

STADT EMMERICH



Yu Gi Oh-Duell und Turniere im Juca

Jugendcafé hat auf Nachfrage reagiert

Emmerich. Aufgrund vieler Anfragen bietet das Jugendcafé am Brink ab 9. November jeden Freitag ab 15 Uhr Yu Gi Oh Duell an. Ob Anfänger, Semiprofi oder Meister, alle Interessierten sind herzlich eingeladen um mit ihrem „Deck“ in Duellen gegeneinander anzutreten.

Yu Gi Oh ist ein Strategie Anime Kartenspiel, bei dem mindestens ein persönliches Deck von 20 Spielkarten vorhanden sein sollte. In Justin hat Bas Hulshof, Mitarbeiter des Jugendcafés, einen Organisator für die Duell gefunden, der schon seit Jahren großer Fan des Kartenspiels ist. „Ich hoffe, ich treffe auf viele neue Gegner, egal wie alt sie sind“ sagt der 16-jährige Gymnasiast. Es wird gratis Tee und Wasser für die Teilnehmer angeboten, außerdem wird in den Osterferien dann ein großes Turnier stattfinden, bei dem coole Preise gewonnen werden können.

In erster Linie wird Yu Gi Oh gespielt, aber auch Liebhaber von gleichwertigen Kartenspielen, wie z.B. Pokémon sind herzlich willkommen. Anmeldungen für das Angebot sind wünschenswert, damit besser geplant werden kann.

Multicross erhält auch den Unternehmerpreis

Emmerich. Im Juni wurde die Firma Multicross aus Emmerich erst mit dem Preis NRW-Wirtschaft im Wandel ausgezeichnet. In der Klever Stadthalle durften die Firmenchefs Frank Reimann und Peter Kraus am Donnerstagabend auch den Unternehmerpreis Niederrhein entgegen nehmen.

Das Unternehmen entwickelt hocheffiziente Wärmerückgewinnungsanlagen für Betriebsgebäude aller Art. „Die Gründer haben ein neues Gesetz als Chance ergriffen und 2010 ihr eigenes Unternehmen ins Leben gerufen – und schon nach wenigen Jahren beeindruckende Erfolge erzielt“, so die Jury.

Unter dem Motto „Next Generation“ würdigte die Jury erfolgreiche Unternehmensnachfolger, Generationenwechsel, aber auch Kurswechsel in der Unternehmensstrategie. Neben Multicross wurden Voortmann Steuerungstechnik aus Issum sowie Speetenhof Milchprodukte aus Kranenburg ausgezeichnet.

Experten beraten zum Einbruchschutz

Emmerich. Die technischen Berater der Kreispolizeibehörde Kleve beraten wieder zum Thema „Wie sichere ich mein Haus/meine Wohnung gegen unbetene Gäste“. Rudolf Dinkhoff und Peter Baumgarten beraten kostenlos rund um den Einbruchschutz beraten. Am Dienstag, 13. November, bietet das Duo seine Beratung wieder von 14 bis 15.30 Uhr im Kriminalkommissariat Emmerich, Großer Wall 52, an. Nach kurzer theoretischer Unterweisung besteht die Möglichkeit, entsprechende Sicherungsvorrichtungen vor Ort anzuschauen. Um Anmeldung unter ☎ 02821/504-1972, oder ☎ 02821/504-1971, wird gebeten.

Fit sein in allen Lebenslagen

Der aus Emmerich stammende Raphael Reyers eröffnet in Kleve in 300 qm großem Neubau eine Cross Fit Box. Die Eröffnung ist für den Jahreswechsel geplant

Von Marco Virgillito

Kleve/Emmerich. Er brennt für diese Art des Fitness-Trainings. Raphael Reyers (39) eröffnet in Kleve an der Siemensstraße 7d demnächst ein besonderes Fitness-Studio: Cross Fit – The Box. Cross Fit sei eine Trainingsmethode, „die die Menschen aufs Leben vorbereitet“. Fit in allen Lebenslagen – sozusagen.

