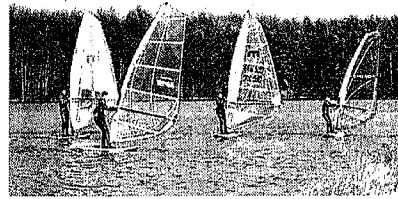


→ FITNESS

Surfen lernen auf dem Kaarster See



KAARST (RP) Wer im Sommerurlaub auf dem Surfbrett über die Wellen gleiten möchte, kann mit Hilfe der Weseler Segler-Kameradschaft (FOTO: PRIVAT) in einem Surfkursus auf dem Kaarster See den Grundschein erwerben. Boards und Anzüge kann man beim Verein ausleihen. Die Kurse starten unter Leitung eines erfahrenen Surflehrers vom 5. bis 8. Mai und vom 13. bis 16. Mai.

INFO Anmeldung bei Liane Kallweit, Telefon 02132/72 978 ab 18 Uhr

Mit Qigong die Lebenskraft stärken

METTMANN (RP) Qigong – das sind traditionelle chinesische Übungen in Bewegung und Übungen in Ruhe, mit denen der Mensch Bewegung und Körperhaltung, Atem sowie die Entwicklung von Vorstellungskraft und Gedankenführung erlernt. Wie vor allem ältere Menschen ihre Lebenskraft und Ausdauer mit Qigong stärken, das erfährt man in einem neuen Kursus, der morgen um 17.15 Uhr am Evangelischen Krankenhaus, Gartenstr. 4-8, unter Leitung des Tajilehrers Manfred Buchta startet.

INFO 02104/773 331

San-Do-Karate zum Kennenlernen

REGION DÜSSELDORF (RP) San-Do ist japanisch und bedeutet drei Wege. Die drei Wege des San-Do-Karate sind Selbstverteidigung, Gesundheitsübung und Charakterschulung. Man kann sie in Schnupperstunden des Karatevereins Sandokan für Kinder ab vier Jahren, Jugendliche und Erwachsene (auch älter als 50 Jahre) in der Region kennen lernen.

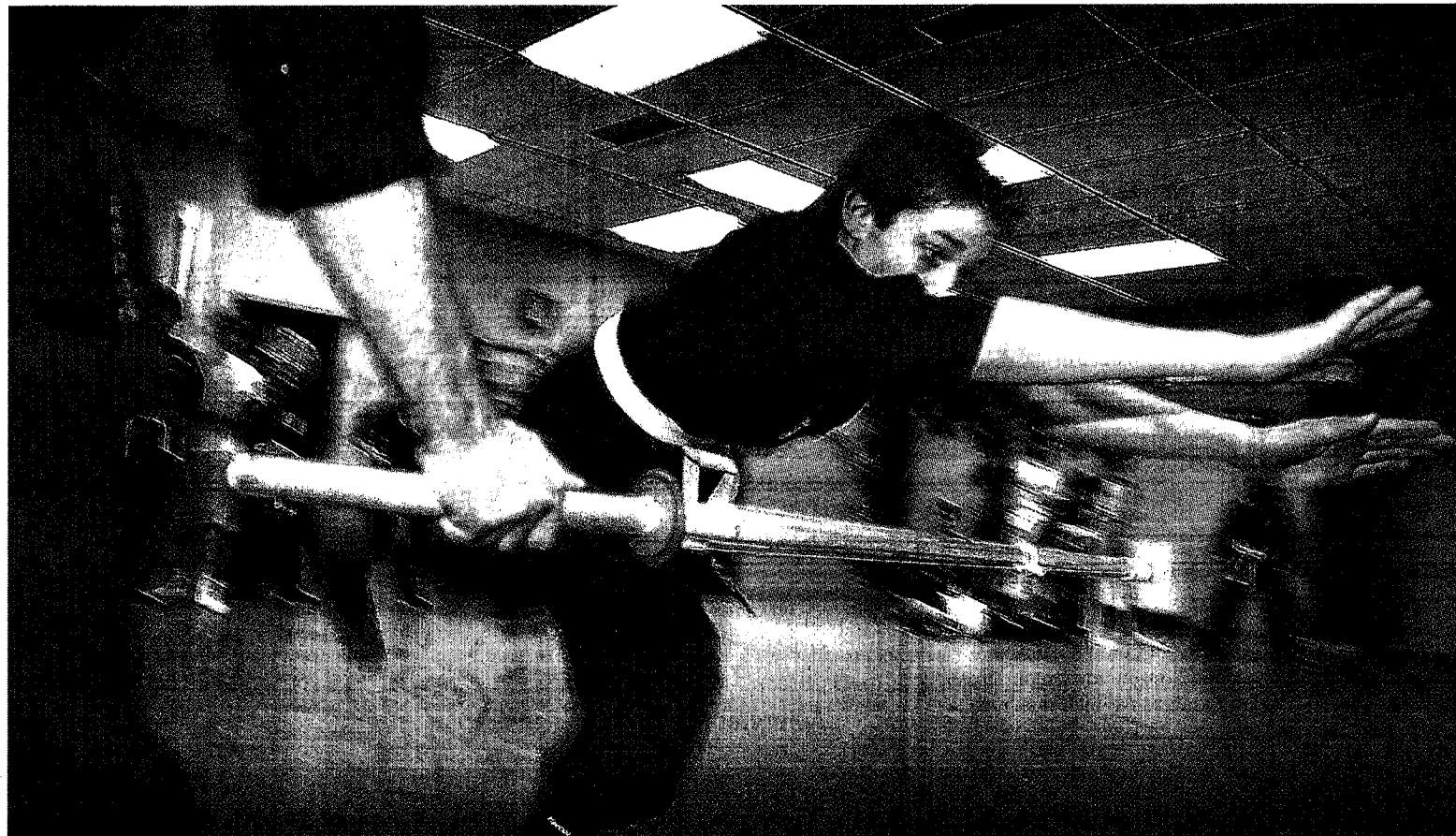
INFO Tel. 0211/22 57 68 oder 02161/64 86 60, www.sandokarate.de

