

→ FITNESS

Gemeinsam für den Marathon trainieren



DÜSSELDORF (RP) Betreutes Training, Ernährungsberatung, Gesundheits-Seminare und natürlich Lauftrainings: Das Programm bis zum Marathon im Mai ist voll gepackt. Wie vor jedem Lauf bietet die Sportagentur active first unter Regie von Holger Schütt (RP-FOTO: ANDREAS BRETZ) auch in diesem Jahr ein betreutes Gruppentraining an. Über 100 Läufer sind schon dabei, der erste Trainingstag ist der 8. Dezember. Vorher steht am 26. und 27. November aber noch die Leistungsdiagnostik auf dem Plan. Trainiert wird dann bis Mai donnerstags um 19 Uhr, samstags um 9.30 und sonntags um 18 Uhr.

INFO Tel. 0211/405 48 06

Für eine Operation an der Hand ins Krankenhaus?

NEUSS (RP) Wer an der Hand oder am Fuß operiert wird, muss nicht immer ins Krankenhaus. „Viele Operationen können ambulant gemacht werden, ohne dass Zugeständnisse an die Qualität des Ergebnisses gemacht werden müssen“, sagt Orthopäde Frank Hesselmann. Am Mittwoch ab 19 Uhr hält er in Neuss ein Vortrag zum Thema; Eintritt frei.

INFO Reha-Zentrum, Preußenstraße 84a

Kleine gehen zum Turnen, Große zum Nordic Walking

HAAN (RP) Das Institut für Gesundheitssport bietet weitere Kurse an. Ein Nordic-Walking-Kurs für Anfänger startet am 18. November, 9-10 Uhr. Kosten: 89 Euro. Krabbelgruppen für Oktober bis Dezember 2004 oder Januar bis März 2005 Geborene starten am 21. November. Kosten: 69 Euro.

INFO Tel. 02129/569995

Zu viele Säuren können krank machen

HILDEN (RP) Viele Menschen achten nicht auf das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper, essen zu viel Süßigkeiten oder trinken zu viel Kaffee und Alkohol und bewegen sich zu wenig. Die Folge können unterschiedliche Erkrankungen sein. Mit einer ausgewogenen Ernährung kann man das verhindern – meint Ernährungsberaterin Doris Hengsbach und bietet Mittwoch um 19 Uhr dazu einen Info-Abend in der Mühle an.

INFO Tel. 02103/90 95 91

VHS macht Kinder auf dem Trampolin fit



MONHEIM (RP) Trampolin springen ist gesund. Das liegt am Wechsel von Anspannung (Absprung) und Entspannung (in der Luft). Sämtliche Muskeln werden aktiviert, das regt den Stoffwechsel an. Die VHS Monheim will in einem Kurs Sechs- bis Zehnjährige an das Trampolin springen heranzuführen. Der findet statt am Samstag, 26. November, von 9 bis 16.15 Uhr. Kosten: 25 Euro. ANKHE/FOTO: HDO

INFO Anmeldung Tel. 02173/951743

Lautlose Läufe

Katrin van Deventer ist schwerhörig. Was die 35-Jährige nicht von ihrer Leidenschaft abhält: dem Langstreckenlauf. Momentan trainiert sie im RP-Marathon-Team. Und trotz allen Problemen, die ihre Behinderung mit sich bringt.



Nach der Arbeit bei der Bezirksregierung zurück. Ein gutes Training für ihre na...

VON STEFAN KAUFMANN

REGION DÜSSELDORF Tunnelblick. Ein fester Bestandteil im Vokabular von Sportlern. Auch bei Langstreckenläufern. Einzelkämpfer in der Gruppe, Schritt für Schritt. Was links und rechts passiert, geht unter. Jeder ist für sich, Kilometer für Kilometer. Anfeuerungsrufe der Zuschauer, die sich am Straßenrand quetschen, verpuffen. Tunnelblick.

