

AKTION FIT FÜR 10

Sie warten auf den Startschuss

Beim Benefizlauf des Lions-Club bekamen **Läufer** und **Nordic Walker** des Fit für 10-Teams ihre Shirts. Am 12. September gehen sie beim **NVV-Lauf** über zehn Kilometer an den Start. Die Distanz schreckt keinen mehr – alle sind sie bereits in den vergangenen Wochen gelaufen oder gewalkt.

VON DIETER WEBER

STADTTEILE Reiner Heller hat bis vor einem halben Jahr alles das getan, was einem Arzt Kummerfalten auf die Stirn treibt: Der 49-Jährige qualmte täglich 50 Zigaretten, stand unter beruflichem Stress, machte keinen Sport und verbrachte Abende müde und abgekämpft auf der Couch. Kein Wunder, dass seine Werte bei jedem EKG tiefer in den Keller gingen. Dann fiel Heller in einen Jungbrunnen – er gehört zu den rund 100 Kandidaten, die es ins Fit-für-10-Team schafften. Und heute? Einen Glimmstängel hat Heller seit sechs Monaten nicht mehr angefasst. Er ist 13 Kilo leichter und am Sonntag beim Benefizlauf des Lions-Club am Borussia-Park spielend leicht 14 Kilometer gelaufen. Beim jüngsten Gesundheitscheck war auch sein Arzt aus dem Häuschen: Hellers Werte sind super. Auch Ehefrau Elke (48), ebenfalls ein Fit-für-10er, hat das Laufen entdeckt und verpasst keine Trainingseinheit. „Unser Leben hat eine ganz neue Qualität bekommen“, sagt Reiner Heller.

Feuertau am 12. September

Die Aktion von NVV, Stadtpark, Mars und der Rheinischen Post schwimmt auch im vierten Jahr auf einer Erfolgswelle. In nicht einmal zwei Wochen am 12. September werden mehr als 130 Teilnehmer des diesjährigen Teams beim NVV-Lauf am Volksbad ihre Feuertau über zehn Kilometer bestehen. Das heißt: Eine Premiere ist's nicht mehr. Alle sind diese Distanz in den Trainingseinheiten und bei gemeinsamen Treffs mindestens einmal gelaufen oder gewalkt.



Am Sonntag war **Einkleiden** angesagt: Die diesjährigen Teilnehmer der Aktion Fit für 10 bekamen ihr Trikot. Sie haben sich ein halbes Jahr lang für die Zehn-Kilometer-Distanz vorbereitet. Mehr als 130 **Läufer** und **Nordic Walker** werden am 12. September an den Start gehen. RP-FOTO: MARKUS RICK

Wenn die diesjährigen Teilnehmer das Ziel erreicht haben, wird die Gesamtzahl der seit 2007 erfolgreichen „Zehner“ die 600er-Marke erreichen. Die Laufgruppe trainiert dabei nach einem Plan des Sportarztes Dr. Michael Fritz, für die Nordic Walker hat Lehrtrainerin Cornelia Kerkhoff ein Konzept entwickelt. Ihre Gruppe wächst im übrigen Jahr für Jahr, weil Nordic Walking im Trend liegt und vor allem Frauen diesen Sport lieben. „Es ist auch in diesem Jahr wieder eine tolle Gruppe. Alle sind ungeheuer mo-

tiviert und fragen, was denn nach dem 12. September kommt“, sagt Cheftrainerin Kerkhoff.

Dann ist das Projekt für dieses Jahr offiziell beendet. Aber wer einmal Feuer gefangen hat, den lässt der Sport nicht mehr los. Aus dem Laufteam des vergangenen Jahres sind inzwischen mehr als 25 einen Halbmarathon gelaufen, fast alle von ihnen wollen sich auch an die klassische Marathondistanz von 42,195 Kilometer wagen. Und viele Teilnehmer der diesjährigen Aktion haben bereits nach einem Halbma-

INFO

So funktioniert es

Auftakt Läufer und Nordic Walker begannen die Aktion im März mit einem Seminar

Betreuung Sie erfolgt durch erfahrene Sportler, die Programm und Konzepte gut kennen

Training Es ist weitgehend autodidaktisch. Es gibt aber regelmäßige Treffs

Neustart Vermutlich Anfang 2011

rathon-Trainingsplan nachgefragt, den Fritz entwickelt hat.

