

## EMMERICH

REES | ISSELBURG

## Orthopädiepraxis zieht zur Kaserne

Zudem kooperiert das Team um Dr. Roland Gruhn und Dr. Lars Behn mit der Cross Fit Box Kleve. Das sind die Vorteile

Guten Morgen!

Ohne Netz  
keine Pizza

Falls sich schon jemand wundert: In der NRZ-Redaktion funktionieren seit Freitag Internet und Telefon nicht. Es sollte eine neue Technik installiert werden. Aber das hat noch nicht geklappt. Also muss die Redaktion zwangsläufig im Homeoffice arbeiten. Das sind wir durch die Corona-Lockdowns und den Hacker-Angriff Ende 2020 ja durchaus schon gewohnt. Das Timing ist für Marco jedoch suboptimal. Denn Samstag gab es ein großes Pizza-Malheur. Für Matildas 13. Geburtstag stand eine Übernachtungsparty an. Die Teenies wünschten sich Pizza. Marco bestellte mittags vor und bemerkte schon, dass beim Pizzabäcker des Vertrauens nicht die gewohnte Stimme am Telefon war. Der Mitarbeiter sprach schlechter Deutsch. Obwohl Marco seine Bestellung nochmal wiederholte, musste es abends so kommen: Statt zwei Familienpizzen und zwei normalen Pizzen lieferte der Bote vier Familienpizzen. Zweieinhalb der üppigen Teigwaren blieben übrig. Sonntag? Pizza, Pizza, Pizza. Montag? Wie gerne hätte Marco die Redaktion versorgt. Schmeckt nämlich noch köstlich. Aber es ist sooo viel. *mavi*

Hecke gelöscht,  
Katze gerettet

**Emmerich.** Zu einem Heckenbrand an der Tackenweide rückte die Einheit Stadt der Freiwilligen Feuerwehr Emmerich am Samstagabend aus. Vor Ort brannten etwa zehn Meter Hecke. Anwohner hatten bereits erste Löschmaßnahmen eingeleitet. Die Feuerwehr konnte den Brand schnell mit einem Trupp und einem C-Rohr ablöschen. Im Anschluss wurde die Brandstelle mit der Wärmebildkamera kontrolliert.

Ein weiterer Einsatz stand für die Einheit am Sonntagabend an. Um 19.12 Uhr galt es an der Wällstraße ein Tier zu retten. Die Anruferin meldete der Kreisleitstelle Kleve, dass sich eine hilflose Katze in einem Baum befand. Dies konnte vor Ort bestätigt werden. Mittels Drehleiter konnte die Katze kurze Zeit später aus dem Baum gerettet und der Eigentümerin übergeben werden.

Otto Hartwig

**Emmerich/Kleve.** Die Orthopädiepraxis Emmerich am Rhein zieht um. Derzeit arbeitet das Team um Dr. Roland Gruhn und Dr. Lars Behn noch am St. Willibrord-Spital Emmerich. Im Oktober erfolgt dann der Umzug mit dem inzwischen fünfköpfigen Ärzteteam an den neuen Gesundheitspark am ehemaligen Kasernengelände. Eine weitere Berichterstattung zur Entwicklung auf dem Areal folgt. Eines ist aber jetzt schon aktuell. Die Emmericher Orthopädie-Praxis kooperiert mit der Cross Fit Box Kleve.

Vorbeugender Nutzen

Das T-Shirt zeugt von schweißtreibender Tätigkeit. Dabei hat Dr. Roland Gruhn im Rahmen des Cross Fit-Trainings nur 15 Minuten im Wechsel Hanteln gestemmt bzw. in die Pedale eines Air Bikes getreten. Dafür aber mit hoher Kraftanstrengung! Der Emmericher Orthopäde weiß von den gesundheitlichen Nutzen dieses Kraftaufwands. „Durch das hochintensive Training großer Muskelgruppen werden Kalorien verbraucht. Wer regelmäßig trainiert, hat nicht nur beste Chancen Übergewicht abzubauen, sondern auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Rücken- und Gelenksbeschwerden vorzubeugen.“

Trainierte Crossfitter können nach Verletzungspausen in aller Regel deutlich schneller zu ihren Aktivitäten zurückkehren, selbst nach operativen Eingriffen etwa an Schulter oder Knie

Dr. Roland Gruhn, Orthopäde.

Es gelte aber, wie bei jeder sportlichen Betätigung, am Ball – oder an der Hantel – zu bleiben, betont Raphael Reyers. Im Rahmen ihrer Zusammenarbeit hat Dr. Gruhn jetzt in Reyers' Cross Fit Box an der Sie-

mensstraße 7d in Kleve ein Training absolviert. Und wie war das? „Ich bin angenehm erschöpft“, sagt der Orthopäde und lehnt sich zurück.

Reyers und Gruhn kennen sich seit mehr als zehn Jahren. Zu einem regen Austausch zwischen dem Fitness- und Gesundheitstrainer und dem Sportmediziner kam es nach der Gründungsphase von Cross Fit Kleve im Herbst 2018. Früher hat sich Gruhn mit Seilspringen und Kurzhanteltraining fit gehalten. „Cross Fit hat aber den Vorteil eines Ganzkörpertrainings“, erklärt Gruhn. „Dabei arbeiten wir mit ständig wechselndem Programm an diversen Geräten“, fügt Reyers an. Zuvor wird das Training für jeden Teilnehmer nach einem intensiven Vorgespräch individuell angepasst, je nach Einschränkung der Beweglichkeit, je nach Fitnesslevel, je nachdem, ob Teenager oder Senior. „Ziel ist es, dass jeder vom Training optimal profitiert“, so Reyers.

Erhalt der Mobilität ist wichtig

Cross Fit ist eine Trainingsmethode mit ständig variierenden funktionellen Bewegungen, die, wie gesagt, mit hoher Intensität ausgeführt werden. Dabei werden nicht nur Fahrräder und Hanteln, sondern auch Turnringe, Holzboxen, Medizinbälle, Rudergeräte und vieles mehr eingesetzt. Ziele sind Kraftaufbau, Ausdauer und – ganz wichtig für Ältere – der Erhalt der Mobilität.

Das Prinzip des Cross Fit überzeuge ihn vor allem aus zwei Gründen, sagt Dr. Gruhn. „Es ist erstens ein wirklich facettenreiches Training mit Elementen aus Laufsport, dem Rudern, Radfahren und Gewichtheben, aber auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.“ Zudem könne es in der Hand eines erfahrenen Trainerteams einem breiten Publikum angeboten werden.

Sechs Mitarbeiter zählt das Unternehmen an der Siemensstraße in Kleve. Es gibt zwei Trainerinnen für Kinderkurse, eine Yogalehrerin sowie drei Trainer für die Cross Fit Kurse. „Alle Trainer kennen die Teilnehmer sehr genau“, erklärt Reyers. Das Team tausche sich nämlich regelmäßig aus, sodass jeder Trainer gut auf die Teilnehmer seiner Kurse vorbereitet sei.

Inhalte des Austausches seien



Dr. Roland Gruhn (re.) trainiert mit, Coach Raphael Reyers achtet auf die Haltung.

WILLIMZIG/CROSS FIT BOX



Der Orthopäde Dr. Roland Gruhn (li.) und seine Kollegen kooperieren mit der Cross Fit Box Kleve.

BJOERN WILLIMZIG/CROSS FIT BOX KLEVE

zum Beispiel mögliche Einschränkungen der Beweglichkeit oder die Häufigkeit der Kursteilnahme. Der wichtigste Teil ihrer Arbeit sei jedoch die Anpassung des Workouts an jeden einzelnen Trainierenden entsprechend seiner Fähigkeiten, sagt Raphael Reyers. „Es gilt zum Beispiel zu schauen, ob eher Kraft aufgebaut werden soll oder ob zunächst das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden muss. Wir nehmen

auch Rücksicht, wenn bestimmte Übungen aufgrund von Übergewicht einfach nicht leistbar sind.“

Gruhn und Reyers tauschen auch Informationen zu „Problemfällen“ aus. „Natürlich ohne Namensnennung“, beruhigt Reyers. „Erst auf ausdrücklichen Wunsch unserer eingetragenen Mitglieder geben wir die Kontaktdaten an die Emmericher Praxis weiter. Diese Möglichkeit, egal ob vor Trainingsbeginn

oder auch während der Trainingsphase, kurzfristig ein Beratungsgespräch zu organisieren, schätzen wir sehr“, sagt Raphael Reyers.

