



## Guten Morgen

Lesen bildet bekanntlich. Conny macht es selbst täglich, am liebsten natürlich in seiner liebsten Heimatzeitung. Auf diese Weise erfährt er Interessantes – etwa über den Bürgermeister, den Flächennutzungsplan oder auch gelungene Konzerte. Vielleicht sollte er sich den einen oder anderen dieser Artikel ausschneiden, könnte ja sein, dass er Geschichte schreibt. Wie etwa ein Artikel, der vor 103 Jahren erschienen ist. Zwar nicht in der Heinsberger Lokalpresse, sondern in den Annalen der Physik. Dort veröffentlichte ein gewisser Albert Einstein die Grundlagen der Allgemeinen Relativitätstheorie. Die allerdings, muss Conny einräumen, hat er heute noch nicht verstanden – obwohl Lesen bildet.

Cornelius

## KURZ NOTIERT

### Polizei sucht nach flüchtigem Lkw-Fahrer

**HEINSBERG** Durch ein abgerissenes Fahrzeugteil eines Lkw ist am Dienstag auf der Bundesstraße 56 ein Auto beschädigt worden. Nach ersten Erkenntnissen der Polizei war der Lkw, der in Richtung Heinsberg fuhr, zwischen den Abfahrten Birgden und Heinsberg nach rechts von der Fahrbahn abgekommen und gegen die Leitplanke gestoßen. „Dabei riss offenbar ein Fahrzeugteil ab, welches auf die Gegenfahrbahn geschleudert wurde“, teilte die Pressestelle der Kreispolizeibehörde Heinsberg gestern mit. Der Kia einer 28-jährigen Frau aus Hückelhoven wurde dadurch beschädigt. Verletzt wurde niemand. Da der unbekannte Lkw-Fahrer flüchtete, ohne sich um den entstandenen Schaden zu kümmern, sucht die Polizei noch weitere Zeugen. Zur Klärung des Vorfalls werden diese gebeten, sich beim Verkehrskommissariat der Polizei Heinsberg zu melden, 02452/9200.

### Diebe brechen in Getränkemarkt ein

**HÜCKELHOVEN** Einbrecher sind am Mittwochmorgen gegen 3.55 Uhr in einen Getränkemarkt eingestiegen. Sie hatten nach Angaben der Polizei eine Scheibe des Marktes an der Hilfarther Straße eingeschlagen. „Anschließend drangen die Täter in das Gebäude ein. Ob etwas gestohlen wurde, stand zum Zeitpunkt der Anzeigenaufnahme noch nicht fest“, so die Polizei.

## KONTAKT

### Heinsberger Zeitung

#### Lokalredaktion

02452 15713-30

Mo.-Fr. 9-18 Uhr

lokales-heinsberg@zeitungsverlag-aachen.de

Apfelstraße 48, 52525 Heinsberg

#### Kundenservice

0241 5101-701

Mo.-Fr. 6.30-18 Uhr, Sa. 6.30-14 Uhr

kundenservice@zeitungsverlag-aachen.de

Vor Ort:

**Buchhandlung Gollenstede**

(mit Ticketverkauf),  
Hochstraße 127, 52525 Heinsberg  
Mo.-Fr. 9-19 Uhr, Sa. 9-16 Uhr

**Buchhandlung Wild**

(mit Ticketverkauf),  
Aachener Straße 10, 41812 Erkelenz  
Mo.-Fr. 9-18.30 Uhr, Sa. 9-14 Uhr

#### Anzeigenberatung für Geschäftskunden

02452 97709-21

mediaberatung-heinsberg@zeitungsverlag-aachen.de

Apfelstraße 48, 52525 Heinsberg

#### Aachener Zeitung

www.aachener-zeitung.de/kontakt

## ABOPLUS-AKTION: FIT IM ALTER



Vor dem Training ging es für die Teilnehmer des Schnupperkurses zunächst ins Besprechungszimmer. Dort nahm ein Mitarbeiter eine

Analyse von Körperfett-, Wasser- und Muskelanteil im Körper auf einer Körperfettanalysewaage und eine Bewegungsanalyse inklusive der Krankheitsanamnese vor. Der Gang auf die Waage war jedoch für die meisten nicht das Schönste des Tages.



