

14. GVG-Citylauf am 28. September

Eine Stadt in Bewegung

Vom Lechenicher Markt entlang eines Bachs und durch den Schlosspark: Solch eine Strecke kann nicht jeder Stadtlauf bieten. Der Citylauf begeistert Generationen, Anfänger wie Enthusiasten. Und das Team dahinter engagiert sich nicht nur für den Volkslauf. • Philipp Wasmund



Der Citylauf-Vorstand: Johannes Schuck, Andreas Grevelding und Daniel Dördemann freuen sich auf viele Teilnehmer und Zuschauer. (Foto: Wasmund)

Bis zu 2.000 Läufer werden am 28. September auf dem Lechenicher Marktplatz an den Start gehen. Die Teilnehmer, egal ob erfahren oder neu im Laufsport, können dabei einen passenden Wettbewerb für sich finden. Acht Läufe bereitet das Organisationsteam um den Vorsitzenden Andreas Grevelding vor. Der erste Startschuss fällt um 11 Uhr mit dem GVG-Kinderlauf ab dem Jahrgang 2018. Mit dem Talita-Kumi-Spendenlauf um 11:30 Uhr kann man sich auf 1,5 Kilometern an den Laufsport herantasten oder sich für den Hauptlauf, der daran anschließt, aufwärmen. Hier kann man auch als Staffel an den Start gehen. Am Mittag folgen mehrere Schülerläufe, die das Herzstück des GVG-Citylaufs sind. Hier ist die Vorfreude immer groß, denn die teilnehmerstärkste Klasse erhält freien Eintritt in das Phantasia-Land. Um 15:45 Uhr findet das Finale mit einem Familien- und Firmenlauf statt. Der Citylauf hat sich längst etabliert und macht Werbung für den Sport. „Aber ein großer Wunsch ist, dass sich mehr Freunde und Kollegen aus Vereinen und Firmen anmelden“, erzählt Andreas Grevelding. „Wir möchten die Bewegung in die Mitte der Gesellschaft bringen.“ Als Anreiz wird zum ersten Mal eine Verlosung unter allen Läufern ab 18 Jahren stattfinden. Ihre Startnummer kann den Gewinn einer Ballonfahrt oder zumindest für Freistarts beim GVG-Donatuslauf bedeuten. Anmelden kann man sich bis zum 22. September für die verschiedenen Läufe unter www.citylauf-erftstadt.de. Außer für die Firmen- und Schulpreiswertung kann man sich bis eine Stunde vor Startbeginn noch gegen eine kleine zusätzliche Gebühr nachmelden, falls noch Startplätze übrig sind.

Erfolgreich Abnehmen noch leichter gemacht!



„Der Weg ist das Ziel.
Und dieses wird
immer leichter“
Bettina Herrmann

Stoffwechseltherapie für zu Hause: metabolic Go

Die erfolgreiche metabolic Slim Stoffwechseltherapie zur Gewichtsabnahme ist seit Langem bekannt. Jetzt kann sie als metabolic Go-Programm auch Zuhause umgesetzt werden.

Sie kommen nur noch einmal pro Woche für ein festes Gespräch mit einem Ernährungsberater zum Ernährungsinstitut. An den anderen Tagen halten sie über Tablet, PC oder Smartphone Kontakt.

Das erfolgt zum einen über einen Online-Video-Kurs, der die Teilnehmer durch die Therapie begleitet, sowie einen WhatsApp-Service. Der kann rund um die Uhr genutzt werden.

Zusätzlich erhalten die Teilnehmer einen Zugang zu einer großen Online-Rezeptdatenbank. Auf Wunsch und je nach Bedarf können natürlich gezielte Termine bei den Ernährungsexperten vereinbart werden.

NEU
metabolic Go
unsere erfolgreiche
Stoffwechseltherapie
als Online-Programm
für Zuhause

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für eine kostenlose Erstberatung und lernen Sie unser neues Online-Programm kennen.



Kostenfreier
Beratungstermin



SI Ernährungsinstitut

Köln · Bonn/Rhein-Sieg · Bergisches Land



Über 23.000
Kunden



Über 10 Jahre
Erfahrung



Professionelles
Team



Abnehmen für
jedermann

www.si-ernaehrungsinstitut.de

Köln-Marsdorf
02234 - 933 64 93

Köln-Deutz
0221 - 989 371 70

Bergisch Gladbach
02204 - 984 39 99

Siegburg
02241 - 938 03 05



Beim GVG-Citylauf soll es weniger um Medaillen, sondern mehr um die Gemeinschaft gehen. (Foto: Wasmund)



Der GVG-Citylauf macht Anfängern und erfahrenen Läufern Spaß. (Foto: Wasmund)

GVG-Laufteam – Motivation, Teamspirit und Freundschaften

Auch in diesem Jahr ist das GVG-Laufteam mit seinem bunt gemischten Team aus Hobbyläufern, Neueinsteigern und auch erfahrenen Läufern jeder Altersklasse wieder am Start. Neben Werner Abromeit, Geschäftsführer der GVG Rhein-Erft, stehen rund 65 Teammitglieder auf dem Lechenicher Marktplatz an der Startlinie. Wie immer wird das Team am gelben GVG-Zelt bestens betreut. Zum Service gehören neben der Startnummernausgabe und dem Kleiderbeutelservice natürlich auch Getränke und Snacks. Außerdem erhält jedes Team-Mitglied einmalig ein gratis Funktions-

Teamshirt. Ein weiterer Vorteil für die Team-Mitglieder: GVG-Kunden starten grundsätzlich gratis, alle anderen können auf den Gewinn eines Freistarts hoffen. Auch wenn das GVG-Laufteam mit 400 Mitgliedern bereits ein starkes Team ist, ist noch „Platz“ im Team. Interessierte können sich einfach und unverbindlich beim Laufteam unter www.gvg.de in der Rubrik „GVG für die Region“ anmelden. Seit fast 20 Jahren ist die GVG Rhein-Erft bereits als Sponsor in Erftstadt dabei. Bereits Tradition sind die begehrten Bambini-Medaillen, die die GVG in diesem Jahr wieder zur Verfügung stellt, und auch die Schüler können sich bei der Startnummernausgabe über einen tollen GVG-Sportbeutel freuen.

(Fortsetzung: siehe nächste Seite)

Andrea, Marketing

Wir für deine Energie.

Energieversorgung und mehr...

Freistart gewinnen!

Wir verlosen 10 Freistarts für den GVG-Citylauf Erftstadt am 28. September. Dafür einfach unter www.gvg.de/freistart oder über den QR-Code mitmachen.*

* Teilnahmeschluss: 24.09.2025.



GVG
Meine Energie.



Eine abwechslungsreiche Strecke zieht die Läufer seit Jahren an.
(Foto: Wasmund)

Grenzenlose Freude

Das zehnköpfige Team hinter dem Citylauf übernimmt zum dritten Mal die Organisation in dieser Konstellation. Viele von ihnen engagieren sich auch im Lions Club Voreifel. Dadurch haben sich schon einige Synergien ergeben, gemeinsam wurde regelmäßig für den guten Zweck gespendet. Aktuell wurde ein Satz Trikots für die Inklusionsmannschaft von Schwarz Weiß Friesheim gekauft und übergeben. Der Citylauf-Vorstand ist begeistert vom Engagement der Friesheimer Fußballer, die von Luisa Büdding organisiert werden. „Vor einiger Zeit habe ich eine Dokumentation über ein ähnliches Projekt gesehen und dachte mir, wir könnten das auch machen“, erzählt sie. Sie schrieb Wohnheime für Menschen mit Einschränkungen an und das Interesse war sofort groß. „Schon beim ersten Treffen waren 15 Interessierte da.“ Seitdem ist die Mannschaft auf 35 Personen angewachsen, neun Ehrenamtler sind als Betreuer mit dabei. Das Trainerteam besteht

aus Lukas Büdding, Hannah Röttgen und Antonia Lewald. „Die Herausforderung ist, dass wir alle keine Profis beim Thema Inklusion sind. Wir machen das nicht beruflich“, sagt Luisa Büdding. Doch schnell habe man gemerkt, dass das Team hinter dem Team einfach authentisch sein muss. Die Spieler zwischen 12 und 60 Jahren trainieren sehr ehrgeizig. Zum 80. Geburtstag von SW Friesheim wurde dieser Tage ein langes Turnierwochenende organisiert. Auch die Inklusionsmannschaft sollte eigene Spiele absolvieren und so wurde der 1. FC Köln angefragt, der mit seiner eigenen Inklusionsmannschaft antrat. „Unsere Spieler waren zunächst dagegen, weil sie dachten, sie würden vom Platz gefegt“, erzählt die Betreuerin lächelnd. Doch das Gegenteil war der Fall. Die erste Mannschaft gewann gegen den großen Namen 2:1. Die Freude kannte keine Grenzen. Johannes Schuck vom Citylauf-Vorstand lud die Inklusionsmannschaft bei der Trikotübergabe ein: „Wir hoffen, dass ihr in Lechenich beim Citylauf auch an den Start geht.“



Die Inklusionsmannschaft von SW Friesheim erhielt einen Satz Trikots, gesponsert vom Förderverein Citylauf und den Lions. (Foto: Wasmund)



Entdecke jetzt die Ausbildungsvielfalt der RheinEnergie!

Starte deine Zukunft bei RheinEnergie – mit Infos, Bewerbungstraining, Fotos und Mitmach-Stationen.

Samstag, 27. September 2025,
von 10 bis 14 Uhr

RheinEnergie Betriebsgelände,
Parkgürtel 24 in Köln-Ehrenfeld,
Haltestelle: Nußbaumerstraße

Keine Anmeldung notwendig –
komm einfach vorbei!

rheinenergie.com/karriere