

# „Gut Drauf“ mit dem Jugendzentrum Ruppichterother

**GUT DRAUF**  
bewegen, entspannen, essen  
– aber wie!

Das Jugendzentrum der Gemeinde Ruppichterother, kurz „Juze“, hat sich „Gut Drauf“ auf die Fahne geschrieben. „Gut Drauf“ - das ist ein Jugendprojekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) rund um die Themen Bewegen, Ernähren und Entspannen.

„Viele Jugendliche wissen gar nicht, das gesundes Essen auch richtig gut schmecken kann“, sagt Frank Halberstadt. Der diplomierte Sozialpädagoge und Sozialarbeiter arbeitet seit 1997 hauptamtlich fürs Juze. Seit 2003 wird er unterstützt durch Sabine Rudner, Studentin der Sozialpädagogik.

Gesunde Ernährung vermitteln Frank und Sabine den Jugendlichen auch durch gemeinsames Kochen. Dazu eignet sich die Juze-Küche hervorragend - mit Theke und offenem Herd bietet sie Platz für viele helfende Hände. Bewegung wird ebenfalls groß geschrieben im Juze. Sabine trainiert zwei Tanzgruppen für verschiedene Altersstufen. Im verspiegelten Trainingsraum mit Licht- und Musikanlage lernen die Tänzerinnen ihre Choreographien.

Um auch mal abzuschalten, können die Jugendlichen Musik hören, Kicker, Billard und Gesellschaftsspiele spielen - oder einfach im Entspannungsraum relaxen. Also: die besten Voraussetzungen für Aktivitäten nach dem „Gut Drauf“-Prinzip.

Das Jugendzentrum am Ruppichterother Sportplatz hat unter der Woche täglich geöffnet. In Winterscheid und Schönenberg finden jeweils zweimal die Woche Aktivitäten statt.

Die Türen der Einrichtungen stehen allen offen, die mitmachen wollen. Bei Interesse - einfach vorbeischaun!

**Ruppichterother**  
Dr.-Herzfeld-Straße 9  
(an der Bröltalhalle)  
Telefon: 02295/ 2428  
Mo - Fr: 17:00 - 21:00 Uhr

**Winterscheid**  
Zum Feuerwehrhaus 44  
Di u. Do: 17:00 - 21:00 Uhr

**Schönenberg**  
Auf der Burghardt 5  
(GGG Schönenberg, Werner-Müller-Jugendheim)  
Mo u. Mi: 17:00 - 21:00 Uhr



Sabine Rudner und Frank Halberstadt



„Gut Drauf“ in Aktion

Foto: Jugendzentrum

Foto: Jugendzentrum

## Impressum

### Herausgeberin

Gemeinde Ruppichterother  
Der Bürgermeister  
Rathausstraße 18  
53809 Ruppichterother  
Telefon: 02295 / 490  
Telefax: 02295 / 4939  
rathaus@ruppichterother.de

### Veranstaltungskonzept,

### Gestaltung und Texte

Kühn Medienkonzept & Design  
GmbH  
Chronosplatz 1  
53773 Hennef  
Tel.: 02242/87 407 0  
Fax: 02242/87 407 20

## Herzlichen Dank an unsere Sponsorinnen und Sponsoren

Die Veranstaltung wäre nicht möglich gewesen ohne:

