

APRIL/MAI 2009 · UNBEZAHLBAR

HINDENBURGER

ZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT



MG ZIEHT AN

Textil- und Modemesse

FORMEL 1

Nick Heidfeld im Porträt

ICH KOMME AUS MG

RTL-Sportmoderatorin
Ulrike von der Groeben

BORUSSIA

Interview mit
Max Eberl

SCHWANGER IN MG

Tipps und Infos
für 9 umständliche Monate

GLADBACHER BANDS

Phoneheads



ANZIEHEND

12 SEITEN MODE-SPEZIAL: DIE WICHTIGSTEN TRENDS IM FRÜHJAHR UND SOMMER 2009

textil und mode in NRW

24. und 25. april 2009
hochschule niederrhein

www.mgziehtan.de

 Hochschule
Niederrhein

Niederrhein University
of Applied Sciences
Fachbereich Textil- und
Bekleidungstechnik

 WF
MG
WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG
MÖNCHENGLADBACH GMBH

adidas GROUP ALBERTO *Pants We Love* AUNDE Group FALKE gardeur JM *Technical Textiles* KARSTADT SEIT 1885 kik LAURA LEBEK

MODESCHULE MÖNCHENGLADBACH  aerlikon otto group STÖHR *TextilWirtschaft* NEWS | FASHION | BUSINESS TRÜTZSCHLER vanLaack WILLY SCHMITZ TUCHFABRIK


Verband der
Rheinischen Textilindustrie e.V.


Ministerium für Wirtschaft,
Mittelstand und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen


Textil- und
Bekleidungs-
verband
Nordwest


BKTex
Das sieht man.

Gesamtverband
textil+mode


VDMA


ZiTex.
Zukunftsinovative Textil NRW

 EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Wirtschaft,
Mittelstand und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen



nieder rhein

 Stadtparkasse
Mönchengladbach

ANZIEHEND

Liebe Leserinnen und Leser,

am 24. und 25. April wird Mönchengladbach zwei Tage lang zur Textilhauptstadt. Die Hochschule Niederrhein und die Wirtschaftsförderung Mönchengladbach veranstalten zum fünften Mal die Textil- und Modemesse „MG zieht an“. Zahlreiche Firmen und Verbände von Alberto bis Zitex zeigen textiles und technisches Know-how. Die Nachwuchs- und Innovationsmesse gilt auch als Sprungbrett für junge Designer, die dort ihre Kleidung präsentieren und verkaufen. Passend dazu bietet Ihnen der HINDENBURGER ein zwölfseitiges Mode-Spezial mit den frischesten Trends der Frühjahrs- und Sommerkollektionen ortsansässiger Hersteller und Modehäuser. Lassen Sie sich inspirieren!

Auch in diesem Heft stellen wir Ihnen interessante Menschen vor. Für unsere Reihe „Alltagshelden“ besuchten wir diesmal eine engagierte Altenpflegerin und für die Serie „Ich komme aus MG“ steht Sportmoderatorin Ulrike von der Groeben Rede und Antwort. Dem Formel-1-Fahrer Nick Heidfeld haben wir ein ausführliches Porträt gewidmet und mit Max Eberl, Sportdirektor bei Borussia Mönchengladbach, führten wir ein spannendes Interview.

Kindersegen in der Redaktion: Heike Pienkoß hat ein zuckersüßes Mädchen zur Welt gebracht und berichtet über ihre Erfahrungen als werdende Mutter in Mönchengladbach. In ihrem vierseitigen Bericht gibt sie wertvolle Tipps, auch für Redakteurin Andrea Peters, die guter Hoffnung ist und in ihrer Glosse den Knopf nicht zu bekommt.



Sascha Broich und Marc Thiele, Herausgeber.

Wie immer möchten wir Ihnen die Freizeit versüßen und stellen jede Menge Neues vor: Geschäfte, Bars und Restaurants, gesundes Essen, Tipps für Kids, Lesenswertes, Gladbacher Bands und jede Menge Termine. Ein echtes Highlight ist die seit 30 Jahren stattfindende Ensemblia, das Festival der Stadt Mönchengladbach mit Musik, Theater, Tanz und Kunst.

Die im Februar angekündigte Spendenaktion müssen wir aus organisatorischen Gründen leider verschieben. Wir möchten Sie als Leser animieren, einen Euro zugunsten eines gemeinnützigen Zwecks zu spenden, wenn Sie den HINDENBURGER aus einer unserer Verteilstellen mitnehmen. Voraussichtlich kann der Startschuss mit Erscheinen der nächsten Ausgabe fallen und wir hoffen, dass Sie, liebe Leser, uns bei dieser Aktion unterstützen.

Herzlichst

**Sascha Broich und Marc Thiele
sowie die HINDENBURGER Redaktion**

EDITORIAL

NEU in MG




miha bodytec

Elektro Muskel Stimulation

Muskelstimulation durch elektrische Impulse! Besonders schnelles und effektives Ganzkörpertraining in **nur 30 Minuten.**

- Aktivierung des Stoffwechsels, Fettabbau, Figurformung und Straffung.
- Beschwerdelinderung bei Rückenschmerzen, Inkontinenz, Verspannungen und muskulären Dysbalancen.

powerplate

Erleben Sie den **20 Minuten** Erfolg

Eine Trainingsmethode für ALLE!

- Sportler sowie Leistungssportler
- Schönheitsbewusste
- Eilige und Trainingsmuffel

Alles mit Ihrem persönlichen Trainer!

INHALT



9

MG INSIDE
Stadtgeschichte: Der Wasserturm



13

MG INSIDE
Ich komme aus MG: RTL-Sportmoderatorin Ulrike von der Groeben



14

RHEYDT INSIDE
Der Rheydter Wochenmarkt



16

LIFESTYLE
MG zieht an



18

LIFESTYLE
Mode-Spezial



36

FAMILIE & FREIZEIT
Schwanger in Mönchengladbach



48

SPORT
Formel 1 – Nick Heidfeld im Porträt



50

SPORT
Interview: Max Eberl, Sportdirektor bei Borussia Mönchengladbach

MG INSIDE

- 6 STADTGEFLÜSTER
Neues und Besonderes
- 8 UMFRAGE
Frühlingsgefühle in MG?
- 9 STADTGESCHICHTE
Der Wasserturm
- 10 ALLTAGSHELDEN
Der Beruf Altenpflegerin
- 11 GLOSSE
In Latz und Leder
- 12 MUSIK UND POESIE
Howie Open-Air und Poetry-Slam
- 13 **ICH KOMME AUS MG**
Sportmoderatorin
Ulrike von der Groeben

RHEYDT INSIDE

- 14 FRISCHES AUS RHEYDT
Wochenmarkt
- 15 CHAARISMA
Wohlfühlen bis in die Haarspitzen

LIFESTYLE

- 16 **MG ZIEHT AN**
Textil- und Modemesse
- 18 **MODE-SPEZIAL**
Die wichtigsten Trends im
Frühjahr und Sommer 2009
- 28 GESCHENKIDEEN
- 29 TECHNIK TRENDS
Kabellos genießen

ESSEN & TRINKEN

- 30 RESTAURANTS
Griechisch und Kroatisch
- 31 BURG WEGBERG
Dunkeldinner
- 32 BEWUSSTE ERNÄHRUNG
MG is(s)t gesund
- 34 COCKTAILBAR
La Cubanita
- 34 REBSORTENKUNDE
- 35 SALVATORE@FREIRAUM
Italienisch genießen

FAMILIE & FREIZEIT

- 36 **SCHWANGER IN MG**
Tipps und Infos für
9 umständliche Monate
- 40 TIPPS FÜR KIDS
Osteraktivitäten

GESUNDHEIT & BEAUTY

- 42 BEAUTY
Pflegetipps für echte Kerle
- 43 FIGURFORMEN
Hypoxi-Therapie
- 43 STYLING
- 44 SANFTER STROM
Elektro-Muskelstimulation
- 44 HAARENTFERNUNG
Glatte Haut für immer
- 45 NATURHEILKUNDE
Allergitherapie



WIRTSCHAFT

- 46 AGENTUR FÜR ARBEIT
Berufsberatung
in der Schule

SPORT

- 48 FORMEL 1
Porträt Nick Heidfeld
- 50 BORUSSIA
Max Eberl im Interview
- 51 BASKETBALL
NVV Lions

KULTUR

- 52 LITERATUR
Lesezwerge, Lese Frühling
und Lesevergnügen
- 53 GLADBACHER BANDS
Phoneheads
- 54 CD UND DVD
Von aufwühlend
bis erfrischend
- 55 ENSEMBLIA 2009
Fotowettbewerb

TERMINE

- 56 HIGHLIGHTS
Kinderlieder-Festival und
Ensembliä 2009
- 56 KLASSIK KONZERTE
- 57 AUSSTELLUNGEN
- 57 SPORT
- 58 TERMINE &
VERANSTALTUNGEN
April und Mai
- 64 ADRESSEN

UND SONST?

- 66 BISSMARC
Etwas mehr
Verantwortung bitte!
- 66 IMPRESSUM

**COVER-MODELS
GESUCHT**

WEIBLICH ODER MÄNNLICH

**SCHICKEN SIE IHRE FOTOS AN
REDAKTION@HINDENBURGER.DE**

Wir sind... auf Frühling eingerichtet!

HOLZFINIS
STOLZ AUF HOLZ

Luisental 61 · 41199 Mönchengladbach
Tel. 0 21 66 / 91 54 20 · Fax 0 21 66 / 18 57 02
info@holzfinis.de · www.holzfinis.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 7.30 - 18.00 Uhr
Sa. 8.00 - 12.00 Uhr

Alter Markt 49
41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161/182361 - Fax: 02161/183234
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8.00 - 18.30 Uhr
Sa. 8.00 - 14.00 Uhr

Adler Apotheke

Verschenken Sie Schönheit & Wellness

Exklusive Pflege für Ihr Wohlbefinden

Intensivpflege
- Aufbaupflege bei sehr trockener Haut

Unsere Kosmetikerin berät Sie gern!

5,95€ (36% discount)

Gesichtspflege
- bei trockener und empfindlicher Haut

5,95€ (33% discount)

Augenpflege
15ml

18,95€ (21% discount)

Gesichtspflege
- korrigierende Pflege gegen Falten

19,95€ (26% discount)

Sparen Sie mit unserem Treuepass!

Friedrich Apotheke
Bismarckstr. 106
41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161/12123 - Fax: 02161/204582
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 8.30 - 18.30 Uhr
Mi 8.30 - 17.30 Uhr
Sa 8.30 - 13.00 Uhr

+++ TICKER +++



VERKAUFSOFFENER SONNTAG

Autos und Frühling in MG-City

Am 5. April öffnen die Geschäfte in der Innenstadt von Gladbach zum 1. verkaufsoffenen Sonntag des Jahres 2009 von 13 Uhr bis 18 Uhr unter dem Motto „Autos und Frühling“. Vom Alten Markt aus entlang der Hindenburgstraße zeigen Mönchengladbacher Autohändler ab 11 Uhr mehr als 80 Autos. In den Geschäften warten frühlingshafte Angebote und viele individuelle Überraschungen während der Öffnungszeiten von 13 bis 18 Uhr. Zwei holländische Marchingbands mit jeweils über 30 Musikern sorgen für die musikalische Untermalung.



STILECHT

Neueröffnung

Seit dem 14. Februar präsentiert Maria Sladek in ihrer Boutique „stilecht“ auf der Steinmetzstraße Mode für Frauen mit Format. Konkret findet man hier qualitativ hochwertige Designermode für Frauen ohne Modelgröße, aber mit Interesse an frischer Mode, die ihre Persönlichkeit unterstreicht. „Ich biete nicht nur Mode, ich biete Stil. Denn Mode ist vergänglich, Stil bleibt“, so Maria Sladek.

Ob außergewöhnlich, verspielt, elegant oder lässig – für echten Stil ab Größe 42 sorgen u. a. die Labels Rundholz, Hebbeding und Ischiko.

Die fußformgerechten Schuhe von Trippen sind aus naturbelassenem Leder noch handgefertigt und ein echter Hingucker. Passende Accessoires wie die alltagstauglichen XXL-Filztaschen von Barbara Kessler und Schmuck aus Naturmaterialien wie Ebenholz, Perlmutter, Horn und Leder des dänischen Labels Monies runden das vielfältige Angebot ab.

Stil zeigte Maria Sladek auch bei der Gestaltung und Einrichtung ihrer Boutique. Das moderne Interieur in den Farben Dunkelbraun, Beige und Rot sorgt für ein warmes Ambiente mit Wohlfühlfaktor. Statt gewöhnlicher Mode von der Stange bietet „stilecht“ selbstbewussten Frauen mit ein paar mehr Rundungen exklusive und extravagante Mode mit Stil.

stilecht, Steinmetzstr. 42-44, 41061 MG, Tel. 02161/6882609, www.stilechtonline.de



Der schöne Schäferhund-Mischling Spike sucht ein liebevolles Zuhause. Foto: Stefan Völker

Tierschutz Mönchengladbach e.V., Hülserkamp 74, 41065 MG, Tel. 02161/602214, www.tierschutz-moenchengladbach.de

SKYTOURS BALLOONING GLÜCK AB, GUT LAND!

Die Spezialisten von Skytours Ballooning starten vom 24. bis 26. April in die Sommersaison, täglich mit fünf Ballonfahrten am Mönchengladbacher Himmel. Ob Morgensfahrt kurz nach Sonnenaufgang oder Abendsfahrt zwei bis drei Stunden vor Sonnenuntergang – eine Ballonfahrt über den Heimatort ist ein einmaliges und unvergessliches Erlebnis, von dem man noch lange schwärmen wird. Die Reise startet am Schloss Rheydt, aber wo sie endet, das weiß nur der Wind. Auf der rund 1 ½-stündigen Fahrt erhält man ausführliche Informationen über das Ballonfahren, die Region und bedeutenden Sehenswürdigkeiten.



Die wunderschönen Ballons bieten einen hervorragenden Logenplatz am Gladbacher Himmel.

Infos Tel. 02161/567861, www.skytours-ballooning.de

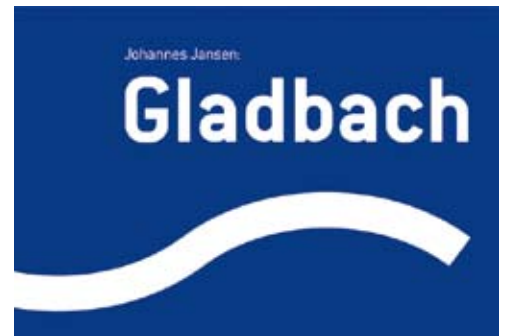
TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE

ENERGIEBÜNDEL SPIKE

Der Schäferhund-Mischling Spike sucht ein neues Zuhause. Am 17. März wurde der aufgeweckte Rüde zum zweiten Mal ins Tierheim am Hülserkamp gebracht. Nicht, weil er anstrengend oder gar böse ist, sondern weil seine Vorbesitzer keine Zeit mehr für ihn hatten.

