl – was will ich mehr?“ Kleine Wehwechen tauchen gelegentlich auf: Bis zum 9. September ist genügend Zeit, sie noch auszukurieren.

SERVICE

**Neue Selbsthilfegruppe „Spondylodese“**

(gap) Heute, 6. Juni, trifft sich die Gruppe „Spondylodese“ um 19 Uhr im Paritätischen Zentrum an der Friedhofstraße 39. Mit Spondylodese bezeichnet man die absichtlich herbeigeführte Wirbelsäulenversteifung, als „letzter Ausweg“ gegen die Schmerzen. Oft fehlt den Betroffenen aber im Vorfeld eine ausreichende Aufklärung. Hier möchte die neue Selbsthilfegruppe eine Lücke schließen. Was genau ist eine Spondylodese? Wie verhalte ich mich nach einer Operation? Kann ich meinen Beruf noch ausüben? Welche Einschränkungen habe ich zu erwarten? Ziel der neuen Gruppe ist es Operierten und Nicht-Operierten einen Ort zu bieten, um Informationen und Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig bei der Alltagsbewältigung zu unterstützen und sozialrechtliche Fragen gemeinsam zu klären.

**Weitere Informationen** bei Ina Lauterbach und Georg Meurer, Selbsthilfe-Kontaktstelle, ☎ 02166 923930 oder Email selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

**Nähworkshop: Aus Alt mach Neu**

(gap) Im Rahmen der Eine-Welt-Aktionstage veranstaltet der Eine-Welt-Laden in Kooperation mit der Familienbildungsstätte einen kreativen Nähworkshop unter dem Motto „Aus Alt wird Neu – alte Kleidung und Stoffe werden ‚fairwert‘ und zu neuen schönen Dingen umgestaltet“. Der Workshop findet statt am Freitag, 8. Juni, von 14 bis 19 Uhr und am Samstag, 9. Juni, von 9 bis 14 Uhr im Anna-Ladener-Haus an der Odenkirchner Straße 3a. Anmeldung unter ☎ 02166 623120.

**Freitag** und **Samstag**, 8. und 9. Juni

**Schriftsteller Lutz van Dijk in Gesamtschule**

(gap) Nach zwei Jahren kommt der deutsch-niederländische Schriftsteller Lutz van Dijk erneut zu einer Lesung an die Gesamtschule Volksgarten. Am heutigen Mittwoch wird er mit Schülern aus dem Jahrgang 10 über die Entwicklung der Republik Südafrika im Allgemeinen, seiner Stiftung Hokisa, die das erste Kinderhaus für von Aids betroffenen Kindern eröffnet hat, im Besonderen, sowie über seinen neuen Roman referieren und diskutieren.

KW 23 Gültig ab 06.06.2012

# REWE

Jeden Tag ein bisschen besser.



Lukas Podolski, Fußball-Nationalspieler, Holger Stromberg, Koch der Fußball-Nationalmannschaft, Thomas Müller, Fußball-Nationalspieler

Du spielst, wie du isst.

Komm ins REWE Frische-Team!

[www.rewe.de/frische-team](http://www.rewe.de/frische-team)



REWE

Deutschland: **Romana Salatherzen** Kl. I **3-St.-Pckg.**



**0,99** AKTIONSPREIS

Spanien: **Wassermelone** Kl. II **Stück**



**1,99** AKTIONSPREIS

NUR DIESE WOCHE: DFB-Sammelkarten gratis!

Beim Kauf eines Kastens erhalten Sie zusätzlich 2 Flaschen Zero GRATIS

**Coca-Cola** versch. Sorten, teilw. koffeinhaltig, (1 l = 0,70) **12 x 1-l-PET-Fl.-Kasten** zzgl. 3,30 + 2 x 0,15 Pfand



1 Sammelkarte GRATIS dazu! **8,44** AKTIONSPREIS



**Ehrmann Almighurt** versch. Sorten, (100 g = 0,22) **150-g-Becher**

Ihr Preisvorteil: **32%! 0,33** AKTIONSPREIS



**Meica Bratmaxe Meterschnecke** (1 kg = 7,84) **425-g-Pckg.**

**3,33** AKTIONSPREIS



**Westlite** holl. Schnittkäse, versch. Sorten **100 g**

**0,99** AKTIONSPREIS



**Frisches Hähnchen Brustfilet** Hkl. A, SB-verpackt **1 kg**

**5,99** AKTIONSPREIS



**Jacobs Meisterröstung oder Onko Klassisch** gemahlen, (1 kg = 7,38) **500-g-Pckg.**

Ihr Preisvorteil: **17%! 3,69** AKTIONSPREIS



**Dr. Oetker Die Ofenfrische** Pizza versch. Sorten, tiefgefroren, (1 kg = 4,74-5,24) **380-420-g-Pckg.**

Ihr Preisvorteil: **26%! 1,99** AKTIONSPREIS



**Karlsberg Mixery** koffeinhaltig, (1 l = 1,10-1,39) **20 x 0,5/24 x 0,33-l-Fl.-Kasten** zzgl. 3,10/3,42 Pfand

Ihr Preisvorteil: **18%! 10,99** AKTIONSPREIS



**Mumm Sekt** versch. Sorten, (1 l = 5,32) **0,75-l-Fl.**

Ihr Preisvorteil: **29%! 3,99** AKTIONSPREIS



**Flimm Waldmeister Likör** 17% Vol. **1-l-Fl.**

Sie sparen: **70 ct! 7,99** AKTIONSPREIS

In vielen Märkten Mo. – Sa. von **7.22** für Sie geöffnet. Bitte beachten Sie den Aushang am Markt.

Angebote gültig bei REWE, REWE CENTER, REWE CITY und REWE:XL.

[www.rewe.de](http://www.rewe.de)