**Appelhof Familie Fuhr**  
Herchen

**Autohaus Vorländer**  
Ruppichterother

**Bäckerei Norbert Engelmann**  
Ruppichterother

**Bäckerei E.-W. Schmitz**  
Ruppichterother

**Bröltal Apotheke**  
Ruppichterother

**Bauzentrum Mies**  
Ruppichterother

**EDEKA Hermann Jung**  
Ruppichterother

**Eiscafé Tormen**  
Ruppichterother

**EP Müller**  
Ruppichterother

**Getränke Bernd Schmitz**  
Derenbach

**Lindner Sport & Aktivhotel**  
Kranichhöhe  
Much

**maro Rainer Höffgen**  
Ruppichterother

**Raiffeisenbank**  
Much-Ruppichterother

# Ruppichterother SportKurier

Ausgabe 01/2010



## Ruppichterother mit Spitzenleistung

### Ruppichterother im Medaillenfieber

„fit und fair“ ist das diesjährige Leitmotiv der Sportlerehrung für die Leistungen in 2009. Im Zentrum steht das Thema „Ernährung“. Wie komme ich fit durch das Trainingsjahr – wie ernähre ich mich gesund, auch wenn „Mama mal nicht kocht“? Die Idee dahinter: Bürgermeister Mario Loskill möchte den zu ehrenden Sportlerinnen und Sportlern mit der Veranstaltung mehr mitgegeben als eine Urkunde und eine Medaille. Der Abend soll Spaß machen und auf unterhaltsame Art Wissenswerte vermitteln. Gute Leistungen im Sport basieren auf einer gesunden Lebensweise. Und die zeichnet sich aus durch: Bewegen,

Ernähren, Entspannen. Die Gestaltung des Abends, durch den Friedemann Geisler führt, steht ganz im Zeichen des Themas. Das Jugendzentrum der Gemeinde Ruppichterother ist schon seit langem eine „Gut Drauf“-Einrichtung. Jugendliche und Mitarbeitende sind mit einem Cocktail-Stand und einer Chill-Ecke zu Gast. Auf der Bühne stehen sie Rede und Antwort und erzählen, wie einfach es ist, sich gesund zu ernähren. Es gibt einen Wissenstest zum Thema fairer Sport und sportgerechte Ernährung. Den Gewinnerinnen und Gewinnern winken tolle Preise. Eine Tombola, bei der

auch diejenigen noch Gewinnchancen haben, die den Wissenstest nicht mitmachen, rundet das Ganze ab. Und für jede bzw. jeden Geehrten gibt es eine ganz persönliche Zeitung zum Mitnehmen. Sie ist eine Erinnerung an den Abend – aber auch eine Zusammenstellung von wichtigen Informationen und Tipps für Ernährung und Fitness. Die Unternehmen der Gemeinde Ruppichterother unterstützen die Veranstaltung – durch ihre Spenden sorgen sie für eine gut gefüllte Tombola – und: Sie sorgen für gesundes Essen auf den Tischen.



Foto: Kühn Medienkonzept & Design / F. Schöys

### Herzlichen Glückwunsch

Liebe Sportlerinnen und Sportler, ihr alle habt im letzten Jahr Bestleistungen erbracht – dazu gratuliere ich von Herzen! An schweißtreibende Bundesjugendspiele erinnere auch ich mich noch gut. Die Aufregung kurz vor dem Start, die zusammengebissenen Zähne beim Sprinten, das pochende Herz beim Zieleinlauf. Wenn dann auch noch ein tolles Ergebnis rauskommt, ist das Ganze noch umso schöner. Ihr alle seid Siegerinnen und Sieger – und darauf könnt ihr stolz sein. Die tollen Leistungen verdienen es, besonders geehrt zu werden. Darum feiern wir euch.

Macht weiter so, bleibt „fit und fair“.

*Mario Loskill*

# Fit durchs Trainingsjahr

Zu einer gesunden Lebensweise gehört nicht nur der Sport. Trainings- und Wettkampfphasen müssen ergänzt werden durch Phasen der Erholung. Das tut Körper und Geist gut und hält fit. Besonders wichtig für Sporttreibende: auf eine gesunde und sportgerechte Ernährung achten. Auch beim Training selbst gibt es einige Punkte zu beachten – die Mischung von Anstrengung und Entspannung macht's.

Die folgenden „Fittipps“ helfen, gesund und fit zu bleiben – das ganze Jahr über.

## Relaxen und Wellness

### Fittipp 1: Schlaf als Erholungsphase

Am effektivsten erholt sich, wer jeden Abend ungefähr zur gleichen Zeit schlafen geht und entsprechend dem individuellen Bedürfnis genügend lange schläft. Also: unbedingt einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus beachten!

### Fittipp 2: Sauna als Energiequelle

Saunagänge haben gleich drei positive Effekte auf einmal: Sie stärken das Immunsystem, beschleunigen die Regeneration und entspannen die Muskulatur. Der Effekt: weniger

Krankheiten, kürzere Phasen der Erschöpfung, weniger Muskelkater.

### Fittipp 3: Massage als Aufwärmhilfe

Massagen verbessern die Durchblutung und entspannen die Muskulatur; der Körper fühlt sich gut an – das alles kann die Leistungsfähigkeit fördern. Besonders vor Wettkämpfen sind Massagen daher ein guter Tipp.

### Fittipp 4: Pausen als Ausgleich

Es ist wichtig, nach dem Training ausreichende Erholungspausen einzulegen. In diesen Phasen wird nicht nur die verbrauchte Energie wiederhergestellt – die Kraftreserven werden sogar noch aufgestockt.

## Ausgewogene Ernährung

### Fittipp 1: Kohlehydrate für Energie

Kohlehydrate sind in vielen Produkten enthalten. Für den Sport sind besonders die Kohlehydrate in Getreideprodukten, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchten und Gemüse wichtig – sie können in den Muskeln gespeichert werden

### Fittipp 2: Vitamine tanken

Für die Gesundheit unverzichtbar ist die Versorgung des Körpers mit Vitaminen – von A-E. Wer täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich nimmt, hilft seiner Fitness auf die Sprünge.

### Fittipp 3: Trinken nicht vergessen

Vor allem während des Trainings ist trinken extrem wichtig – denn Schwitzen heißt Flüssigkeitsverlust. Am besten vor, während und nach dem Training ungesüßte Kräutertees und mit Mineralwasser verdünnte Fruchtsäfte trinken.

### Fittipp 4: Ohne Fette geht es nicht

Fette sind zwar für sportliche Belastungen nicht ganz so wichtig wie Kohlehydrate. Aber auch sie sind unverzichtbare Energielieferanten. Wichtig: auf ein Gleichgewicht zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren achten.

Quelle: www.highfive.de



Foto: Kühn Medienkonzept & Design



Fit und fair mit High Five

www.highfive.de ist das Online-Angebot der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA). Hier finden junge Sportlerinnen und Sportler alles rund um fairen und gesunden Sport. So auch viele Tipps für ein leistungsförderndes Training und zu sportgerechter Ernährung. Im großen Wissenstest können sie sich mit anderen messen – immer im Wettlauf gegen die Zeit. Und mit der interaktiven Bodymap werden die Effekte von verbotenen Substanzen deutlich gemacht: Was passiert mit dem Körper zum Beispiel bei Anabolika-Konsum? Die Bodymap zeigt's mit einem Klick. Schau doch mal rein.

# Cocktails - gesund und lecker

## „Fruity Fit-Kick“

- 200 g Kirschen
- 1 große Banane
- 250 ml Bananensaft
- Erdbeeren zur Verzierung

Die entsteinten Kirschen zusammen mit den Bananenstücken in den elektrischen Mixer geben. Den Bananensaft nach und nach mit zufließen lassen. Mit Erdbeeren verzieren. Erfrischt eiskalt am besten.



Foto: Istockphoto

## „Gemüse-Grand-Slam“

- 1/2 Salatgurke
- 250 ml Tomatensaft
- 1 kleine Zwiebel
- Limettensaft
- Salz und Pfeffer

Die Gurkenstücke, den Tomatensaft, die fein gehackte Zwiebel und etwas Limettensaft in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut gekühlt servieren.

# Die Top-Sportlerinnen und -Sportler 2009

## Jahrgangsbeste bei Bundesjugendspielen:

 Kamila Andrzejczyk, Lorena Bertram, Nkembela Bongela, Robin Brummenbaum, Frederik Charisius, Alina Czukta, Juliana Fenske, Celina Fischer, Veronika Fleischer, Simon Frank, Melina Hanke, Frederike Hans, Annika Harder, Nico Harder, Marcel Helbing, Leon Herrmann, Lena Isabell Höffgen, Lea Hupperich, Marcel Jakobs, Sophia Jussel, Niclas Kiep, Helena Kötting, Anna Krill, Lisa Lazarek, Philipp Lechler, Theresa Marx, Nic Müller, Denise Münster, Timo Neuhaus, Cornelia Nonn, Svenja Oberdörfer, Marcinlo Partenheimer, Marinesa Pedro, Carmen Plattner, Jan Prediger, Alexander Reitz, Celeste Roosekrans, Regina Roosekrans, Kira Rößeler, Philomena Scheffold, Luca Marie Schnell, Janis Schrewe, Nils Steimel, René Straßburger, Nanthawat Thongphoo, Bettina Weishaupt, Marvin-Uli Wolf, Irina Wüst

 **Turnen:**  
Sebastian Kramer, Lena Moritz, Nele Nördershäuser

 **Schwimmen:**  
Dirk Kirstein

## Fußball:

 Malcom-Jamal Adekoya, Daimon Adolphs, Jonas Ahr, Edin Arnautovic, Kevin Becker, Kevin Bodewig, Peter-Philipp Breuch, Christopher Büscher, Tobias Cramer, Pascal Dörries, Marcel Fürst, Lukas Gratzl, Manuel Hamacher, Jan Hänscheid, Meikel Harder, Sebastian Hauf, Manuel Helten, Johannes Hohn, Nils-Simon Höller, Nikita Hörnlein, Malte Hupperich, Daniel Jahn, Marcel Jakobs, Jonas Kenfenheuer, Silas Immanuel Knipp, Lukas Kötting, Adrian Krieger, Nicolas Kron, Fabian Kuß, Andreas Limbach, Christopher Löffelbein, Jona Manemann, Sascha Meuser, Fabian Mühlpfordt, Nico Müller, Robin Müller, Franziska Musmann, Jana Nettekoven, Mikel Prediger, Marco Preuß, Artur Radke, David Reintges, Alexander Reitz, Oliver Richter, Philipp Scheidt, Anne-Kathrin Schmidt, Kai Schneider, Janis Schrewe, Lukas Schrewe, Marcel Sottong, Eileen Sperling, Nils Steimel, Max Straßheim, Maurice Strupp, Christian Weigandt, Sebastian Wirtz

**Taekwondo:**  
 Oleg Chan, Alex Gaevskij, Erikson Gerlach, Luisa Gerlach, Udo Gerlach, Jils Kadankavil, Joswin Kattor, Mohammadpouya Keshavarz, Franja Kiepsch, Kilian Kiepsch, Merle Kiepsch, Wolfgang Kiepsch, Celine Monemala Phongpachith, Josefina Chindavone Phongpachith, Mukdanin Daniel Phongpachith, Padith Phongpachith, Denise Reichow, Arda Soylu, Felix Stanke, Sebastian Starke, Nanthawat Thongphoo

# Die „Super-Trainerinnen und -Trainer“ 2009

Anna Hans  
Karin Gerlach  
Karina Hörnlein  
Eva Hüppelshäuser  
Karina Löbach

Denise Reichow  
Sabine Rudner  
Katrin Scholtz  
Kristina Zelder

Josef Bestgen  
Thomas Cramer  
Christian Eggert  
Alex Gaevskij  
Erikson Gerlach  
Frank Halberstadt  
Jürgen Jakobs

Jils Kadankavil  
Joswin Kattor  
Wolfgang Kiepsch  
Volker Lau  
Hans-Jürgen Müller  
Rainer Peters  
Mukdanin Phongpachith  
Padith Phongpachith  
Thomas Schrewe  
Rainer Schumann  
Wilfried Weigmann

