

## FITNESS-TIPPS

zum  
mitmachen

## SPORTBILDUNGSWERK

Aktivwoche  
Fit 50 plus

Das Sportbildungswerk Mönchengladbach bietet vom 13. bis 17. Oktober eine Aktivwoche unter dem Motto „Fit 50 Plus“ in Hachen im Hochsauerland an. Neben Sportlichem werden Entspannungsangebote gemacht. Das Programm wird sich in der Intensität immer nach der Gruppe richten. Einige Plätze können noch gebucht werden.

□ Weitere Informationen ☎ 02166-1898813 oder [www.mg-sport.de](http://www.mg-sport.de).

Tai-Chi-Chuan  
für Anfänger

Tai Chi Chuan ist eine alte ganzheitliche Bewegungslehre, bestehend aus einer Bewegungsabfolge, die konzentriert mit dem Atemrhythmus ausgeführt wird; sie wirkt gesundheitsverbessernd. Tai Chi Chuan kann in jedem Alter ohne Vorkenntnisse erlernt werden. Der neue Kurs für Anfänger des Sportbildungswerkes beginnt am Mittwoch, 17. September, 18 Uhr im Gymnastikraum des DRK, Hohenzollernstr. 214.

□ Informationen ☎ 02166-1898813 oder [www.mg-sport.de](http://www.mg-sport.de).

Golfkurs für  
Einsteiger

Das Sportbildungswerk beginnt nach den Sommerferien mit der neuen fünfwoöchigen Golfstaffel für Einsteiger auf der Mönchengladbacher Golfanlage in Wanlo. Neben Abend- und Vormittagskursen während der Woche werden Wochenendtermine angeboten. Erste Schläge und Grundbegriffe, Spiel aus dem Sandbunker und über Wasserhindernisse, Zielputten etc. sind Inhalte des Kurses. Die gesamte Ausrüstung wird gestellt.

□ Informationen zur Anmeldung und freien Plätzen: ☎ 02166-1898813 oder [www.mg-sport.de](http://www.mg-sport.de).

## Sport im Netz

Auch im Jahre 2003 haben noch längst nicht alle Fußball-Kreisligisten eine Internetseite eingerichtet. Mit einem besonders gelungenen Beispiel geht Rot-Weiß Venn voran. Unter der Adresse

[www.rot-weiss-venn.de](http://www.rot-weiss-venn.de)

Es wird dem Besucher weit mehr geboten, als man gemeinhin gewohnt ist. Die Neuigkeiten sind nach den verschiedenen Mannschaften des Vereins geordnet und ermöglichen es Dank der Ausführlichkeit, auch im Urlaub stets auf dem Stand der Dinge zu sein. In der Rubrik „Profile“ kann man nicht nur die Porträts der Spieler sehen, sondern im Steckbrief auch einiges über die Akteure erfahren. Dieser Service gilt nicht nur für die Erste Mannschaft, sondern auch für einige der Jugendmannschaften. Die Rubrik mit den Mannschaftsfotos könnte allerdings üppiger gefüllt sein.

Dank der Fanartikel-Rubrik erfährt man, dass auch Wimpel, Armbänder und Schlüsselanhänger der Vener zu erwerben sind. Schon für drei Euro kann sich jeder auch außerhalb der Spiele als Rot-Weiß präsentieren. Neu haben die Macher einen Download-Bereich auf der Seite platziert. Hier kann sich der Fan verschiedene Hintergrundbilder für den heimischen PC in verschiedenen Dateiformaten und Auflösungen herunterladen. Eine umfangreiche Auswahl von Links verweist auf andere Gladbacher Fußball-Seiten, auch ein Gästebuch und ein Forum haben die Vener nicht vergessen.

**Fazit:** Die Seite der Vener Rot-Weiß ist eine gelungene Verbindung von üppiger, übersichtlicher Information und einigen innovativen Ideen. Muster für die Übersichtlichkeit ist auch, dass alle Ergebnisse des Wochenendes mit Verweis auf ausführliche Berichte auf einer Seite abrufbar sind. Beweis ist auch der Erfolg der Seite. Mehr als 100 Besucher landen täglich bei Rot-Weiß Venn. kpn

## Die Schläger

55 Kinder von fünf bis 14 Jahre nehmen am Sommercamp des Rheydter Spielvereins Hockey und Tennis teil. An vier Tagen in jeweils drei Stunden machen sie erste Erfahrungen mit Krummstock und Racket.