Der liebe Familienhund ist 2 ½ Jahre alt und sehnt sich nach einem richtigen Zuhause. Er liebt es, spazieren zu gehen und mit seinen Artgenossen zu spielen, bevorzugt mit den weiblichen. Super wäre es, wenn sein neuer Besitzer einen Garten hätte, indem er sich austoben kann. Außerdem fährt er gerne im Auto mit.

Das Energiebündel wünscht sich ein liebevolles Herrchen, das ihm Aufmerksamkeit und Fürsorge sowie genügend Auslauf und Streicheleinheiten bietet. Im Gegenzug bekommt man ganz viel Liebe und Freude von ihm zurück.



SCHILDERPROJEKT DEM GLADBACH AUF DER SPUR

Der Gladbach prägte über viele Jahrhunderte unser Stadtbild, versorgte die Abtei mit Fischen und Wasser und trieb acht Mühlen an. Im Zuge der Industrialisierung wurde der Fluss kanalisiert und verschwand somit unter der Erde.

Das Projekt des Künstlers Johannes Jansen hilft bei der Spurensuche: Das Wasserzeichen wird da sichtbar gemacht, wo wir das Flüsschen jeden Tag überqueren.

„Wir holen den Gladbach aus der Geschichte ans Licht und geben ihm ein neues Bett im Schilderwald“, so der Künstler. Zwölf blaue Schilder machen auf den ehemaligen Flussverlauf aufmerksam und rücken ihn wieder ins Bewusstsein der Bürger, u. a. an der Nicodem-, Aachener-, Weiher-, Breitenbach-, Erzberger- und Volksbadstraße.



www.starpac-mg.de

Mehr als ein Girokonto
und besser als umsonst!



Stadtsparkasse
Mönchengladbach

starpac x-tension – das Mehrwert-Paket für Ein- und Aufsteiger – bietet Ihnen einen überzeugenden Service und attraktive Leistungen. Informieren Sie sich in Ihrer Sparkasse oder im Internet unter www.starpac-mg.de

NACHGEFRAGT

FRÜHLINGS-GEFÜHLE IN MG

Die sockenfreie Zeit beginnt und mit den ersten Sonnenstrahlen liegt Frühlingsduft in der Luft.

Die Tage werden wieder länger und die Menschen freuen sich nach den langen und trüben Wintermonaten über jeden Sonnenstrahl, der die Wolken durchbricht. Die Vögel zwitschern und die Blumen schmücken sich mit einem farnefrohen und prächtigen Blütenkleid. In der Luft liegt dieser besondere Duft, der die neue Jahreszeit willkommen heißt. Doch nicht nur die Natur zeigt sich von ihrer schönsten Seite. Während wir im Winter auf-

grund der kürzeren Tage viel weniger Licht aufnehmen können, wirkt sich die gesteigerte Lichtintensität im Frühling direkt auf das Gemüt aus und die Laune hebt sich. Der HINDENBURGER hat mit den Bürgern über Frühlingsgefühle gesprochen und die Befragten haben verraten, worauf sie sich im Frühling freuen. Fazit: Die Frühjahrsmüdigkeit hat bei den Gladbachern keine Chance.

Text: Corinna Inghenaag · Fotos: Stefan Völker



Fabian Hoppen, 20 „Mit ein bisschen Sonne ist man gleich viel motivierter. Wenn man sich nicht immer dick einpacken muss, um draußen Sport zu machen, macht es doch direkt mehr Spaß. Außerdem kann man das Auto sommerfertig machen und wieder mit offenem Fenster fahren.“



Carolin Michels, 18

„Die Sonne weckt bei mir die Vorfreude auf die Sommerferien. Außerdem kann man die lästigen Winterklamotten endlich im Schrank lassen und auch mal ohne Jacke aus dem Haus gehen. Während man sich in der Sonne wärmt, vertreibt man gleichzeitig auch die Winterblässe.“



Liselotte Kamphausen, 82

„Ich freue mich am meisten auf die Sonne. Mit ein wenig Sonnenschein fällt alles direkt viel leichter. Wenn im Bunten Garten die Blumen blühen, gehe ich dort gerne spazieren. Natürlich macht auch das Bummeln in der Stadt bei gutem Wetter mehr Freude.“



Petra Lutterberg, 48

„Im Frühling sind die Leute einfach viel besser drauf und alle sind freundlicher. Wenn es draußen wieder wärmer ist, macht natürlich auch das Spazieren und Gassi gehen mit dem Hund mehr Spaß. Wir reiten auch gerne mit den Pferden aus oder joggen.“



Pauline Dornig, 18

„Ich freue mich im Frühling besonders darauf, dass man draußen wieder mehr machen kann. In der Sonne chillen oder draußen Party feiern – eben seine Freizeit draußen gestalten. Außerdem ist es dann endlich wieder Zeit für neue Frühjahrsoutfits.“



Rolf Mücke, 68

„Sobald das Wetter besser wird zieht es mich in den Garten. Dort bringe ich alles in Schuss und kümmerge mich um die Pflanzen. Sonntags gehen wir gerne einen Kaffee trinken und wenn die Sonne scheint, genießen wir den natürlich lieber draußen.“

LEBENSWEISHEITEN IN MÖNCHENGLADBACHER PLATT



Das Frühjahr – **Vrööjoor** – steht vor der Tür, deshalb einige alte Sprüche zu diesem Thema. **D'r Mää'ez ös d'r Stä'ez vam Wenkter**, also das Ende des Winters ist in Sicht. Hält sich aber das kalte Wetter, so sagte man: **Mää'ezschneje deet de Vrooch, de Bööm on all dat Denge wije**. Märzschnee tut dem Getreide, den Bäumen und all den anderen Dingen nicht gut. Aber auch

starke Märzschauern scheuten die Bauern und es wurde gesagt: **Mää'ezschu'ere schöje de Buu'ere**.

Vom April hieß es: **D'r Prell deet, wathewell**. Der April ist nun mal meistens der Monat mit dem wechselhaftesten Wetter im Jahr. Mitte April sollte der Kuckuck als Verkünder des Frühjahrs da sein und darum: **Haalef Prell mott**

d'r Kuckuk roope. Wenn der Kuckuck allerdings schon im März ruft, soll es einen guten Frühling geben: **Wänn d'r Kuckuk rööp em Mää'ez, do krije merr e joot Vrööjoor**. Da können wir nur hoffen, dass wir den Kuckucksruf bald zu hören bekommen.

Zusammengestellt von
Helmut Schrammel



Der Wasserturm um 1930.

STADTGESCHICHTE

DER WASSERTURM

Der Wasserturm an der Viersener Straße, der am 14. November 1909 feierlich eingeweiht wurde, ist sicherlich eines der augenfälligsten Zeichen der Modernisierung der Stadt Gladbach um und nach der Jahrhundertwende. Hermann Piecq setzte den Umbau Gladbachs zu einer modernen Stadt, den sein Vorgänger Victor Kaifer begonnen hatte, fort. Neben der Professionalisierung der Stadtverwaltung drückte sich dies in einer Reihe von Bauten aus, so der Kaiser-Friedrich-Halle, der Hardterwald-Klinik, dem städtischen Elektrizitätswerk und eben dem Wasserturm.

Der rund 50 Meter hohe Turm wurde an einer der höchsten Stellen der Stadt errichtet und stellte die Wasserversorgung sicher, welche der erste in Dahl errichtete Wasserturm alleine nicht mehr gewährleisten konnte. Das Gebäude umschließt zwei Behälter, von denen der größere mit einem Fassungsvermögen von 2,3 Mio. Litern der Versorgung der tiefer gelegenen Bereiche der Stadt, der darüber befindliche kleinere Tank mit 800.000 Litern für die Oberstadt diente.

Der Architekt und Stadtbaurat Otto Greiß strebte an, dass der Wasserturm nicht nur ein reiner Zweckbau, sondern auch ein Wahrzeichen werden sollte. Er gestaltete den Turm im Jugendstil und verzierte ihn mit Stadtwappen und Reliefs. Emil Hollweg entwarf acht Wassertiere (u. a. Flusspferd, Fisch, Krebs, Tintenfisch und Walross), die als Lisenen den Bau schmücken. Eine weitere Zier sind die vier Menschenalter (Kindheit, Jugend, Alter und Greisenalter). Neben der ansprechenden äußeren Form gelang es Greiß das Gebäude so zu errichten, dass die

Außenmauern die Behälter ohne ein zusätzliches Stützgerüst tragen.

An den Wasserturm wurde ein Pumpenwärterhäuschen mit Wohnung angebaut, um den Betrieb rund um die Uhr zu ermöglichen. Heute dient dieses als Atelier für Stipendiaten. Im Zweiten Weltkrieg wurde der Turm beschädigt und noch heute sind die ausgebesserten Einschusslöcher in den Wasserbehältern zu besichtigen. 1987 wurde der Wasserturm renoviert und wenn die Bedeutung des Wasserturms für die Versorgung der Stadt auch abgenommen hat, so bleibt er doch ein Wahrzeichen der Stadt und einer der schönsten Wasserspeicher in Deutschland.

Text: Dr. Christian Wolfsberger · Fotos: Stadtarchiv MG



Der Wasserturm kurz nach der Einweihung. Die Bebauung der Flächen um den Turm wird angekündigt.

BURG
WEGBERG
HOTEL & RESTAURANT



DUNKELESSEN AUF BURG WEGBERG

DAS NEUE EVENT
IN DER BURG WEGBERG
AB 49,00 EURO P.P.
INCL. APERITIV,
4-GANG-MENUE & DIGESTIV

SCHÄRFEN SIE IHRE SINNE
DENN DAS WESENTLICHE
IST FÜR DIE AUGEN

UNSICHTBAR

ESSEN IN ABSOLUTER
DUNKELHEIT,
EIN ERLEBNIS ÜBER DAS SIE
NOCH LANGE REDEN WERDEN

ERFAHREN SIE EINE UNGEKANNT
DUNKELHEIT UND KONZENTRIEREN
SIE SICH AUF DAS WAS SIE
SCHMECKEN, RIECHEN & HÖREN



HOTEL & RESTAURANT BURG WEGBERG

BURGSTRASSE 8, 41844 WEGBERG

FO: 02434 / 98 22-0 FAX: 02434 / 98 22-222

INFO@BURG-WEGBERG.DE, WWW.BURG-WEGBERG.DE



**Diakonisches Werk
Mönchengladbach e.V.**

Pflege gGmbH

Neues Zuhause für Senioren
an der Ludwig-Weber-Straße 13



Ihr Partner im Alter

Diakonie Mönchengladbach baut Angebote weiter aus! Neben dem Krankenhaus Bethesda werden Ende 2009 auf 5 Etagen verschiedene Angebote für Senioren entstehen

- 61 Pflegeplätze für geistig erkrankte oder auch körperlich pflegebedürftige Menschen
- 25 barrierefreie Mietwohnungen des „Betreuten Wohnens“ für ältere Alleinstehende oder Paare.

Selbständig im Alter - aber nicht allein

Ob Sie Ihren Alltag noch selbst bewältigen können oder zunehmend Hilfe benötigen: Die umfassenden Angebote können Sie individuell und selbst bestimmen.

2009 markimpuls.de

Ihre Ansprechpartner

- **Frau Angelika Juckel-Gintzel**
Tel.: 021 61 / 980 08- 802: Mo, Di 8.00 – 16.00 Uhr
Email: ajuckelgintzel@diakonie-mg.de
- **Frau Anna Herde**
Tel.: 021 61 / 980 08-803: Di, Mi, Fr 8.00 – 16.00 Uhr
Email: aherde@diakonie-mg.de

Häusliche Pflege

Professionell und persönlich

- Häusliche Pflege
- Tagespflege
- Haushalts- und Betreuungsservice
- Familienpflege
- Psychiatrische Krankenpflege
- Hausnotruf



- Nicht umsonst ist der **ASB** einer der größten Pflegedienste in Mönchengladbach. Unsere Kunden wissen: Wir sind für Sie da.
Professionell und persönlich. An sieben Tagen in der Woche und mit zahlreichen Zusatzleistungen für maximale Sicherheit und Service.

Damit Sie und Ihre Angehörigen in besten Händen sind.



Arbeiter-Samariter-Bund
Pflegedienste Mönchengladbach e.V.

Pflege- und Sozialzentrum
Steinstraße 30d
41238 Mönchengladbach
Jennifer Rolloff:
Tel. 021 66 / 1 00 29

2009 markimpuls.de

ALLTAGSHELDEN

**EINE GROSSE PORTION
MENSCHLICHKEIT**

„Der Beruf Altenpflegerin ist mein absoluter Traumjob. Ich kann und konnte mir nie etwas anderes vorstellen“



Christina Nickel liebt ihren Beruf.

Die examinierte Altenpflegerin Christina Nickel ist 29 Jahre alt, verheiratet und junge Mutter von zwei kleinen Jungs. Nach einem freiwilligen sozialen Jahr und ihrer Ausbildung war sie sieben Jahre in der ambulanten Pflege tätig. Heute arbeitet sie als Teilzeitkraft im Katharinenstift am Bunten Garten, in der Regel im Spät- und Wochenenddienst, wenn ihr Mann auf die Kinder aufpassen kann. Als examinierte Altenpflegerin ist sie für die Station verantwortlich. Sie erledigt Büroarbeiten, koordiniert und delegiert die Pflegekräfte. Auch nach vielen Jahren hat sie immer noch Spaß an ihrem Beruf. Sie liebt das selbstständige, verantwortungsbewusste Arbeiten sowie den Umgang mit Menschen, besonders mit älteren. Außerdem gefällt ihr, dass sie den Angehörigen bei medizinischen und Alltagsfragen zur Seite stehen kann. „Jeder Tag ist anders, jeder Bewohner ist anders. Für mich ist die Altenpflege ein Traumjob. Es gibt so viele schöne Momente, z. B. wenn ein sonst stets verschlossener Bewohner wieder Kontakt knüpft und aufblüht“, schwärmt die 29-Jährige.