Auch die Nordic Walker stecken sich neue Ziele. „Leider gibt es für uns in der Nähe nicht so viele Veranstaltungen über längere Distanzen“, bedauert Trainerin Kerkhoff. Aber bei ihren Schützlingen überwiegt derzeit die Freude über das jetzt Erreichte. Etwa bei Stephan Nagel. Er hat mehrere Kilo verloren und fühlt sich pudelwohl. Und auch Läufer Reiner Heller sagt: „Das Programm ist das Beste, was mir passieren konnte.“

Beim Kinderfest den Stadtteil kennen lernen



Riechproben machten (v.l.) **Pia, Clara** und **Lana** beim Kinderfest des Wickrather Heimatvereins am Schloss Wickrath. RP-FOTO: RAUPOLD

VON NICOLE GONSIOR

WICKRATH Lana (6) hält ihre Nase über ein rundes Gefäß, schließt die Augen und schnuppert angestrengt. Sie legt ihren Finger auf den Mund, murmelt ein nachdenkliches „Hm“ und schaut ratlos zu Luisa (10) und Pia (9), die an diesem Nachmittag das Spiel „riechen, schmecken, fühlen“ leiten. Was da in dem Gefäß so stark riecht, kann Lana einfach nicht sagen. Einen Stempel fürs Mitmachen bekommt sie trotzdem. Denn beim Kinderfest des Heimat- und Verkehrsvereins Wickrath am Schloss Wickrath geht es nicht ums Gewinnen. Die Kinder sollen in erster Linie Spaß haben.

Wickrath im Blick

Zum vierten Mal hat der Verein zum Kinderfest geladen. Damit will er junge Familien ansprechen und sie ans Wickrather Schloss locken. „Im Stadtteil leben viele zugezogene Familien, die wir gerne mit Wickrath vertraut machen möchten. Sie sollen sich mit dem Ortsteil identifizieren und heimisch fühlen“, sagt Knut Jacobi, stellvertretender Vorsitzender des Heimat- und Verkehrsvereins. Außerdem sei das Fest eine Gelegenheit, den Verein bekanntzumachen. Deshalb sind an diesem Nachmittag auf der Wiese am Schloss verschiedene

Stände aufgebaut: Dosenwerfen, Malen, Torwandschießen und ein Angelspiel gehören zu dem bunten Programm. An einem großen Tisch malen die Kinder ihre Version vom Wickrather Schloss, mal in Rot, mal in Grün, Blau oder Orange, mal mit vielen Türmen, mal ganz schlicht. Für die Teilnahme an jedem Spiel gibt es einen Stempel, wer sechs Stempel gesammelt hat, bekommt einen Preis. Rund 20 freiwillige Helfer haben bei der Planung und Durchführung der Feier geholfen. „Ohne die wäre das Fest nicht möglich“, betont Jacobi.

Ein besonderes Highlight ist eine Rallye rund ums Schloss. Bei der Tour müssen die Kleinen verschiedene Fragen beantworten. „Das sind aber keine Wissensfragen, jede Antwort kann man irgendwo im Park herausfinden“, erklärt Jacobi. So sollen die Kinder entdecken, was der Adler auf dem Wickrather Wappen vor dem Körper trägt, wie viele Betonpöller auf der Brücke zwischen Schlossrestaurant und Innenhof stehen oder welche Farbe die beiden eisernen Wasserpumpen auf dem Spielplatz haben. Wer die zehn Fragen beantwortet hat, bekommt nicht nur einen weiteren Stempel auf seiner Karte, sondern weiß auch mehr über den Stadtteil. Ganz so, wie es sich der Heimatverein wünscht.