Sie sieht die Schreie

Auch wenn sich Katrin van Deventer dem Ziel nähert, hört sie die Schreie nicht. Zwangsläufig. Denn die 35-Jährige ist hochgradig schwerhörig und das von Geburt an. Dafür sieht sie die Schreie. „Wenn ich das Publikum anschau und ihre Gestik und Mimik, ihre Begeisterung erlebe, dann läuft es mir heiß und kalt den Rücken runter“, erzählt van Deventer.

Gold

LANGENFELD (RP) Golfen, wenn es draußen stürmt oder schneit? In Langenfeld am Kurfürstenweg ist das kein Problem. Dort hat Golflehrer Andreas Spieckerhoff eine Tennis-halle umgebaut und einen rund 800 Quadratmeter großen Golf-Indoor-Park eröffnet. 365 Tage im Jahr können alle – egal, ob Anfänger oder Profi – dem Sport mit den weißen Bällen nachgehen.

Zum Putten gibt es einen Kunst-rasen mit liegenden Löchern. Wer das Einloch auf ebener Fläche beherrscht, kann auf einer anderen Bahn per Knopfdruck die Neigung des Bodens verändern.

Ein Golf-Simulator versetzt die Spieler virtuell an bekannte Golfplätze der Welt. Zum Beispiel nach Casa de Campo in der dominikanischen Republik oder nach St. Andrews in Schottland. Nebel statt

DÜSSELDORF (RP) Betreutes Training, Ernährungsberatung, Gesundheits-Seminare und natürlich Lauftrainings: Das Programm bis zum Marathon im Mai ist voll gepackt. Wie vor jedem Lauf bietet die Sportagentur active first unter Regie von Holger Schütt (RP-FOTO: ANDREAS BRETZ) auch in diesem Jahr ein betreutes Gruppentraining an. Über 100 Läufer sind schon dabei, der erste Trainingstag ist der 8. Dezember. Vorher steht am 26. und 27. November aber noch die Leistungsdiagnostik auf dem Plan. Trainiert wird dann bis Mai donnerstags um 19 Uhr, samstags um 9.30 und sonntags um 18 Uhr.

INFO Tel. 0211/405 48 06



Besucher Rolf Klein beim Einlochen in der Golfhalle. RP-ARCHIVFOTO: RM

Die Hütte

Was Indoor-Golf, Pro-Shop, Cafeteria Wo Kurfürstenweg 22, Langenfeld Wann 365 Tagen im Jahr; keine Ruhetage, täglich 10 bis 22 Uhr Preise Tageskarte inkl. 30 Rangebälle für Erwachsene acht Euro, für Kinder und Jugendliche vier Euro. Leihschläger und 30 weitere Rangebälle je 2,50 Euro. Simulator (60 Minuten; egal, wie viele Personen) 20 Euro. Training Schnupperkurs, Einzelunterricht, Platzreflexkurs, Gruppenunterricht für Kinder und Jugendliche, Spezialtraining Kontakt Tel. 0172/2111873 www.team-spieckerhoff.de

erhörige Läuferin in einer Woche RP-FOTO: WERNER GABRIEL

„gute Runde“, meint van Deventer. In den Wintermonaten trägt sie eine Taschenlampe mit sich, nur so sehe ich, was meine Mitläufer sagen.“

leistung knacken ... und es komplizierter, hilft „ein ... Bei manchen Terminen wird ... rin van Deventer von einer ... adin oder einem Gebärdens ... ch-Dolmetscher begleitet. So ... auch beim Lauf-Seminar der ... nischen Post. Ein Sportmedizi ... referiert über Trainingspläne ... di Fitnesswerte. „Mein Ohr er ... mir alles, was ich nicht verst ... sagt van Deventer. Damit es ... Rhein-Marathon auch klappt ... einer neuen Bestleistung: ... 195 Kilometer unter 3:32.“

reff des Sportvereins ... regierung, immer mittwochs ab ... weitere Infos unter 0211/475 2427

... ne oder ein bisschen Seiten ... Für den Simulator ist das kein ... lem. Wenn der virtuelle Ball ... geschlagen wird, misst der Compu ... ter mit der Radartechnik alle re ... levanten Daten. Wie schnell, wie ... weit und wie weit der Ball vom Lo ... ch entfernt ist, wird sofort angezei ... gt.

