

AKTION FIT FÜR 10

# Heute fällt der Startschuss

Ab jetzt können Sie sich für das Sportprojekt bewerben. Mehr als 1500 Teilnehmer haben es bereits erfolgreich beendet.

VON DIETER WEBER

Was macht den Erfolg von „Fit für 10“ aus? Ist es die Zahl von inzwischen mehr als 1500 Frauen und Männern, die das Projekt erfolgreich absolviert haben? Dass es so viele sind, hat dazu geführt, dass die größte Breitensportaktion in der Region in aller Munde ist. Oder liegt es daran, weil so unterschiedliche Menschen teilgenommen haben? Die über 60-Jährige, die sich immer für unsportlich hielt und heute Marathon läuft. Oder der übergeleitete Manager, der einen Einstieg in den Sport suchte, ihn über „Fit für 10“ fand und heute Sport in seinen Tagesablauf fest integriert hat. Oder die junge Mutter, die nach der Geburt ihres Kindes wieder Kondition „tanken“ wollte. Oder der übergeleitete Krankenpfleger, der den Einstieg in das Programm heute als „neues Leben“ bezeichnet und mehr als 30 Kilo abgenommen hat.

Es gibt unterschiedliche Motive, sich für „Fit für 10“ zu melden. Auch im elften Jahr ist die Gemeinschaftsaktion von Rheinischer Post, NEW und Stadtparkasse ein Renner. Vermutlich deshalb, weil das Projekt ein einfaches Ziel hat: Es macht Sie in einem halben Jahr so fit, dass Sie zehn Kilometer bewältigen können – im Laufschrift oder mit Nordic-Walking-Stöcken. Das Programm lässt sich nur deshalb umsetzen, weil es ein Betreuer-Team gibt, das die Sportnovizen engagiert ins Ziel führt.

Es existieren ausgefeilte Trainingskonzepte, die Michael Fritz (Laufen) und Conny Kerkhoff (Nordic Walking) entwickelt haben. Beide übernehmen auch 2018 wieder die sportliche Leitung. Und die Aktion „Fit für 10“ beruht darauf, dass alle ehrenamtlich arbeiten, sich dafür sogar weiterbilden. „Alle Betreuer des Nordic-Walking-Teams haben die Trainerausbildung gemacht“, sagt Cheftrainerin Kerkhoff. Anfang Februar treffen sich die Betreuer außerdem, um sich vom Allgemeinmediziner Dr. Michael Fritz in Erste Hilfe ausbilden zu lassen. Jetzt fehlen nur noch Sie.

**Dies erwartet Sie** Der Sportmediziner Michael Fritz hat für die Laufanfänger einen speziellen Trainingsplan entwickelt. Auf mehr als 50 Seiten vermittelt er Laufnovizen sportwissenschaftliche Basisfakten. Beim Läuferseminar am Samstag,



Ein Bild, wie es typisch ist für die Aktion „Fit für 10“: Zwei Freundinnen jubeln nach überstandener Anstrengung gemeinsam beim Zieleinlauf.

ARCHIVFOTOS: RIEWE, FRITZ

3. März, 9 bis 14 Uhr, werden die Teammitglieder von ihm in die Trainingslehre eingeführt. Auch die Nordic Walker bekommen eine ausführliche Theorie-Schulung von Cheftrainerin Conny Kerkhoff: Diese Veranstaltung ist am Montag, 26. Februar, 18 Uhr.

**Die Bedingungen** 1. Sie sind über 18 Jahre alt. 2. Sie haben länger keinen oder nur wenig Sport getrieben. 3. Sie haben sich von Ihrem Arzt untersuchen lassen: Eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung ist ver-

pflichtig, denn Sie müssen sporttauglich sein. 4. Sie können drei Stunden Training pro Woche in Ihren Familien- und Arbeitsalltag integrieren. 5. Läufer(-innen) und Nordic Walker benötigen eine Pulsuhr, die mittels Brustgurt oder Sensor eine kontinuierliche Frequenzkontrolle erlaubt. 6. Sie erklären sich bereit, exakt nach vorgegebenen Trainingsplänen zu trainieren. 7. Sie nehmen am Läuferseminar am Samstag, 3. März, beziehungsweise am Nordic-Walking-Seminar am Montag, 26. Februar, teil. 8. Ebenso

wichtig: Sie verfügen über eine E-Mail-Adresse bzw. haben Zugang zu einem PC. Denn unsere Kommunikation läuft fast ausschließlich über E-Mails ab.

