

AKTION FIT FÜR 10

225 Teilnehmer peilen die zehn Kilometer an

Die Laufschuhe sind geschnürt, die Nordic-Walking-Stöcke stehen bereit: Die Aktion „Fit für 10“ geht in ihre siebte Runde.

VON DIETER WEBER

Sie heißen Wally, Karin, Ute und Thomas. Sie haben eines gemeinsam: In den vergangenen Jahren gehörten sie zum Team von „Fit für 10“. Und heute? Heute haben die ehemaligen Nicht-Sportler Lauf zum festen Bestandteil ihres Lebens gemacht: Wally und Karin wagen sich an den Marathon (42,195 Kilometer), Ute und Thomas laufen einen Halbmarathon. Diese Vier stehen für mehr als 900 Frauen und Männer, die seit 2007 bei „Fit für 10“ mitgemacht haben. Sie bekommen Verstärkung: 135 Teilnehmer nehmen demnächst in der Laufgruppe das Training auf, mehr als 90 Nordic Walker haben die ersten Technikeinheiten bereits hinter sich.

Vorausgegangen sind zwei Seminare, in denen Dr. Michael Fritz (Laufen) und Conny Kerkhoff (Nordic Walking) die Sport-Novizen in das Programm einführen und ihnen ihr Trainingskonzept erläutern. Das geht alles locker und flockig über die Bühne. Wenn Fritz, Sportmediziner aus Viersen und mehrfacher Ironman-Triathlet, etwa von Paul Schmitz erzählt, geht immer ein Raunen durch die Reihen der Laufanfänger. Denn dieser fiktive Paul Schmitz ist im Grunde genommen einer von ihnen: Er ist nicht richtig gesund, aber nach seinem eigenen Gefühl auch nicht richtig krank: Bluthochdruck, zu hohen Cholesterinspiegel, ein bisschen viel Speck auf den Hüften, vom Rauchen kommt er nicht los, und das Fläschchen Bier abends zu den Chips muss auch sein. Bei Fritz' lakonischer Feststellung „Bei Paul kann ich eigentlich nur noch das In-solvenzverfahren abwickeln“ bleibt den „Fit-für-10“-Teilnehmern jedes Mal das Lachen im Halse stecken. Dabei kann sogar Paul Schmitz seinem Leben noch eine Wendung ge-



Bester Laune waren mehr als 130 Teilnehmer, die in der Laufgruppe von „Fit für 10“ das Training aufnehmen. Jetzt war Start mit einem Laufseminar. Die Gemeinschaftsaktion von NEW, Stadtparkasse und Rheinischer Post geht in die siebte Runde.

RP-FOTOS: ISABELLA RAUPOLD/DETFEF ILGNER



Das Nordic-Walking-Team von „Fit für 10“ hat schon fleißig mit den Trainern (Mitte) die Technik geübt. Nun geht's darum, auch die Ausdauer zu verbessern.

DIE BETREUER

Sie helfen beim Start in den Ausdauersport

Sportliche Leitung Michael Fritz.
Laufbetreuer Jörn Riewe, Vera Biedermann, Elke Roggenbuck, Barbara Ziegler, Theo Cörstges, Thomas Hecker, Dorle Postel-Plum, Günter und Marion Mommerskamp, Nikolaus Pietsch, Gisela & Joachim Potrykus, Roland Keubler, Dieter Kops, Gisela Greiwe, Claudia Bader, Frithjof Lutter, Dirk Ritter, Rainer Fooßen, Barbara Paulsen und Dieter Weber.
Nordic Walking Conny Kerkhoff.
NC-Betreuer Heike Schröder, Birgit Drossert-Steltges, Günter Gerhard, Renate Ehrmann, Martina Hansen, Karin Hermann, Beate Wagner, Klaus Beines, Werner Rosenbaum und Daniela Ritting.
Ernährung Ursula Fiering und Carolin Zeidler.
Organisation Armin Loreck, Andrea Weiß und Dieter Weber.

ben – indem er Sport treibt. Für die 135 Lauf-Novizen steht seit dem Laufseminar fest: Sie wollen auf keinen Fall wie Paul Schmitz enden.

Während sie bald ins Training einsteigen, haben die Nordic Walker die ersten Einheiten schon hinter sich: Sie lernten bei Conny Kerkhoff und ihren Betreuern die richtige Technik. „Das ist das A und O beim Nordic Walking“, sagt Kerkhoff. Der Anfang ist gemacht.

Anzeige

**Wir suchen:
Die beste Pizza
Mönchengladbachs!**



Geben Sie uns einen Tipp unter restaurant@rp-online.de oder radio901.de

Restaurant.rp-online.de



KINO

3096 Tage, Comet-Cine-Center: 20 Uhr.
Argo, Cinema und Movie: 20 Uhr.
Die Bestimmer - Kinder haften für ihre Eltern, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr.
Die fantastische Welt von Oz, Comet-Cine-Center: 14.30, 15.30, 18, 20.30 Uhr.
Die fantastische Welt von Oz 3D, Atlantis-Rheydt: 15, 17.45, 20.15 Uhr.
Django Unchained, Comet-Cine-Center: 20 Uhr.
Fünf Freunde 2, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr.
Ghost Movie, Comet-Cine-Center: 17 Uhr.
Hänsel & Gretel: Hexenjäger 3D, Comet-Cine-Center: 17.30, 20.30 Uhr.
Kokowääh 2, Comet-Cine-Center: 14.30, 17

Uhr. Cinema und Movie: 15.15, 17.30, 20 Uhr.
Les Misérables, Comet: 17 Uhr.
Liebe und andere Turbulenzen, Comet-Cine-Center: 17, 20 Uhr.
Nachtzug nach Lissabon, Comet-Cine-Center: 16.30, 19.30 Uhr.
Ralph reicht's, Cinema und Movie: 15.15 Uhr.
Ritter Rost, Comet: 14.30 Uhr.
Safe Haven - Wie ein Licht in der Nacht, Comet-Cine-Center: 20.30 Uhr.
Shootout - Keine Gnade, Comet-Cine-Center: 20.45 Uhr.
Stirb langsam - Ein guter Tag zum Sterben, Cinema und Movie: 17.30 Uhr.
Warm Bodies, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr.