Zehn Minuten vibrieren statt einer Stunde Training

DÜSSELDORF (RP) Zehn Minuten auf dem vibrierenden Power Plate sollen eine Stunde Training ersetzen: Wer dieses neuartige Gerät, das in der Region Düsseldorf noch nicht allzu oft angeboten wird, kennen lernen will, hat dazu Gelegenheit. Das Frauen Fitness Studio Be-

Die perfekte Rolle

Die japanischen Kampfkunst **Ninjutsu** trainiert Körper und Geist. Das Bujinkan Dojo in Düsseldorf bietet eine Version eigens für **Kinder** an. Damit verbessern sich Motorik und Konzentration – auch das **Selbstbewusstsein** wächst.



Sprungrolle nennt sich dieser Kopfüber-Sturz mit (hoffentlich) weicher Landung. Beim **Ninjutsu**-Training lernen Kinder, ihren Körper zu beherrschen. Und mit jedem gelungenen Sprung, Tritt oder Schlag wächst auch das **Selbstbewusstsein** der Kinder.

RP-FOTO: ANDREAS BRETZ

VON VERENA SCHÜRHOLZ

DÜSSELDORF Marcel nimmt Anlauf, drückt sich ab und springt ins Leere. Scheinbar. In Wirklichkeit zwirbelt er seinen kleinen Körper in der Luft geschickt zusammen, rollt sich über den Stock, den sein Trainer in Brusthöhe hält, und landet fast geräuschlos auf der Matte. Der Zwölfjährige steht auf und grinst lässig. Nichts ausgereckt, nichts geprellt.

Trainiert wird im Dojo

Dirk Richters anerkennendes Kopfnicken verrät: Perfekt – so soll's sein. Der drahtige Mann lehrt Kinder in Ninjutsu, einer japanischen Kampfkunst. Ninja Kids nennt sich seine Truppe, die zwei Mal in der Woche im Bujinkan Dojo, so nennt sich der Trainingsraum an der Münsterstraße, trainiert.

Nikolaus Stefanidis, Besitzer der Schule und der asiatischen Kampfkunst seit seinem zwölftem Lebensjahr verfallen, hatte die Idee, Kinderkurse anzubieten. „Ich war schockiert, als ich gesehen habe, dass viele Kinder keine Rolle hinkriegen und beim Rückwärtslaufen hinfallen“, erzählt der 40-Jährige.

Beim Ninjutsu werden Geist und Körper gleichzeitig trainiert. „Natürlich ist dieser Stil auf Kinder zugeschnitten.“ Die Fortgeschrittenen dürfen zwar schon mit Stöcken und Bambusschwertern trainieren. Anfangs geht's aber nur ums Fallen oder Treten – um waffenlose Verteidigung. Jana-Maria hat mit Verteidigung noch nichts zu tun. Die Achtjährige tollt herum, übt verschiedene Positionen – und die Rückwärtsrolle, ihre Lieblingsübung. Mit vor der Brust ver-

schränkten Armen kugelt sie rückwärts. „Bald lerne ich fallen. Wie die Großen“, sagt sie.

