

AKTION FIT FÜR 10

Mehr als 150 Zehner im Ziel

Mit einem tollen Erfolg endete gestern die **sechste Auflage** von „Fit für 10“: Rund 150 Teilnehmer bewältigten beim **NEW-Volksbadlauf** die zehn Kilometer – als Nordic Walker und in der Laufgruppe. Seit 2007 haben mehr als **900 Frauen und Männer** das Programm erfolgreich absolviert.



Gezstatten: Das sind die neuen „Zehner“ der Aktion „Fit für 10“. Die Aktion von RP, SSK, NEW und Mars ging gestern beim NEW-Volksbadlauf erfolgreich zu Ende.

RP-FOTOS: DETLEF ILGNER

VON DIETER WEBER

Der Schock ereilte sie wenige Tage vor dem entscheidenden Tag: Bei Monika Neugebauer schmerzte plötzlich das rechte Knie. „Oh nein, geht das wieder los!“, dachte die 69-Jährige und sah ihr Ziel, den NEW-Volksbadlauf, stark gefährdet. Vor einem Jahr, als sie ebenfalls im „Fit-für-10“-Team war, verhinderte eine Stressfraktur in der Wade, dass sie die Ziellinie nach zehn Kilometern überqueren konnte. Dieses Mal ging's aber gut aus: Ein Tape-Verband half, und Monika Neugebauer

blieb unter 75 Minuten. „Jetzt starte ich erst mit meiner Tochter bei einem Lauf in Freiburg. Und ich liebe äugele noch mit einem Halbmarathon“, erzählte sie freudestrahlend. Diese Freude teilte sie gestern mit mehr als 150 Teammitgliedern, die entweder die zehn Kilometer als Nordic Walker bewältigten oder die Strecke liefen. Ein halbes Jahr Training lag da hinter dem „Fit-für-10“-Team. Anfang März startete es mit zwei Seminaren: Nordic-Walking-Lehrtrainerin Conny Kerkhoff brachte mehr als 80 Frauen und Männern die richtige Technik ihres

Sports bei – zunächst in der Theorie, dann in der Praxis. Und der Ausdauerathlet und Allgemeinmediziner Dr. Michael Fritz erläuterte mehrere Stunden lang sein Trainingskonzept und gab eine Einführung ins Läufer-Einmaleins. Viele,

„Es war eine sehr schöne Zeit in einer tollen Trainingsgruppe“

die damals bei der NEW auf den Stühlen saßen, konnten sich seinerzeit nicht vorstellen, die zehn Kilometer wirklich zu schaffen. Die Organisatoren der Gemeinschaftsaktion von Rheinischer Post, Stadtsparkasse, NEW und Mars teilten diese Skepsis nicht: Denn seit der Premiere von „Fit für 10“ vor sechs Jahren hatten mehr als 700 Frauen und Männer das Programm erfolgreich bewältigt. Mit den gestrigen Teilnehmern kratzt die Aktion jetzt an der 1000er Marke.

Dorothee Kempfers (47), die mit Cousine Christiane Holtmann (48) im März zu den Nordic-Walking-Stöcken griff, hat keine Sekunde des Trainings bereut. „Ich hatte gesundheitliche Probleme und war erstaunt, wie gut mir der Ausdauersport tut. Ich bin wieder richtig fit“, sagt sie. Und Klaus Sachsenhausen (50), ein ehemaliger Fußballer und Fußballtrainer, fand nach mehreren Jahren des sportlichen Müßiggangs in den Trainingsalltag zurück. Nach der „sehr schönen Zeit in einer tollen Trainingsgruppe“ will er sich im nächsten Jahr für das Laufteam bewerben.

Diesen Weg ist Susanna Peters (44) gegangen. Voriges Jahr noch Nordic Walkerin, hat sie dieses Mal das Ziel im Laufschrift erreicht. Und die Familie jubelte ihr im Ziel zu. Sie blieb damit nicht die Einzige, denn „Fit für 10“ ist familiär ansteckend. Bei Silke (48) und Lina (19) Urbschat entspann sich eine spezielle Form der Mutter-Tochter-Konkurrenz auf der Laufstrecke: Das halbjährige Training absolvieren die beiden oft zusammen, beim gestrigen Lauf lag Mutter am Ende um rund drei Minuten vorn. Und Marion Vittinghoff, in der letzten



Rot war die beherrschende Farbe beim NEW-Volksbadlauf: Die „Fit-für-10“-er liefen und walkten alle in roten Laufshirts.



Der Lauf-Nachwuchs gehört vielleicht 2040 zum Team „Fit für 10“.

