

## AKTION FIT FÜR 10

# Von 0 auf 10 Kilometer

Vierte Runde der Aktion „Fit für 10“: 100 Laufnovizen und 60 Nordic-Walker werden so vorbereitet, dass sie am 12. September zehn Kilometer bewältigen können. NVV, Stadtparkasse, Mars und Rheinische Post bieten Trainingsplan, Sportseminare und Koch-Workshops an.

VON DIETER WEBER

Frühere Laufversuche hat Christian Stattrop (42) immer wieder nach einer Woche abgebrochen. „Laufen – das ist nix für mich“, war die jeweilige Erkenntnis. Heute trainiert der Inhaber eines Rheydter Reisebüros viermal in der Woche und legt mittlerweile Strecken bis zu 16 Kilometern zurück.

**SO HAT ER ES GESCHAFFT** Stattrop beteiligte sich im Vorjahr bei der Aktion „Fit für 10“: Ein halbes Jahr trainierte er nach dem Konzept des Arztes und Ausdauerathleten Dr. Michael Fritz, ehe er beim NVV-Lauf gemeinsam mit weiteren mehr als 130 Teammitgliedern die 10-Kilometer-Distanz bewältigte.

**DAS HAT ES IHM GEBRACHT** „Ich bin ausgeglichener, habe nach jedem Training gute Laune und fühle mich pudelwohl“, sagt er. Wenn er auf die Waage steigt, sieht er auch da einen Erfolg: Neun Kilo hat Stattrop durch das Training abgespeckt. Sie können in seine Fußstapfen treten. Und in die von mehr als 400 Frauen und Männer, die sich bei bisher drei Aktionen haben fit machen lassen: Denn die vierte Auflage von „Fit für 10“ beginnt heute. NVV, Stadtparkasse, Mars Chocolate als neuer Sponsor und die Rheinische Post stellen dieses Mal 100 Plätze für die Lauf- und 60 für die Nordic-Walking-Gruppe zur Verfügung.

**DAS ERWARTET SIE** Der Sportmediziner Dr. Michael Fritz hat für die Laufanfänger wieder einen speziellen Trainingsplan entwickelt. Auf mehr als 50 Seiten vermittelt er Laufnovizen sportwissenschaftliche Basisfakten. Beim Läuferseminar am Samstag, 13. März, werden



Erfolgreiche Teilnehmer der vergangenen Jahre (v.l.): Ingrid Vennen und Claudia Winkens bei den Läuferinnen sowie Brigitte Richerdt bei den Nordic Walkern. Ab sofort können sich Interessenten für die neue Aktion bewerben. FOTOS: NVV; RAUPOLD

die Teammitglieder von ihm in die Trainingslehre eingeführt. Auch die Nordic-Walker bekommen eine Theorie-Schulung: Sie ist am Abend des 1. März.

**ERNÄHRUNG IM BLICK** Wer Sport treibt, will oft ein paar überflüssige Pfunde verlieren. Darum kümmert sich im „Fit-für-10“-Projekt die Ernährungswissenschaftlerin Marika Skambraks, die bei der NVV für Energie- und Ernährungsberatung zuständig ist. Sie vermittelt den Teilnehmern Basiswissen und – damit das Ganze nicht zu theoretisch

wird – gibt es wieder die beliebten Koch-Workshops.

**DAS SIND DIE BEDINGUNGEN** Sie sind über 18 Jahre alt. Sie haben länger keinen oder nur wenig Sport getrieben. Sie haben sich von Ihrem Arzt untersuchen lassen: Eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung ist verpflichtend – Sie müssen sporttauglich sein. Sie können drei Stunden Training pro Woche realistisch in Ihren Familien- und Arbeitsalltag integrieren. Läufer(-innen) benötigen eine Pulsuhr, die mittels Brustgurt eine kontinuierliche Fre-



quenzkontrolle erlaubt. Sie erklären sich bereit, exakt nach den vorgegebenen Trainingsplänen zu trainieren. Sie nehmen am Nordic-Walking-Seminar am Montag, 1. März beziehungsweise am Läuferseminar am Samstag, 13. März, teil. **SO VIEL KOSTET ES** Der Beitrag beträgt 49 Euro. Darin enthalten ist neben dem Startplatz beim 10-Kilometer-Lauf der NVV am 12. September ein Läuferseminar, Betreuung durch erfahrene Läufer, Trainingshandbuch, Funktions-Lauf-shirt, Koch-Workshop, Einführung

## INFO

## Das sollten Sie wissen

**NVV-Lauf** Es gibt einen neuen Veranstaltungsort. Der NVV-Lauf ist ab diesem Jahr am Freibad Volksbad

**Betreuer** 21 Laufbetreuer und elf Nordic-Walking-Betreuer kümmern sich um die Teilnehmer

**Drei Lauftreffs** Den Lauf-Teilnehmern werden ab Mai drei Lauftreffs angeboten: Nordpark, Schloss Wickrath, Schloss Rheydt

in Gymnastik- und Stretching-übungen. Ferner erhält jeder Sportler nach der Teilnahme am 10-Kilometer-Lauf eine Urkunde.

**SO BEWERBEN SIE SICH** Wenn Sie Interesse an der Laufgruppe haben, melden Sie sich bei [dieter.weber@rheinische-post.de](mailto:dieter.weber@rheinische-post.de)

Nordic-Walker wenden sich an [cornelia.kerkhoff@nvv-ag.de](mailto:cornelia.kerkhoff@nvv-ag.de)

Alle Interessierten bekommen ein Bewerbungsformular, das Sie uns bis spätestens Sonntag, 21. Februar, ausgefüllt zukommen lassen müssen.