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.

NOTDIENSTE

MONTAG
Feuerwehr und Rettungsdienst: ☎ 112
Polizei: ☎ 110
Ärztlicher Notruf: Bundesweite Notrufnummer ☎ 116117
Apotheken: Gero-Apotheke, Mönchengladbach, Luisenstr. 148, ☎ 02161 833800,

Mo 8.30-Di 8.30.
Glocken-Apotheke, Mönchengladbach-Lürrip, Neusser Str. 194, ☎ 02161 60602, Mo 8.30-Di 8.30.
Schwanen-Apotheke, Mönchengladbach-Rheydt, Stresemannstr. 44, ☎ 02166 613034, Mo 8.30-Di 8.30.
Ärztlicher und fachärztlicher Notdienst, Mönchengladbach, ☎ 0180 5 044100, 14 ct/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/Minute.
Notdienstpraxis am Krankenhaus Maria Hilf, Mönchengladbach, Sandradstraße 43, ☎ 02161 294282.
Zahnärzte: ☎ 01805986700, 14 ct/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/Minute.
Tierärzte: ☎ 02161 52003.

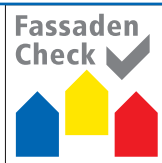
CITYVISION

Ab 18 Uhr bei CityVision Aktuell

Streithema Zentralbücherei - So denken die Bürger über Neubau und Sanierung
Sport Kompakt - Rückblick auf das sportliche Wochenende
MG für alle Felle - Tiere suchen ein Zuhause
Das Aktuelle vom Tag - Die CityVision News

TEMPOKONTROLLEN

Am heutigen Montag blitzt die Polizei vorrangig auf der **Hohenzollernstraße**



Sei dabei vom 15. Februar bis 15. Mai

Jetzt anmelden zum kostenlosen Fassaden-Check 2013!

Fassaden sind starken Umwelteinflüssen ausgesetzt. Es können schnell kleine Schäden entstehen, die rasch ein größeres Ausmaß entwickeln. Frühzeitig erkannt und fachgerecht beseitigt, schont dies nicht nur Ihr Budget, sondern sichert auch langfristig den Wert Ihrer Immobilie.

In Zeiten der Energiewende und steigender Energiekosten, ist auch eine moderne Fassadendämmung von immer größerer Bedeutung. Im Rahmen des Fassaden-Checks laden wir Sie daher auch zu den Infotagen "Energetische Sanierung / Wärmedämmung" bei der Maler-Einkauf West eG ein. Überzeugen Sie sich von den vielen Vorteilen einer modernen Fassadendämmung.

Infotage: "Energetische Sanierung / Wärmedämmung":
Fr. 15.03.2013 von 10-18 Uhr, Sa. 13.04.2013 von 10-16 Uhr
bei der Maler-Einkauf West eG, Künkelstr. 43 B1, 41063 Mönchengladbach

Rüsten Sie jetzt Ihre Immobilie für die Zukunft und melden Sie sich noch heute zum kostenlosen Fassaden-Check der Maler- und Lackierer-Innung Mönchengladbach an.

Telefon: 02161-491541, E-Mail: schoenen@kh-mg.de
Birgitt Schoenen, Maler- und Lackierer-Innung MG
Pescher Str. 115-117, 41065 Mönchengladbach

Unsere Aktionspartner:



Abnehmen 2013

Bewegung, Ernährung & Motivation als Jahresprojekt

Entdecken Sie das neue Jahresprojekt von 3Elemente für den nachhaltigen Erfolg und erreichen Sie Ihre Ziele!

Wenn Sie über diese Anzeige bezüglich des Jahresprojektes mit uns in Kontakt treten, erhalten Sie eine Vergünstigung von **20%**



Jetzt auch auf Facebook! www.facebook.com/3elemente
Künkelstraße 125 · 41063 Mönchengladbach
Telefon: 0 21 61 / 247 03 50 · www.3elemente-mg.de

www.gartentraeume.com-Ihre Gartenmesse

RP Hier ist Leben drin.
In einer Teilaufgabe mit Prospekten von:
BOECKER

DIES UND DAS

► Lagerverkauf Büromöbel: www.Expan.de

VERSTEIGERUNGEN/ KONKURSE/ VERGLEICHE

► Büromöbel aus Insolvenzen: www.expan.de

GESCHÄFTSANZEIGEN

► **BADEWANNENMANN.de** Wanne-in-Wanne, Acryl- u. Emaille-Reparaturen ☎ 02 11 / 555 102
► **Modefrühling!** Angelika Houben Viersen

Werden Sie Pate!

Weitere Infos unter www.childfund.de
ChildFund Deutschland

Der einzigartige, neue Szene-Shooter verbindet auf angenehme Weise die Frische von Rhabarber und die Süße von Vanille.

Ausgewählter Rhabarber aus über 5 verschiedenen Sorten, verfeinert mit Vanille und basierend auf Wodka, machen **RED SE7EN** zu einem „Lust auf mehr“ Produkt.



Münz Red Se7en e.K
Langestraße 22
D-41366 Schwalmtal
Mehr Informationen unter: www.red-se7en.de

Sie werden gerade angesehen.
Anzeigen in Ihrer Zeitung machen neugierig.