Obwohl es in den Einrichtungen ein vielfältiges Angebot an Freizeitaktivitäten gibt wie Malen, Gymnastik und Bingo, gehört die Beschäftigung und Motivation der Bewohner zu den Aufgaben einer Altenpflegerin, soweit es die Zeit zulässt. In den meisten Heimen gibt es leider viel zu wenig Personal, dafür aber klare Zeitvorgaben, z. B. zehn Minuten waschen, vier Minuten Bett überziehen, drei Minuten anziehen. Viel Zeit, um auf den Einzelnen einzugehen, bleibt da nicht. Im Katharinenstift sind die Stationen mit je zwölf Bewohnern glücklicherweise recht klein.

Schweres Tragen und Heben – die Arbeit ist körperlich sehr anstrengend. Kaum vorstellbar, dass man diesen Beruf 45 Jahre oder länger ausüben soll. Auch die psychischen Belastungen sind nicht zu unterschätzen. Tod oder sogar Selbstmord sind ergreifende Erlebnisse. „Zu den Bewohnern baut man zwangsläufig eine Beziehung auf. Das ist auch gut so, denn das Menschliche sollte nie auf der Strecke bleiben. Für diesen Beruf muss man geboren sein. Wichtig ist, dass man abschalten kann und nicht alles mit nach Hause nimmt“, so Christina Nickel.



Die junge Mutter wünscht sich für den Beruf neben einem höheren Gehalt – im Schnitt 1800,- € brutto ohne Zuschläge – weniger Vorurteile, dafür einen höheren Stellenwert: „Meine Tätigkeit beinhaltet neben der Pflege auch betreuende, leitende und psychologische Aspekte.“ In Anbetracht der Tatsache, dass wir alle einmal in die Situation kommen können, im Alter auf die Pflege anderer angewiesen zu sein, sollte man dieser Berufsgruppe mehr Achtung und Anerkennung entgegenbringen. Allein und unverorgt möchte wohl keiner von uns sein.

Text: Esther Hürter - Fotos: Stefan Völker



IN LATZ

UND LEDER

Andrea Peters
kriegt den Knopf nicht zu,
ist aber guter Hoffnung.

Die Hose geht nicht mehr zu. Der oberste Knopf wackelt schon mitleidig von links nach rechts wenn ich die Hose bloß ansehe. Der Reißverschluss der Lederjacke hat mich schon vor zwei Wochen aufgegeben und redet gar nicht mehr mit mir. Pfft... soll er doch! Bitte, dachte ich mir, wie ihr wollt – euch brauche ich nicht, um mit Stil Mutter zu werden! Guckt euch bloß Heidi Klum, Jessica Alba und Angelina Jolie an, die können im achten Monat Glitzerpantoffeln entwerfen, kurz vor dem Dammschnitt einen Oscar entgegennehmen, mit Zwillingen im Bauch die afrikanische Welt retten und dabei gleichzeitig gut aussehen.

In „Biggis Babyädchen“ fand gerade ein Räumungsverkauf statt. „Nach sieben Jahren“, seufzte Biggi, „es ist wegen der Finanzkrise. Und wegen der Babykrise“. Ach was, dachte ich verwundert, aber nur weil die Deutschen Anfang vorletzten Jahres sexuell zurückhaltender waren, hat man doch nicht direkt ein Zahlenproblem, außer vielleicht man heißt von der Leyen mit Nachnamen!? Dann verstand ich: Das wahre Problem in „Biggis Babyädchen“ war nicht ein Zahlen- sondern ein Geschmacksproblem. Ich hatte die Wahl, mich entweder selbst in ein Riesenbaby zu verwandeln oder in ein geblümtes Zelt. Rosa Jäckchen, jede Menge blumige Hängerkleider, Ringelshirts und Latzhosen. Das Phänomen „Ringelshirt unter Jeans-Latzhose“ gehört, ähnlich wie das Phänomen „Tomatensaft im Flieger“, zu den letzten großen Rätseln der westlichen Welt.

Warum diese Textilien in Warenhäusern wie Blei im Regal liegen, aber in der Schwangerschaft geliebt werden, bleibt ein Rätsel. Gerüchten zu Folge ist es angeblich unmöglich, dass Babys ohne das vorherige Tragen

von Latz und floralem Muster überhaupt glücklich auf die Welt kommen können. Manche behaupten, die Atmosphäre des Kinderzimmers leide darüber hinaus massiv, wenn nicht die werdende Mutter selbst noch kurz vor der Niederkunft schnell die Malerrolle schwingt – natürlich in Latzhose und mit lustigen Zöpfen. Ich weiß nicht – ich glaube nicht, dass Heidi Klum einen einzigen Eimer Farbe auch nur angeguckt hat, und die kleine Leni sieht doch auch so ganz fröhlich aus. Also bye-bye Biggi – hello H&M. H&M ist eine modische Kette und bekannt für junge, hippe Kleidung. Bei H&M, dachte ich mir, findest du bestimmt etwas halbwegs Annehmbares. Etwas, das dich nicht gleich wie einen Malermeister mit Übergewicht aussehen lässt. Kaum gedacht und schon über die Latzhose in die apricotfarbene XXL-Blusenblumenwiese hineingestolpert. Kennen Sie die wahre Bedeutung des Wortes „Verzweiflung“? Ich verstehe das nicht – was wollen mir die Designer sagen? Du bist schwanger UND debil? Tut uns leid, nicht mal die Abteilung für Mollige kriegt das unmodische Zeug los, aber der Stoff musste weg? Heidi, Angelina, helft mir doch! Gebt mir ein Zeichen – wo soll ich suchen?

Neben mir steht eine Frau. Wir mustern uns gegenseitig von oben bis unten und da passiert es: Sie lächelt mir freundlich zu und seufzt leise. Sie trägt Jeanslatz und darüber eine coole Lederjacke, die offensichtlich nicht mehr ganz zugeht. Ich denke: Nicht schlecht – sieht eigentlich ganz nett aus.

Für den Grund, warum Tomatensaft im Flugzeug so beliebt ist, existieren zahlreiche Theorien. Eine davon ist der „Me-too“-Effekt. Man tut etwas, weil alle anderen es auch tun.

Kulinarische Highlights.

Made by

Dorint

Parkhotel
Mönchengladbach



Unsere Specials von April bis Juni 2009!

Frühjahrszeit ist Spargelzeit – bei uns ist es auch wieder soweit! Genießen Sie im **April & Mai** frisch geernteten Spargel täglich à la carte, oder jeden Freitag auf unserem Satt-Essen-Buffer. Im **Mai** erwartet Sie neben unserer Spargelkarte auch unsere fangfrische Maischolle, täglich à la carte in unserem Restaurant Wintergarten.

■ **19,50 €*** p.P. (Satt-Essen-Buffer)

Auch in diesem Jahr haben wir zu **Ostern** wieder viel zu bieten. Bei unserem Brunchbuffer mit Live-Musik und Kinderbetreuung am Ostersonntag und Ostermontag von 12.00 – 14.30 Uhr bleiben keine Wünsche offen.

■ **24,95 €*** p.P.

Für alle Mütter nur das Beste! Großer **Muttertagsbrunch** am 10. Mai von 12.00 – 14.30 Uhr.

■ **24,95 €*** p.P.

Schlemmen Sie sich im **Juni** durch die Matjessaison, jeden Freitag auf unserem Satt-Essen-Buffer und täglich à la carte.

■ **19,50 €*** p.P. (Satt-Essen-Buffer)

* Kinder bis 6 J. speisen kostenfrei,
Kinder zwischen 7 und 12 J. zahlen die Hälfte.

Wir freuen uns auf Sie!

Dorint • Parkhotel • Mönchengladbach
Hohenzollernstr. 5 • 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 893-0 • Fax: 02161 87231
E-Mail: info.moenchengladbach@dorint.com
www.dorint.com/moenchengladbach

Sudhaus

Brauereiaussschank, Restaurant & mehr

Restaurant

...mmmh, gut essen
...mmmh, gut trinken

SPECIAL:

Sonntag den 05.04.09

Zaubercomedyshow

(nur auf Vorbestellung)

ab 18 Uhr mit 4-Gang Menü,

Preis p. P. 39,00 Euro

Donnerstag den 30.04.09

Tanz in den Mai

mit DJ Jill Tropaa

Samstag den 16.05.09

Mega Ü31 Party

mit DJ Jill Tropaa

Am Wochenende
Alt vom Stiefpass

Live-Übertragung
aller Fußballspiele

Jeden Mittwoch:
Alle Schnitzelvariationen
mit Pommes und Salat
7,90 Euro

Täglich wechselnde
Gerichte.

Wir bieten Ihnen ein
reichhaltiges und rustikales
Essen in gemütlicher
Atmosphäre an

Sudhaus
Inh. E. Paas
Alter Markt 22
41061 Mönchengladbach
Tel. (021 61) 4 06 40 06

Küchenöffnungszeiten

Di. - Do. ab 17 - 22 Uhr
Fr. ab 17 - 24 Uhr
So. ab 14 - 22 Uhr
Montag Ruhetag

2009 markimpuls.de



SPEZIALIST FÜR JEDE GRÖSSE

UNSER SORTIMENT:

ANZÜGE, SAKKOS, HOSEN,
HEMDEN, SPORTJACKEN,
STRICKWAREN, ACCESSOIRES U.V.M

UNSERE GRÖSSEN:

44-78, 94-130, 22-38, 24,5-34,5

49-85, 51,5-63,5, M-9XL

HEMDEN:

39-54, M-9XL



BEI ÜBER 80 KONFEKTIONSGRÖSSEN IM ANGEBOT FINDEN AUCH SIE DAS PASSENDE !



EDLER VON F. HERRENMODEN GMBH
NEUHOFSTRASSE 40
41061 MÖNCHENGLADBACH
TELEFON 0 21 61-2 41 82-26

INFO@HERRENMODE-MOENCHENGLADBACH.DE
WWW.HERRENMODE-MOENCHENGLADBACH.DE
ÖFFNUNGSZEITEN:
MO-FR 10-18 UHR, SA 10-16 UHR

2009 markimpuls.de

MG INSIDE



HOWIE IM WARSTEINER HOCKEYPARK YES WE CAN

Mal ehrlich – als Howard Carpendale 2003 seinen Rückzug aus dem Musikgeschäft verkündet hat, konnte es doch kaum jemand für bare Münze nehmen. Zu sehr war der aus Südafrika stammende Barde doch im Showbusiness verhaftet. Und bereits 2007 ging es weiter auf der Showbühne: „Zu dem, was man liebt, kommt man immer zurück. Selbst wenn man weiß, dass es vielleicht misslingt“, so die blonde Schlagerikone. Er veröffentlichte sein Album „20 Uhr 10“ und ab-

solvierte 2008 seine umjubelte Comeback-Tournee durch ausverkaufte Arenen. Seine aktuelle Single „Yes We Can“ ist eine Huldigung an den neuen US-Präsidenten Barack Obama.

Im Sommer 2009 wird Howie nun auch unter freiem Sternenhimmel seine romantischen Songs zum Besten geben. Am 15. August macht er dabei Station im Warsteiner Hockeypark in Mönchengladbach – sein einziges Open-Air-Konzert in NRW.

Tickets unter Tel. 01803/303330 oder auf www.warsteiner-hockeypark.de

BÜHNENPOESIE FÜRS PUBLIKUM POETEREY IM PROJEKT42



se die Bühne besteigen, ist die Stimmung wie auf einem Rockkonzert. Auch im April wird dem Publikum von Paar-Reim bis absurder Kurzgeschichte alles geboten. Bereits angekündigt hat sich Frank Klötgen aus Berlin. Auch der lokale Nachwuchs ist mittlerweile Stammgast bei der Poeterey und diese Tatsache freut die Pip42-Macher besonders.

Der Gladbacher Poetry Slam „Pip42“ feiert ein kleines Jubiläum. Seit nun mehr fünf Jahren gibt es den modernen Dichterwettbewerb im Altstadt-Club projekt42 und die Veranstaltung ist ein Gute-Laune-Garant. Wenn die Poetinnen und Poeten aus den unterschiedlichsten Regionen des Landes unter der Musikbegleitung von DJ R und der Moderation der Autoren Marco „Jonas“ Jahn und Markim Pau-



Poeterey im projekt42 (Pip42) – der Mönchengladbacher Poetry Slam

Donnerstag, 23. April 2009 um 20:30 Uhr, Eintritt: 3,- €
projekt42, Waldhausener Str. 42 (MG-Altstadt), www.myspace.com/poeterey

ICH KOMME AUS MG

Die sympathische RTL-Sportmoderatorin Ulrike von der Groeben erinnert sich gerne an ihre Heimatstadt.



Gladbacher Mädchen: Ulrike von der Groeben. Foto: RTL

Welche Erinnerungen haben Sie an das Mönchengladbach Ihrer Kindheit? Was war besonders positiv, was eher negativ?

Im Rückblick war eigentlich alles positiv. Ich hatte eine wunderbare Kindheit mit meinen drei Geschwistern, die Saumstraße war damals ein Neubaugebiet mit viel Platz zum Spielen. Der Bökelberg war gleich um die Ecke, die Fohlenelf erfüllte uns mit Stolz, und auch als Jugendliche hatte man auf der Wallstraße und auf dem Alten Markt ein Riesen-Angebot an Kneipen und Bars – ich hatte eine tolle Zeit in Gladbach!

Wie lange haben Sie in Mönchengladbach gelebt? Bis kurz nach dem Abi. 1976 bin ich wegen des Studiums weggezogen, war anfangs am Wochenende noch recht oft zu Hause, aber gegen Ende der 70er-Jahre kaum noch.

Hatten Sie einen Lieblingsplatz in der Stadt? Ja klar: mein Elternhaus!

Waren Sie in Ihrer Zeit in Mönchengladbach auch sportlich aktiv? Ja! Das war übrigens auch ein schöner Platz. Ich war im Tennisclub „Rot Weiß“ und habe sehr gern, aber leider nicht so gut Tennis gespielt. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

Wie beurteilen Sie die Stadt heute, auch im Vergleich zu Ihrem jetzigen Wohnort?

Das fällt mir schwer, die Frage fair zu beantworten. Ich bin zwar noch ein paar Mal im Jahr in Mönchengladbach, aber immer nur, um meine Familie zu besuchen. Deshalb kann ich nicht allzu viel sagen. Toll finde ich das neue Stadion mit dem Hockeypark, in der Innenstadt überkommt mich Wehmut. Man spürt irgendwie, dass es der Stadt wirtschaftlich nicht so richtig gut geht. Was Köln und Gladbach gemeinsam haben: Beide Städte sind ja wirklich nicht besonders schön, aber die Menschen, die dort wohnen, sind toll und deshalb sind beide Städte für mich lebens- und liebenswert.

