

## Die Wahl 2022

### Wahlrecht - Stimmt oder Handball?

Bei der Wahl zum Bundestag am Sonntag, 26. September 2021, sind die Wahlberechtigten aufgefordert, ihre Stimme abzugeben. Die Wahlzeitung enthält alle Informationen zur Wahl, darunter die Namen der Kandidaten und die Wahllokale. Die Wahlzeitung ist in der Regel am Freitag vor der Wahlzeitung im Briefkasten zu finden. Die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert. Die Wahlzeitung enthält auch Informationen über die Wahlverfahren, die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert.

Die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert. Die Wahlzeitung enthält auch Informationen über die Wahlverfahren, die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert.

Die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert. Die Wahlzeitung enthält auch Informationen über die Wahlverfahren, die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert.

Die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert. Die Wahlzeitung enthält auch Informationen über die Wahlverfahren, die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert.



## Wahlrecht und Sport

### Wahlrecht und Sport

Die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert. Die Wahlzeitung enthält auch Informationen über die Wahlverfahren, die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert.



## Wahlrecht und Sport

### Wahlrecht und Sport

Die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert. Die Wahlzeitung enthält auch Informationen über die Wahlverfahren, die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert.

## Wahlrecht und Sport

### Wahlrecht und Sport

Die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert. Die Wahlzeitung enthält auch Informationen über die Wahlverfahren, die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert.

## Wahlrecht und Sport

### Wahlrecht und Sport

Die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert. Die Wahlzeitung enthält auch Informationen über die Wahlverfahren, die Wahlzeitung ist ein wichtiges Dokument, das die Wahlberechtigten über die Wahlverfahren informiert.

## 20 Jahre Sommer Ball des Sports

Die Sommerball des Sports ist ein wichtiges Ereignis, das die Sportler und Fans zusammenbringt. Die Sommerball des Sports ist ein wichtiges Ereignis, das die Sportler und Fans zusammenbringt.

Die Sommerball des Sports ist ein wichtiges Ereignis, das die Sportler und Fans zusammenbringt. Die Sommerball des Sports ist ein wichtiges Ereignis, das die Sportler und Fans zusammenbringt.

17. Februar 2022, 10:00 Uhr

# Vorwärts und TVG feiern Doppelsieg

Die Fußballer von Vorwärts und TVG haben in der letzten Saison einen Doppelsieg gefeiert. Die Fußballer von Vorwärts und TVG haben in der letzten Saison einen Doppelsieg gefeiert. Die Fußballer von Vorwärts und TVG haben in der letzten Saison einen Doppelsieg gefeiert.



Die Fußballer von Vorwärts und TVG haben in der letzten Saison einen Doppelsieg gefeiert. Die Fußballer von Vorwärts und TVG haben in der letzten Saison einen Doppelsieg gefeiert.

Die Fußballer von Vorwärts und TVG haben in der letzten Saison einen Doppelsieg gefeiert. Die Fußballer von Vorwärts und TVG haben in der letzten Saison einen Doppelsieg gefeiert.

## Ausprobiert: Sport mit dem Gesundheitscoach - Erfahrungen und Begegnungen

# 20 Kilo in 20 Wochen?

Von Stefan Hoof

**GRONAU.** Beim Anpfiff stehe ich als Sportredakteur am Spielfeldrand. Oder ich sitze auf der Tribüne. Ich beobachte ein Spiel, einen Wettkampf. Ich notiere Wichtiges, spreche mit Sportlern und Trainern, fotografiere vielleicht. Unter der Woche bestimmt Schreibtischarbeit meinen Job.

Jetzt wechsele ich mal die Seiten. Nicht beim Sport zuschauen, sondern selber aktiv(er) werden. Mal wieder mehr für die eigene Gesundheit tun.

Für welche Sportart entscheide ich mich? Meine fußballerische Laufbahn ist lange beendet – und bleibt es auch. Ins Wasser zieht es mich nicht. Oder jogge ich demnächst im Wald oder rund um den Drilandsee? Nein, das ist nicht gut für meine Gelenke. Besonders die Knie trifft es hart. Die ächzen vermutlich unter meiner Last genauso wie die Brückenpfeiler der maroden A45 bei Lüdenscheid. Fahrradfahren ist da noch die geschmeidigste Lösung. Aber das reicht nicht. Ab ins Gym, in den Kraft- oder Gymnastikraum oder einen Fitness-Pavillon? Es gibt viele Möglichkeiten.