Das Selbstbewusstsein wächst

Zu den Großen gehört Marcel, obwohl er eigentlich ziemlich klein ist für sein Alter. „Aber biegsam wie eine Katze“, sagt sein Trainer. Marcel sei anfangs einer von den Typen gewesen, die ihre Zähne nicht auseinander kriegen. Der lauteste ist er immer noch nicht. „Aber einfach ein cooler Typ“, sagt Richter. Marcel selbst bemerkt die Veränderung: „Ich halte jetzt viel mehr aus.“

Die Jungs kommen meist im Schlepptau ihrer Freunde ins Dojo. Die Mädchen, auch Jana-Maria, werden vielfach von ihren Eltern angemeldet. Auch mit dem Hintergedanken: Meine Tochter soll sich wehren können. „Von Selbstvertei-

digungskursen halte ich nicht viel“, sagt Stefanidis. Ninjutsu sei eine ganzheitliche Stilart. „Unsere Kinder werden unbewusst selbstsicher.“ Sie gingen durchs dunkle Parkhaus mit dem Wissen, dass sie dem Angreifer weit überlegen wären. „Das allein wirkt.“

Die Übungsstunde ist vorbei. Kein Klatschen mehr, wenn die Körper auf die Matte fallen. Keine Jubel- und Anfeuerungsschreie. Stille. Jedes Training endet mit einer kurzen Konzentrationsübung: Die Ninja Kids knien sich in einer Reihe auf den Boden, die Köpfe gesenkt und murmeln die traditionellen japanischen Dankesworte an die Götter – und an ihren Trainer.

INFO 25/22,50 Euro im Monat; Münsterstraße 338, Tel. 0177/373 68 52 oder www.bujinkan-dus.de

KOMPAKT

Fortuna gewinnt – und schickt ein Dankeschön nach Hamburg

BERLIN (jol) Für Fortuna Düsseldorf ist der Klassenerhalt in der Fußball-Regionalliga zum Greifen nah. Am Freitagabend ging der Aufsteiger mit dem eigenen 2:1-Sieg beim Schlusslicht Union Berlin in Vorlage – und dann zog die Konkurrenz nach. Die Amateure von Werder Bremen unterlagen beim VfL Osnabrück 1:2, gestern dann der Chemnitz FC bei der „U23“ des Hamburger SV. Somit haben die Düsseldorfer, die zum Ende der Hinrunde bis zum Hals im Sumpf gesteckt hatten, sieben Punkte Vorsprung auf die Abstiegsplätze. „Es gibt Tage, da spielst du schlecht und kannst trotzdem nur gewinnen“, sagte Tim Kruse nach dem Sieg in Berlin Kopf schüttelnd. In der 84. Minute hatte er per Kopf den Ausgleich erzielt, 50 Sekunden später machte Marcel Podszus das entscheidende Tor. Beide Treffer bereitete Engin Kizilaslan vor.

Brand: Schüler warnte Hausbewohner rechtzeitig

METTMANN (dd) Weil ein 14-jähriger Passant das Feuer im Dachstuhl bemerkte und sofort Alarm schlug, konnten sich die Hausbewohner rechtzeitig in Sicherheit bringen. 60 Feuerwehrleute waren bei dem Brand des Reihenhauses in Mettmann im Einsatz. Nachbarhäuser wurden evakuiert. In einem lebt eine 86-Jährige, die mit Verdacht auf Rauchgasvergiftung ins Krankenhaus gebracht werden musste. Der Dachstuhl brannte völlig aus, das Haus ist unbewohnbar, Schaden rund 60 000 Euro.

Lkw-Fahrer starb am Steuer

RATINGEN (köh) Tod am Lenkrad: Ein 58-jähriger Lkw-Fahrer, der am Freitag Nachmittag mit seinem 7,5-Tonner Richtung Blyth-Valley-Ring unterwegs war, missachtete nach Zeugenaussagen die rote Ampel und rollte über die Straße in einen gegenüber liegenden Garten, wo der Lkw zum Stillstand kam. Das meldete die Polizei. Der Notarzt konnte nur noch den Tod des Fahrers feststellen. Den Sachschaden schätzte die Polizei auf 10 000 Euro. Sie machte keine näheren Angaben zur Todesursache.

Haaner Oldienacht feierte mit 400 Fans Jubiläum

HAAN (RP) Die Haaner Oldienacht hat in der Gartenstadt mit ihrer zehnten Auflage inzwischen Kult-Status erreicht. Was nicht zuletzt an den Herren am Plattenleger liegt: Mit Teddy Henschke und

Mehr übers gezielte Training wissen