Ein paar sportliche Stichpunkte zu Mönchengladbach: Was fällt Ihnen als Sportmoderatorin spontan dazu ein?

Borussia: mein Verein – in guten, wie in schlechten Tagen.

Hockey: das schönste Hockey-Stadion Europas, eine fantastische WM, die Erfolgsgeschichte des GHCT.

Nick Heidfeld: ein toller Typ, einer der sympathischsten Sportler, die ich kenne. Er wird in der nächsten Saison seinen ersten Sieg einfahren – und bestimmt nicht nur einen!

Text: Julia Siegers

ZUR PERSON

Name und heutige Tätigkeit:

Ulrike von der Groeben, geb. Elfes, TV-Moderatorin

Familienstand:

verheiratet mit Alexander Graf von der Groeben, zwei Kinder: Max (17), Carolin (14)

Geburtsdag:

25.3.1957

Geburtsort:

Mönchengladbach

In welchem Stadtteil sind Sie aufgewachsen?

Direkt am Bökelberg, auf der Saumstraße

Welche Schulen haben Sie besucht?

Volksschule Untereicken, Marienschule

Beruflicher Werdegang:

Magisterstudium Geschichte und Germanistik in Münster und Aachen, danach Volontariat bei Radio Luxemburg, anschließend Moderation des Frühstücksfernsehens bei RTLplus, seit 1989 Sportmoderatorin bei RTL aktuell

Heutiger Wohnort:

Köln

Hobbys/Interessen:

Familie und Freunde, Sport, Lesen, Kino, gut essen



COCKTAILS AND MORE
ORIGINAL KUBANISCHE
COCKTAIL BAR

ALLE COCKTAILS JE
3,50 €

CAIPIRINHA • PINA COLADA • MANGO DAIQUIRI
KARIBIK TRAUM • MOJITO • CUBA LIBRE
LOS AMIGOS • AFTER EIGHT • COCO SHOKO
SWIMMINGPOOL • LONG ISLAND ICE TEA
CAIPIROSCHA • PINK DAIQUIRI • LADYS PUNCH
CUBAN LUMUMBA • SPANISH LUMUMBA
MARGARITA CLASSIC • KIRSCH MARACUJA
DAIQUIRI • U.V.M.

SANDRADSTR. 9
ALTER MARKT • 41061 MG
ÖFFNUNGSZEITEN:
DI. – SA. AB 18 UHR

2009 marktmplus.de



Brands + Schnitzler – Ihr Baufachhändler vor Ort informiert:

Unser Angebot ist so individuell wie Ihre Bedürfnisse!

Unsere Türenaustellung zeigt, dass Ihren ganz persönlichen Gestaltungswünschen keine Grenzen gesetzt sind. Egal ob Türen in Standard- oder Übergrößen, bei uns finden Sie als Profi- oder Privatkunde genau das Richtige.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Apropos – sonntags ist Schausonntag:
11 – 16 Uhr, keine Beratung – kein Verkauf!

Folradstraße 11
41065 Mönchengladbach
Telefon (0 21 61) 4 96 90-0
Telefax (0 21 61) 4 96 90-13
info@brandsundschnitzler.de
www.brandsundschnitzler.de



Neueröffnung

4 Sinne

Café, Restaurant & Lounge
 Hauptstr. 93
 41236 M.Gladbach- Rheydt
 Tel: 02166 - 97 40 666
 www.4sinne.com
 ein Unternehmen der four senses GmbH

sehen, schmecken, chillen & genießen

Das Restaurant
 ...im abgetrennten Nichtraucherbereich.
 ...betörend und vitalisierend...

Das Café
 ...stilvoll und modern mit kostenlosem Internetzugang...

Die Bar
 exclusive Cocktails & Happy Hour Special

Die Lounge
 ...zum chillen und genießen bei angenehmer Musik.







Frische Warenvielfalt vor dem Rheydter Rathaus.

EINKAUFEN UND PLAUSCHEN VOR SCHÖNSTER KULISSE

DER RHEYDTER WOCHENMARKT

Mittwochs und samstags findet auf dem Rheydter Marktplatz und der Hauptstraße der Wochenmarkt statt.



Der Natur und dem Menschen verpflichtet: Dienstleistungen im grünen Bereich...



Gartengestaltung
 Grabpflege
 Baumpflege und Rodung
 Pflasterarbeiten

Teichanlagen
 Dekorationen
 Floristik
 Beratung

Friedhofstr. 3 * 41236 Mönchengladbach *
 Tel. 02166/22719 * info@blumen-hoerchens.de

Für viele Mönchengladbacher gehört der Marktbesuch in Rheydt fest zum samstäglichem Tagesablauf. Vor dem Rathaus werden neben frischen Saisonprodukten, Blumen und Nahrungsmitteln wie Fisch, Käse und Fleisch auch außergewöhnliche Geschmäcker bedient. Die Rossschlachtere J. Claßen aus Odenkirchen verkauft hier beispielsweise seit zehn Jahren Pferdefleisch. Aber die Zeiten sind nicht einfach „Es ist eine kritische Zeit, ein Überlebenskampf. Die meisten Kunden sind Stammkunden und eventuell noch deren Familien, eher selten kommen auch neue Leute“, so der Eigentümer Herr Claßen. „Die Leute kochen einfach nicht mehr so viel und wissen oft nicht einmal, wie Fleisch hergerichtet wird. Das merken auch die anderen Fleischverkäufer hier.“ Die Wirtschaftskrise trägt ihr Übriges bei. Das stellt auch Familie Wingerath aus Jüchen-Wallrath fest. Die Selbsterzeuger stehen seit 35 Jahren jeden Mittwoch und Samstag von 6 bis 14 Uhr hier, dienstags und freitags sind sie in Odenkirchen. „In Krisenzeiten kaufen die Leute bewusster“, berichtet Irene Wingerath, „aber gerade am Wochenende und im Frühjahr und Sommer ist trotzdem viel los, dann stehen wir hier manchmal mit fünf Leuten – alle aus der Familie.“ Das Angebot ist überwältigend groß und vielfältig. Es gibt sogar einen Pastamann, einen Pralinenstand, Spreewaldgurken und Sauerkraut frisch aus dem Fass. Die Marktbesucher wür-

digen diese Warenvielfalt und die Frische, indem sie regelmäßig wiederkommen, so wie Herr Rasseck: „Ich komme vor allen Dingen wegen des frischen Eifeler Brots. Das ist eine exzellente Bäckerei“, schwärmt er. Schon seit über 30 Jahren besucht er den Markt und kennt fast zu jedem Stand und zu jedem Verkäufer eine Geschichte. Bei so einem Einkauf ist eben auch immer mal ein kleiner Plausch möglich. Text: Andrea Peters · Fotos: Stefan Völker



Seit 35 Jahren mit seinem Stand auf dem Rheydter Markt: **Selbsterzeuger Heinz Wingerath.**

BIS IN DIE HAARSPITZEN

Haare spiegeln den Geschmack sowie die jeweilige Gefühlslage wieder. Sie drücken aus, wer man ist.

Verwöhnende Bürsten-, Kopf- und Handmassagen sowie ein wärmendes Dinkelkissen im Nacken und hochwertige aromatische Pflegeprodukte von Paul Mitchel – ein Besuch im Friseursalon Chaarisma ähnelt einem Wellnessurlaub, der den Alltag vergessen lässt. Aber damit noch lange nicht genug: Neben dem künstlerischen Talent und Können sowie der erfrischenden Kreativität des Teams bekommt der Kunde eine Typberatung geboten, die über die üblichen Farb- und Schnitttempfehlungen hinausgeht. Im Vordergrund steht nicht die Frage, was zum Typ passt, sondern was dem Menschen in seiner Situation und Gefühlslage angemessen ist. Die Seele wird hier mit einbezogen. Glykeria Kiokaki und ihr Team schaffen Vertrauen und geben Impulse, sich Zeit zu nehmen und den Fokus



Glykeria Kiokaki

auf sich selbst zu legen. „Wir wollen dem Kunden dabei helfen, seine Haare und sich selbst lieben zu lernen“, so die Expertin.

Vor mehr als elf Jahren wagte die lebensfrohe gebürtige Griechin den Sprung in die Selbständigkeit, mit großem Erfolg. Jeder Besuch bei Chaarisma ist wie eine kleine Therapie, die die eigene Schönheit, Natürlichkeit und Ausstrahlung entdecken lässt. Am Ende entsteht eine Frisur, die zu den individuellen Wünschen und der eigenen Persönlichkeit passt.

Neben den verwöhnenden Behandlungen und dem sympathischen, charismatischen Team sorgen ein sonniges, frisches Ambiente mit mediterranem Flair und entspannende Musik für Wohlfühlatmosfera. Für noch mehr Seelenbalsam sorgen frisch gebrühte Kaffee- und Teespezialitäten, eine



Frische und sonnige Farben gehören zum Konzept.

wechselnde Kunstausstellung und bunte Zettel mit kleinen Lebensweisheiten, die einem den Tag verschönern sollen. „Jeder Kunde zieht die Botschaft, die gerade zu ihm passt“, so Glykeria Kiokaki.

Tipp: Chaarisma wächst stetig weiter und sucht zur Verstärkung eine engagierte, verantwortungsbewusste Mitarbeiterin mit Berufserfahrung und Interesse, ein Teil von Chaarisma zu sein.

Text: Esther Hürter

Chaarisma, Dorfbroicher Str. 71, 41236 MG,
Tel. 02166/942007, www.chaarisma.de

Sessel und Sofas **DIREKT** ab Fabrik!

– In nur 10 Arbeitstagen!



Sofas nach Maß – **DIREKT** vom Hersteller.

- **Über 120 Modelle in über 5.000 Stoffen & 220 Ledern.**
- **Riesige Typenvielfalt.**
- **Individuelle Maßanpassungen.**
- **Nur 10 Arbeitstage Lieferzeit.**
- **Jeden Sonntag Schautag.**

10:00-18:00 Uhr, keine Beratung, kein Verkauf

Großer Online-Raumplaner
unter www.sofa-direkt.de



**SONNTAGS
SCHAUTAG**
10:00-18:00 Uhr, keine Beratung, kein Verkauf

**WASSENBERGER
WERKSTÄTTEN**
WIR machen Ihre Sofas.

Rurtalstr. 37 · 41849 Wassenberg
Industriegebiet Forst · Tel. 02432/939321
info@sofa-direkt.de · www.sofa-direkt.de
FABRIKVERKAUF Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 9-18 Uhr · SONNTAGS SCHAUTAG

10:00-18:00 Uhr,
keine Beratung, kein Verkauf

Haben Sie schon einen Seelen Friseur?
Haare, natürlich schön.
Charisma
Glykeria Kiokaki



Dorfbroicher Straße 71
41236 Mönchengladbach
Telefon: 02166- 942007
www.chaarisma.de
Öffnungszeiten:
Di.-Fr.: 10.00- 19.00 Uhr
Sa.: 8.30- 16.00 Uhr
Montags geschlossen
www.geiger-photographie.de

PAUL MITCHELL
CLASSIC CONDITIONER



Kurt Engbrocks von Alberto auf dem Messestand der MG ZIEHT AN im Jahr 2007.

MODEHAUPTSTADT MÖNCHENGLADBACH

MG ZIEHT AN

Erschließung von Kontakten, Präsentation der Mode von Morgen und technische Innovationen der Bekleidungsindustrie:
MG ZIEHT AN hat einiges zu bieten.



Schatzinsel
SILBERSCHMUCK

Frischer Armschmuck eingetroffen!



Schatzinsel Silberschmuck · Inh. J. Kaiser
Wallstr.8 · MG
Tel. 0 21 61 - 20 66 05

Mönchengladbach avanciert zur Modehauptstadt. MG ZIEHT AN, die Fachmesse für Textil und Mode, öffnet am 24. und 25. April 2009 zum sechsten Mal ihre Tore für Besucher aus der ganzen Welt. Die Hochschule Niederrhein und die Wirtschaftsförderung Mönchengladbach GmbH bieten Studenten, Ausstellern und Besuchern eine Plattform für Business und Kreatives. Die wichtigste Recruiting- und Innovationsmesse der Textil- und Bekleidungsindustrie in NRW kann außerdem mit namhaften Ausstellern wie Karstadt Warenhaus GmbH, adidas AG oder der OTTO Group auftrumpfen. Natürlich sind auch lokale Unternehmen wie die van Laack GmbH, die Trützschler GmbH & Co. KG oder JM Technical Textiles vertreten. Im Jahr 2007 drängten bereits 64 Aussteller und über 6.500 Besucher in die heiligen Modehallen des Fachbereichs Textil- und Bekleidungstechnik an der Hochschule Niederrhein.

Großer Auftritt für Jung-Designer

Seit 2001 wächst die Teilnehmerzahl stetig. Während sich Besucher unter anderem über



Ausgefällene Outfits werden von Models auf dem Catwalk präsentiert.

die neuesten Modetrends informieren können, geht es bei Studenten und Berufseinsteigern auch um die Karriere. Unternehmen, Verbände und Ausbildungseinrichtungen informieren auf der Messe über Berufs- und Ausbildungsmöglichkeiten der Mode- und Textilbranche. Kontakte zu knüpfen und Teil des textilen Netzwerks zu werden, ist besonders für Einsteiger der Bekleidungsindustrie unbezahlbar. Außerdem bietet die Fachmesse für Mode und Textil informative Podiumsrunden und Innovationsforen. Ein Muss für

Besucher ist die Area „Junge Designer“. MG ZIEHT AN ist für Nachwuchsdesigner eine ideale Möglichkeit, ihre Kreationen vorzustellen und sie an den Mann oder die Frau zu bringen.

Dieses Vorhaben streben, neben Nachwuchsdesignern wie beispielsweise Eva Brachten, auch die Designerinnen an, die hinter der Modeschmiede Kleider-Werkstatt stehen. Die Kleider-Werkstatt wurde 2002 von Nicole Schlürensauer und Diana Gröschel in Mönchengladbach gegründet und ist heute ein wahrer Geheimtipp. Die beiden Künstlerinnen bieten neben Taschen und Accessoires sowohl sportliche, als auch schicke Outfits an. Während sich die Bekleidungskollektion vieler verschie-

Innovationen der Mode- und Textilbranche

Doch nicht nur die fertigen Produkte werden beim textilen Gipfeltreffen vorgestellt. Hersteller verschiedenster Produktionsmaschinen zeigen im Bereich „Textilmaschinenbau“ ihre technischen Errungenschaften. Ohne diese Maschinen wäre eine solche Vielfalt an Outfits mit Lieblingsstückgefahr unmöglich. Aufschluss über die Funktionen und Neuerungen der technischen Helfer gibt MG ZIEHT AN



Eine Schulklasse lässt sich **die Industriemaschinen zeigen**.

dener Stoffe bedient, sind die meisten Taschen und Schlüsselbänder aus Filz gefertigt.

