

AKTION FIT FÜR 10

Der Nordic-Walking-Express rollt an

Bei der Aktion „Fit für 10“ wird nicht nur gelaufen: Seit der Premiere 2007 gibt es jedes Jahr eine Nordic-Walking-Gruppe, deren Teilnehmer sich ein halbes Jahr lang auf zehn Kilometer vorbereiten. Am 8. September gehen mehr als 70 an den Start.

VON DIETER WEBER

Von Schwager Guido Rosen kam der Tipp. „Mach' doch mal bei Fit für 10 mit. Das wird dir gut tun“, sagte er seinem Schwager Jürgen von Beek. Rosen war 2009 im Laufteam und ist mittlerweile erfolgreicher Marathonläufer. Jürgen von Beek nahm den Rat an – und meldete sich und seine Ehefrau Gabriele für „Fit für 10“, der Gemeinschaftsaktion von Rheinischer Post, Stadtparkasse und NEW. Allerdings wagen sich beide nicht auf die Laufstrecke: Sie sind Nordic Walker. Und nicht nur sie. Mehr als 70 Schützlinge betreut Nordic-Walking-Cheftrainerin Conny Kerkhoff mit ihrem Betreuer-Team. Gut anderthalb Wochen vor dem NEW-Lauf am 8. September, wenn auch die Nordic Walker auf die Zehn-Kilometer-Strecke gehen, steht für Kerkhoff fest: „Das schaffen sie alle. Locker!“

Denn bei den dreimaligen Treffs in der Woche hat sie gemeinsam mit ihren Betreuern die FF-10-Nordic-Walker systematisch auf das Ereignis vorbereitet. Die richtige Technik stand bei den Einheiten am Anfang im Vordergrund, dann wurde in der Folgezeit schrittweise die Ausdauer verbessert. Und weil es noch von NEW-Ernährungsberaterin Ursula Fiering die richtigen Tipps gab, nahmen viele aus dem Nordic-Walking-Team auch noch kräftig ab. Summiert man das Gewicht, das jeder einzelne Teilnehmer verloren hat, kommt man am Ende auf stolze 160 Kilo. Zum Konzept von „Fit für 10“ gehört seit der Premiere 2007, dass es neben Laufen auch Nordic Walking als Angebot gibt: So werden die angesprochen, die nicht ins Laufteam wollen.

DER SCHNELLE

Zu ihnen gehört Jürgen von Beek. Vor zwei Jahren wurde der 55-Jährige am Herzen operiert, er bekam vier Bypass. Lange hatte er danach mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Heute sagt von Beek nach halbjährigem Training: „Mir geht es so gut wie lange nicht mehr. Meine Ärzte sind sehr zufrieden.“ Mit Ehefrau Gabriele (57) teilt er jetzt ein gemeinsames Hobby, sonntags gehen sie zusammen eine Extra-Runde mit den Nordic-Walking-Stöcken. Wo-



Dreimal wöchentlich trainieren die Nordic Walker von „Fit für 10“ für den NEW-Lauf. Mit dabei sind (untere Fotos von links) Dierk Bürkel, Jürgen von Beek, Dr. Hans-Wolfgang Göttges, Erika Drechsler und Sandra Lennartz.
RP-FOTOS: KERKHOFF

bei Trainerin Conny Kerkhoff für Jürgen von Beek ein besonderes Lob parat hat: „Er ist wahnsinnig schnell und immer weit vorne unterwegs.“ Van Beek will auch nach dem Ende der Aktion weitermachen, denn das macht „Riesenspaß“.

DER TÄNZER

Auch Dr. Hans-Wolfgang Göttges teilt jetzt mit Ehefrau Annemie (61) ein weiteres gemeinsames Hobby: Sie meldeten sich ebenfalls gemeinsam bei „Fit für 10“ für die Nordic-

Walking-Gruppe an. Der 63-jährige Zahnarzt ist inzwischen Feuer und Flamme für den neuen Sport: „Das war eine supergute Idee, dass ich da mitmache.“ Wer ihn kennt, kann das auch sehen: Durch den Sport und eine gleichzeitige Umstellung

11. NEW VOLKSBAD-LAUF

Zwei Streckenlängen extra für Nordic Walker

Start und Ziel Freibad Volksbad an der Peter-Krall-Straße 63.

Strecken Von 400 Meter (Bambini) bis zu zehn Kilometer.

Hauptlauf Er führt über zehn Kilometer, Start ist um 13 Uhr. Beim Zehn-Kilometer-Lauf geht es auch um den Team-Cup, für den drei Teilnehmer gewertet werden.

Besonderheit Der Zehn-Kilometer-Lauf ist der 4. Wertungslauf für die NEW-Laufserie.

Nordic-Walking Es gibt Extra-Wertungen für Nordic Walker.

Zwei Wertungen Für die Nordic Walker gibt es zwei Streckenlängen: über 5,2 und über 10 Kilometer. Sie starten bereits über beide Strecken um 9.45 Uhr.