Der gelernte Kaufmann, der aus Emmerich stammt und heute in Bedburg-Hau lebt, war schon immer sportbegeistert. Als Sechsjähriger ging's los mit Judo und Leichtathletik. Als junger Mann kam Kraftsport hinzu. Mit etwa 30 Jahren entdeckte er den Triathlon für sich. „Seit vier Jahren mache ich Cross Fit. Endlich“, dachte sich Raphael Reyers, „hast Du alles“. Das umfassende Training (siehe Zweittext) decke alles ab. Auch seine Frau Giusi konnte er für Cross Fit begeistern. Sie wird die Mitgliederverwaltung an der Siemensstraße übernehmen.

Gute Gemeinschaft ist wichtig

Jetzt wagt Raphael Reyers, der als Coach in einer Cross Fit Box in Goch bereits bekannt ist, den Schritt in die Selbstständigkeit: „Ich möchte die Standards aus dem Cross Fit etablieren.“ An der Deutschen Trainer Akademie in Köln hat er etliche Qualifikationen erlangt. „Ich habe immer Spaß daran gehabt, Leute voran zu bringen. Wer motiviert ist, dem helfe ich gerne“, sagt der 39-Jährige.

Das 300 Quadratmeter große neue Gebäude – überall mit Fußbodenheizung – wird eine Trainingsfläche von 200 Quadratmetern vorbehalten, dazu einen Mobility-Raum, in dem es etwa darum geht, die Gelenke und die Faszien zu stärken. Eine Küche und die Umkleide-



Raphael Reyers aus Bedburg-Hau – hier beim Training mit seiner Frau Giusi – eröffnet eine Cross Fit Box in Kleve. FOTO: REYERS

samt Dusche runden die Cross Fit Box ab. Der Boden wird mit einer 20 Millimeter dicken Gummischicht versehen: „Das ist der teuerste Posten“, sagt Reyers. Aber wer eine satt beladene Langhantel

hoch stemme, diese dann nicht kontrolliert zu Boden bringen kann, soll sie fallen lassen dürfen, um seine Gelenke nicht zu überlasten. Wie bei Gewichthebern. Im Sommer könne übrigens auch mal

draußen trainiert werden.

Geplant sind Trainingsstunden montags bis samstags von 17.30 bis 21 Uhr sowie mittwochs das „Early Bird“-Training von 7 bis 8 Uhr. Sonntags geschlossen. Halbjahresverträge können für neun Einheiten im Monat, 13 oder 25 abgeschlossen werden. Ein Probemonat ist auch möglich. Neben Reyers wird ein zusätzlicher Coach angestellt. Im Laufe der Zeit möchte er einen zweiten Coach anlernen.

Wichtig ist dem 39-Jährigen eines: „Ich möchte nicht nur ein guter Trainer sein, sondern auch eine gute Gemeinschaft aufbauen.“ Beim Cross Fit seien grundsätzlich alle per Du. Alle gehen offensiv auf neue Gesichter zu und stellen sich vor. Sie zusammen auszuemporn und sich gegenseitig zu fördern, das steigere den Spaß: „Hier bekommt jeder vollen Respekt für seinen Einsatz“, unterstreicht Reyers. Und zwar jeder auf seinem Niveau.

Nun freut Reyers sich auf erste Mitglieder. Um den Jahreswechsel soll eröffnet werden. Die Kickerinnen des SV Viktoria Winneken-donk – Tabellenführer in der Landesliga – haben schon Einheiten bei Reyers gebucht.

So funktioniert Cross Fit

Umfassendens Training, angepasst an die Leistungsfähigkeit

Cross Fit ist ein umfassendes Training. Hier stemmt keiner Gewichte, um mit dicken Armen zu beeindrucken. Statt isolierter Übungen soll der ganze Körper trainiert werden, so dass der Mensch im Alltag auf allen Ebenen besser klar kommt. Greg Glassman hat in den 80er Jahren diesen umfassenden Fitnessbegriff definiert, der eine körperliche Entwicklung, eine breit ausgelegte Fitness, einen guten Stoffwechsel und eine gute Gesundheit als Ziel hat.