Zum ersten Mal in der Geschichte von MG ZIEHT AN können Besucher die Kleidungsstücke der Designer direkt auf der Messe kaufen. So auch die Outfits des Labels „Spochtsfrau“. Hinter dieser Marke verbergen sich drei Jung-Designerinnen aus Mönchengladbach. Mit viel Witz und Ironie verleihen sie jedem Stück einen ganz eigenen Charme. Die Kollektion ist sportlich und frech. Ausgefallene Drucke zieren die Damen- und Herren-Kollektion. Während sich die Männer mit einem „Hachten Hund“ brüsten, schmücken sich die Frauen mit „Hüftgold“.

Aufschriften in Gladbacher Platt runden die Outfits ab und geben ihnen einen ganz besonderen Charakter. Im Bereich junges Design gibt es auch Kollektionen von überregionalen Marken wie beispielsweise „null two elf“ oder „667 – Team“ zu sehen.

mit Sicherheit. Ein Besuch lohnt sich für Modebegeisterte und Technikinteressierte also auf jeden Fall. Text: Corinna Ingenhaag

INFO

MG ZIEHT AN ist die größte Messe für Mode und Textil in NRW und findet alle zwei Jahre in der Hochschule Niederrhein statt. Auf der 7.000 m² großen Ausstellungsfläche präsentieren sich Jungdesigner, Textilmaschinenhersteller und der Handel.

Aussteller 2009 sind:

- adidas
- Falke
- Karstadt Warenhaus
- KIK Textilien und Non-Food
- OTTO Group
- TextilWirtschaft
- Alberto
- AUNDE Achter & Ebels
- JM Technical Textiles
- Trützschler
- Tuchfabrik Willy Schmitz
- Oerlikon Textile
- van Laack

WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE AUS ALTERSGRÜNDEN

Spitzen Sonderpreise!

Alle Teile zu 50 Prozent Ermäßigung!

Ihre letzte Chance, absolut hochwertige Anzüge, Blazer und Hosen (teilweise aus Stoffen bekannter Modedesigner) so günstig zu erwerben!

Außerdem Markenhemden und Freizeitmode von Brax und Calamar.

Der Verkauf findet nur noch in meinem Geschäft „Am Kämpchen 7 – 9 / Ecke Fiethstraße“ (ehem. Menge-Haus) statt.

ENTITEX

PREISWERTE
HERRENMODE IN
PREMIUMQUALITÄT

Am Kämpchen 7–9
(im Menge-Haus)
41061 Mönchengladbach
Telefon: (021 61) 2 93 36 44

Mo.–Fr. 11–19 Uhr
Sa. 10–18 Uhr
Kostenlose Parkplätze
direkt am Haus.

AUFWACHEN! ES IST FRÜHLING

ENDLICH IST ES SOWEIT. DIE TAGE WERDEN WIEDER LÄNGER UND DIE OUTFITS KÜRZER, LUFTIGER UND BUNTER. PÜNKTLICH ZUM FRÜHJAHR VERABREICHEN UNS DIE DESIGNER EINE ÜBERDOSIS FARBE: KNAPPE SHORTS, VIELSEITIGE TRENCHCOATS, OVERALLS À LA CHARLIES ANGELS UND HAUCHZARTE HEMDBLUSENKLEIDER SIND IN MOOSGRÜN, VERGISSMEINNICHTBLAU, KLATSCHEMOHNROT, NARZISSENGELB, STIEFMÜTTERCHENLILA UND MAGNOLIENPINK GETUNKT.

OB WILDE MUSTER ODER DEZENTE KLASSIKER, SCHRÄGE STOFF- ODER FARBKOMBINATIONEN, LEUCHTENDES KOBOLDBLAU ODER WARME ERDTÖNE – WIR HABEN DIE SCHÖNSTEN TRENDS FÜR SIE AUFGESPÜRT.

TEXT: ESTHER HÜRTER

**GEWINN
SPIEL**

Cinque und der HINDENBURGER verlosen zwei Einkaufsgutscheine im Wert von je 100,- €. Einfach eine E-Mail mit Stichwort CINQUE an gewinnspiel@hindenburger.de schicken.

WILD-ROMANTISCH

Einer der wichtigsten Trends in dieser Saison ist der Safari-Look. Animal-Prints von Zebra über Leopard bis Tiger, robuste Materialien wie Leinen, Flechtgürtel, Holzarmreifen und die Farben der Savanne – die Ursprünglichkeit des Kontinents inspiriert Designer und beschert uns Safari-Feeling.

Der Bohemian-Style steht dagegen für farbenfrohe Mischungen, flatternde Kleider, üppige Blumen- und Paisleymuster, ganz im Stil der 70er-Jahre.

Bei den Männern gilt: 2009 darf es ruhig etwas schicker sein, allerdings ohne spießig zu wirken. So wird der Anzug mit einem lässigen T-Shirt oder sportlichen Sneakers kombiniert. Die eng sitzende Krawatte wird durch einen legeren, dünnen Schal ersetzt.

VON MINI BIS MAXI

Kurz und sexy – im Sommer 2009 wird gezeigt, was man hat. Gnadenlos kürzten die Designer alles weg, was den Blick auf das Frauenbein verwehren könnte.

Eine Alternative zur Mikromode ist der neue Maxi-Look – ob bodenlange Röcke, voluminöse Oberteile oder extraweite Hosen.

Die Silhouette verändert sich langsam aber sicher, die Taille kehrt zurück. Weite Hosen mit hohem Bund, die so genannten Marlenehosen, bleiben angesagt.

Neue Stoffe und Farben machen die Looks modern und sorgen dafür, dass die Mode im Frühling/Sommer 2009 nicht als reine Retro-Mode zu bezeichnen ist.



1



2



3



4

1+3 Bodenlanges Kleid im wilden Mustermix und luftiges Hemdblusenkleid 2+4 Business-Outfit neu interpretiert: kurze Stoffhose und leichter Cotton-Anzug, kombiniert mit Tunika und flachen Sandalen (Cinque)



1-4 Brüche und Kontraste definieren die Kollektion und verführen zu mutigem Kombinieren: bedruckte Shirts, schmale Sakkos, knallige Farben und Streifen (Cinque)



CINQUE

NEW COLLECTION
SPRING / SUMMER 2009

BEI VORLAGE DIESER ANZEIGE ERHALTEN SIE AUF EINEN CINQUE ARTIKEL IHRER WAHL 5% RABATT !

CINQUE STORE • OUTLET

AM KÄMPCHEN 9-13 | 41061 MÖNCHENGLADBACH
TEL +49 (0) 2161 - 180 709 | FAX +49(0)2161 - 180 705
OUTLET-MG@CINQUE.DE | WWW.CINQUE.DE

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-FR 10.00-19.00 UHR | SA 10.00-18.00 UHR

ES WIRD BUNT

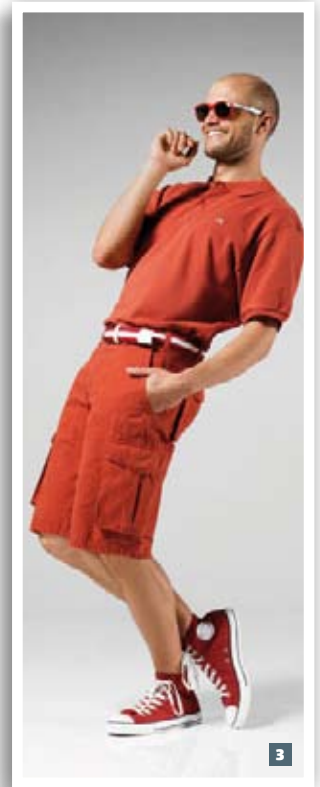
Gelb, Orange, Grün, Pink und Blau – wer in der kommenden Saison „in“ sein will, muss vor allem eins: Farbe bekennen. Rote Trenchcoats, gelbe Jeans sowie grüne Kleider werden künftig die Straßen colorieren. Das erfrischende Koboldblau setzt als Farbe der Hoffnung ein Zeichen in den grauen Krisenzeiten. Beim strahlenden Gelb reicht die Palette von Sonnengelb bis Bernstein, von Zitronengelb bis Curry, beim frischen Grün von Gras- bis Moosgrün. Kombiniert werden die kräftigen Farben mit klassischen Schwarz-, Grau- und Weißtönen sowie warmen Erdnuancen. Wer es etwas schlichter mag, den dürfte es freuen, dass 2009 Pastelltöne wieder im Trend liegen, besonders bei den Herren. Helles Gelb, Rosé, Lila und Hellblau sind die bevorzugten Farben für Blazer, Hemd und Leinenhose. Mit der Mode verhält es sich wie mit den Mahlzeiten: Wenige Zutaten reichen oft aus, um etwas Besonderes zu zaubern.



1



2



3

1-5 Leinen- und weich-fließende Baumwollhosen, Denims in verschiedenen Waschungen und sportliche Bermudas in kräftigen Farben (Alberto)

6-10 Koboldblau, Weiß als Kombifarbe und jede Menge Karos. Bunte Krawatten setzen leuchtende Akzente (van Laack)



6



7



8



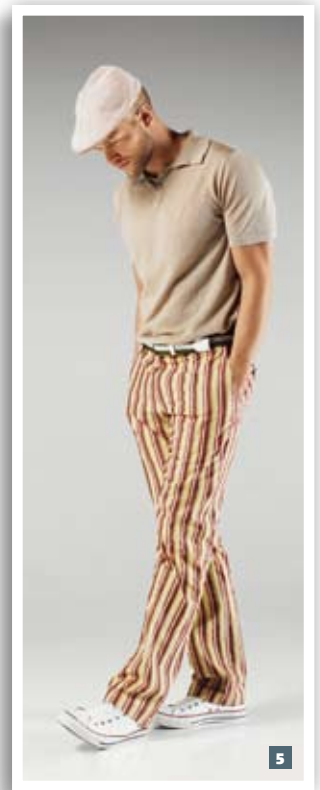
9



10



4



5



KARRIERE LOUNGE

27. Mai 2009

Malkasten, Düsseldorf

EINE KARRIEREVERANSTALTUNG FÜR
STUDIERENDE MIT SPASS AN MODE-
UND LIFESTYLE. INFORMIEREN UND
BEWERBEN SIE SICH UNTER:

www.peek-cloppenburg.de/karriere

FASHION MANAGEMENT PROGRAMM

**SIE FOLGEN AKTUELLEN TRENDS NICHT,
SIE WOLLEN NEUE SETZEN. DANN SIND
SIE DIE PERSON, DIE WIR SUCHEN.**

Das Fashion Management Programm ist ein individuell abgestimmtes Traineeprogramm für Hochschulabsolventen. Als international wachsendes Handelsunternehmen vereint die Peek & Cloppenburg KG Mode, Lifestyle, Design, Architektur – und noch viel mehr: Perspektiven für Nachwuchsführungskräfte. Ihre Zielrichtung: eine Position im Storemanagement/Geschäftsleitung oder im Zentraleinkauf.

Programmdauer: 6 bis 8 Monate.

Online-Bewerbung und weitere Details unter:

www.peek-cloppenburg.de/karriere

Peek & Cloppenburg KG

Personalmarketing/Recruiting, Katrin Lepper

Berliner Allee 2, 40212 Düsseldorf

Peek & Cloppenburg



DAMEN- ODER HERREN-
SONNENBRILLE

FASSUNG + EINSTÄRKENGLÄSER KOMPLETT

Damen- oder Herrenfassung mit getönten
Einstärken-Kunststoffgläsern, angefertigt in Ihrer
Glasstärke. Glästönung 75% braun, grün, grau
oder ohne Glästönung erhältlich.

JE € **39,-**

Als Gleitsichtbrille komplett für je € 98,-

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
9:00 - 18:30 Uhr
Mittwoch u. Samstag
9:00 - 13:00 Uhr

**OPTIK
SCHROEMGES**



BRILLENMODE UND KONTAKTLINSEN

Liebfrauenstraße 51 · 41066 MG-Neuwerk · Telefon (0 21 61) 99 44 20

optik@schroemges.de

www.schroemges.de



1



2



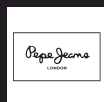
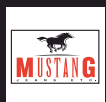
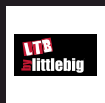
3



4



Jeans sind wir.



HINDENBURGSTRASSE 88

41061 MÖNCHENGLADBACH · 0 21 61/1 05 45

1+2 Animal-/Blumenprints sind angesagt. Highlight: Hosenrock (gardeur) 3+4 Bluse mit farblich abgesetzten Zierstichen, leichte Seidenbluse mit van Laack-Krone (van Laack)

KONTRASTSTARK

Die unterschiedlichsten Materialien, Farben, Muster und Schnitte werden miteinander kombiniert und kreativ in Szene gesetzt. Gegensätze bestimmen das Bild: Die Oversized-Ja-cke wird zur schmalen Röhre getragen, kurze Shorts zum Blazer, Spitze zu Leder, leuchtende Farben zu dezenten Naturtönen. Es ist das Zusammenspiel von Casual und Chic, welches den neuen Looks Lässigkeit und Modernität verleiht, die auch im formellen Bereich erwünscht sind.



1

ALLES KANN – NICHTS MUSS

Ob Karos, Pünktchen, Blumen-, Paisley-, Ethno- oder Animal-Prints – Muster sind das Salz in der Modesuppe und in dieser Saison ein absolutes Muss. Wichtig: Man sollte sich auf ein gemustertes Stück beschränken. Andernfalls wirkt das Outfit schnell überladen.

WEICH UND LEICHT

Hochwertige Baumwolle, Seide, Leinen und leichter Sommerstrick bestimmen die unterschiedlichen Kollektionen. Vorzüglich alltagstauglich sind Leinenmischungen mit Stretchanteil. Der Knitterlook, Crinkle Chic genannt, ist ein Trend der 80er-Jahre, der uns erlaubt, ohne schlechtes Gewissen auf das Bügeln zu verzichten. Für einen strahlenden Auftritt sorgen glitzernde Stoffe, Metallic-Effekte, aufgenähte Pailletten und Strass.