INFO

2013 geht's weiter

Der erste Aufruf Wer bei Fit für 10 in 2013 mitmachen will, sollte im Januar die RP gut verfolgen: Ab Mitte/Ende Januar kann man sich für das Team 2013 bewerben. **Warteliste** Es ist nicht möglich, sich jetzt bereits vormerken zu lassen. Die Bewerbungszeit 2013 wird lang genug sein. **Teamgröße** Ähnlich wie dieses Mal: 120 Läufer, 80 Nordic Walker

Trainingsphase mit Knieproblemen kämpfend, hatte im Ehemann einen Laufbegleiter, der sie auf der Strecke sicher bis ins Ziel führte. Axel Berger (49) wiederum bewies besondere Ausdauer: Vor seinem „Zehner“ lief er im Bambini-Lauf mit Töchterchen Valerie (4), die an Papas Hand die ersten Schritte zu einer Laufkarriere machte.

Auch darauf können die „Zehner“ stolz sein: Bei ihnen purzelten die Pfunde. Rechnet man die Kilo zusammen, die alle 160 Teilnehmer der Aktion während der Trainingszeit vor allem dank einer Ernährungsumstellung verloren, kommt man auf deutlich mehr als 150 Kilo – ein tolles Gesamtergebnis. Ute Perlick (41) erschien zum Seminar im März noch mit 13 Kilo mehr auf den Rippen und ist heute eine Läuferin. Auch Thomas Schubert (48) und Stephan Schumacher (44) haben jeder mehr als zehn Kilo verloren. Letzterer freute sich gestern über einen besonderen Triumph: Mit knapp 48 Minuten für zehn Kilometer war er Schnellster des Teams.

→ WÖRTLICH

Vielen Dank für die extrem professionelle Begleitung der Aktion „Fit für 10“. Ich freue mich aufs Laufen, das hätte ich nicht für möglich gehalten.

Dr. Johannes Kaenders, 49 Jahre

Mein Leben in sechs Monaten auf den Kopf gestellt und dabei den ganzen Frust weggelaufen – Danke ans „Fit-für-10“-Team für die Rettung: Ohne das Laufen hätte ich vieles nicht so durchgehalten.

Sabine Weber, 43 Jahre

Den Kopf frei bekommen, eine tolle Zeit in einem tollen Team: Es geht weiter – das neue Ziel heißt Halbmarathon.

Dr. Holger Quasdorff, 41 Jahre

Ich wusste vorher gar nicht, was alles in mir steckt. Und dass Laufen Spaß machen kann.

Christina Lutter, 24 Jahre

Für mich war das Laufen im Team der Schlüssel zum Erfolg. Auch wenn ein Rudel innerer Schweinehunde in sechs Monaten alles gegeben hat, uns ans Bett und an die Couch zu ketten: Wir haben gewonnen!

Ralf Grewe, 43

Sie sind das Herz der Aktion

(web) Er gilt intern als „Drill-Instructor“, der den Läufern auf nette und humorvolle Art den Marsch bläst: Jörn Riewe (69), ehemaliger Oberstleutnant, der mehrere Jahre im Verteidigungsministerium Personalangelegenheiten für die Luftwaffe regelte, ist das Herz der Betreuergruppe. Obwohl durch eine komplizierte Fußverletzung lange außer Gefecht, kümmerte er sich um „seine“ Zehner und begleitete sie meist auf dem Rad. Eine solche Aktion, die seit 2007 mehr als 900 Frauen und Männer von Nicht-Sportlern zu Nordic Walkern und

Läufern machte, braucht viele Riewes. Zum Glück hat „Fit für 10“ sie – in unterschiedlichen Funktionen. Ute Maßen etwa ist nicht nur Laufbegleiterin, sondern übernimmt auch die gesamte Statistik. Oder Heike Schröder, die dann die Nordic Walker führt, wenn Cheftrainerin Conny Kerkhoff verhindert ist. Das sind die Betreuer von „Fit für 10“: **Laufen** Barbara Paulsen, Vera Biedermann, Christa und Wolfgang Bremges, Theo Cörstges, Elisabeth Dusel, Gisela Greiwe, Thomas Hecker, Hans-Werner Hinz, Manfred Kesternich, Roland Keubler, Dieter

Kops, Ute Maßen, Günter Mommerskamp, Nikolaus Pietsch, Dorle Postel-Plum, Gisela und Joachim Potrykus, Jörn Riewe, Elke Roggenbuck, Wolfgang Schenkluhn, Dieter Weber und Barbara Ziegler.

Nordic Walking Cornelia Kerkhoff, Heike Schröder, Klaus Beines, Petra Brüggen, Renate Ehrmann, Martina Hansen, Günter Gerhardt, Werner Rosenbaum, Karin Reimann, Daniela Rütten und Birgit Drossert-Steltes.

Ernährung Ursula Fiering **Organisation** Armin Loreck, Andrea Weiß und Dieter Weber



Ohne sie würde die Aktion „Fit für 10“ nicht so gut funktionieren – die fleißigen Betreuer der Nordic Walker und die der Laufgruppe. Links **Dr. Michael Fritz**, rechts (stehend 1. Reihe) **Conny Kerkhoff**. Sitzend, 3. v. r.: „Drill Instructor“ **Jörn Riewe**.