Wer seinen Schlag verbessern will, kann das mit Hilfe einer Computer-Analyse. Laserstrahlen erfassen, ob der Schläger den Ball optimal trifft. Auch Details, wie die Schwungebene oder die Kopf- und Oberkörperbewegung werden erfasst und analysiert. Um die mentale Stärke zu optimieren, steht auf Wunsch ein Psychologe bereit.

Für Kinder und Jugendliche wird Gruppenunterricht angeboten. Wer Kinder mitbringt, die nicht golfen wollen, kann sie im Kinderspielzimmer abgeben.

KOMPAKT

OB Erwin offensiv: Düsseldorf Flughafen braucht M'gladbach

DÜSSELDORF (ros) Der Düsseldorf Flughafen wird nach Einschätzung von Airport-Chef Rainer Schwarz spätestens in zwei bis drei Jahren in die vom Verkehrsministerium genehmigte zusätzliche Start- und Landekapazitäten hinein gewachsen sein. Schwarz hatte am Wochenende den Fluggesellschaften auf der internationalen Koordinierungskonferenz in Osaka das Angebot über zusätzliche Slots unterbreitet. Er geht davon aus, dass der deutsche Flugkordinator seine Abstimmung für den Sommerflugplan 2006 noch fristgerecht auf Düsseldorf ausrichten kann. Die Entscheidung des Verkehrsministeriums hat auch die Diskussion über den Flughafen Mönchengladbach ne belebt. Düsseldorf's Oberbürgermeister Joachim Erwin geht in die Offensive. „Düsseldorf benötigt Mönchengladbach als Ausweichflughafen dringender denn je zuvor.“

Zwei Mettmanner von sieben Tätern überfallen

METTMANN (fis) Von sieben Unbekannten wurden zwei junge Mettmanner in der Nacht zu Samstag überfallen und be-raubt. Wie die Polizei gestern berichtete, waren die Männer kurz vor Mitternacht zu Fuß in der Stadt unterwegs, als sie angegriffen wurden. Einer der beiden, ein 19-Jähriger, wurde dabei im Gesicht verletzt und musste im Krankenhaus behandelt werden. Die Täter erbeuteten einen Mantel und eine Börse. Den Mantel fanden die Opfer später in einem Abfallcontainer wieder.

Auto raste in Gruppe: 30-Jährige starb sofort

RATINGEN (RP) Eine Tote und acht mittel-schwer bis leicht verletzte Personen – dies ist das katastrophale Ende eines Verkehrsunfalls, der sich am Freitagabend in der Ratinger Innenstadt ereignete. Ein Pkw war bei einem Ausweichmanöver in eine Gruppe gerast, die an einer Bushaltestelle wartete. Eine 30-jährige Mutter wurde von dem Auto des 22-jährigen Fahrers mit voller Wucht erfasst. Sie starb am Unfallort. Ihre neun-jährige Tochter wurde leicht verletzt. Ein Notfallsorgesorg kümmert sich um die Opfer.

Hildener Jugendwerkstatt zieht in die „Waschkäue“

HILDEN (-dts) Die Gemeinnützige Jugendwerkstatt Hilden zieht im nächsten Jahr in einen alten Industriestandort: Wo sich Mitarbeiter des Vaillant-Werkes nach der Arbeit wuschen, werden demnächst Jugendliche qualifiziert. Die Infrastrukturgesellschaft der Stadt Hilden kauft die als „Waschkäue“ bekannte Halle, baut die rund 1000 Quadratmeter Fläche für gut eine Million Euro um und vermieht das Domizil anschließend an die Jugendwerkstatt, die derzeit 96 Jugendliche in vier Projekten betreut.

Diebe hatten Leugert und „Maschinenpistolen“ dabei

LANGENFELD (gut) Mit einer sonderbaren Beute hat die Polizei am späten Samstagabend drei Diebe auf dem Gelände von „Real“ an der Rheindorfer Straße erpapt: Das Trio hatte Leugert im Auto. Außerdem fanden die Beamten Soft-Air-Waffen, die aussahen wie Maschinenpistolen und eine Schrotflinte. Aufgefallen war der Streifenbesatzung der Wagen, weil er ohne Licht auf dem Gelände des SB-Warenmarktes herumkurte.

Tag der Forschung an der Heinrich-Heine-Uni

DÜSSELDORF (RP) Hörsäle und Forschungslabors der Düsseldorf'ser Heinrich-Heine-Universität waren gestern für Nichtstudenten geöffnet. Dabei konnten die Besucher den Versuch wagen, sich der Quantenphysik zu nähern oder ihr Blut unter dem Mikroskop untersuchen lassen. Komplizierte Computertechnologie vermitteln die Informatik-Lehrkräfte mit Hilfe von Legosteinen. Auch einen Blick in die Thomas-Mann-Sammlung der Uni-Bibliothek warfen viele.

RP-Kontakt Regionalredaktion Anke Kronenmeyer Tel. 02 11/505 - 23 70 Fax 02 11/505 - 23 69 Fax 02 11/505 - 16 11

region-duesseldorf@rheinische-post.de Zustellservice Telefon 0180 - 230 31 32 www.rp-online.de

Fortunas nächster Streich

CHEMNITZ (jol) Für die Fan-Freundschaft zwischen Fortuna Düsseldorf und dem FC Erzgebirge Aue war es ein ganz besonderer Tag. Eine ganze Busladung des lila-weißen Anhangs hatte sich nach Chemnitz aufgemacht, um die rheinischen Kumpels – mit denen sie seit Jahren beste Kontakte pflegen – bei Fortunas dortigem Regionalliga-Gastspiel zu unterstützen. Und es gab eine Menge zu feiern: Die Düsseldorf'ser Fußballer gewannen mit 4:0, verlängerten damit ihre Erfolgsserien auf sieben Partien ohne Niederlage und 505 Pflichtspiel-Minuten ohne Gegentreffer. Die überragenden Akteure waren dabei



Fortuna-Kapitän Dirk Böcker bedankt sich bei den Fans. FOTO: KRUCZYNSKI

die Stürmer Marcel Podszus und Marcus Feinbier, die die Gastgeber nach 20 Minuten Anlaufphase durcheinander wirbelten. „Marcel und ich wissen, wie wir uns gegenseitig Räume schaffen“, sagte Feinbier, der selbst (auf Vorlage von Podszus) einen Treffer erzielte und beide Tore seines Sturmpartners vorbereitete. Tim Kruse stellte nach der Pause mit einem herrlichen 18-Meter-Freistoß den Endstand her. „In den ersten 20 Minuten hätten die uns böse erwischen können“, sagte Innenverteidiger Oliver Barth. „Gut, dass wir die Ruhe bewahrt haben. Das spricht für unser Selbstvertrauen.“

Zuschauerpleite trotz Siegesserie

DÜSSELDORF (RP) Beim Basketball-Zweitligisten Düsseldorf Magics ist die Freude über die neue sportliche Heimat längst der Ernüchterung gewichen. Immerhin 1800 Zuschauer waren im Oktober zur Premiere in der neuen Mehrzweckhalle Düsseldorf-Süd gekommen – gerade noch 350 waren es nun am Samstag gegen die SG Braunschweig. Noch hofft Magics-Geschäftsführer Kolja Bathow auf bessere Zeiten, wenn attraktiverer Gegner in der Stadtteil Reisholz kommen, aber der Trend spricht eindeutig gegen die Basketballer.

Sportlich dagegen läuft es rund. Zwar machten es sich die Magics nach gutem Auftakt selbst schwer, weil sie einen Gang zurückschalteten und die schwachen Gäste damit wieder ins Spiel brachten. Am Ende stand aber doch ein 72:61-Erfolg, der fünfte Sieg in Folge. Die besten Akteure waren Ezenwa Ukeagu und Laurie Bridges. Am kommenden Wochenende wird sich zeigen, ob mehr Fans den Weg nach Reisholz finden: Am Samstag (18.30 Uhr) spielen die Magics gegen Herten, am Sonntag (16 Uhr) die HSG-Handballer gegen Kronau.