Die Teilnehmer wagten den Versuch im Dehnungszirkel: Diese Art des Trainings kombiniert die Lehren des Yoga, neueste sportmedizinische Trainings-therapie und die langjährige Erfahrung aus den Rückgrat Sport- und Gesundheitscentern. „Das ist gut für die Faszien“, sagt Natalja Kastner.



Das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen – das geht auf dem Laufband besonders gut. Ausdauersport in Kombination mit Krafttraining und Dehnübungen soll Senioren lange fit halten. Ganz nebenbei verbrennt man beim Training auch noch jede Menge Kalorien und kann damit überschüssiges Gewicht verlieren und das Wohlbefinden steigern.



„Regelmäßiges Herz-Kreislauftraining kann dabei helfen, Krankheiten vorzubeugen oder aber auch bestehende Beschwerden des Haltungs- und Bewegungsapparates zu lindern“, erklärte der Trainer André Hickmann den Teilnehmern des Schnupperkurses im Activefit.



Vielen der weiblichen Teilnehmer ging es bei der Aboplus-Aktion um die Gesundheit – aber auch um eine schlankere Linie. Trainerin Natalja Kastner riet allerdings von radikalen Diäten ab. „Besser ist es, einen Ernährungsplan zu erstellen und dabei bewusst auf die Menge der Dickmacher zu achten.“ Mit ein bisschen mehr Bewegung im Alltag, sollten kleine Fettpolster dann schon schrumpfen.

# Senioren lernen im Studio das „Pumpen“

Aboplus-Aktion unserer Zeitung bietet Schnupperkurs im Gesundheitsstudio. Mit Sport gegen Alterszitterlein.

VON NICOLA GOTTFROH

**KREIS HEINSBERG** Wie bleibt man im Alter lange fit? „Mit ein paar Stunden Bewegung in der Woche“, empfiehlt Manuel Kastner. Und die gibt's in seinem Gesundheitsstudio Activefit, das sich auf das Training mit Menschen höheren Alters und Reha-Sport spezialisiert hat, völlig rezeptfrei. Kastner ist sich sicher: „Mit einem guten Fitnessprogramm aus Krafttraining, Ausdauersport und Koordinations- und Dehnübungen kann man sich auch im fortgeschrittenen Alter gegen so manches Zitterlein wappnen, Stürze vermeiden und den Halteapparat stärken.“ Im Rahmen der Aboplus-Aktion unserer Zeitung hat Manuel Kastner nun einen exklusiven Schnupperkurs für die Leser von Heinsberger Zeitung und Heinsberger Nachrichten angeboten.

Vier seiner Mitarbeiter nahmen sich zweieinhalb Stunden lang Zeit für die Teilnehmer, die sich unter der professionellen Anleitung der Trainer an die Kraftgeräte oder den Dehnungszirkel wagten. Unter den Anwesenden waren einige, die ihr Leben lang lieber einen Bogen um Laufbänder, Crosstrainer und Hantelstangen gemacht haben und nun das erste Mal ein Fitnessstudio für sich entdeckten. Das Gros der Schnupperkursorler habe allerdings, wie von den Anwesenden immer wieder beteuert wurde, schon immer gerne Sport getrieben. So wie Marlene Schins, die es auch mit runden 80 Jahren noch einmal pro Woche zum Turnen in die Sporthalle zieht. „Warum sollte man im Alter auf ein Hobby verzichten, das einen außerdem fit und gesund hält?“, fragte sie rhetorisch. Dass sich beim Sport gleichzeitig ein neuer Sozialraum auftut, ist für sie



Leo Görtz hat immer gerne Sport gemacht. Von der Aboplus-Aktion unserer Zeitung erhofft er sich neue Ansatzpunkte und Möglichkeiten, fit zu bleiben. Studiobetreiber Manuel Kastner zeigt ihm diese gerne.