→ WÖRTLICH

Kaum zu glauben, wie positiv verändert ich mich nach sechs Monaten liebevoll begleitetem Training fühle. Mission accomplished.

Herwig Güntsch, 53 Jahre

Tolles Konzept, klasse Betreuung, ich habe schöne neue Freundschaften – „Huuiii-Schnecken“ – geschlossen und meinen lahmen Körper in Schwung gebracht. Kurzum: Ich bin eine Läuferin und sage danke. Der Halbmarathon kann kommen.

Sandra Corona, 40 Jahre

Ich bin noch nie im Leben zehn Kilometer am Stück gelaufen. Ich hätte nicht gedacht, dass ich das schaffe und es Spaß macht!

Ulrich Hohenforst, 51 Jahre

Vom Sportmuffel zum begeisterten Läufer in nur sechs Monaten, das hätte ich nie gedacht.

Sonja Hinz, 29 Jahre

Dreimal die Woche in der Gruppe den Schweinehund beim Laufen und Laufen vergessen und alles mit netter fürsorglicher Betreuung! Was für eine tolle Zeit!

Uschi Post, 57 Jahre

→ CITY-VISION



Das Programm am Montag

Ab 18 Uhr bei City-Vision Aktuell

O'zapft is im Nordpark - Im Trachtenlook unterwegs auf dem 1. Wiesnfest in Mönchengladbach

Borussias historische Höhenflüge - Besondere Filmschätze aus der Vintusstadt

MG für alle Felle - Tiere suchen ein Zuhause

Sport Kompakt - Rückblick auf das sportliche Wochenende

Das Aktuelle vom Tag - Die CityVision News

KINO

Dabbe - Vom Teufel besessen (OV), Comet-Cine-Center: 21 Uhr.

Denk wie ein Mann, Comet-Cine-Center: 17 Uhr.

Der kleine Rabe Socke, Comet-Cine-Center: 14.30, 15.15 Uhr.

Der Lorax, Cinema und Movie: 16 Uhr.

Frisch gepresst, Comet-Cine-Center: 19 Uhr.

Heiter bis wolkig, Comet-Cine-Center: 14.30, 17, 20 Uhr.

Ice Age 4 - Voll verschoben 3D, Comet-Cine-Center: 15 Uhr.

Magic Mike, Comet-Cine-Center: 16.30 Uhr.

Merida - Legende der Highlands 3D, Atlantis-Rheydt: 15.30 Uhr.

ParaNorman, Cinema und Movie: 16, 18 Uhr.

Step Up: Miami Heat 3D, Comet-Cine-Center: 15, 17.30, 20.30 Uhr.

Ted, Comet-Cine-Center: 18.45 Uhr. Cinema und Movie: 20.30 Uhr.

The Cabin in the Woods, Comet-Cine-Center: 21 Uhr.

The Expendables 2, Comet-Cine-Center: 20 Uhr. Cinema und Movie: 18, 20.30 Uhr.

The Watch - Nachbarn der 3. Art, Comet-Cine-Center: 14.30, 17, 20 Uhr.

To Rome with Love, Comet-Cine-Center: 17.30, 20.30 Uhr.

Total Recall, Atlantis-Rheydt: 17.30, 20 Uhr. Comet-Cine-Center: 17 Uhr.

Zambezia 3D, Comet-Cine-Center: 15 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.

TIPPS & TERMINE

MONTAG

VORTRAG UND DISKUSSION

Altersvorsorge für Frauen, FBS - Anna-Ladener-Haus, Odenkirchener Straße 3a, 19.30 Uhr.

Steuern, Versicherungen, Verträge, Unternehmen Tagespflege, FBS - Anna-Ladener-Haus, Odenkirchener Straße 3a, 19.30 Uhr.

AUSSTELLUNG

Andreas Kuhnlein, Werkstattgalerie, Dahlemer Straße 52.

Food & Foto - Du bist, was du isst, Hochschule Niederrhein, Hochschulbibliothek, Webschulstraße 41-43, 8-22 Uhr.

Kinderträume - Renate Fellner, Musikschule, Lüpertzender Straße 83, 8-21 Uhr.

Temet Nosce - Soheyla B. Fahimi, NEW Hauptverwaltung, Odenkirchener Straße 201, 8-17 Uhr.

NOTDIENSTE

MONTAG

Feuerwehr und Rettungsdienst: ☎ 112

Polizei: ☎ 110

Ärztlicher Notruf: Bundesweite Notrufnummer ☎ 116117

Apotheken: Adler-Apotheke Rheydt, Mönchengladbach-Rheydt, Hauptstr. 67, ☎ 02166 40413, Mo 8.30-Di 8.30. Bären-Ulrich Hohenforst, 51 Jahre

Apotheke, Mönchengladbach, Bismarckstr. 60, ☎ 02161 183463, Mo 8.30-Di 8.30. Linden-Apotheke, Mönchengladbach-Hardt, Vorster Str. 536, ☎ 02161 559508, Mo 8.30-Di 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.