**So viel kostet es** Der Beitrag beträgt 55 Euro. Darin enthalten sind – neben dem Startplatz beim Volksbadlauf der NEW am 9. September – ein Läuferseminar, Betreuung durch erfahrene Sportler, Trainingshandbuch und ein Funktions-Laufshirt als Teammitglied von „Fit für 10“. Ferner erhält jeder Sportler nach

## BETREUER-TEAM



Michael Fritz ist sportlicher Leiter.

### Sie kümmern sich um die Teilnehmer

**Sportliche Leitung** Michael Fritz  
**Laufbetreuer** Jörn und Barbara Riewe, Vera Biedermann, Dorle Postel-Plum, Günter und Marion Mommerskamp, Nikolaus Pietsch, Claudia Bader, Dirk Ritter, Rainer Foßen, Jörg Gutowski, Uschi Müller, Ute Perlick, Ute Maßen, Ute Winkens, Torsten Hagen, Susanne Eßer, Dana Totaro, Christiane Nentwig, Ute Westermeier, Dieter Martens, Burkhard Kanter, Melanie Rieger, Rainer Trier und Dieter Weber.

**Nordic-Walking-Leitung** Conny Kerkhoff

**NW-Betreuer** Heike Schröder, Günter Gerhardt, Renate Ehrmann, Gabi Felder, Karin Hermann, Martina Hansen, Marcus Jans, Gerd Maibaum, Trude Laier, Ralf Klein, Wolfgang Koninx und Rita Wintzen.

**Organisation** Lena Wiese, Jörn Riewe und Dieter Weber.

der Teilnahme am Zehn-Kilometer-Lauf eine Urkunde und ein Finisher-Funktionsshirt. Die Nordic Walker erhalten spezielle Technischulungen durch Lehrtrainerin Conny Kerkhoff und ihr Betreuer-Team.

**So bewerben Sie sich** Wenn Sie Interesse an der Laufgruppe haben und sich für das Lauftraining 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 bis spätestens Samstag, 27. Januar, ausgefüllt zusenden. Bis zum 3. Februar teilen wir Ihnen mit, ob Sie im Team sind.

## NOTDIENSTE

### SAMSTAG

**Feuerwehr** und Rettungsdienst: ☎ 112

**Polizei:** ☎ 110

**Ärztlicher** Notruf: Rufnummer 116117 (kostenfreie Fax-Nummer für Sprach- und Hörgeschädigte: 0800 5895210).

**Apotheken:** Liebfrauen-Apotheke, Venn, Moosheide 113, ☎ 02161 51455, Sa 9-So 9. Nord-Apotheke, Rheydt, Brucknerallee 116, ☎ 02166 41113, Sa 9-So 9.

**Notdienstpraxis** im Krankenhaus Bethesda (Blaues Haus), Ludwig-Weber-Str. 15, ☎ 02161 9812510.

**Zahnärzte:** ☎ 01805986700, 14 ct/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/Minute.

**Kinderärzte:** ☎ 116117, Rufnummer des Notdienstes auf AB der Kinderärzte oder unter [www.kinderarztnotdienst-mg.de](http://www.kinderarztnotdienst-mg.de).

**Tierärzte:** ☎ 02161 52003.

Anzeige

RP Shop

Personalisierte Jahres-Chronik auf 240 Seiten



44,99 €

Für die Jahrgänge 1938, 48, 58, 68.

Jetzt bestellen:

0211 505-2255

Mo-Fr von 8-16 Uhr  
zzgl. 4,50 € Versandkosten

## SONNTAG

**Feuerwehr** und Rettungsdienst: ☎ 112

**Polizei:** ☎ 110

**Ärztlicher** Notruf: Rufnummer 116117 (kostenfreie Fax-Nummer für Sprach- und Hörgeschädigte: 0800 5895210).

**Apotheken:** Adler-Apotheke Neuwark, Dünner Str. 201, ☎ 02161 993050, So 9-Mo 9. Stern-Apotheke, Gladbach, Rathenaustraße 8, ☎ 02161 922910, So 9-Mo 9. Vincenz-Apotheke, Rheydt, Dahlemer Str. 247, ☎ 02166 935130, So 9-Mo 9.

**Notdienstpraxis** im Ev. Krankenhaus Bethesda (Blaues Haus), Ludwig-Weber-Straße 15, ☎ 02161 9812510.

**Zahnärzte:** ☎ 01805986700, 14 ct/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/Minute.

**Kinderärzte:** ☎ 116117, Rufnummer des Notdienstes auf AB der Kinderärzte und unter [www.kinderarztnotdienst-mg.de](http://www.kinderarztnotdienst-mg.de).

**Tierärzte:** ☎ 02161 52003.

## Tipps fürs Wochenende

Kunst gucken, Laserschwerttraining machen, Musik hören oder einen Film schauen - all das geht heute und morgen.

VON DOMINIK LAUTER

Am heutigen Samstag bietet sich die Möglichkeit, beim Quartierscafé die Kunstausstellung „#copypaste“ zu besichtigen. „#copypaste“ ist ein Theater- und Foto-Event der Hochschule Niederrhein. Studierende der Kulturpädagogik präsentieren eine kleine Auswahl der entstandenen Fotos im Rahmen der „Rheydter Kunstspinnen“. Der Titel spielt dabei auch auf die Frage an, ob wir nicht alle Kopien vorgegebener Rollenbilder sind bzw. umgekehrt, ob

es eigentlich noch Individualität gibt. Das Quartiersbüro, Friedrich-Ebert-Straße 53-55, steht allen Interessierten von zehn bis 13 Uhr offen.

Ebenfalls künstlerisch geht es bei der Ausstellung „REM VIII“ in der Stadtbibliothek Rheydt zu. Präsentiert werden Schülerarbeiten der Kunstkurse des Gymnasiums Odenkirchen. In der Werkschau sind alle künstlerischen Sparten von der Zeichnung über Malerei und Skulptur bis hin zu Fotoinstanzierungen und Collagearbeiten vertreten. Die

Ausstellung in den Räumlichkeiten der Stadtbibliothek Rheydt, Am Neumarkt 8, hat am Samstag von 10 Uhr, am Sonntag von 14 Uhr bis jeweils 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei.

Aufgrund des großen Erfolgs der neuesten Star Wars Episode veranstaltet die Filmfigurenausstellung „Stars of the Galaxy“ am Berliner Platz ein offenes **Laserschwerttraining** für Klein und Groß. Jeder Besucher, der am Sonntag von 12 bis 17 Uhr die Ausstellung besucht, bekommt die Möglichkeit geboten,

unter professioneller Anleitung der Cologne Lightsaber Combat Group, sich am Lichtschwert zu beweisen und Techniken des europäischen Schwertkampfes zu erlernen. Außerdem erwarten die Veranstalter viele verkleidete Cosplayer aus ganz NRW. Der Eintritt beträgt 7 Euro für Kinder und 8 Euro für Erwachsene. Die Familienkarte beläuft sich auf 23 Euro.

Der Förderkreis „Geistliche Musik in St. Helena“ lädt am Sonntag zum Neujahrskonzert **„... mit Musik ins neue Jahr“** ein. Mit dabei sind in

diesem Jahr das Hörner-Ensemble Le Cor Complet und Heinz-Peter Kortmann an der Seifert-Orgel. Das Konzert schlägt einen Klangbogen durch die verschiedensten Epochen und Stilrichtungen, von Barock über die Romantik bis hin zu Stücken, die vom Jazz beeinflusst wurden.

Die Verbindung der Instrumente sorgt für eine besondere Atmosphäre. Das Konzert beginnt um 17 Uhr in der Kirche St. Helena, Rheindahlen. Der Eintritt ist frei, um eine Kollekte wird gebeten.

Im Rahmen des Kinder-Kinos zeigt das BIS-Zentrum, am Sonntag ab 15 Uhr, **„Shaun das Schaf - Der Film“**. Genervt vom Alltag auf der Farm will Shaun sich selbst und den anderen Schäfchen einen freien Tag verschaffen. Doch der Versuch, den Bauern einen Tag lang unversehrt ins Land der Träume zu schicken, geht gründlich schief, und so müssen Shaun und seine Freunde den verrirten Bauern in der Stadt finden – den brutalen Tierfänger immer im Nacken. Der Eintritt für Kinder ab sechs Jahren beträgt 3 Euro.

# Total AUSVERKAUF

Wegen Geschäftsaufgabe 4.-31. JANUAR

# 15-60%

Bike Center Pfenning's

Bike Center Pfenning's GmbH  
Hehner Str. 115 • Mönchengladbach  
Mo/Di/Do/Fr 9.30-18.30, Sa 9.30-15.00 Uhr  
Mittwoch geschlossen  
[www.bike-center-pfenning.de](http://www.bike-center-pfenning.de)

BULLS RIESE & MÜLLER HERCULES KETTLER PEGASUS KTM zeno GIANT Gazelle