FOTOS (6): NICOLA GOTTFROH

ein angenehmer wie kalkulierter Nebeneffekt. Denn: „Wo kommt man so schnell mit anderen Menschen ins Gespräch wie beim gemeinsamen Schwitzen?“

Und so freute sich die 80-Jährige, gleich in ein Zweierteam mit Marlies Schmelzer eingeteilt zu werden, die, nur wenig jünger als ihre Teamkollegin, die gleiche Begeisterung für den Sport hegt. Früher gerne auf dem Tennisplatz unterwegs, zieht

sie heute ruhigere Sportarten vor. Und mit der Fitnessuhr am Handgelenk überprüft sie am Ende eines jeden Tages dann auch, ob sie auch 10.000 Schritte zurückgelegt hat. Die Muskeln und die Gelenke beim „gerätegesteuerten Muskelkrafttraining“, wie Experten die Übungen an den Geräten nennen, fit für die kommenden Jahre zu machen, das hatte sie bislang aber noch nicht ausprobiert. Am Ende zeigte sie sich ange-

tan: „Ich muss sagen, es macht mir großen Spaß.“

Das überraschte Manuel Kastner nicht. „Wenn die Hemmschwelle, ein Fitnessstudio zu betreten, überwunden ist, dann sind die meisten Senioren begeistert“, sagt er. „Unsere Philosophie: ‚einfach, schnell, sicher‘ kommt gut an.“ Da der Körper im fortgeschrittenen Alter jedoch nicht mehr nur aus „Originalbauteilen“ besteht, gingen Kastner und

sein Team auch beim Schnupperkurs auf Nummer sicher: Bevor es auf die Trainingsflächen ging, wurden die Teilnehmer bei einer kurzen Analyse von Körperfett-, Wasser- und Muskelanteil im Körper und einer Bewegungsanalyse inklusive der Abfrage von Krankheiten und Prothesen zunächst auf Herz und Nieren, künstliche Hüften und Knie überprüft. „Schließ-

## ABOPLUS



lich soll niemand überfordert werden und Sicherheit und Gesundheit sind das oberste Gebot im Activefit“, sagt Kastner. Die fitteren unter den Teilnehmern durften trotz Hüftprothese auf dem Laufband Gas geben, während die Untrainierten etwas langsamer beim Treten auf dem Ergometer das Herz-Kreislauf-System in Schwung brachten.

Dass Sport der Schlüssel zu einem aktiveren und schmerzfreieren Alltag im Alter ist, davon ist Kastner überzeugt. Allerdings sieht er bei vielen Menschen in diesem Bereich ein großes Defizit. Die meisten sind viel zu wenig aktiv und bewegen sich kaum. „Ich kann ja nicht mehr – das sollte man nie sagen“, rät Kastner. Vielmehr sollte man sich vornehmen, gegen den Schmerz anzuarbeiten. „Am Ende der Anstrengung erwartet einen dann ein Stückchen mehr Lebensqualität“, appelliert Kastner an alle Sportmuffel – nicht nur die unter den Senioren.

# Mit Team-Geist und Know-how zu neuen Ufern

Jürgen Meuser, Dieter Tobies und Harald Eifert bilden den neuen Vorstand des KSB. Ronnie Goertz wird Ehrenvorsitzender.

VON NICOLA GOTTFROH

**KREIS HEINSBERG** Es war die letzte Mitgliederversammlung, die Ronnie Goertz als Vorsitzender des Kreissportbundes Heinsberg (KSB) eröffnete. Und dass er den KSB mit einem lachenden und einem weinenden Auge gleichzeitig verlässt, das merkte man dem 42-Jährigen an diesem Abend an.

