

→ FITNESS

Pilates-Seminare in der alten Maoam-Fabrik



Trainerin **Ulrike Zecher** RP-FOTO: BURKAMP

DÜSSELDORF (RP) Pilates ist eine Trainingsmethode, die mit Ganzkörperübungen Kraft, Flexibilität und Koordination verbessern soll. In der alten Maoam-Fabrik an der Hildebrandstraße 4 (Creativ Center) hat Ulrike Zecher jetzt ein Pilates-Studio eröffnet. Dort sollen Kunden im Einzeltraining oder in Kleingruppen betreut werden. Zweimonatige Pilates-Kurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse beginnen am 22. Januar (montags von 9 bis 10 Uhr) und am 23. Januar (dienstags von 19 bis 20 Uhr). Teilnahmegebühr: 160 Euro.

INFO www.pilates-duesseldorf.de

Telefonaktion zum Thema „Männergesundheit“

REGION DÜSSELDORF (RP) Nur 16 Prozent der männlichen Bevölkerung nutzen die Vorsorgeuntersuchungen der Krankenkassen. Zu wenig, wie viele Experten finden. Rat und Hilfe zum Thema Männergesundheit bietet darum die Telefonberatung der IKK Nordrhein vom 5. bis zum 7. Dezember zwischen 7 und 22 Uhr. Ratsuchende können an diesen drei Tagen wichtige Informationen zu medizinischen Aspekten rund um das Thema einholen.

INFO Tel. 018 02 / 45 56 33 (6 Cent pro Anruf - Festnetz Dt. Telekom)

Bewegungs-Kursus für Brustkrebs-Patientinnen

HILDEN (RP) 70 bis 80 Prozent der Brustkrebs-Patientinnen leiden unter Bewegungseinschränkungen im Arm- und Schulterbereich. Sportgruppen ersetzen zwar nicht die Krankengymnastik, jedoch helfen Bewegung und Erfahrungsaustausch vielen Patientinnen weiter. Der Reha-Sportverein Reha-Med bietet im neuen Jahr in der Sportmühle, Berliner Str. 55, unter anderem ein Sporttherapeutisches Bewegungstraining mittwochs von 14.15 bis 15.15 Uhr an. Vier Termine kosten 28 Euro.

INFO Tel. 02129/58734

Lernen, die eigene Ernährung umzustellen



Äpfel statt Hamburger RP-FOTO: BAUER

METTMMANN (RP) Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, die unter Übergewicht leiden und gesund abnehmen wollen, können sich am Evangelischen Krankenhaus, Gartenstraße 4-8, sowohl individuell durch die Diätassistentin Hildegard Kock beraten lassen oder an einem Gruppenprogramm teilnehmen. Die Kurse starten am 15., beziehungsweise 16. Januar. Speziell für Übergewichtige Kinder und Jugendliche findet am 18. Januar ein Elternabend statt. Viele Krankenkassen erstatten die Gebühren.

INFO Tel. 02104/ 773-331

Die Lehre der Ninjas

In einem Düsseldorfer Dojo kann man die **Kampfkunst** japanischer **Elitekrieger** lernen. Mehr als Kampfsport: Die Aktiven trainieren dabei Fähigkeiten, die auch im **Alltag** äußerst nützlich sein können.



Nikolaos Stefanidis mit japanischem Schwert in seinem Dojo. Im Hintergrund hängen Trainingswaffen.

FOTO: CHRISTOPH GÖTTER

VON JAN POPP-SEWING

DÜSSELDORF Ein Alptraum-Szenario: Paulo wird von zwei deutlich größeren Angreifern attackiert. Einer hält seine Arme fest, der zweite zieht ein Messer und hält das blitzende Metall an die Kehle des 34-jährigen Industriekaufmanns, bereit zuzustoßen. Dann geht alles wie von Geisterhand. Paulo senkt den Kopf, befreit sich in Sekundenbruchteilen, verpasst seinem Hintermann einen Stoß, entwirft den vor ihm stehenden Angreifer und zwingt ihn zu Boden.

Alles scheint eine einzige, fließende und sogar äußerst harmonische Bewegung zu sein, die Außenstehende überhaupt erst nachvollziehen können, wenn die Trainingspartner sie mehrfach in Zeitlupe wiederholen.

Paulo hat eine Kostprobe der Kampfkunst der sagenumwobenen Ninjas abgeliefert. Die japanischen

Elitekrieger gelten seit dem 15. Jahrhundert als hochprofessionelle Tausendssassas der Kriegskunst. Ob Kampf mit oder ohne Waffen, Körperbeherrschung oder Tarnung – der Ninja musste auf jedem Gebiet ein Meister seines Fachs sein.