Die Vorteile des Cross Fit Trainings sind auch für Orthopäden und Sportmediziner Gruhn augenfällig. „Trainierte Crossfitter können nach Verletzungspausen in aller Regel deutlich schneller zu ihren Aktivitäten zurückkehren, selbst nach operativen Eingriffen z.B. an Schulter oder Knie“, so seine Beobachtung. Selbst Unmotivierte versucht Reyers mit guten, vor allem angepassten Anleitungen und engagierten Trainern bei Laune zu halten. „Wichtig ist aber auch das Gefühl, gemeinsam durch ein anstrengendes Workout zu gehen“, sagt er. Was Teilnehmer Alexander Duric bestätigt. „Das Umfeld stimmt hier und man wird einfach mutiger, wenn man gemeinsam an die Sache rangeht.“ „Unser Ziel ist es, dass die Teilnehmer mit Spaß stärker, ausdauernder, beweglicher und leistungstärker werden. Und wer möchte nicht 20 Jahre länger 40 sein?“, fragt Reyers rhetorisch.

## Emmerich liegt bei OGS-Betreuung deutlich über dem Landesschnitt

Ab 2026 gibt es einen Rechtsanspruch. Dafür muss auch an Emmericher Grundschulen noch ausgebaut werden, obwohl jetzt schon 66 Prozent abgedeckt werden



Die Liebfrauenschule in Speelberg braucht einen Ausbau. Große oder kleine Lösung? Das muss die Politik entscheiden. THOLI/FFS

**Emmerich.** Der Schulausschuss fasste sich in der jüngsten Sitzung mit der Gestaltung des Offenen Ganztages an den Grundschulen. Denn ab 2026 besteht ein Rechtsanspruch auf einen Platz in der OGS.

Prüfen und priorisieren

Die Stadt Emmerich hat sich zusammen mit der Gesellschaft für Beratung sozialer Innovation und Informationstechnologie (Gebit) auf den Weg gemacht. Während in NRW eine durchschnittliche Abdeckung von rund 35 Prozent derzeit vorgehalten wird, liegt Emmerich schon heute bei 66 Prozent – so die aktuellsten Zahlen.

Mit der Gebit wurde der Raumbere-

darf ermittelt: „Wir wissen nun, was an jeder Grundschule fehlt“, so Bürgermeister Peter Hinze. Die Gebit werde sich mit jeder Schule noch abstimmen, was vor Ort an Erweiterungen realisierbar ist. Mit dem Rat und der Kämmerin könne dann priorisiert werden, wo Ausbaumaßnahmen umgesetzt werden. Bekanntlich brauche etwa die Liebfrauenschule in Speelberg ohnehin einen Ausbau, die Frage sei: große oder kleine Lösung?

„Ich bin den Grundschulen und vor allem den Schulleitungen dankbar. Sie gehen sehr kreativ damit um, das umzusetzen und möglichst kein Kind abzuweisen“, erklärt Peter Hinze. Aus der Politik kamen

auch kritische Stimmen, dass die Erweiterungen nicht schnell genug realisiert würden: „Aber der Haushalt gibt ein schnelleres Handeln nicht her“, entgegnet der Bürgermeister.

Für das Schuljahr 2023/24 wird prognostiziert, wie viele Eingangsklassen an den Grundschulen gebildet werden sollen: je drei Klassen an der Liebfrauenschule Speelberg und der Leegmeerschule, je zwei Klassen an der Rheinschule und der St. Georg-Schule Hüthum und je eine Klasse an der Michaelschule Praest und der Luitgardisschule Elten. Natürlich sind tatsächliche Anmeldungen abzuwarten. Der Ausschuss nahm dies zur Kenntnis.

Ebenso zur Kenntnis genommen wurde der Bericht, dass in diesem Schuljahr von 2789 Schülern in Emmerich 46 Prozent, also 1271 Schüler, einen Migrationshintergrund haben. 24 Prozent oder 652 Schüler haben Stand Schulstatistik 2021 eine ausländische Staatsangehörigkeit. In der Folge sind weitere Schüler aus dem Ausland aufgenommen worden, eben auch Flüchtlinge aus der Ukraine. Hier läuft die statistische Auswertung noch, um den heutigen Stand präsentieren zu können. Allerdings berichtete die NRZ bereits im Mai von 30 ukrainischen Kindern, die an Emmericher Schulen unterrichtet wurden. *mavi*