## Anzeige

## Sale bei DU4:

Alle Hemden, alle Blusen

nur 29,90 €!

Bis Ende Februar.

DU4-Fashionstore • Rudolfstr. 10 H

41068 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 61 - 466 53 00

Mi, Do, Fr 15.00 - 19.00 Uhr

Sa 10.00 - 14.00 Uhr

## KOMPAKT

## Geänderte Öffnungszeiten beim Finanzamt

(tler) Wer über die Karnevalstage zum Finanzamt muss oder möchte, sollte sich auf geänderte Öffnungszeiten einstellen. An Altweiber (11. Februar) ist der Bürgerservice von 7 bis 10 Uhr geöffnet, alle übrigen Stellen von 8.30 bis 10 Uhr. Freitag ist wie üblich geschlossen. An Rosenmontag (15. Februar) und Veilchendienstag (16. Februar) ist die Behörde von 8 bis 11 Uhr zu erreichen.

## Bürgersprechstunde der Linken-Fraktion

(tler) Ratsfrau Nicola Schiemann von der Linkenpartei steht am Montag, 8. Februar, 18 bis 19 Uhr, allen Interessierten bei einer Bürgersprechstunde zur Verfügung. Diese findet statt in der Geschäftsstelle der Linkenfraktion in Odenkirchen, Burgstraße 4. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für Vorabinformationen stehen die Mitarbeiter der Geschäftsstelle unter ☎ 02166 9792243 zur Verfügung.

## Spielplatz Martinstraße wird aufgepöppelt

(tler) Weil der Kinderspielplatz an der Martinstraße/Ecke Matthiasstraße in Eicken seit Jahren komplett von Sträuchern zugewuchert ist, wird er kaum noch genutzt. Viele Eltern empfinden den Platz als Angstraum. Dies soll sich nun ändern: Wie die Stadt mitteilt, stehen noch in diesem Winter gezielte Pflegearbeiten an. So sollen etwa Sträucher zurückgeschnitten und Lichtschneisen geschaffen werden.

## Bauausschuss spricht über Waldhausener Straße

(thö) Im Rathaus Rheydt tagt am Dienstag, 9. Februar, 17 Uhr, der Planungs- und Bauausschuss. Unter anderem wird das Baukonzept der Stadt für die Waldhausener Straße sowie das Wettbewerbsergebnis zur Umgestaltung des Rheydter Marktplatzes besprochen. Außerdem steht die denkmalgerechte Sanierung des Empfangsgebäudes im Gladbacher Hauptbahnhof auf der Tagesordnung.

## ReiseSuperMarkt

Heute und morgen  
von 11 - 18 Uhr  
am Flughafen Düsseldorf

präsentiert von:

Airport Arkaden und Reisemarkt

Steil:

Die Lufthansa-  
Skisprungschanze  
mit echtem Schnee!

Stimmgewaltig:

Cassandra Steen

mit „Stadt“ und weiteren Hits am Samstag

Stark:

Wladimir Klitschko

ein Weltstar zu Gast in der Airlebniswelt

... und viele weitere Highlights!

Eintritt frei!

## Unser Bühnenprogramm

## Samstag, 06.02.2010

- 11.00 Herzlich willkommen zum 7. ReiseSuperMarkt
- 11.10 Freestyle auf der Lufthansa-Skisprungschanze
- 11.35 Akrobatik mit DuoFlash
- 11.50 Skispringen im Terminal? Talk mit Thomas Schnalke, Flughafen Düsseldorf
- 12.00 Hundestaffel der Bundespolizei
- 12.40 Akrobatik mit DuoFlash
- 12.55 Das Besondere der Skisprungschanze? Talk mit Carsten Wirths, Lufthansa
- 13.00 Eddie The Eagle wagt den Eröffnungssprung
- 13.30 Kofferversteigerung
- 15.00 Cassandra Steen
- 15.45 Freestyle auf der Lufthansa-Skisprungschanze
- 16.00 Modenschau mobil – Auftakt zu Voices of Fashion
- 16.10 Hundestaffel der Bundespolizei
- 16.30 Maus Musik Püree mit Überraschungsgast
- 16.50 DEG Metro Stars live vor Ort
- 17.00 Verlosung Riesen ReiseSuperMarkt-Gewinnspiel
- 17.30 Freestyle auf der Lufthansa-Skisprungschanze

## Sonntag, 07.02.2010

- 11.00 Schön, dass Sie wieder mit dabei sind
- 11.05 Skisprung-Nachwuchs, der Traum vom Fliegen
- 11.30 Maus Musik Püree mit Überraschungsgast
- 11.55 BUDDY – Das Buddy Holly Musical
- 12.20 Toni singt
- 12.40 Warum fliegt ein Flugzeug? Pilotentalk
- 12.45 Skisprung-Nachwuchs, der Traum vom Fliegen
- 13.00 Judo-Stars Claudia Malzahn & Andreas Tölzer live vor Ort
- 13.45 Krümelmücke – Musik für die Kleinen
- 14.15 Maus Musik Püree mit Überraschungsgast
- 14.40 Toni singt
- 15.00 Freestyle auf der Lufthansa-Skisprungschanze
- 15.10 Wladimir Klitschko – und er kommt nicht alleine
- 15.20 Hundestaffel Zoll
- 16.00 German Silver Singers – Damen & Herren über 66
- 16.30 Maus Musik Püree mit Überraschungsgast
- 16.55 Krümelmücke – Musik für die Kleinen
- 17.20 Show der Cheerleader der DEG Metro Stars
- 17.30 Verlosung Riesen ReiseSuperMarkt-Gewinnspiel

[www.duesseldorf-international.de](http://www.duesseldorf-international.de)

Airport  
Arkaden