

Blickpunkt Nettetal

KOMPAKT

Großer schwarzer Hund verursacht Unfall

NETTETAL (leb) Ein freilaufender Hund, der einem Kaninchen nachjagte, hat am Mittwochmittag in Kaldenkirchen einen Unfall verursacht. Wie die Polizei gestern mitteilte, lief er auf der Straße Juiser Feld gegen das fahrende Auto einer 59-Jährigen. Der große schwarze Hund, ähnlich einem Labrador, blieb unverletzt und lief zurück zu einem Mann in blauer Jacke auf einem Feld. Die Polizei sucht nach dem Hundehalter und bittet um Hinweise unter ☎ 02162 3770.

Anzeige

Testen Sie kostenlos

unsere Schlafsysteme zu Hause

RÖWA. Schramm
Superba. Lattoflex.
Tempur

MG-Schillerstraße 77-79
Tel. 0 21 61 / 2 01 28
www.betten-depot.de

**BETTEN
DEPOT**

Wanderung in Herongen: Gehölze im Winter

NETTETAL (lp) Zu einer botanischen Winterwanderung in den Heronger Buschbergen lädt die Biologische Station Kriekenbecker Seen für Sonntag, 7. Februar, 13.30 Uhr ein. Treffpunkt ist der Wanderparkplatz in Louisenburg. Für die dreistündige Wanderung sind wetterfeste Kleidung und feste Schuhe empfehlenswert. Der Biologe Norbert Neikes demonstriert Wintermerkmale der Gehölze. Neben Eichen, Birken und Buchen, die im Naturschutzgebiet Heronger Buschberge vorkommen, werden viele andere Bäume und Sträucher bestimmt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Klängerfrühstück im „Haus Sonnenschein“

NETTETAL (RP) Die DRK-Begegnungsstätte für Senioren „Haus Sonnenschein“ an der Friedrichstraße 2 lädt zum Klängerfrühstück am Dienstag, 9. Februar, ab 9 Uhr ein. In geselliger Runde frühstücken die Teilnehmer und plaudern dabei über alle erdenklichen Themen. Monika Ruhrmann bittet nachmittags um Anmeldung, ☎ 02157 4620.

Anzeige

Suzuki Swift Jahreswagen
Aktionspreis 8.490,- €

**Mazda & Suzuki
Autohaus Erens**

Süchtelner Str. 20, Grefrath-Oedt
☎ 02158/956611, www.auto-erens.de

Kleinkarneval in Leuth mit Kindersitzungen

NETTETAL (el) Zum 25. Mal gestalten Leuths Kinder ihren Karneval unter dem Dach der KG „Löther Rieser“. Die Generalprobe, zu der Großeltern eingeladen sind, findet statt am Samstag, 6. Februar, um 15.11 Uhr. Die eigentliche Sitzung ist am Sonntag, 7. Februar, um 15.11 Uhr – jeweils im Saal Dückers. Zuvor besuchen die Löther Rieser die „Rieser-Messe“.

AKTION FIT IN DEN FRÜHLING

„Mit Problemen nicht allein“

→ **INTERVIEW** Sportmediziner Dr. Michael Fritz aus Viersen begleitet die Aktion „Fit in den Frühling“ von Niederrheinwerken und Rheinischer Post. Im Gespräch erläutert er die Vorzüge des Trainings in der Gruppe.

Was will die Aktion erreichen?

Michael Fritz Wir wollen Menschen, die schon länger keinen Sport mehr treiben, dazu verhelfen, wieder Freude an der regelmäßigen Bewegung zu finden und gleichzeitig bei ihnen eine Ernährungsumstellung einleiten. In Seminaren und Trainerstunden vermitteln wir Basiswissen aus den Bereichen Sport, Gesundheit und Ernährung, um Anfängerfehler zu vermeiden.

Gibt es typische Anfängerfehler beim Laufen?

Fritz Die häufigsten Fehler bestehen darin in zu hohem Tempo zu lange Strecken mit falschem Schuhwerk in zu warmer Kleidung laufen zu wollen. Beliebt ist auch eine allzu rasche Steigerung der Intensität und Häufigkeit des Trainings.

Welchen Einfluss hat die Gruppe auf den Sportanfänger?

Fritz Der Anfänger findet Gleichgesinnte. Alle kämpfen mit den gleichen Sorgen, Nöten und Problemen. Man ist nicht allein. Die Gruppe motiviert, Probleme und Rückschläge relativieren sich. Man spürt sich gegenseitig an und freut sich auf das nächste Treffen zur verabredeten Zeit am vereinbarten Ort. Da hat der innere Schweinehund keine Chance mehr.