→ CITY VISION



Das Programm am Dienstag

Alles, was das Camper-Herz begehrt – Mönchengladbacher Unternehmen präsentieren sich auf dem CaravanSalon

Jetzt beginnt der Ernst des Lebens – I-Dötzchen drücken zum ersten Mal die Schulbank

Hier schlägt das Herz fürs Eishockey – Die Pinguine begeistern Krefeld

Classic-Rock aus Mönchengladbach – „Pertaining to the Arts“ im Backstage-Talk

Ausstrahlung über Kabel von 18 bis 23 Uhr. Zu sehen ist das Programm außerdem im Internet unter www.city-vision.de.

KINO



Maxime Godart als Nick und Valerie **Lemercier** als seine Mutter in der Komödie „Der kleine Nick“. FOTO: DDP

Briefe an Julia, Comet-Cine-Center: 17, 19 Uhr.

Cats & Dogs - Die Rache der Kitty Kahlohr 3D, Atlantis-Rheydt: 14 Uhr. Comet-Cine-Center: 15 Uhr.

Das A-Team - Der Film, Comet-Cine-Center: 14.30, 17 Uhr. Cinema und Movie: 15, 17.15 Uhr.

Das Leben ist so lang, Comet-Cine-Center: 19, 21 Uhr.

Der kleine Nick, Comet-Cine-Center: 20 Uhr.

Die Legende von Aang, Comet-Cine-Center: 17 Uhr.

Die Legende von Aang 3D, Atlantis-Rheydt: 15.45, 18, 20.15 Uhr. Comet-Cine-Center: 14.30, 17.30, 20.30 Uhr.

Inception, Cinema und Movie: 20 Uhr.

Inglourious Basterds, Open-Air-Kino im Freibad Volksgarten: 20.45 Uhr.

Kindsköpfe, Comet-Cine-Center: 14.30, 17, 21 Uhr.

Marmaduke, Cinema und Movie: 15 Uhr.

Salt, Comet-Cine-Center: 17.30, 20.30 Uhr.

Step Up 3D, Comet-Cine-Center: 14.30, 17, 20 Uhr.

The Expendables, Comet-Cine-Center: 20 Uhr. Cinema und Movie: 17.15, 20 Uhr.

Toy Story 3, Comet: 14.30 Uhr.

Toy Story 3 3D, Comet: 14.45 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.

Open-Air-Kino im Freibad Volksgarten, Peter-Krall-Straße 63

TIPPS & TERMINE

DIENSTAG

AUSSTELLUNG

Highlights der graphischen Sammlung, Städtisches Museum Schloss Rheydt, Schlossstraße 508, 10-18 Uhr.

Mircea Cantor, Klug wie die Schlangen und einfältig wie die Tauben, Städtisches Museum, Abteiberg 27, 10-18 Uhr.

NOTDIENSTE

DIENSTAG

Feuerwehr und Rettungsdienst: ☎ 112

Polizei: ☎ 110

Apotheken: Friedrich-Apotheke, Mönchengladbach, Bismarckstr. 106, ☎ 02161 12123, Di 8.30-Mi 8.30. MAXMO Apotheke

Marienplatz Rheydt, Mönchengladbach-Rheydt, Stresemannstr. 7, ☎ 02166 9988190, Di 8.30-Mi 8.30. St. Vitus Apotheke, Mönchengladbach-Neuwerk, Von-Groote-Str. 177, ☎ 02161 63442, 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 Krankenhaus Maria Hilf, Mönchengladbach, Sandradstraße 43, ☎ 02161 294282.

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

Tierärzte: ☎ 02161 52003.

RP-ONLINE.de

Immer wissen, wo alle Artikel zu finden sind.



Das neue Zeitungsarchiv der Rheinischen Post

Wir haben alle Artikel von 2001 bis heute für Sie aufgehoben. Unkompliziert suchen, schnell finden und günstig erwerben. Für Sie haben wir 24 Stunden geöffnet!

rp-online.de/zeitungsarchiv