„Cross Fit kombiniert Übungen aus dem Turnen, dem Gewichtheben und Ausdauer-Übungen“, sagt Reyers. Beim Turnen wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, etwa bei Klimmzügen oder Liege-

stützen. Das Gewichtheben sagt im Wort alles, aber es werde zum Beispiel auch ein Sandsack gehoben: „Der Sandsack zwingt dich in eine natürliche Position“, so Reyers. Im Ausdauerbereich kommen Klassiker wie Seilchenspringen, Rudern oder Laufen zum Einsatz.

Für jeden geeignet

Es werden alle möglichen Übungen kombiniert. Mal gilt es auf Zeit so viele Wiederholungen zu schaffen wie möglich. Mal muss eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen erreicht werden. Das alles wird in einer Gruppe von maximal zehn Teilnehmern bewältigt. Der Trainer ist nah dran und begleitet „sehr persönlich“, wie Reyers verspricht.

Ansonsten sei das Skalieren wichtig. Damit meint Reyers das Anpassen der Trainingsbedingungen an die Leistungsfähigkeit des Teilnehmers – von der Beweglichkeit bis zur Kraft. „Deshalb ist Cross Fit auch für jeden geeignet.“ An der Siemensstraße zunächst ab 18 Jahren, Kinderkurse möchte Reyers später auch einführen.

Gerade für ältere Menschen könne Cross Fit sehr hilfreich sein. Ob Treppensteigen oder sich in den Sessel setzen: Es fällt leichter, wenn man dafür trainiert hat. Und wenn eine ältere Dame einen 15 Kilo-Sack Katzenfutter einkauft, dann ist es gut, vorher mit einem Sandsack in der Cross Fit Box trainiert zu haben.

Barockmeister erklingt in Hochelten

Bach Collegium Rhenanum setzt die Reihe der Abendmusiken in der St. Vituskirche fort

Hochelten. Das Bach Collegium Rhenanum in Hochelten setzt die Reihe der Abendmusiken in der St. Vituskirche fort und lädt herzlich zum kommenden Konzert ein. Auf dem Programm steht unter anderem die Kantate BWV 70 „Wachet! Betet! Betet! Wachet!“, die mit unterschiedlichen Stimmungen und Strukturen eine spannende Abwechslung erzeugt und Bach auf eine – für den Barockmeister eher ungewöhnliche

Art – beweglich zeigt.

Abermals kommen die Zuhörer in den Genuss des Klangs der „Kniegeige“, der Gambe, wenn zwei sogenannte „Phantasien“ für drei Violen da Gamba (eine Diskantgambe, zwei Bassgamben), komponiert von Thomas Tomkins (1572–1656) und George Jeffreys (ca. 1610–1685) in einer typisch englischen polypho-



Merel van Schie. FOTO: BCR

nen Struktur, vorgetragen werden. Die Gamben werden gespielt von Uta Rode, Karin Boers und Winfried Keßler-Rode. Neben Chor und Orchester des Bach Collegium Rhenanum sind die namhaften Vokalsolisten der Abendmusik Karin Schulte (Sopran), Merel van Schie (Alt), Roelof Polinder (Tenor) und Janko Fraanje (Bass). Die Instru-

mentalsoli übernehmen Remco Nieuwenhuis (Trompete), Eva Elgeti (Oboe), Ineke van der Lee (Fagott) und Minke Haverkate (Violoncello).

Veranstalter der Abendmusik ist der deutsch-niederländische Kulturverein Liemers Niederrhein. Das Konzert dauert ca. eine Stunde und findet am 18. November um 17 Uhr in der St.-Vituskirche Hochelten statt. Eintritt ist frei.

KOMPAKT

Emmerich heute

APOTHEKEN

- Rathaus-Apotheke, Emmerich, Geistmarkt 27, ☎ 02822 3123.
- Stechbahn-Apotheke, Kleve, Hag-sche Str. 9 - 11, ☎ 02821 26767.