Informationen: www.newlauf.de

der Ernährung hat Göttges inzwischen mehr als 13 Kilo verloren. Das macht sich auch in anderer Hinsicht bemerkbar: Göttges ist Tango-Tänzer, „und ich habe beim Tanzen jetzt eine wesentlich bessere Aufrichtung“. Er liebäugelt damit, sich im nächsten Jahr für die Laufgruppe anzumelden.

DIE ZWEIFELNDE

Auch für Sandra Lennartz war die Entscheidung, sich für die Nordic-Walking-Gruppe von „Fit für 10“ anzumelden, richtig. Nach dem halb-jährigen Training zeigt die Waage bei ihr zehn Kilo weniger an. Und wenn es jetzt ein paar Treppen hochgeht, „komme ich nicht so schnell ins Keuchen“. Die 42-Jährige fühlt sich wesentlich fitter und belastbarer und bekommt dies auch von ihrer Familie zu hören. Aber sie hat auch schwierige Phasen im Trainingsalltag überwinden müssen: „Als wir die ersten Runden gedreht sind, war ich nach zwei Kilometer völlig am Ende und wollte nur noch zurück auf die Couch. Ich war müde, ich hatte Hunger, ich wollte nur noch weg.“ Und heute? Vergangenen Samstag hat sie bei einem Leistungstest souverän die zehn Kilometer gemeistert.

MELDUNGEN

Gladbacherin bei Unfall in Düsseldorf getötet

(RP) Die Frau, die am Samstag in Düsseldorf bei einem Straßenbahnunfall getötet wurde, ist identifiziert: Es ist eine 24-jährige Mönchengladbacherin. Hinweise auf eine Fremdeinwirkung oder einen Suizid haben sich bislang nicht ergeben. Die Ermittlungen dauern an. Die Frau soll am Samstag durch hüfthohe Büsche auf die Gleise getreten sein und sei dadurch nicht rechtzeitig für den Fahrer der Bahn zu erkennen gewesen. Rettungskräfte bargen die Frau, konnten dann aber nur noch ihren Tod feststellen.



Kinder lernen sicheren Umgang mit dem Rad

(time) Grundschulkindern und i-Dötzchen bietet der Kinder- und Jugendsportverein bis Freitag, 23. August, eine Fahrradschule mit dem eigenen Rad an. Jeweils in der Zeit von 9 bis 13 Uhr wird den Teilnehmern auf dem Schulhof des Gymnasiums an der Gartenstraße sowohl theoretisches als auch praktisches Wissen spielerisch vermittelt. Unter anderem werden Fragen zur Helmpflicht, zu Verkehrsregeln- und schildern beantwortet und der richtige Umgang im Straßenverkehr erklärt. Informationen unter der Telefonnummer 02166-138551 oder unter www.kiss-mg.de.

dm-Singwette für einen guten Zweck

(fj) Anlässlich ihres 40-jährigen Bestehens wettet die Drogeriemarktkette dm: Wenn sich am morgigen Mittwoch, 28. August, vor den Märkten je 100 Menschen einfinden und mit einem der Chöre, die das Projekt unterstützen, singen, fördert das Unternehmen soziale Projekte in der Region mit insgesamt 3600 Euro. Die Aktion gilt bundesweit, in unserer Stadt soll um 17 Uhr vor der Hindenburgstraße 112 für das Rote Kreuz und in der Marienplatz-Galerie (Stresemannstraße 1-7) für die Hephata-Stiftung gesungen werden. Anmeldung ist nicht erforderlich und Liedzettel werden ausgeteilt.

Polizeipräsidium als Ferien-Domizil

VON SVENJA KRAUSE

Diese Frage hört man selten bei der Polizei. „Wem hat es denn richtig Spaß gemacht?“, fragt Ansgar Giebeler, stellvertretender Behördenleiter, in die Runde. Alle 16 Kinder heben sofort die Hand. Auf die Frage, ob Giebeler seine zwei Töchter in der nächsten Woche auch zu der Ferienbetreuung des Polizeipräsidiums Mönchengladbach schicken solle, ertönt ein lautes „Ja!“.

Zehn Beamte der örtlichen Polizei werden in diesen Sommerferien zu engagierten Kinderbetreuern und kümmern sich zwei Wochen lang

um den Nachwuchs der Kollegen. Jeweils von 7 bis 15 Uhr beaufsichtigen die Beamten die Kinder und locken sie mit sportlichen Aktivitäten, Schatzsuchen und einem gemeinsamen Frühstück. Vor fünf Jahren kam Ingrid Oellers erstmals der Gedanke, eine präsidiumseigene Betreuung über die Ferien anzubieten. Sie kümmert sich um die Vereinbarkeit von Job und Familie und möchte insbesondere jungen Kolleginnen Unterstützung bieten. Entsprechend groß ist die Nachfrage: Diese Woche werden noch einige Kinder dazu kommen, so dass die Gruppe schnell auf 20 Teilnehmer wächst.

Ein besonderer Höhepunkt des zweiwöchigen Programms war die Vorführung der Pferdestaffel und der Spürhunde. „Da waren wir bei der Polizeistelle in Düsseldorf“, erzählt Oellers.