Ein Dojo an der Münsterstraße

Die Ninja-Kampfkunst Bujinkan Budo Taijutsu wird in Düsseldorf von Nikolaos Stefanidis (41) trainiert, der sich in einem Innenhof an der Münsterstraße 338 einen Dojo (eine Trainingshalle) eingerichtet hat, wo sich die eben beschriebene Szene abgespielt hat.

Der in Düsseldorf geborene Grieche war schon als Jugendlicher von den kämpferischen Alleskönnern fasziniert. Stefanidis lernte zunächst Kung Fu und brach dann nach einer Automechanikerlehre in die USA und später nach Japan auf, wo das kulturelle Erbe der Ninjas noch lebendig ist. Dort wählte ihn

Großmeister Soke Masaaki Hatsu-mi als Schüler aus und erteilte ihm nach zwei Jahren eine Lehrerlizenz.

Rund 90 Schüler aus Düsseldorf und Umgebung üben inzwischen im Dojo, auch Frauen und Kinder, wobei beim Nachwuchs eher Bewegungstraining im Vordergrund steht (Kosten pro Monat: 28 Euro für Kinder, 49 für Erwachsene). Das Image vom Wurfsterne schleudern den Killer, das „den Ninjas“ durch diverse Action-Filmen anhaftet, löst sich hier schnell in Luft auf. Was zählt, ist nicht blinde Aggression, sondern virtuose Technik, Schnelligkeit und Kreativität.

Paulo, seit mehr als zwei Jahren dabei, zeigt beispielsweise, dass er sich gleich auf mehrere elegante Arten von seinen beiden Angreifern befreien kann. Das Messer ist übrigens aus Aluminium und stumpf.

Für Stefanidis ist die Kampfkunst weit mehr als Sport, vielmehr ein ganzheitliches Konzept, das Körper

und Geist verbindet – Lebenskunst. So trainieren die Schüler etwa, Personen und Dinge in einem Raum in Sekundenbruchteilen zu erfassen und ihre Entfernungen zueinander abzuschätzen. Sollte dann plötzlich das Licht ausgehen, müssen sie noch alle Standorte genau kennen.

Anzeichen von Gefahr wittern

Bei den langjährigen Aktiven ist die Aufmerksamkeit so geschult, dass sie unterbewusst schon Kleinigkeiten registrieren, die Gefahr bedeuten – etwa Anzeichen einer erst in Minuten beginnenden Schlägerei in einer vermeintlich ruhigen Gaststätte.

Die Ninjas nannten diese Fähigkeit Sakk: „die Mordlust wittern“. Eine Gabe, die heutzutage aber auch beim Erahnen von riskanten Situationen im Straßenverkehr hilfreich ist, meint Stefanidis.

INFO www.bujinkan-dus.de

Von Aikido bis Kickboxen

REGION DÜSSELDORF (jps) Die fernöstlichen Selbstverteidigungs- und Kampftechniken sind auch in der Region längst heimisch geworden. Die Palette ist inzwischen so breit, dass dem Laien ein Überblick schwer fällt.

Die Auswahl reicht unter anderem von Judo, Karate, Jiu Jitsu, Kung Fu und Wing Tsun über Kendō bis zu Aikido und Kickboxen. Eine wenn auch nicht vollständige Übersicht von Anbietern in Düsseldorf und dem Kreis Mettmann liefert beispielsweise das Düsseldorfer Sportportal (www.duesseldorf-sportportal.de).

Lernen kann man zum einen in traditionellen Sportclubs, so hat etwa der Garather SV in Düsseldorf

auch eine Judo- und eine Karate-Abteilung. Daneben gibt es aber auch viele auf die jeweilige Sportart spezialisierte Trainer und Vereine, zum Beispiel den Düsseldorfer Aikido Club, der sich der modernen Kunst der gewaltlosen harmonischen Selbstverteidigung verschrieben hat. Auch die Volkshochschulen bieten übrigens mittlerweile Kurse in asiatischen Verteidigungstechniken an.

Bei Interesse empfiehlt es sich die in der Regel online vorhandenen Informationen genau zu studieren und bei einem Schnuppertraining mitzumachen, das fast alle Vereine im Angebot haben. Die meisten Vereine haben auch spezielle Kurse für Kinder in ihrem Repertoire.