2

3

6

4

5

7

1-5 Tasche in Paisley-Optik, Blazer mit Blumendruck, Bluse mit Ballonärmelchen und Bordüren-Effekt, Hose mit hohem Bund, Hemdblusenkleid (van Laack) 6 Sonnenbrille Ed Hardy (Optik Schiffers) 7 Safari-Hose und transparente Tunika-Bluse (gardeur)

ALBERTO

Pants We Love

Entdecken Sie Leichtigkeit mit höchstem Tragekomfort.

Super-leicht und absolut bequem: Die 1374 von ALBERTO macht alles mit, was in Ihren Beinen steckt. Und bleibt besonders formstabil. Die authentische Used-Waschung gibt Ihren Bewegungen einen starken Ausdruck. Aus pflegeleichtem Cotton und funktionellem Elasthan – erhältlich in kräftigen Farben. Entdecken Sie eine innovative Hose, die wie geschaffen ist für große Sprünge. Mehr Infos unter: www.alberto-pants.com



LIEBLINGE DER SAISON

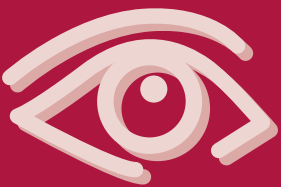


Ed Hardy
Vintage Tattoo Eyewear



Exklusiv in MG bei

OPTIK SCHIFFERS



INH. CHRISTINA COMMER

Aachener Straße 156
41061 Mönchengladbach
Telefon 0 21 61- 83 14 01



1



18



2



3



4



5

Der Cardigan ist auch im Sommer ein absolutes Muss. Dank Cardigan kann man sein Lieblingskleid auch an kühleren Tagen tragen oder ein schönes Top trotz Regen ausführen. Ganz wichtig: Aus Strick sollte er sein. Der Blazer entpuppt sich als wahres Kombi-Wunder – ob zu weiten Overalls, knappen Shorts oder engen Röhrenjeans. In sommerlich leichten Stoffen machen sie T-Shirts tauglich und Hemdblusen cool. Auch die knappen Shorts sind in diesem Sommer nicht wegzudenken. Frauen mit schönen Beinen dürfen sich ein Kompliment nach dem anderen abholen. Der Overall, Lieblingsstück in den Siebzigern, feiert in diesem Sommer sein modisches Comeback. Superhohe Pumps zaubern Endlosbeine. Für einen sicheren Auftritt trotz extremer Höhe sorgen Block- und Keilabsätze mit Plateau.

Außerdem unverzichtbar: leichte Sommermäntel in frisch interpretierter 60er-Jahre-Optik, Hemdblusenkleider, flache Sandalen, funktionale XXL-Taschen, raffinierte Clutchs und jede Menge Glitzeraccessoires. Bei den Männern sind Achselshirts absolut angesagt. Diesen Trend sollten allerdings nur die Männer mitmachen, die ein paar Muskeln vorzuweisen haben. Andernfalls sollte Man(n) lieber zu Poloshirts oder T-Shirts mit auffälligen Prints greifen.



6



7



19



8



10



9



11



21



12

13

20



14



15



16



17



22

1-5 T-Shirts mit wilden Fotoprints, Sommerhut, sportliche College-Jacke in Koboldblau und Karohose (S.Oliver)
 6-17 Sexy Aussichten: von femininen Kleidern mit Ethno- und Blumenprints bis Jeans Mini und knapper Shorts.
 Farbige Accessoires setzen Akzente (S.Oliver) 18+19 frankie's garage: Comeback der beliebten Messenger Bag.
 Für freche Girls: die 700 Billion \$ Bag mit Monster-Zipper (Jeans Point) 20 Brille Ed Hardy (Optik Schiffers)
 21+22 Die Serie Palma erweckt mit gefächerten Palmenblättern sommerliche Träume. Der elegante Bikini aus der
 Serie Cosmo überzeugt durch trendige Wickel-Bandeau-Optik und verspielte Raffinesse (Calida)



CALIDA
 BODYWEAR

www.calida.com

CALIDA Store Mönchengladbach
 Hindenburgstraße 86
 41061 Mönchengladbach
 Tel. 02161 293 27 97

Relax Delux

Kosmetik, Fußpflege, Massage



Unser Angebot:

- Kosmetik
- Medizinische Fußpflege
- Maniküre
- Körpermassage
- Wickeltechnik
- Permanent Make-Up

Pneumatische Pulsationstherapie (PPT)

Durch die gleitende Saugglassmassage werden die Zellen und der Stoffwechsel aktiviert. Völlig schmerzfrei, reizarm und frei von Nebenwirkungen.

Anwendungsgebiete:

- Durchblutungsförderung, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Sportverletzungen, Lymphfluss
- Bronchitis, Migräne, Athrose

Simona Giesers • Hindenburgstrasse 247
 41061 MG • Telefon 02161 / 4644991

CAPELLI

GEFÜHL FÜRS HAAR



Haarstudio
Nagelstudio
Fotostudio
Make-up-Studio

Carmen Ajo
Rheydter Str. 199
41065 Mönchengladbach
Tel. 02161/22980
www.CAPELLI-mg.de



Liebe Frauen:
Es gibt noch
andere Dinge
im Leben
als Schuhe,
zum Beispiel

Haare!

HAARVERLÄNGERUNGEN MIT ECHTHAAR
GREATHAIR EXTENSION | GREAT LENGTHS

Struwelpeter

ZEPPELINSTR. 48 41065 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 02161 / 460296
ÖFFNUNGSZEITEN: DI., MI., FR. 8.30 – 18 UHR
DO. 8.30 – 20 UHR SA. 8 – 14 UHR

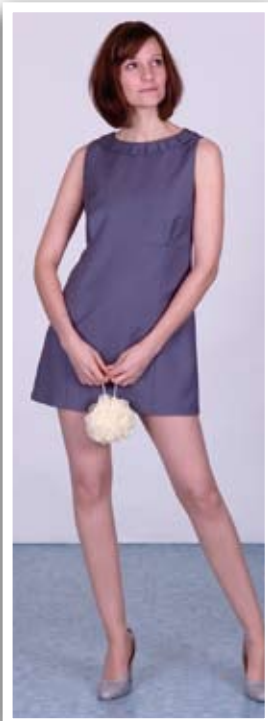
WWW.STRUWELPETER-MG.DE

2009 marktimpuls.de

MODE MADE IN MG

DIE JUNGEN WILDEN

NEBEN DEN GROSSEN, INTERNATIONAL BEKANNTEN GLADBACHER MODELABELS, BEHERBERGT UNSERE STADT EINE KLEINE GRUPPE JUNGER DESIGNER, DIE MIT VIEL KREATIVITÄT UND LEIDENSCHAFT MODE ENTWERFEN UND ERFOLGREICH TRENDS SETZEN. JEDES DER HANDGEFERTIGTEN MODELLE IST EIN UNIKAT.



BARIKE

Seit 2006 zeigt Designerin Barbara SchwingesunterihremLabel„barike“ Mode in puristischen Silhouetten, angelehnt an den Schick der 60er-Jahre. Schlichte Schnitte werden mit plakativen Detaillösungen und experimentellen Drucken kombiniert. Die Farben der aktuellen barike-Sommerkollektion sind pudrige Mint-, Grau- und Blautöne sowie Schwarz als Kontrastfarbe. Falten-Details und der akzentuierte Einsatz hochglänzender Seidensatins unterstreichen die barike-eigene, schlichte Silhouette.

Clutch „granny“ des dänischen Labels „becksondergaard“ ist aus Aal- haut und gibt es in Grün, Creme, Grau und Lavendel.

www.barike.de



EVA BRACHTEN

Modedesign von Eva Brachten steht für junge, trendige Kollektionen für die modebewusste Frau und den sportlichen Mann. Durch die Liebe zum Detail und kreative Stilmixe heben sich die Kleidungsstücke von der breiten Masse ab, bleiben aber durchaus tragbar. Besondere Markenzeichen der jungen Schneidermeisterin sind unterschiedlich gestaltete Neckholder-Lösungen, asiatische Einflüsse bei der Schnittkonstruktion und die extravaganten Overalls.

www.eva-brachten.de





HAUS DER BRAUT FÜR NEUBAU UMGEZOGEN

Wenn das Frühjahr kommt, beginnt wieder die traditionelle Hochzeitssaison. In diesem Jahr wird jedoch die eine oder andere Kundin verwundert vor der Hindenburgstr. 51 stehen. Denn auf dem Gelände der alten Heimat entsteht derzeit nach mehr als 40 Jahren das neue „Haus der Braut“. Die Bauzeit beträgt ein Jahr, danach soll das Traditionsgeschäft in neuem Glanz und doppelter Größe wiedereröffnet werden. Trude und Sabine Kuch: „Wir führen eines der letzten privaten Fachgeschäfte auf der Hindenburgstraße und möchten unseren treuen Kunden ein modernes, großzügiges Ambiente bieten.“ Während der Neubauphase haben die beiden ihr Geschäft in die Hindenburgpassage/Marienhof verlegt. Das umfangreiche Sortiment reicht von Braut- und Schützenfestkleidern, Abend- und Cocktailmode bis zur Tauf- und Kommunionbekleidung.

Seit März wurde das Angebot um den Bereich „Festliche Mode

für den Herrn“ erweitert. Dazu gehören hochwertige Anzüge sowie Accessoires für den Bräutigam und Smokings für Abendveranstaltungen. Ein besonderer Service: Anzüge können individuell bestellt und innerhalb von 48 Stunden geliefert werden.

Für Ihr Fest:



Trude Kuch:
„Ich lege großen Wert darauf, meinen Kundinnen individuelle Modelle anzubieten, die bei Bedarf – ohne Aufpreis – nach Maß geschneidert werden.“



Sabine Kuch:
„An einem so besonderen Tag wie der Hochzeit muss jedes Detail stimmen. Deshalb bieten wir jetzt passend zum Brautkleid das entsprechende Outfit für den Bräutigam.“

Haus der Braut, Hindenburgstr. 57-61 (Hindenburgpassage/Marienhof), 41061 MG, Tel. 02161/182552, Mobil 0151-14939123, sabine_kuch@t-online.de, Mo-Fr. 10:00-18:00, Sa. 10:00-16:00 – Terminvereinbarung nicht notwendig.

stilecht

mode für frauen mit format...

individuelle designermode
außergewöhnlich und extravagant
ausgefallene schnitte
und exquisite materialien.
das finden sie in meiner boutique,
finden sie ihren neuen stil,
kommen sie vorbei...
ich freue mich auf sie zusammen mit:
rundholz, hebbeding, ischiko, trippen und mehr.

steinmetzstrasse 42-44
41061 mönchengladbach
www.stilechtonline.de
inh. maria sladek
öffnungszeiten:
mo. - fr. 11.00-19.00
sa. 10.00-16.00

maryan mehlhorn®
CUP A · B · C · D

GINA LEHNEN
Lingerie

STEPHANSTRASSE 12 · 41061 MÖNCHENGLADBACH
TELEFON (021 61) 2003 67 · WWW.GINALEHNEN.DE

2009 marktimpuls.de

FUNK ALARMANLAGE



Die neue Funk-Alarmanlage aus dem Hause ABUS ist da.

Die SECVEST 2WAY überzeugt durch ihren maximalem Funktionsumfang, bidirektionalen Funkbedienelementen, innovativer Backlight-Funktion sowie neue Design- und Funktionsmaßstäbe.



Das SECVEST 2WAY Basis-Set besteht aus folgenden Komponenten:
Alarmzentrale mit 1x Bewegungsmelder, 1x Funk-Fernbedienung, 1x Zugangschlüssel, 1x Öffnungsmelder.

Weitere Bewegungsmelder, Öffnungsmelder, Rauchmelder, Glasbruchmelder, Seismicsensoren, Notrufsender, etc. können jederzeit problemlos ergänzt werden (bis zu 48 Alarmbereiche lassen sich integrieren).

Als ABUS-Partner, beraten wir Sie gerne!

proElektra
Elektrotechnische Spezialartikel

Wilhelm-Strater-Str. 4 / Ecke Mühlenstr.
41236 Mönchengladbach - Rheydt

Tel.: 02166 / 145.029

Fax: 02166 / 145.099

Mail: alarm@proelektra-security.de

Net: www.proelektra-security.de

GESCHENKIDEEN IM FRÜHLING



NEUE GESCHENKE-OASE

Bei Casa Bea in der Theatergalerie gibt es eine Vielfalt an Geschenk- und Dekoideen für den kleinen und großen Anlass und Geldbeutel. Das liebevoll zusammengestellte Sortiment enthält außergewöhnliche Wohnaccessoires für drinnen und draußen. Besonders beliebt sind die dufteten Kerzen mit Blüten und Früchten sowie die vielen tierischen Ideen für Hunde- und Katzenliebhaber.

Casa Bea, Theatergalerie, 41061 MG, Tel. 02161/4684092

HEISSER CHIC FÜR KAFFEE UND TEE

Formschön für Tisch und Küche sind Thermoskanne (59,- €), Kaffeezubereiter (82,- €) und Teezubereiter mit 2 Gläsern (89,- €) im Neoprenanzug des dänischen Design-Klassikers Eva Solo. Im Einrichtungshaus Tellmann findet man weitere schöne Accessoires und Geschenkideen der Marken Alessi, Holmegaard, stelton u.v.m.

Tellmann Einrichten & Gestalten,

Friedrich-Ebert-Str. 76, 41236 MG,

Tel. 02166/48024, www.tellmann-einrichten.de



ZART SCHMELZENDE KREATIONEN



Neu bei Teelikatesse sind zart schmelzende Schokoladenriegel von Galler aus Belgien und hochwertige Pralinen von Michael Cluizel aus Frankreich. Die Pralinen sind von Hand gefertigt, enthalten keine Zusätze von Aromastoffen und kein Sojalecithin. Die Praline „Cacaograndissimo“ erzeugt eine sanfte, feine Kakao-Note, die schließlich in einem milden Butter- und Honig-Aroma endet. Verkauf einzeln ab 2,- €.

Teelikatesse, Wallstr. 3, 41061 MG,
Tel. 02161/4968799

STYLISCHE FUNKTIONALITÄT

Gut und übersichtlich verstaut ist Ihr Schmuck in den peppigen und gleichzeitig hochwertigen Schmuckschatullen der Firma Windrose. Sie sind nicht nur praktisch, sondern dank leuchtenden Farben und modernem Design ausgefallene Schmuckstücke. Die türkise Schmuckschatulle Fioretto ist aus samtweichem Feinsynthetik in stylischer Veloursoptik, bedruckt mit glänzenden Blüten (45,- €).