ÄRZTE

- Ärztliche Bereitschaft ☎ 116117.
- Augenarzt ☎ 0180 504411070.
- Zahnärztlicher Notdienst ☎ 01805 986700.

GAS, WASSER, STROM

- Stadtwerke, Wassenbergstraße 1, ☎ 02822 6040.

AUSSTELLUNGEN

- Geschichtsmuseum Emmerich, 10-12 Uhr, Mannis kleines Museum, Steinstraße 9, ☎ 02822 6929314.
- Polnische Plakatkunst, 11-16 Uhr, PAN, 1985 - 2018, Lenica, Kubica und Freunde, Agnetenstr. 2, ☎ 02822 5370110, www.pan-forum.de.
- Stolpersteine leuchten, 17.15 Uhr, Innenstadt, Gedenkfeier 18 Uhr im PAN.

KINDER & JUGENDLICHE

- Jugendtreff, 14-17 Uhr, Jugendcafé am Brink, Wollenweberstraße 21, ☎ 02822 791634, www.am-brink.de.
- Die kleine Hexe, 15.30 Uhr, Kino im PAN, Eintritt frei, FSK frei, Agnetenstraße 2.
- Martinszug St. Georg Hütthum-Borghes, 17.45 Uhr, Grundschule St. Georg, Aufstellung: Verborgstr., Hütthum.

VEREINE & VERBÄNDE

- Anpacken für die Kulturscheune, 16-19 Uhr, Am Neumarkt, helfende Hände zum Steinestapeln gesucht.
- Treffen, BI Rettet den Eltenberg, 19 Uhr, AWO-Räume, Elten, Sonderwykstraße 2.
- Öffentliches Preisschießen der St. Martinus Schützenbruderschaft, Schießstand, 20-21.30 Uhr, Kolpinghaus, auch für Nichtmitglieder, Elten, Sonderwykstraße 10, ☎ 02828 2359.

ÄMTER & BEHÖRDEN

- Baubetriebshof, 10-18 Uhr, Blackweg, ☎ 02822 9256-0.

BÄDER & SAUNEN

- Embricana, Sauna, 10-23 Uhr, Nollenburger Weg 34, ☎ 02822 91421-0.

BIBLIOTHEKEN

- Stadtbücherei, 15-18 Uhr, Hinter dem Hirsch 1, ☎ 02822 752200.

GOTTESDIENSTE

Katholisch

- Dornick St. Johannes Kirche - Sa 17.30 Wortgottesdienst zum Martinszug - So 9 H.L.M.
- Elten St. Martinus Kirche - Sa 17.30 H.L.M. St. Martinus-Stift - Sa 16 H.L.M.
- Emmerich St. Aldegundiskirche - So 9.30 H.L.M. (poln.) - So 11.30 H.L.M.
- St. Martini Kirche, Krypta - So 9 Wortgottesdienst der erit.-orthod. Gemeinde - So 18 Patronatsmesse
- St. Willibrord-Spital, Kapelle - Sa 15.30 H.L.M.
- Hochelten Stiftskirche St. Vitus - So 9 H.L.M.
- Hütthum St. Georg Kirche - So 10.30 H.L.M.
- Leegmeer Heilig Geist Kirche - So 10 H.L.M. - So 11 Taufg. - So 19 Wortgottesdienst zum Martinszug
- Praest St. Johannes Baptist Kirche - So 10.30 H.L.M.
- Speelberg Liebfrauenkirche - Sa 18.30 H.L.M.
- Vrsell St. Antonius Kirche - Sa 17 H.L.M. - So 17.30 Wortgottesdienst zum Martinszug

Evangelisch

- Elten Ev. Kirche Elten - Sa 17 G (Pfarrerin Mühlenberg-Knebel)
- Emmerich Altenzentrum Willikensoord - Sa 11 G Ev. Christuskirche - So 10 G (Pfarrerin Mühlenberg-Knebel)

Freikirchen

- Apostolische Kirche - So 10 G
- Neuaugustinische Kirche - So 9.30 G