Nach 21 Jahren im Vorstand und zwölf Jahren als Vorsitzender ist er für viele Menschen im Kreis das Gesicht des KSB geworden. Aus beruflichen und persönlichen Gründen hat er es nun allerdings vorgezogen, nicht noch einmal zu kandidieren. Gleichzeitig mit ihm räumte auch fast der gesamte Vorstand das Feld, denn auch Goertz' Stellvertreter, Heino Hamel und Peter Derichs, standen ebenfalls nicht mehr für ein Amt im Vorstand zur Verfügung. „Für uns war es scheinbar gemeinsam an der Zeit, Abschied zu nehmen“, sagte Ronnie Goertz. Einziger der Finanzvorstand, René Bal-

leer, bleibt weiterhin an Bord.

Goertz ließ die Zeit im KSB noch einmal Revue passieren und erinnerte sich an viele besondere Momente. „Ich bin sehr dankbar, für die vielen persönlichen Kontakte, die mir das Amt in den vergangenen Jahren gebracht hat. Und ich bin dankbar für die Möglichkeit, selbst zu gestalten und mich selbst im Sport zu entfalten“, erklärte er. Der KSB sei ihm sehr ans Herz gewachsen, daher sei es ihm auch wichtig, dass es an dieser Stelle „solide“ weitergehe. Bei dem neuen Dreier-Team, das sich bereits im Vorfeld in Stellung gebracht hatte, deren Namen bis zur Versammlung aber noch im Verborgenen gehalten wurden, sei er da sehr zuversichtlich. „Und es ist gut, dass es im Sport nun anders weitergeht“, betonte er.

Nachdem die Regularien erledigt, der Vorstand entlastet wurde – und Goertz damit aus dem Amt ausgeschieden war, übernahm Landrat Stephan Pusch (CDU) das Wort und stellte die neuen Vorstandskandidaten vor – allerdings nicht, ohne zuvor noch einige Worte an

Ronnie Goertz zu richten. Im Kreissportbund gehe mit dem Ausscheiden von Ronnie Goertz eine Ära zu Ende, erklärte der Landrat. Letztlich sei es Goertz gewesen, der den KSB zu dem Dachverband des Sports im Kreis Heinsberg gemacht habe, der

er heute ist. Dass es große Fußstapfen sind, in die er tritt, wusste auch Jürgen Meuser, der für den Vorsitz kandidierte. „Ich bewerbe mich nicht aus einer Laune heraus, sondern nach vielen Gesprächen mit Ronnie und nach-

dem ich einen tieferen Einblick in die Arbeit des KSB erhalten habe. Ich bin hochmotiviert, Ronnies Arbeit weiterzuführen“, erklärte Meuser. Das überzeugte: Die 68 Delegierten votierten für den 59 Jahre alten Hückelhovener. Zu seinen Stellvertretern wurden Harald Eifert und Dieter Tobies gewählt. Alle drei haben in der Vergangenheit als Vereinsfunktionäre Vorstandserfahrung gesammelt. „Wir wollen den Kreissportbund so gut wie bisher am Laufen halten und unser Know-how einbringen“, sagte Tobies. In Abwesenheit wurde Jürgen Driemeyer zum Kassenprüfer gewählt.

Seine erste Amtshandlung verordnete der neue Vorstand gleich an diesem Abend. Eifert verlas einen gemeinsamen Antrag des Vorstands. Der hatte zum Inhalt, Ronnie Goertz zum Ehrenvorsitzenden zu ernennen – und alle Delegierten stimmten zu. Goertz zeigte sich sichtlich überrascht und bewegt. Damit hat das neue Vorstandsteam gleich sichergestellt, dass Goertz dem KSB auch künftig verbunden bleibt.



Den neuen Vorstand des Kreissportbunds bilden Jürgen Meuser (2.v.l.), seine Stellvertreter Dieter Tobies (l.) und Harald Eifert (r.), Finanzvorstand René Bal-leer. Ronnie Goertz wurde zum Ehrenvorsitzenden ernannt.

FOTO: GOTTFROH