In diesem Jahr wird auch Aqua-Training angeboten. Für wen eignet sich diese Sportart?

Fritz Aqua-Training ist eine gelenkschonende Sportart und eignet sich somit für Sportler, die unter Arthrosen leiden. Die Auftriebskraft des Wassers erleichtert besonders Übergewichtigen den Einstieg in ein systematisches Bewegungs-, Kraft- und Ausdauertraining.

Wer Übergewicht hat, will mit dem Laufen beginnen, damit die Pfunde schnell purzeln. Ist das richtig?

Fritz Ja, aber nur, wenn man das Laufen mit einer dauerhaften Ernährungsumstellung verbindet. Hin



Mit Laufen, Nordic Walking und Aqua-Training will Dr. Michael Fritz den Teilnehmern zu mehr Freude an der Bewegung verhelfen. RP-FOTO: BUSCH

und wieder Joggen und eine kurzfristige Diät führen nicht zum Ziel.

Für wen eignet sich Nordic Walking?

Fritz Laufen kann bis ins hohe Alter hinein betrieben werden kann. Da die Gelenkbelastungen während des Joggens bei jedem Schritt beim 2,5- bis 3,0-fachen des Körpergewichts liegen, ist für Arthrosepatienten, Übergewichtige und untrainierte Menschen alternativ das Nordic Walking mit einer Gelenkbelastung vom 1,0- bis 1,5-fachen des Körpergewichts zu empfehlen. Nordic Walking kann aber dennoch hoch intensiv und sehr sportlich durchgeführt werden.

Nach welchen Erkrankungen eignet sich Nordic Walking bzw. Aqua-Training zur Rehabilitation?

Fritz Bei Herzmuskelschwäche, chronischer Bronchitis, Diabetes mellitus, Rheuma, Osteoporose, Niereninsuffizienz, Schlaganfall, Darmkrebs und Brustkrebs gehören Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining inzwischen zur Basistherapie. Hier müssen nicht nur Patienten, sondern auch Ärzte umlernen.

Welche Rolle spielt die Ernährung im Gesamtkonzept der Aktion?

Fritz Ziel ist es, möglichst vielen Menschen zu einem ausgewogenen

INFO

Jetzt schnell bewerben

Bewerbungen mit Name, Adresse, Alter, Größe, Gewicht, E-Mail-Adresse, Telefon an: ursula.fiering@niederrheinwerke.de. Nennen Sie die Gründe, warum Sie gern teilnehmen möchten, und geben Sie ihre erste (und eine zweite) Wunschsportart an. Füllen Sie den Sport-Check (www.rp-online.de/viersen) aus und schicken Sie ihn per Post an: Niederrheinwerke, Stichwort „Fit in den Frühling“, Rektoratstr. 18, 41747 Viersen. **Bewerbungsende** ist am 12. Februar. Kosten: 95 Euro.

Verhältnis von Nahrungszufuhr und Kalorienverbrauch zu verhefeln, um Krankheiten zu vermeiden, denn in Europa sterben mehr Menschen an den Folgen von Überernährung als an den Folgen von Unterernährung. Die Teilnehmer werden in einem Ernährungsseminar und Kochkurs geschult.

Im Rahmen der Aktion gibt es in diesem Jahr auch ein Mental-Training. Wie wichtig ist die Psyche beim Sport?

Fritz Mit Hilfe der Sportpsychologie können die Bedingungen im Präventions- und Breitensport so gestaltet werden, dass die Teilnehmer motiviert sind, Freude und Spaß erleben, so dass Sporttreiben die angestrebten gesundheitlichen Wirkungen zeigt. Mentales Training dient der Entspannung, der Stabilisierung sportlicher Leistungen, Vermeidung von Übertraining, Aufrechterhaltung einer ausgeglichenen Belastungs-Erholungs-Bilanz und Bewältigung von Krisen. Mentale Stärke muss im Sport genauso trainiert werden wie z.B. Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität.

Das Gespräch führte Birgitta Ronge.

Zu den Gerichtsstätten



Die Geer. Hier saßen Nettetals Vorfahren einst zu Gericht. RP-ARCHIVFOTO: BUSCH

NETTETAL (lp) Die historischen Gerichtsstätten auf der Heide in Hinsbeck stehen im Mittelpunkt einer zweistündigen Wanderung des Naturpark Schwalm-Nette am Sonntag, 7. Februar. Treffpunkt ist der Parkplatz gegenüber der Jugendherberge, Heide 1, um 10.30 Uhr. Von dort aus führt ein Weg zu den Gerichtsstätten, die im Mittelalter überregional bedeutsam waren. Es gab den Gerichtsort selbst und wenige Meter entfernt den Galgenberg. Der Galgen stand auf einer dreieckigen Anhöhe. Von dort geht es hinab zur Geestekuhl, wo die Leichen der Gehenkten im Sumpf versenkt wurden. Nicht weit entfernt befindet sich die Schöffenschlucht. Der Verkehrs- und Verschönerungsverein Hinsbeck hat im Rahmen der Euroga 2002+ die Stätten wieder herstellen lassen und mit Infotafeln versehen. Anmeldung unter ☎ 02162 81 52 70..