Erste Versuche mit dem Krummschläger: Beim Sommercamp des RSV war der Nachwuchs mit Feuereifer bei der Sache.

Foto: Raupold

Der erste Teil ist geschafft, doch Christian, Lukas und Marcel haben noch nicht genug. Während die anderen Kinder bereits bei der Getränkeaufnahme sind und die Sachen packen, versuchen sich die drei Jungs weiter am Hockeyschläger. „Das macht richtig Spaß“, findet Lukas (12). Seine Freunde sind im Urlaub. Da kam die Nachricht vom RSV-Sommerferienecamp gerade recht. Vier Tage, vormittags drei Stunden Hockey, nachmittags drei Stunden Tennis. So das Konzept des Rheydter Spielvereins Hockey und Tennis.

Insgesamt 55 Anmeldungen verzeichnen die Organisatoren vom Jugendausschuss des Vereins, und alle sind pünktlich um halb zehn auf der Anlage im Grenzlandstadion. Die angeregeren Regensachen haben viele schon angezogen, das Wetter ist alles andere als optimal. „Wir haben die weiterführenden Schulen im Umfeld angeschrieben“, erklärt Helmut Otten, der neben Kathrin Titze und Lutz Hannen zum Jugendausschuss gehört und zusammen mit Kirsten Soeding an der Organisation beteiligt ist. „Viele Kinder sind auch aus den

Grundschulen gekommen, weil sie von Freunden davon gehört haben.“ Die Vereinsmitglieder sind in der Minderheit, die meisten haben bislang weder Krummstock noch Tennisracket in der Hand gehalten.

## reportage

Von Andreas Cüppers

17 Mädchen sind unter den Teilnehmern – für die Organisatoren eine erfreuliche Zahl. „Gerade im Mädchenbereich sind wir etwas schwächer besetzt“, berichtet Helmut Otten. „Und wenn wir mit dieser Aktion nur ein neues Mitglied gewinnen, hat es sich schon gelohnt“, unterstreicht der langjährige Jugendwart. Zumal sich der Club auch im Tennisbereich in der Aufbauphase befindet. Hockey stand beim RSV lange im Fokus des Interesses. Otten: „Wir haben uns bewusst für beide Sportarten entschieden und wollen damit auch das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken.“

Für die Kinder geht es zunächst an den Krummstock und die weiße

Kunststoffkugel. Vier Gruppen haben die Trainer gebildet. Die Hockey-Einheiten leitet der 189-fache polnische Nationalspieler Karol Podzorski; ihm zur Seite stehen weitere Spieler aus dem Bundesligakader des RSV sowie vier A-Jugend-Akteure. Das ergibt auf dem Kunstrasenplatz ein ordentliches Gewusel. Die Kinder sind mit viel Engagement bei der Sache, hören ihren Trainern aufmerksam zu und versuchen sich ehrgeizig beim Schlagen und Stoppen der Bälle. Mancher hält den Schläger noch falsch herum, die runde Seite – normalerweise beim Hockey verboten – kommt des öfteren zum Einsatz, ebenso wie die Füße. Die Trainer sehen's gelassen, die Pfeife ruht im Mund. Spiel und Spaß stehen im Vordergrund, auch wenn die ein oder andere Übung mit Wettkampfcharakter absolviert wird.

Christian, Lukas und Marcel stellen sich ganz gut an. Alle drei spielen zum ersten Mal Hockey. „Man braucht ein bißchen, um alles erst einmal zu verstehen“, meint Christian (12). Mit Tennis kennt er sich besser aus, und dem gelben Filzball wird jetzt gleich hinterher gejagt.

Die Plätze der RSV-Anlage im Grenzlandstadion werden noch präpariert, als die 55 Kinder im Clubhaus schon beim verdienten Mittagessen sind. Nudeln mit Gulasch servieren die Wirte Dimi und Agnes – genügend Kohlenhydrate, um neue Energie zu tanken.