Unbestritten: Ich bringe viel Gewicht auf die Waage. Zu viel. Mit Sport allein ist es da nicht getan. Für ein gesünderes Leben muss die Ernährung umgestellt werden, Gewohnheiten hinterfragt und verändert werden.

Informationen zu diesen Themen gibt es satt und reichlich. Intervallfasten, Leberfasten nach Dr. Worm, Low carb und viele andere Methoden. Im Diätendschungel kann man schnell den Durchblick verlieren.



Training für einen starken Rücken: Sportredakteur Stefan Hoof und Gesundheitscoach Bernd Meyer haben sich viel vorgenommen bis zu den Sommerferien. Foto: Villa Fit / Tina Bodon

Meine Entscheidung: ein halbes Jahr an der Seite eines Gesundheitscoaches. Meine Wahl fällt auf Bernd Meyer. Ihn kenne ich vom Fußball seit fast 35 Jahren. Das passt. Körperlich trennen uns allerdings Welten. Auf die Waage bringe ich fast das Doppelte wie er, schätze ich. In dem Sinne ist es eine Mammutaufgabe, die vor uns liegt.

Zusammen gehen wir das Vorhaben an. Einer alleine gegen die vielen Pfunde, das wäre ja auch unfair.

Von Bernd Meyer und seinen Kolleginnen und Kollegen fühle ich mich gut beraten. Wir treffen uns dazu in der Villa Fit in Ahaus. Dort ist der Hecker, der in diesem Jahr sein 40-jähriges Jubiläum als Fußballtrainer feiert,

seit 2020 tätig. Bernd Meyer lebt für den Sport.

Wir besprechen die Ausgangslage, messen und wiegen, analysieren. Alles wird protokolliert. Bis zum Beginn der Sommerferien legen wir die Dauer unseres gemeinsamen Projektes fest.

Meine sportlichen Aktivitäten starte ich noch kurz vor dem Jahreswechsel. Lange und ausgiebige Radtouren habe ich zusammen mit meiner Frau Angelika bis in den November hinein unternommen. Aber mehr nicht. Jetzt suche ich mir einige Sport- und Fitnessangebote aus – „Gesunde Gelenke“ und einen „Five-Kurs“. Dazu mehr Infos in den nächsten Wochen. Außerdem geht es nach fachlicher Anleitung an die Geräte. Ein auf mich ab-

gestimmter Trainingsplan wird erstellt.

Der größere Schritt ist für mich die Umstellung meiner Ernährung. Der 1. Februar ist mein Starttermin. So ergibt sich ein Zeitraum von gut 20 Wochen bis zu den Sommerferien. Purzeln die Kilos bis dahin? Was ist möglich? Fünf, zehn oder gar zwanzig Kilogramm in zwanzig Wochen? Ich weiß es nicht. Ich will mir bis zum Sommer das Genießen auch nicht komplett verbieten. Bis Ende Juni stehen einige Events im Kalender. Die werden auch nicht abgesagt. Ansonsten ist Disziplin gefordert. Und der Wille, etwas verändern zu wollen. So wie 2009, als ich von heute auf morgen das Rauchen aufgegeben habe.

Den 1. Februar habe ich bewusst gewählt. Es soll eben keiner der Neujahrsvorsätze sein, die oft nicht von langer Dauer sind.

Seit einigen Tagen sieht mein Speiseplan anders aus als vorher. Die Waage bewegt sich vorsichtig in die gewünschte Richtung. Die üblichen Anfangserfolge. Wobei ich zunächst durch den Sport bedingt noch zugelegt hatte. Das spricht für einen Aufbau der Muskulatur. Alles in Ordnung.

In den kommenden Tagen steht eine Zwischenbilanz an. Das Sportprogramm wird dann angepasst, mein Menüplan besprochen, vielleicht korrigiert.

Ich werde die Gelegenheit nutzen, in den kommenden Wochen andere zu Wort kommen zu lassen. In dieser Serie „Ausprobiert“ geht es nicht nur um meine Erfahrungen, sondern auch um Begegnungen. Ich bin gespannt, wer mir seine Geschichte erzählt. Wir sehen uns beim Sport.

## Mehrere Plätze sind geplant

Mehrere Plätze sind geplant. Mehrere Plätze sind geplant. Mehrere Plätze sind geplant. Mehrere Plätze sind geplant. Mehrere Plätze sind geplant.