Zum Abschluss der gemeinsamen zwei Wochen fand eine große Judosafari mit anschließender Siegerehrung statt. Monique Hermes, Polizeibeamtin mit dem Trainerschein Judo, hat mit den Kindern das richtige Fallen und zwei Würfe eingeübt. Das Gelernte wurde nachmittags den Eltern vorgeführt, die begeistert applaudierten. Mit der Bescheinigung, die bei der Siegerehrung verteilt wurde, haben die Kinder die Möglichkeit, das Sportabzeichen Bronze, Silber oder Gold zu erlangen. Als Belohnung für die tolle Mitarbeit aßen sowohl Betreuer als auch Kinder ein Eis.

Die fünfjährige Hannah und die beiden Sechsjährigen, Linda und Saphira, sind bei der Betreuung gute Freunde geworden. Sie wollen das nächste Mal auf jeden Fall wieder mit dabei sein. Auch Ingrid Oellers möchte das Projekt fortsetzen.

Nachdem die Kinder innerhalb der Kinderbetreuung auch den Arbeitsplatz der Eltern kennenlernen durften, ist der Berufswunsch von Saphira klar: Sie möchte später wie ihr Vater bei der Polizei arbeiten. Jetzt freut sie sich aber erst einmal auf die Schule, die sie nach den Ferien besuchen wird.



Das war ein Höhepunkt der Kinder-Freizeit im Polizeipräsidium: Monique Hermes brachte Kindern das richtige Fallen und Abrollen bei.
RP-FOTO: BAUM

IM KINO



Nick Swardson (v.l.), David Spade, Chris Rock, Kevin James und Adam Sandler in einer Szene des Kinofilms „Kingsköpfe 2“.
RP-FOTO: DPA

Die Schlümpfe 2, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr. Cinema und Movie: 15, 17.15 Uhr.

Die Schlümpfe 2 3D, Comet-Cine-Center: 14.45, 17 Uhr.

Elysium, Comet-Cine-Center: 16.30, 19.45 Uhr. Cinema und Movie: 20.15 Uhr.

Feuchtgebiete, Comet-Cine-Center: 16.30, 19.45 Uhr.

Gloria, Comet-Cine-Center: 18.30 Uhr.

Ich - Einfach unverbesserlich 2, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr. Cinema und Movie: 15 Uhr.

Ich - Einfach unverbesserlich 2 3D, Comet-Cine-Center: 14.45, 16.30 Uhr.

Kick-Ass 2, Comet-Cine-Center: 20.45 Uhr.

Kingsköpfe 2, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr.

Lone Ranger, Comet-Cine-Center: 16.30, 20 Uhr. Cinema und Movie: 17.15, 20.15 Uhr.

Pain & Gain, Comet-Cine-Center: 16.45, 19.30 Uhr.

Percy Jackson: Im Bann des Zyklopen, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr.

Percy Jackson: Im Bann des Zyklopen 3D, Atlantis-Rheydt: 15.15, 17.30, 20 Uhr.

Comet-Cine-Center: 15, 17.30, 20 Uhr.

The Bling Ring, Comet-Cine-Center: 16.30, 20.30 Uhr.

Wolverine: Weg des Kriegers 3D, Comet-Cine-Center: 18.30 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.

TEMPOKONTROLLEN

Am heutigen Dienstag blitzt die Polizei vorrangig auf der **Gladbacher Straße**. Das städtische Ordnungsamt kontrolliert mit seinen zwei Radarwagen in **Neuwerk** sowie in der **Rheydter** und **Mönchengladbacher Innenstadt**. Darüber hinaus muss im gesamten Stadtgebiet mit Geschwindigkeitskontrollen von Polizei und Ordnungsamt gerechnet werden.

NOTDIENSTE

DIENSTAG

Feuerwehr und Rettungsdienst: ☎ 112

Polizei: ☎ 110

Ärztlicher Notruf: Bundesweite Notrufnummer ☎ 116117

Apotheken: Engel-Apotheke, Mönchengladbach, Waldhausener Str. 224, ☎ 02161 890164, Di 8.30-Mi 8.30. Stadt-Apotheke Jansen, Mönchengladbach-Oldenkirchen, Burgfreiheit 53, ☎ 02166 963930, Di 8.30-Mi 8.30.

Ärztlicher und fachärztlicher Notdienst, Mönchengladbach, ☎ 0180 5 044100, 14 ct/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/Minute.

Notdienstpraxis am 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.

Tierärzte: ☎ 02161 52003.

CITYVISION

Ab 18 Uhr bei CityVision Aktuell Marsch, Marsch, Marsch - Schützenfest in Untereicken

Fit machen gegen den Bayer-Frust - Favre bittet zum Training

Große Spielewelt - Let's Play Spezial von der Gamescom in Köln

Das Aktuelle vom Tag - Die CityVision News

WIR GRATULIEREN

DIENSTAG, 27. AUGUST

95 Jahre Maria Beckers, Preyerstraße 65

90 Jahre Hildegard Heep, Friedrich-Ebert-Straße 137