## Vorfriede auf Tennis

Der Himmel lockert derweil auf, geregnet hat es schon länger nicht mehr. Oliver Habersack wird das Tennistraining leiten, auch hier werden die Teilnehmer in mehrere Gruppen eingeteilt. Zwischendurch geht es für Laufübungen immer wieder ins benachbarte Grenzlandstadion. Auch die drei Jungs, die sich erst während ihrer ersten Hockeieinheit kennen gelernt haben, konnten sich vom Kunstrasen lösen. „Jetzt freuen wir uns auf Tennis“, sagt Marcel (11). Noch bis morgen werden sie auf der Anlage gelbe und weiße Bälle schlagen. Und fürs nächste Jahr ist das Camp bereits wieder fest im Vereinskalender eingeplant.

Helmut Otten (62) war Jugendwart beim RSV Hockey und Tennis und betreut heute die erste Mannschaft

## Vom runden Leder zur weißen Kugel

Der Mann hat einen großen Traum. „Ich wünsche mir nichts sehnlicher, als dass wir wieder in die Erste Bundesliga aufsteigen“, sagt Helmut Otten. Mit mir meint er die Erste Hockeymannschaft des Rheydter Spielvereins, die in der letzten Saison den Gang in die zweite Liga antreten musste. Der 62-Jährige ist mit dem Hockeysport eng verbunden – obwohl er nie selbst gespielt hat. „Hockey ist für mich eine besondere Art des Mannschaftssports“, sagt Otten, „mit einer gelockerten Atmosphäre.“

## porträt

Helmut Otten

Seit 1981 ist der gebürtige Hockesteiner Mitglied beim RSV. Zuvor war Otten als Mitglied bei Rot-Weiß Hockstein zumeist mit dem Fußball beschäftigt. „An der Grundschule meines Sohnes wurde Schulhockey angeboten“, erinnert er sich, „und so kamen wir beide zum Rheydter Spielverein.“ Drei Jahre später war er bereits Jugendwart der damals noch zum Hauptverein gehörenden Abteilungen Hockey und Tennis. In dieser Funktion war er für die Spielabläufe, Trainingszeiten und Turnieransetzungen im gesamten Jugendbereich zuständig. Eine ehrenamtliche Auf-



„Hockey ist für mich eine besondere Art des Mannschaftssports“, sagt Helmut Otten.

Foto: Raupold

gabe, die viel Zeit beansprucht. Helmut Otten hat diese Funktion dennoch gerne übernommen und auch noch bis 2001 ausgeübt. „Die Erfolge der Ersten Hockeymannschaft haben für mich als Betreuer dann sehr viel

Zeit in Anspruch genommen, so dass das zusammen mit der Position des Jugendwarts nicht mehr zu erledigen war“, erklärt er. Inzwischen hat Michael von Ameln den Posten inne.

So ganz aus der Jugendarbeit hat

sich Otten dennoch nicht verabschiedet. Er ist Mitglied eines dreiköpfigen Jugendausschusses. Dort übernimmt er wieder ähnliche Aufgaben wie früher. Die Terminierung der Hallenzeiten in Absprache mit der Stadt etwa oder die Erstellung von Spielplänen sind weiterhin in seiner Hand.

## Die Erfolge hautnah miterlebt

Inzwischen widmet er sich voll und ganz dem Vereinsleben. „Ich stehe für alle Sachen, die anfallen, zur Verfügung.“ Seit Anfang des Jahres ist der gelernte Mechaniker im Ruhestand, nach insgesamt 42 Jahren im Kabelwerk Rheydt. Heute widmet sich Helmut Otten insbesondere der Bundesligamannschaft, in der auch sein Sohn Frank spielt. „Die Erfolge des Teams haben mich und mein sportliches Leben unheimlich geprägt“, befindet er. „Ich habe viele Freunde innerhalb und außerhalb des Vereins gefunden, und es gab Momente, die für mich unvergessen bleiben.“ Otten war stets hautnah am Spielfeldrand dabei, als die Mannschaft damals von der Oberliga bis ins Oberhaus von Aufstieg zu Aufstieg eilte und 2001 gar den Deutschen Hockey-Pokal gewann. Ein Leben ohne Hockey – inzwischen unverstellbar. Schließlich würde er so womöglich die Erfüllung seines großen Wunsches verpassen. aci