Schatzinsel, Wallstr. 8, 41061 MG,
Tel. 02161/206605



SANTIAGO

Eine Pilgerreise in Bildern der Camera Obscura. Der signierte, feste Einband mit Fotografien von Sven Nieder sowie einem Text von Bruce Chatwin hat 224 Seiten und ist im Schaden Verlag Köln erschienen (38,- €).

Erhältlich in der Galerie f:72, Eickener Str. 72, 41061 MG,
Tel. 02161/8261950, www.galerie-f72.net

TECHNIK TRENDS



BEFREIEN SIE IHRE MUSIK

Musik vom PC und Internet kabellos genießen

Der Philips Streamium Network Music Player NP1100 kann sowohl mit Ihrem PC als auch mit Ihrem Audiosystem verbunden werden und ermöglicht so einen kabellosen Zugriff auf die Musiksammlung auf Ihrem PC und auf Internet-Radio. Eine ganze Welt voller aufregender Musikooptionen!

Tausende kostenloser Internet-Radiosender

Mit Streamium bleiben Sie dank Tausender kostenloser Internetradiosender weltweit immer auf dem Stand der Dinge. Verbinden Sie Ihr Streamium mit dem Internet und hören Sie über Ihr Audiosystem Ihre Lieblingsprogramme aus dem Internet – ohne Ihren PC einzuschalten.

Kabellose Musikwiedergabe vom PC

Geben Sie Ihre auf dem PC gespeicherte Musiksammlung mit dem Streamium Network Music Player über Ihr Audiosystem wieder! Über eine UPnP-Verbindung kann der Streamium Network Music Player auf die Musik auf Ihrem PC zugreifen und an Ihr Audiosystem übertragen, damit Sie Ihre Lieblingsmusik in toller Soundqualität genießen können.

Preis 139,- €



FETTARM FRITTIEREN

Tefal Actify FZ 7000



Die innovative, komfortable und gesunde Art des Frittierens und Kochens. Mit Tefal ACTIFRY können Pommes frites aus 1 kg frischen Kartoffeln mit nur 3 % Fett zubereitet werden. Ein Messlöffel Öl genügt! Sichere und komfortable Bedienung: keine störenden Gerüche, kein Öl-Management, besonders einfache Reinigung. Ein Heißluftstrom sorgt für eine perfekte Hitzeverteilung im Gar-Behälter und gart die Speisen schonend. Eine herausnehmbare Rührvorrichtung wendet das Frittiergut gleichmäßig.

Preis 179,- €

Gesehen bei **Saturn**, Hindenburgstr. 42, 41061 MG
Tel. 02161/30950, www.saturn.de

UNIC

DIE COLORATIONS-PROFIS



Spezialisiert auf schwierige Wünsche und außergewöhnliche Ergebnisse

- Ent- und Neufärbung
- Langhaar Coloration
- American Colors
- French Meches
- California blond
- Glam Light's
- Magic Red
- Painting, uvam.

UNIC
hair lounge

MASTER OF COLOR

webbonus: www.unic-info.de
2x MG + Rhy + Vie + Dül

BIHN COMPUTER

SYSTEME • SERVICE • SUPPORT

• Home-, Office- & Industrie Computer • Notebooks • Web-Entwicklung •
 • CAD/CAE Systeme • Raid Systeme • Komponenten • Monitore • Drucker •
 • Storage • Netzwerk • Software • Beratung • Einweisung • Entsorgung •

Computer Service Center

Hindenburgstraße 309 (Röhls Aukt) 41061 Mönchengladbach
 Tel: 02161 - 8278572 Mobil: 0172 - 8727197
 Öffnungszeiten: Mo-Fr 10:30-19:30 und Sa 10:30-16:30

Neu-PC ab 159,95 € Gebraucht-PC ab 59,95 €

AMD 'SPECIAL' 5200+

- AMD Athlon 64 X2 AM2 5200+
- Mainb. AsRock Am2+ K10N78 FullHD
- Grafik Geforce 8200 512MB
- 2048 MB Ram DDR2
- 500 GB Festplatte S-ATAII
- DVD Brenner Duallayer
- Gehäuse LC Power 420W

€ 299,95

INTEL 'SPECIAL' 5200

- INTEL Pentium X2 E5200
- Mainb. Asus 775 P5KPL/1600
- Grafik Geforce 9500GT 512MB
- 2048 MB Ram DDR2
- 500 GB Festplatte S-ATAII
- DVD Brenner Duallayer
- Gehäuse LC Power 420W

€ 359,95

Auch Lieferung möglich!

Unsere PC's sind kompatibel mit allen Versionen von Windows XP und Vista (gründlich bei uns getestet!)

www.bihn-computer.de

PC-Service: **Reparatur, Wartung, Aufrüstung aller Marken**
 Notebooks: **Reparatur, Wartung, Aufrüstung aller Marken**
 Konsolen-Service: **Reparatur, Wartung, Konsolenflash**

GLADBACHS GRILLTELLER

Als Jugoslawen und Griechen in den 70er-Jahren ihre ersten Restaurants eröffneten, galten Sie als Exoten. Noch heute sind Sie bekannt für herzhafte Fleischspezialitäten.

Text: Sascha Broich · Fotos: Stefan Völker

La Forchetta
Trattoria 

Italienische Kostbarkeiten

Wechselnde Ausstellungen und Livemusik

Über die Ostertage geöffnet

Wir wünschen Ihnen frohe Ostern und freuen uns auf Ihren Besuch



www.la-forchetta.net

Gladbacher Str. 67 · 41179 Mönchengladbach
Tel.: 02161 / 57 05 86 · Fax: 02161 / 57 05 14



ZORBAS

Der Grieche am Schillerplatz ist eine gemütliche Kneipe, in der sich seit 1983 ein buntes Völkchen trifft – gerne auch zum Fußball gucken. Die Küche bietet griechische Spezialitäten und eine wechselnde Zusatzkarte mit allerhand Leckereien. Der Grillteller ist üppig und richtig schmackhaft. Unbedingt dazu bestellen: Patatakia – hausgemachte Pommes frites und grüne Bohnen. Noch ein Tipp: die gegrillte Leber. Zorbas steht für eine lockere Atmosphäre mit gut gezapftem Bier. Eben nicht der typische Athener Kitsch.

Zorbas, Schillerstraße 49,
41061 Mönchengladbach, Tel. 02161/22871



ADRIA GRILL 2

Seit 1972 überzeugt der kleine Familienbetrieb mit gleichbleibend hoher Qualität. Und dabei gibt es keine Experimente. Der Spezial-Grillteller ist ein Muss für hungrige Genießer feinsten Fleisches. Die Balkanleber ist eine Wucht und die Sarajevo-Platte, die es neuerdings – und das ist eine der wenigen Innovationen – auch für eine Person gibt, ist kaum zu schaffen. Für die herzliche Atmosphäre sorgt der Chef Juraj Mestrovic persönlich und weiß viel Lustiges zu erzählen.

Adria Grill 2, Schillerstraße 69,
41061 Mönchengladbach, Tel. 02161/21613



POSEIDON

Das Restaurant auf zwei Etagen ist stark frequentiert. Nicht ohne Grund – die nette Bedienung, die kinderfreundliche Umgebung und der schöne Biergarten sind einfach einladend. Die Speisekarte bietet überwiegend Gerichte vom Grill mit Steaks, Lammspezialitäten und Fisch. Eine Vielzahl verschiedener Grillteller machen die Wahl nicht leicht. Nur die Portionen könnten etwas großzügiger ausfallen. Aber dafür gibt es ja jede Menge leckere Vorspeisen. Sonderwünsche erfüllt die Küche gerne.

Restaurant Poseidon, Rheydter Str. 110,
41352 Korschenbroich, Tel. 02161/61153



DALMATINER STUBEN

Eine echte Institution seit über 27 Jahren. Die Speisekarte ist umfangreich und bietet überwiegend leckere Grillgerichte aus der dalmatinischen Küstenregion Kroatiens. Bei Muckalica, Satarasch, Kikosch-Tokany und Opatija-Koteletts kommen Freunde der „jugoslawischen“ Küche voll auf ihre Kosten. Die Räuberfleischplatte ist ein reichhaltiger Grillteller mit saftigem Fleisch, würzigem Djuwetsch-Reis, Pommes und Salat. Sympathisches Ambiente und freundliche Bedienung.

Dalmatiner Stuben, Vorster Straße 321,
41169 Mönchengladbach, Tel. 02161/559344

La TIENDA

Weine aus Spanien, Deutschland, Italien, Portugal, Österreich, Frankreich und Feinkost

Präsenstservice mit Versand in Deutschland. Wir beraten Sie gerne – fordern Sie uns!

La Tienda | Spanische Weine und Spezialitäten e. K.
Urfstasse 99-101 | 41239 Mönchengladbach-Rheydt
Telefon: 02166-9315-0 | Telefax: 02166-931529
www.la-tienda.de
Öffnungszeiten: Di bis Fr 11 - 19 h | Sa 10 - 15 h

Orofino Mediterrane Küche Wein & Biergarten

Neu ab 1. Februar 2009

MITTAGSTISCH 

Restaurant
Mediterrane Küche
Wein- & Biergarten

Zoppenbroich 87
41238 Mönchengladbach-Rheydt
Telefon: 02166-6879680
Telefax: 02166-6879681

info@restaurant-orofino.de
www.restaurant-orofino.de

Öffnungszeiten

Mo	Ruhetag	Küche durchgehend - 23.00 Uhr
Di-Do		12.00 - 24.00 Uhr
Fr		12.00 - 01.00 Uhr
Sa		12.00 - 01.00 Uhr
So		12.00 - 23.00 Uhr



Das Dunkelessen auf Burg Wegberg ist viel mehr als bloße Nahrungsaufnahme.

ERLEBNISGASTRONOMIE

DIE GESCHMACKSNERVEN HERAUSFORDERN

Alles schmecken, riechen, hören und tasten – nur nichts sehen.
In absoluter Dunkelheit werden die Sinne geschärft.

Das Dunkelessen auf Burg Wegberg ist ein ganz besonderes Erlebnis, das man so schnell nicht vergessen wird. In absoluter Dunkelheit wird man von kulinarischen Köstlichkeiten und einem besonderen Service verwöhnt. Man fühlt sich wie unsichtbar, konzentriert sich ganz auf sich selbst und auf seine Sinne.

Das „dinner in the dark“ startet in der Hotelbar mit Begrüßung, Aperitif und Erklärung der Spielregeln. Die kleine, überschaubare Anzahl von maximal 16 Personen sorgt für eine persönliche, vertrauensvolle Atmosphäre. Rote Piraten aus den Weltmeeren legen sich zur Ruhe auf wohlriechendem Moos (Vorspeise), indische Köchin trifft griechischen Bauern in heißer Gegend (Suppe), Auftritt des norwegischen Königs in weißgrünem Gewand vor asiatischem Publikum (Hauptgang), rassiger Brasilianer mit fernöstlichen Knollen nimmt ein dunkles Bad (Dessert) – die verschlüsselten 4-Gänge-Menüs lockern die Atmosphäre auf und wecken die Neugierde. Die Auflösung gibt's im Anschluss an das Essen. Aber vorher raten die Gäste, was ihnen serviert wurde. Nicht selten liegen sie dabei komplett daneben. „Hier kommen oft die lustigsten Sachen heraus, z. B. wird ein Kohlrabi unwissend als äußerst köstlich bezeichnet, obwohl man eigentlich kein Kohlrabi mag“, so Ivonne Jung, Reservierungsleiterin in der Burg Wegberg.

Heute sind einem viele Aromen aufgrund von Geschmacks- und Zusatzstoffen im Essen

gänzlich fremd. Interessant wird es, wenn man sich auf ein solches Erlebnis einlässt und seine Geschmacksnerven herausfordert.

Die Menüs sind in verschiedene Geschmacksrichtungen unterteilt. Frische, hochwertige Rohstoffe werden zu kreativen Kompositionen zubereitet, die durch Geschmacksintensität und Aromenvielfalt überzeugen und das Genießen zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Geschmackserlebnis statt bloße Nahrungsaufnahme – beim Dunkelessen wird einem bewusst, wie schön es ist, wenn man sich Zeit fürs Essen nimmt und sich auf seine Sinne konzentriert.

Reine Trainingssache ist, dass man professionell und zuvorkommend bedient wird, obwohl auch die Servicekräfte nichts sehen. Das Dunkelessen auf Burg Wegberg kostet 49,- € pro Person und wird für geschlossene Gruppen nach Terminvereinbarung oder öffentlich jeden ersten Mittwoch im Monat und an wechselnden Wochenendterminen angeboten.

Text: Esther Hürter

Burg Wegberg, Burgstr. 8, 41844 Wegberg,
Tel. 02434/98220, www.burg-wegberg.de



Die Burg Wegberg und der HINDENBURGER verlosen einen Gutschein zum Dunkelessen für zwei Personen im Wert von 98,- €. Einfach eine E-Mail mit Stichwort DUNKELESSEN an gewinnspiel@hindenburger.de schicken.

SLEEP WITH ME...



21 doppelzimmer ab 79,- €

6 einzelzimmer ab 69,- €

5 suiten ab 129,- €

7 apartments ab 1.200,- €/monat

1 tagungsraum

freiraum
statthotel.

BÖNINGSTRASSE 151
D-41239 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 0 049 (0) 2166 97 000
freiraum-stathotel.de

MG IS(S)T GESUND

Weg mit dem Winterspeck – der HINDENBURGER zeigt Einkaufs- und Informationsquellen für bewusste Ernährung.

Mönchengladbach bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, naturbelassene und hochwertige (Bio-) Lebensmittel einzukaufen oder sich im Hinblick auf eigene Essgewohnheiten beraten zu lassen. Wie wäre es in diesem Jahr mit einem Frühjahrsputz für den Körper? Ob Hofladen oder Bio-Supermarkt,

Vollkornbäckerei oder Reformhaus – verteilt über das ganze Stadtgebiet laden kompetente Anbieter ein, ihre (zum Teil selbst erzeugten) Produkte kennenzulernen. Frischer als direkt vom Feld ins Ladenregal geht's nun wirklich nicht – probieren Sie's aus!

Text: Julia Siegers

NATURHEILPRAXIS
ganzheitliche Medizin 

- Schmerztherapie
- Allergiebehandlung
- Akupunktur
- Homöopathie
- Blutegelbehandlung
- Ozonbehandlung
- Massagen

EINLADUNG
zum
Tag der
„Offenen Tür“
09. Mai 2009
9.00 - 18.00
Uhr



Naturheilpraxis
Iris Otten – Heilpraktikerin
Eickenerstraße 276 · 41063 Mönchengladbach
Telefon (02161) 182624 · www.iotten.de



BERATUNG UND ERNÄHRUNG

In Stadt und Umland gibt es viele Hofläden, in denen man frische Produkte direkt vom Erzeuger bekommt – beste Qualität aus heimischem Anbau. Eine gute Übersicht dazu liefert der „Einkaufsführer für regionale Produkte“, ein Projekt des Fachbereichs Oecotrophologie der Hochschule Niederrhein. Dort kann man die Broschüre kostenlos beziehen (Tel. 02161/1865342).

Aus den vielen Angeboten zur Ernährungsberatung hier nur einige zu nennen, würde den unterschiedlichen Ausrichtungen der Unternehmen nicht gerecht werden. Eine gute Hilfe bietet die Internet-Seite www.vdoe.de des Verbandes der Oecotrophologen. Über den Link „VDOE-Expertenpool“ findet man schnell zertifizierte Ernährungsberater in der Nähe.

Praxisorientiert ist das Programm der Familienbildungsstätte. Kochkurse wie „Treffpunkt Vollwertküche“ oder „Vegetarische Familienküche“ zeigen, wie einfach und lecker gesunde Ernährung sein kann.

Informationen zum Kursangebot im Internet unter www.fbs-mg.de oder Tel. 02166/623120.



NATUR PUR – BIOHÖFE



Drei landwirtschaftliche Betriebe haben sich im Stadtgebiet auf die Produktion von Bio-Lebensmitteln spezialisiert. Sie arbeiten nach den strengen Richtlinien der Verbände Bioland oder Demeter.

Seit 1990 bauen Beate und Reiner Brungs auf ihrem Hof in Venn Gemüse, Kartoffeln und Getreide in Bio-Qualität an. Etwas Besonderes ist die Topinamburkultur. Im Hofladen werden rund 2.000 weitere Bio-Produkte von Wein über Brot und einer großen Käseauswahl bis zur Naturkosmetik angeboten. Regelmäßige Verkostungen und Aktionen runden das Angebot ab. Seit Mitte März hat auch das Hof-Café wieder geöffnet.

In Odenkirchen liegt der Lenßenhof von Joachim Kamphausen. Über 40 Gemüsekulturen und neun Sorten Kartoffeln aus eigenem Anbau finden ebenso den Weg in den gut sortierten Hofladen wie Käse, Wein und Trockenprodukte aus ökologischer Erzeugung. An der Kräutermauer pflücken Feinschmecker knackfrische Kräuter von Ananassalbei bis Zitronenthymian selbst.



Klein aber fein ist der Hofladen Schiffers in Merreter. Eigene Feldfrüchte aus Demeter-Anbau ergänzen das Sortiment klassischer Bio-Produkte wie Brot, Käse, Getränke und Trockenwaren.

BIOLAND Brungs, Venner Str. 382, 41068 MG, Tel. 02161/52435, www.bio-mg.de,

geöffnet: Di + Fr 9-12 + 15-18:30, Do 17-19, Sa 9-12

BIOLAND Lenßenhof, Lenßenhof 174, 41199 MG, Tel. 02166/680143, www.lenssenhof.de,

geöffnet: Di 9-12:30 + 14:30-18:30,

Do 14:30-18:30, Fr 9-18:30, Sa 9-13

BIO-HOFLADEN Schiffers, Merreter 13, 41179 MG, Tel. 02161/581436, geöffnet: Fr 9-18

Es ist nicht alles Müsli, was gesund ist...

Gesundes vom Feinsten

von Argan-Öl bis zur Vegetarischen Feinschmecker-Pastete...

Reformhaus
Goll
natürlich gesund leben

Rheydt
Hauptstr. 44
Tel. RY 41170

Entdecken Sie den Unterschied

Gladbach's Vollkornbäckerei
Konditorei mit Café

bietet Ihnen ein vollwertiges Programm an biologischen Spezialitäten von Meisterhand, inkl. Frühstück und Mittagssnack.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bäckerei Konditorei
Café Oehmen

Marktstiege 8 / Kapuzinerstr.
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 / 209712
Di. – Fr. 7.00 – 18.30 Uhr
Sa. 7.00 – 14.00 Uhr



NATÜRLICH GESUND LEBEN ...



... ist das Motto der Reformhäuser. Die Bio-Qualität der Lebensmittel richtet sich nach den strengen Standards des Reformhaus-Verbandes. Sowohl das Reformhaus Haas in Mönchengladbach als auch Goll in Rheydt bieten neben einem Trockensortiment frisches Brot, Obst oder Molkereiprodukte sowie eine Auswahl an Naturkosmetik an. Alle Mitarbeiter werden verbandsintern in Ernährungs-

beratung geschult. Allergiker oder auf Schonkost angewiesene Kunden werden in den Läden kompetent beraten.

Reformhaus Haas, Hindenburgstr. 157, 41061 MG, Tel. 02161/23681, geöffnet: Mo-Fr 9:30-19, Sa 9:30-16
Reformhaus Goll, Hauptstr. 44, 41236 MG, Tel. 02166/41170, geöffnet: Mo-Fr 9-18:30, Sa 8:30-16

AUS SCHROT UND KORN

Hans Öhmen ist Vollkornbäcker aus Überzeugung und arbeitet nach BIOLAND-Richtlinien. Das Getreide für die Backwaren im Café Ö stammt aus kontrolliert biologischem Anbau und wird jeden Tag frisch gemahlen. So bleiben wertvolle Nährstoffe bestmöglich erhalten. Aus gut 50 Sorten Vollkornbrot, Brötchen oder Snacks kann der Kunde wählen. Dazu kommen Kuchen, feines Gebäck und saisonal passende Angebote. Öhmen beliefert auch einige Bio-Läden der Stadt mit seinen Backwaren.



Café Ö, Marktstiege 8, 41061 MG, Tel. 02161/209712, www.cafe-oe.de, geöffnet: Di-Fr 7-18:30, Sa 7-14

BIO XL

Bio zum Schwelgen, zum Stöbern, zum Kennenlernen – das ermöglichen die beiden Bio-Supermärkte der Stadt mit einer enorm breiten Angebotspalette, die der eines „normalen“ Supermarktes in nichts nachsteht. Nur bekommt man eben alles in zertifizierter Bio-Qualität.

Nah am Stadtzentrum liegt der SuperBioMarkt auf der Lüpertzender Straße. Auf 550 m² Verkaufsfläche gibt es Lebensmittel und Getränke jeglicher Art, frisches Fleisch, Brot und Käse, Tiefkühlprodukte sowie Naturkosmetik (mit kompetenter Beratung). Im Bistro-Bereich stehen für eine abwechslungsreiche Mittagspause neben Kaffee und Kuchen kalte und warme vollwertige Snacks zum Mitnehmen bereit.



Über ein ähnlich großes Sortiment verfügt auch denn's Biomarkt auf der Prinzenstraße. Besonders die umfangreiche Wein- und Getränkeauswahl ist beeindruckend. Neben dem kompletten Lebensmittelprogramm findet man außerdem frei verkäufliche Arzneimittel, Kosmetika und sogar Tiernahrung in Bio-Qualität.

Für Studenten: Mittwochs gibt's 6 % Rabatt auf den Einkauf bei Vorlage eines gültigen Studentenausweises!

SuperBioMarkt, Lüpertzender Str. 112, 41061 MG, Tel. 02161/176521, geöffnet: Mo-Fr 8-19, Sa 8-18
denn's Biomarkt, Prinzenstr. 1, 41065 MG, Tel. 02161/4612950, geöffnet: Mo-Fr 8:30-20, Sa 8:30-18



Ihr SuperBioMarkt: Ganz nah bei Ihnen!

Kompetente Beratung, Vielfalt, Frische und Genuss – darum kaufen wir dort ein, wo wir beste Bio-Qualität erhalten und der Bio-Gedanke lebt. Zum Beispiel bei den regionalen Bio-Bauern. Das entlastet die Umwelt, sorgt für erntefrische Ware im Regal und stärkt den heimischen Bio-Bauern den Rücken. Vielfalt aus der Region. In Ihrem SuperBioMarkt.

Mein SuperBioMarkt in Mönchengladbach:
Lüpertzender Straße 112

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 8.00 bis 19.00 Uhr, Sa. 8.00 bis 18.00 Uhr

Erleben Sie unsere
leckeren Seiten im Netz:
Die SuperBioKüche unter
www.superbiomarkt.de



Entdecken Sie den Unterschied!



Glabachers Genießer-Insel
in Viersen-Süchteln

- Romanische Hochzeits-Location
- Restaurant „Josefine“
- Niederrheinische „Gaststuben“
- Herrlicher grüner Biergarten
- Exklusives Tagungsambiente
- Bankett, Homecooking, Catering
- Superior-Jugendstil-Zimmer

Aktuell: Osterprogramm

Tel.: 02162 / 970150

„Leistung mit Handschrift und Gesicht“

Familie Teigelkamp freut sich auf Ihren Besuch

2009 marktimpuls.de



www.alte-villa-ling.de

KUBANISCH
LA CUBANITA

Das La Cubanita am Alten Markt ist eine mit viel Liebe zum Detail gestaltete kubanische Cocktailbar, die originaler kaum sein könnte, außer sie wäre statt im schattigen Mönchengladbach im sonnigen Havanna.

Das kubanische Original Sergio, bekannt vom Los Amigos, und sein engagiertes Team steckten eine Menge Fleiß und Schweiß in die Gestaltung der Cocktailbar.

Für ein in sich stimmiges und stimmungsvolles Ambiente zum Wohlfühlen sorgen u. a. Tische mit Strohdächern, Palmen, Kerzenlicht und eine Bildersammlung, die das kubanische Lebensgefühl einfängt. Ein kubanischer Schutzpatron auf der Theke und ein Poster des Revolutionärs Ernesto Che Guevara dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Ob Cuba Libre, Pina Colada, Karibiktraum, Cuban Lumumba, After Eight, Coco Shoko oder Kirsch-Maracuja-Daiquiri – die Qualität und Frische der rund 30 verschiedenen Cocktailkreationen sowie die liebevolle Dekoration und der unschlagbare Preis von 3,50 € überzeugen. Eine witzige Idee ist der „Cocktail-to-go“ für 3,- €. Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es Nachos mit



Frische **Cocktail**kreationen genießen. Foto: Stefan Völker

Käse überbacken. Auf zwei Ebenen bietet die Bar neben gemütlichen Sitzgelegenheiten auch genügend Raum, um sich zu den leidenschaftlichen Salsa-Rhythmen zu bewegen. Ein wöchentlich angebotener, kostenloser Tanzkurs in Salsa, Merengue und Bachata vollendet das stimmige Gesamtpaket.

Im La Cubanita kann man in detailgetreuer, unbeschwerter Atmosphäre leckere Cocktails schlürfen, kubanische Gastfreundlichkeit genießen und nette Leute treffen.

Text: Esther Hürter

La Cubanita, Sandradstr. 9, 41061 MG, Öffnungszeiten: Di-Sa ab 18 Uhr

Gutschein

*Eiscafé
Italia*

Seit über 20 Jahren im Herzen von Eicken

**Spaghetti-Eis
Gutschein-Aktion**

Spaghetti-Eis "Classico"

Spaghetti-Eis "Tre Colori"

Spaghetti-Eis "Nero"

für je 3,30 Euro
(statt 4,20 Euro)



Inh. Di Cesare
Eickener Str. 158 c / Eickener Markt
41063 Mönchengladbach
Tel.: 02161 / 13298
www.eiscafe-italia-mg.de

gültig vom 01.04. - 31.05.2009. Ein Coupon pro Besuch und Gast, keine Barauszahlung.

LA TIENDAS REBSORTENKUNDE
DIE UNBEKANNTE FRISCHE

Nr. 5: GODELLO



Godello ist eine der ältesten, noblen Rebsorten in Spanien, die schon im römischen Reich verzeichnet wurde. Heutzutage umfasst sie eine Rebfläche von ca. 800 ha. Überwiegend wird die Godello in Galicien vor allem im äußersten Osten – in der D.O. Valdeorras – angebaut.

Hierzulande ist sie (leider) noch nicht in den Köpfen der Weingenießer verankert. Zu Unrecht, denn Weine aus dieser Rebsorte ver-

einen Frische und Lebendigkeit mit Aromen von grünen Äpfeln, Aprikosen, Kräutern und dezent blumigen Noten. Die Mineralität der Weine unterstützt die Langlebigkeit, so dass Weine aus der Rebsorte Godello auch nach fünf bis acht Jahren ein schönes Erlebnis im Glas sind.

Je nach Terroir wird die Mineralität noch unterstrichen, was dem Wein einen feinen Schmelz verleiht und seine Nachhaltigkeit betont. Daher ist er auch für die Reife im Eichenfass bestens geeignet.

Unser Fazit: Godello – ein strahlender Stern am Weißweinhimmel Spaniens.

Unsere Empfehlung:

Montenovo 2008 **9,50 €**
Bodegas Valdesil – D.O. Valdeorras

Valdesil 2007 **13,90 €**
Bodegas Valdesil – D.O. Valdeorras

LA TIENDA | Spanische Weine & Spezialitäten e.K., Urftr. 99-101, 41239 Mönchengladbach-Rheydt
Tel. 02166/9315-0, Fax 9315-29, E-Mail: info@la-tienda.de, www.la-tienda.de

Frisches, modernes Design mit **italienischem Charme.**

Foto: Stefan Völker

ITALIENISCH

SALVATORE@FREIRAUM

Hinter einem interessanten Namen steckt ein noch interessanteres Gastronomiekonzept.

Das kürzlich eröffnete italienische Restaurant im FreiRaum Statthotel im Mönchengladbacher Stadtteil Hockstein bietet seinen Gästen eine neue Adresse für einen rundum geschmackvollen Abend in einem charmant-südländischen Ambiente.

Durch die Eröffnung des Salvatore@freiRaum ist nicht nur das innovative und designorientierte Hotelkonzept für Gäste des Hauses abgerundet. Auch Nicht-Hotelgäste sollen in den Genuss der kulinarischen Küche von Chefkoch Salvatore Prato kommen. Seine Kochkünste mit frischen Zutaten und vielfältigen Variationen bilden die Basis für Qualität und guten Geschmack. Auf der Karte findet man neben den klassischen italienischen Gerichten wie Carpaccio di Manzo mit Ruccola und Parmesankäse, Spaghetti aglio e olio mit Peperoncino, