

WÖRTLICH

F - antastische Betreuung
I - immer bestes Wetter
T - raining mit viel Spaß

F - it im Alltag
Ü - berflüssige Kilo sind weg
R - ennen für freien Kopf

10 - Gründe kann ich mindestens nennen, warum Fit für 10 wichtig ist

Birgit Ciupka (61 Jahre)

Unser Süßigkeitenschrank wird nicht mehr leer. Die Bierkästen haben Spinnweben. Und uns beiden geht es supergut!

Sabine Bolz (53) und Heinz Gerd Bolz (56)

Eine tolle Zeit. Ich habe Spaß am Nordic Walking und fühle mich fit und ausgeglichen.

M. Schulze Dieckmann (64)

Die Zeiten, in denen ich beim Spaziergehen immer Ausschau halten musste nach der nächsten Parkbank, um mich auszuruhen mangels Kondition, sind endgültig vorbei.

Beatrix Köller (54)

Fit für 10 = gut für Körper, Geist und Seele! Motivierend und den Ehrgeiz fördernd.

Manuela Speranza (55)

März 2018: Erste eher verzweifelte Versuche. Von 0 auf 10 km in 6 Monaten? September 2018: 10 km - kann ich. Ich bin fitter, schlanker, entspannter.

Hans-Joachim Wieland (57)

Ich bin durch Laufen tiefenentspannt, ausgeglichen, deutlich belastbarer und ganz nebenbei sieben Kilo leichter.

Alexandra Lennartz (49)

Ich bin eine gute, selbstbewusste Läuferin geworden mit dem Maximalpuls einer 23-Jährigen.

B. Krönert-Grohmann (50)

AKTION FIT FÜR 10

Das sind unsere neuen Zehner

Die Teilnehmer von Fit für 10 sind im Ziel. Auch bei der zwölften Auflage war die Gemeinschaftsaktion von Rheinischer Post, NEW und Stadtparkasse ein voller Erfolg. Ein halbes Jahr haben sich rund 150 Frauen und Männer vorbereitet.



Geschafft: Das ist das Team von Fit für 10 des Jahres 2018, das nach halbjähriger Vorbereitung die Zehn-Kilometer-Marke beim NEW-Volksbadlauf überlaufen hat.

FOTO: ISABELLA RAUPOLD

VON DIETER WEBER

So sehen Siegerinnen aus. Nicole Roemer und Daniela Knothe reißen die Arme hoch, stoßen ein befreies „Ja!“ aus und fallen sich in die Arme. Und ihre Teampartner applaudieren, machen La-Ola-Wellen und jubeln mit. Es ist nicht entscheidend, welche Platzierung Roemer und Knothe beim NEW-Volksbadlauf erreicht haben. Die beiden Frauen sind alleine schon deshalb Siegerinnen, weil sie ein Ziel erreichten, das während der halbjährigen Trainingszeit mitunter gefährdet war. Verletzungen und Selbstzweifel warfen sie zeitweise zurück. Doch sie kämpften sich wieder heran und feierten am gestrigen Sonntag ihren Erfolg: Beide ernteten die Früchte harter Trainingsarbeit und bestanden bei der Veranstaltung ihre Feuertaufe auf der Wettkampfstrecke von zehn Kilometern. Mehr als 130 schafften es ebenfalls – ob als Nordic Walker oder in der Laufgruppe.

Seit 2007 gibt es die Aktion Fit für 10. Die Gemeinschaftsakti-

on von Rheinischer Post, NEW und Stadtparkasse hat auch bei ihrer zwölften Auflage nichts von ihrer Attraktivität eingebüßt. Mit den gestrigen Sportlern haben inzwischen mehr als 1600 Teilnehmer das Programm erfolgreich absolviert. Zwei Gruppen werden angeboten: eine Lauf- und eine Nordic-Walking-Gruppe. Alle trainieren ein halbes Jahr auf ein Ziel hin: Sie wollen beim NEW-Volksbadlauf die zehn Kilometer finishen. Die Trainingskonzepte sind von Michael Fritz (Laufen) und Conny Kerkhoff (Nordic Walking) und werden jedes Jahr überarbeitet.

Ein Betreuerteam sorgt für regelmäßige Treffs und hilft den Teilnehmern, ihr Ziel zu erreichen.

In jedem Jahr gibt es während und nach dem Ende von Fit für 10 viele gute, teilweise sogar überschwängliche Reaktionen. Was ist also das Geheimrezept dieser Aktion? Eine bessere Fitness, eine neue Lebenserfahrung, die Reduzierung von Gewicht? „Ich glaube, ich kann alles schaffen, wenn ich nur will“, sagt Ursula Wittwer (55). Diese

„Was mir Fit für 10 gebracht hat? Ich kann jetzt besser hinter meinem Enkel herrennen“

Petra Weckob
58 Jahre, Läuferin

INFO

Sie betreuten die mehr als 150 Teilnehmer

Sportliche Leitung Michael Fritz

Laufbetreuer Jörn und Barbara Riewe, Vera Biedermann, Dorle Postel-Plum, Günter und Marion Mommerskamp, Nikolaus Pitsch, Claudia Bader, Dirk Ritter, Rainer Foßen, Jörg Gutowski, Uli Martin, Uschi Müller, Ute Perlick, Ute Maßen, Ute Winkens, Torsten Hagen, Susanne Eßer, Dana Totaro, Ute Westermeier, Dieter Martens, Burkhard Kanter, Melanie Rieger und Rainer Trier

Nordic-Walking Conny Kerkhoff (Leitung)

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

Organisation Lena Wiese, Jörn Riewe und Dieter Weber

oder ähnliche Aussagen kommen oft. „Zehn Kilometer kann ich jetzt walken. Das war Anfang des Jahres noch unvorstellbar für mich“, sagt Angelika Schürings, die eine Aufgabe als Neu-Rentnerin gesucht hatte und einen Sport für sich gefunden hat. Elke Aparicio Gonzalez (48) und der Arzt Bernhard Giesguth (68) haben eine Gemeinsamkeit: Sie verloren beide jeweils zehn Kilo Gewicht, fühlen sich fitter und haben „nette Leute“ kennengelernt. Fünf Kilo wiegt Ingo Wagner (57) dank Fit für 10 weniger und hat während des Lauftrainings „mehr Zeit zum Nachdenken und für neue Ideen gehabt“. Und Christine Schröders (60), die nach dem Umzug nach Jüchen lange kaum soziale Kontakte gefunden hatte, sagt heute: „Bei der Aktion habe ich viele Menschen kennengelernt. Mit geht es jetzt richtig gut.“

Klare Vorgaben und ein Ziel sorgen dafür, dass auch dann diszipliniert weiter trainiert wurde, als die Bedingungen in diesem Tropensommer oft schwierig waren. „Ich habe mir in problematischen Situationen immer gesagt: niemals aufgeben, niemals kapitulieren. Es war mitunter hart, aber es hat sich definitiv gelohnt“, berichtet Sylvia Bertling (42). Dies trifft besonders auf

Jörg Gaden zu, der einen prima Trainingseinstieg hatte und dann wegen einer Knieverletzung zehn Wochen nicht laufen konnte. „Ich habe selbst nicht mehr daran geglaubt, dass das klappt. Aber die Motivation durch die Betreuer und die tolle Gruppendynamik haben mir geholfen“, lobt der 37-Jährige.

Das riesige Engagement der Betreuer, die seit Mai mehrere Lauftreffs angeboten hatten und in den vergangenen Wochen samstags und sonntags mit den Teilnehmern die Zehn-Kilometer-Strecke gewalkt oder gelaufen waren, ist neben den ausgefeilten Trainingskonzepten von Conny Kerkhoff und Michael Fritz das große Plus von Fit für 10. Alle arbeiten ehrenamtlich für die Aktion. „Sie sind sehr kompetent, die Betreuung war einfach toll“, schwärmt Frank Wienands (45), was Heike Brüser (56) und Regine Schubbe (53) voll bestätigen.

Und wer noch einen Beweis für die These sucht, dass Bewegung die Gesundheit stärkt und verbessert, kann Neu-Läuferin Andrea Michels (56) fragen: „Das Programm hat mich nicht nur wesentlich aktiver gemacht. Ich habe auch seit vier Monaten keine Migräne und keine Kopfschmerzen mehr.“



Riesenjubel im Ziel des NEW-Volksbadlaufs. Und ein Sprung über die elektronische Zeiterfassungsleiste. Läuferin Alexandra Lennartz hat die zehn Kilometer geschafft. Ein halbes Jahr lang hat sie sich gemeinsam mit anfangs mehr als 150 Teilnehmern in zwei Gruppen - Lauf- und Nordic-Walking-Gruppe - auf diese Distanz vorbereitet. Die meisten schafften sie.

FOTO: JÖRN RIEWE

Jetzt reicht die Puste für den Marsch in den fünften Stock

(web) Wie eine Schablone könnte sie sein, die Geschichte von Birgit (53) und Norbert Bollesen (57) und ihre Beziehung zum Sport. Denn sie ist typisch für viele Teilnehmer, die in den vergangenen zwölf Jahren bei Fit für 10 mitgemacht haben. Das Ehepaar ist in einem Alter, in dem die ersten körperlichen Beschwerden auftreten. Nichts Schlimmes, halt das Übliche - Rücken, Muskeln, morgens ein bisschen Gelenksteifigkeit. Die Kinder sind groß, man fährt Rad, geht oft spazieren und ins Fitness-Studio. Und stellt trotzdem fest: Bei Belastungen geht die Puste schneller aus. Eigene Laufversuche aber scheitern, weil die Anleitung fehlt. Und dann ist auch noch der Wunsch da, in der Freizeit sportlich etwas gemeinsam zu machen.

Birgit und Norbert Bollesen lesen von Fit für 10 und melden sich an. Er wird genommen, sie kommt erst auf eine Warteliste, rückt später nach. Und dann beginnt für sie ein halbjähriges kleines Abenteuer. Das Laufen funktioniert, weil das Trainingskonzept von Michael Fritz stimmig ist. Erste Erfolge stellen sich ein. Und es werden Erfahrungen gemacht, die neu sind oder verschüttet waren. „Die Natur morgens zu erleben, in den Sonnenaufgang zu lau-



Birgit und Norbert Bollesen haben nun ein neues Hobby. FOTO: DIETER WEBER

fen - das ist herrlich. Ja, sogar das Laufen im Regen ist schön. Wenn mir das jemand vor einem halben Jahr gesagt hätte, ich hätte es nicht geglaubt“, sagt Birgit Bollesen.

Auch wenn ihr Mann schneller läuft, starten sie gemeinsam und finden auf ihrer Hausstrecke in Hochneukirch irgendwann wieder zusammen. Der Sport sorgt auch für den Ausgleich im stressigen Alltag. Birgit und Norbert Bollesen sind beide Architekten, er ist selbstständig, sie ist in der Immobilienbewertung der Stadtparkasse. Und die Fitness ist heute eine andere. Birgit Bollesen: „Über die Treppen in die fünfte Etage - das ist kein Problem mehr.“

Nach Schockdiagnose Krebs eine Rückkehr als Sportlerin

(web) Brustkrebs: Als Petra Schmitz 2016 diese Schockdiagnose bekam, änderte sich ihr Leben von heute auf morgen schlagartig. Weil es ein aggressiver Tumor war, folgten 16 Chemotherapien. „Danach war ich körperlich am Ende. Wenn ich ein Stückchen spazieren ging, musste ich mich nach fünf Minuten ausruhen. Mehr ging damals nicht“, erzählt die heute 50-Jährige. Nach der Chemo begann ein neues Leben für die zweifache Mutter. In diesem machte sie am gestrigen Sonntag einen weiteren Riesenschritt: Sie überquerte als Nordic-Walkerin nach 10.000 Metern die Ziellinie - mit einem breiten Lächeln auf dem Gesicht und dem gutem Gefühl, etwas Besonderes geschafft zu haben. „Ich bin stolz auf mich“, erzählte sie hinterher.

Fit für 10 kam für Petra Schmitz wie gerufen. Nach ihrer Therapie hatte sie im Vorjahr selbst versucht, ihre Ausdauer langsam zu steigern und die Länge ihrer Spaziergänge auszudehnen. Doch so richtig ging's nicht voran. „Da habe ich dann Anfang des Jahres in der Rheinischen Post von Fit für 10 gelesen. Ich habe meine Gynäkologin gefragt, ob ich mitmachen sollte. Sie war begeistert“, sagt Schmitz.

Bei den ersten Treffs mit den Betreuern am Schloss Rheydt kam die Ernüchterung. Die nur ein paar hundert Meter lange Runde ums Schloss herum schaffte sie gerade noch so, dann war Schluss. Ein weiteres Problem kam hinzu: Sie musste die Bewegungsabläufe neu koordinieren lernen. „Rechter Fuß, linker Stock - das klappte zunächst gar nicht. Ich musste mich ständig selbst ermahnen, auf die Technik zu achten.“

Vor einigen Wochen schaffte sie eine 7,5-Kilometer-Runde, dann kurz vor dem NEW-Volksbadlauf die Zehn-Kilometer-Marke. Schmitz: „Da wusste ich: Jetzt hast du es geschafft! Endlich!“



Petra Schmitz hatte Krebs und walkt jetzt zehn Kilometer. FOTO: DIETER WEBER