## FITNESS

zum  
mitmachen

## SPORTBILDUNGSWERK

BOP-Kurse und  
Body-Fitness

Ab Mittwoch, 17. September, bietet das Sportbildungswerk bei entsprechendem Bedarf einen zusätzlichen BOP-Kurs an, in dem schwerpunktmäßig die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po gestrafft werden. Trainiert wird jeweils von 19 bis 20 Uhr im Gymnastikraum Buscherstraße 52, Franz-Wamich-Schule. Dort ist bereits von 18 bis 19 Uhr ein BOP-Kurs, in den ebenfalls noch eingestiegen werden kann. Mittwochs gibt es in Rheydt in der Turnhalle Waisenhausstraße von 19.45 bis 21.15 Uhr im Kurs Body-Fitness noch freie Plätze. Hier ist ebenfalls ein Einstieg nach den Sommerferien möglich.

Weitere Informationen: ☎ 02166-1898813 oder [www.mg-sport.de](http://www.mg-sport.de).

Alpinski mit  
Vorschulkindern

Das Sportbildungswerk bietet im Winter wieder „Skialpin für Familien mit Vorschulkindern“ an. Vom 16. bis 24. Januar geht es in die Steiermark, zur Südseite der Niederen Tauern auf 1420 m nach Fiegler. Abseits vom Straßenverkehr und Tourismusrummel tut sich hier ein kleines Familienparadies auf. Neben täglichem Skiunterricht in kleinen Gruppen – ganz kleine Kinder werden in dieser Zeit betreut, die größeren haben ebenfalls Skiunterricht – gibt es einen Bauernhofbesuch, Schlittenfahren usw. Bei eigener Anreise, Vollpension, Skikurs und Liftkosten inklusive zahlen Erwachsene 450 Euro, Kinder von vier bis sieben Jahren 260 und Kinder von zwei bis drei Jahren 150 Euro. Noch jüngere Kinder fahren kostenlos mit.

□ Informationen unter ☎ 02166-1898813 oder [www.mg-sport.de](http://www.mg-sport.de).

## voll fit

Mit Norbert Kox



## Blutdruck

In unserem Lande stirbt noch jeder Zweite aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gefäßverkalkungen und ihre Folgen scheinen Zivilisationskrankheiten zu sein, denn sie sind bei vielen Naturvölkern nahezu unbekannt. Durch Veränderung des eigenen Verhaltens kann aber jeder selbst auch ohne Medikamente dem Bluthochdruck vorbeugen.

Als erstes stellen Sie Ihre Ernährung um. Setzen Sie auf fettarme und vitaminreiche Kost. Neigen Sie zu Übergewicht, so lässt sich das Körpergewicht nur reduzieren, wenn über längere Zeit eine negative Energiebilanz erreicht wird. Die Kalorienaufnahme muss geringer sein als der Kalorienverbrauch. Verzichten Sie auf den exzessiven Genuss von Nikotin, Kaffee und Alkohol. Nehmen Sie sich die Worte Aristoteles' zu Herzen: „Nur der Weise ist niemals in Eile.“ Vermeiden Sie Stress. Lernen Sie abzuschalten und Unruhe, Hektik und zeitlichen Druck gelassen hinzunehmen. Hier helfen mentales Training, Sauna, Entspannungs- und Ruhephasen. Ausreichend Schlaf und ein zufriedenes Sexualleben sind ebenfalls von großer Bedeutung.

Als Drittes sorgen Sie für ein tägliches Bewegungsprogramm. Ändern Sie Alltagsgewohnheiten. Gehen Sie viel zu Fuß, nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, fahren Sie Fahrrad. Treiben Sie Sport, vor allem Ausdauer-sport. Hier stehen an erster Stelle: Walking, Fahrradfahren, Joggen, Schwimmen, Bergwandern, Skilanglauf, aber auch Golf. Dosieren Sie die Belastungen nach der Regel: Überlastung schadet, Untätigkeit schwächt, Training stärkt!

Also nehmen Sie sich ein Herz und tun Sie etwas dafür!  
Viel Spaß beim Training  
Ihr Norbert Kox