Anzeige

Zahnklinik Niederrhein

1. Fachklinik für Implantologie
Spezialgebiet Kieferorthopädie

Dres.-med. dent. van Straelen
Pioniere in der Implantologie
seit 1976. Erfahrung von
mehr als 10.000 gesetzten
Zahnimplantaten

Patienteninformationsabend
zum Thema „Zahnimplantate“
mit dem Implantologen
Dr. Frank van Straelen MSc
(Master of Science Implantologie)
als Referent zu allen
implantologischen Fragen

»»» Dienstag, den
23.03.2010 - 19:30 Uhr
Hotel „Krefelder Hof“
47800 Krefeld
Reservierung erbeten
unter 0180 - 5000 880

Schöne Zähne vom Niederrhein
Orsoyer Str. 13 - 15 · 47495 Rheinberg
Telefon 0 28 43 - 95 87 87
www.zahnklinik-niederrhein.de

Polizei verstärkt Jugendschutzkontrolle

SCHWALMTAL/NETTETAL (jon) Die Polizei Viersen, das Ordnungsamt und das Kreisjugendamt Viersen verstärken ihre Jugendschutzkontrollen: In den vergangenen Wochen wurden 22 Kioske, Supermärkte, Tankstellen, Videotheken und Spielhallen in Brüggen, Schwalmthal und Nettetal kontrolliert. „In neun Betrieben gab es keine Beanstandungen“, sagt Michael Heimes vom Kommissariat Kriminalitätsverbeugung. Insgesamt war die Anzahl

der klassischen Jugendschutzverstöße gering. Dafür gab es mehrere Verstöße gegen ordnungsrechtliche Vorgaben, wie ein fehlendes Hinweisschild an Raucherräumen oder einen fehlerhaften Aushang des Jugendschutzgesetzes.

In Spielhallen und Internetcafés aber wurden die gesetzlichen Bestimmungen des Jugendschutzes nur unzureichend beachtet. „Hier erhielten Jugendliche schon ab 16 Jahren Einlass, auch das Raucher-

schutzgesetz wurde nicht beachtet“, so Jugendamtsleiter Thomas Weber. Die minderjährigen Kunden konnten unkontrolliert im Internet surfen und dabei auch jugendgefährdende Inhalte aufrufen. Heimes: „In diesen Fällen wurden Sofortmaßnahmen ergriffen. Jugendliche unter 18 Jahren erhalten hier keinen Zutritt mehr.“ Ob die Bestimmungen jetzt eingehalten werden, werde erneut überprüft. Massive Verstöße gegen die Jugend-

schutzbestimmungen gab es in einigen Kiosken: Ohne die Altersgrenze zu berücksichtigen, wurden dort branntweinhaltige Getränke, Zigaretten und Konsumartikel für den Cannabisgebrauch verkauft. „Die Gewerbetreibenden wurden aufgefordert, bestimmte Artikel weniger verkaufsfördernd zu platzieren und die Altersgrenzen besser zu kontrollieren“, berichtet Heimes. Sie müssen mit Bußgeldern und weiteren Kontrollen rechnen.

Neueröffnung!

Besuchen Sie Junge Sterne in unserem neuen Schauraum.



Unsere Jungen Sterne finden Sie ab sofort nicht mehr auf dem Außenstellplatz, sondern in unserem neuen, attraktiven Schauraum. Folgen Sie ihnen und entdecken Sie tolle Aktionsangebote. Nur am 05.02. und 06.02.2010 und nur solange der Vorrat reicht.

Noch ein Grund uns zu besuchen – Aktionsangebote zur Neueröffnung:

- Inzahlungnahmebonus für Ihren Gebrauchten von bis zu 2.000 € bei Kauf eines Jungen Stern
- Sonderfinanzierung: 2,22 % effektiver Jahreszins*

*Angebot der Mercedes-Benz Bank bei 20 % Anzahlung und 48 Monate Laufzeit.

Mercedes-Benz

Mercedes-Benz Niederlassung Mönchengladbach

Krefelder Straße 180, 41063 Mönchengladbach. Kostenlose Hotline 0800 333 32 17, www.mercedes-rhein-ruhr.de

Mercedesrhein-ruhr

D · DU · KR · MG · NE