INFO

Kampfsportarten

Auswahl Die fernöstlichen Kampftechniken bieten eine reiche Auswahl an verschiedenen Disziplinen.

Vereine Zum Beispiel bietet der Garather SV Judo und Karate an. Infos gibt es di und do von 16 bis 19 Uhr unter Tel. 0211 / 70 38 99. Den Aikido Club Düsseldorf erreicht man unter Tel. 0211 / 22 02 304

Übersicht über Vereine in der Region im Internet unter: www.duesseldorf-sportportal.de (in der linken Spalte auf „Kampfsport“ klicken)



2003 war sogar die **Judo-Europameisterschaft** in Düsseldorf. FOTO: REUTERS

Palikucas später Ausgleich

MÖNCHENGLADBACH (mbr) Nur vier Tage nach dem Aus im Niederrheinpokal beim Wuppertaler SV (2:4 nach Elfmeterschießen) stand für Fortuna Düsseldorf wieder der Alltag in der Fußball-Regionalliga auf dem Programm.

Dabei quälte sich die Elf von Trainer Uwe Weidemann beim Tabellenletzten, der Zweitvertretung von Borussia Mönchengladbach, zu einem 1:1.

Beide Treffer fielen auf den letzten Drücker: Zunächst brachte der erst 17-jährige Marko Marin die Gastgeber per Freistoß in Führung, wenige Sekunden später traf der Freistoß-Verursacher, Fortunas Robert Palikuca, zum 1:1 (90.+2).

„Positiv ist, dass wir sehr sehr glücklich noch einen Punkt mitgenommen haben“, resümierte Weidemann. Dabei führte er deutlich



Robert **Palikuca** schoss Fortuna auf einen Aufstiegsplatz. BENEFOTO

die Mängel im Spiel seiner Mannschaft auf: „Zu wenig Bewegung, eine zu hohe Fehleranzahl, was sonst bei uns nicht der Fall ist.“

Das Team, dem nach wie vor Andreas Lambert, Hamza Cakir, Marcus Feinbier, Jörg Albertz und Erdal Eraslan fehlten, beklagte zudem den kurzfristigen Ausfall von Claus Costa, der sich im Abschlusstraining einen Hexenschuss zugezogen hatte.

„Es macht keinen Spaß, im Training nur mit zwölf, 13 oder 14 Leuten zu arbeiten“, sagte Uwe Weidemann. Zeit für die Winterpause, die sich seine Schützlinge mit derzeit Platz zwei nach dem morgigen Freundschaftsspiel bei den Sportfreunden Gerresheim (19 Uhr) und der Abschlusspartie am Samstag bei Rot-Weiss Ahlen (14 Uhr) verdient haben.

HSG holt wichtigen Sieg im Abstiegskampf

DÜSSELDORF (jol) Handball-Bundesligist HSG Düsseldorf hat zwei eminent wichtige Punkte im Kampf um den Klassenerhalt gewonnen. Vor 1100 Zuschauern im Burg-Wächter Castello setzte sich die Mannschaft von Trainer Nils Lehmann gegen den TV Großwallstadt mit 29:27 (14:12) durch.

Es war eine Zitterpartie, in der die Blau-Gelben dank einer starken Abwehr schon fest das Heft in der Hand zu haben schienen. 13:7 führte die HSG sieben Minuten vor der Pause – doch bis zum Halbzeitpfeiff war der Vorsprung auf zwei Treffer zusammengeschnitten. Als die Gäste aus Mainfranken dann Mitte der zweiten Hälfte sogar zum Ausgleich kamen (20:20), schien die

Wende schon perfekt. Dann aber holte Lehmann Max Ramota von der Bank, der zweieinhalb Spiele lang überhaupt nicht zum Einsatz gekommen war. Ein Glücksgriff: Ramota erzielte aus dem zuvor völlig erfolglosen linken Rückraum vier wichtige Treffer.

Dennoch blieb es bis in die letzten Sekunden, als Großwallstadt seine Chance mit offener Manddeckung suchte, hochspannend. Robert Heinrichs, ebenfalls spät eingewechselt, zog dem TVG schließlich mit seinem Tor kurz vor Schluss den Zahn. Ein noch wichtigeres Spiel folgt für die HSG allerdings am Freitag: Dann geht es zur HSG Wetzlar, einem direkten Konkurrenten im Abstiegskampf.

KOMPAKT

15 österreichische Teufel schreckten Düsseldorf

DÜSSELDORF (RP) Der Teufel kommt aus Österreich, und er jagte den Einkaufsbummeln in der Düsseldorfer Innenstadt so manchen Schrecken ein. 15 sogenannte Krampusse aus Tux im Zillertal fielen dort ein. Die österreichische Variante des Knecht Ruprecht gleicht einem Zottelmonster und trägt eine handgeschnitzte Schreckensmaske, die bis zu 20 Kilo schwer sein kann.

Die unheimlichen Gäste aus der österreichischen 2000-Seelen-Gemeinde sorgten in der Einkaufsstadt für viel Aufsehen. Dabei hatten sie es besonders auf schreckhafte Frauen abgesehen und trieben mit ihnen ihren deftigen Schabernack.

Eine Stunde lang streiften die Krampusse durch die Altstadt. Wie Yetis schlitterten die schafswollenen Riesen über die Kö-on-Ice-Fläche oder ängstigten die Glühwein trinkenden Weihnachtsmarktbesucher an der Flinger Straße, wenn sie sich ihnen plötzlich in den Weg stellten.

Bewacht wurden die österreichischen Teufel von einem Heiligen, und geführt von Hermann Erler, auch aus Tux und ehemaliger Krampus.

DRK-Helfer leisteten 5154 Einsatzstunden

KREIS METTMANN (dd) Bei der Kreisversammlung des Deutschen Roten Kreuzes begrüßte Vorsitzender Robert Wirtz 95 Delegierte der 13 Ortsvereine im Kreis Mettmann. Er blickte auf die Fußball-Weltmeisterschaft zurück, bei der das DRK Mettmann vier Einsätze hatte, drei in Dortmund und einen in Köln. Insgesamt waren die ehrenamtlichen Helfer bei 106 Veranstaltungen 5154 Stunden engagiert. Fürs nächste Jahr rechnet das DRK mit geringeren Einnahmen. Dennoch ist Wirtz optimistisch: „Die Finanzsituation im Kreis Mettmann ist besser als in anderen Verbänden.“

Stadt lässt Millionen Euro vergraben

RATINGEN (JoPr) Fast unbemerkt von der Öffentlichkeit hat die Stadtverwaltung Ratingen ein wahres Jahrhundertprojekt in Angriff genommen: Die Umsetzung des Generalentwässerungsplanes, kurz GEP, wird bis zum Jahr 2020 etwa 132 Millionen Euro aus dem Gebührenerhalt verschlingen. Der GEP ist nach den strengen Vorgaben der Bezirksregierung Ende 2005 beschlossen worden und sieht vor allem den Bau von Kanälen und Regenrückhaltebecken vor. Wegen des lehmhaltigen Bodens und vieler versiegelter Flächen kann das Wasser in Ratingen schlecht abfließen.

Das Beste aus 25 Jahren Unicef-Gala Hilden

HILDEN (cis) Zum Jubiläum brachten Samstag und gestern rund 200 Künstler aus fünf Kontinenten das Beste aus 25 Jahren Unicef-Gala Hilden auf die Bühne der Stadthalle. Die Darbietungen kamen von Herzen und gingen den 1400 Gästen zu Herzen. Organisator Heribert Klein, Pressechef der Dresdner Bank im Rheinland, moderierte die Gala, die in den vergangenen 25 Jahren über 1,3 Millionen Euro für das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen einspielte. Bürgermeister Günter Scheib zeichnete Klein für seine Verdienste um Unicef und Hilden mit der goldenen Fabricius-Medaille aus.

Neuen Kunstrasenplatz im Rheinstadion gefeiert

MONHEIM (dora) Die Bambini des 1. FC Monheim (FCM) waren am Samstag die Ersten, die auf dem neuen Kunstrasenplatz im Rheinstadion spielen durften. „Endlich saftiges Grün, statt roter Asche“, freute sich FCM-Vorsitzender Werner Geser bei der Eröffnungsfeier. Lange hatte der Verein auf den neuen Belag anstelle des Ascheplatzes warten müssen. Jahrelang wurde geplant und diskutiert, aber die nötigen finanziellen Mittel fehlten. Das vom Kreis aufgelegte Sportstätten-Programm eröffnete trotz der prekären Monheimer Haushaltslage dann doch die Möglichkeit.

RP-Kontakt
Regionalredaktion
Birgit Wanninger Tel. 02 11/505 - 23 70
Jan Popp-Sewing Tel. 02 11/505 - 22 34

Fax 02 11/505 - 16 11

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

www.rp-online.de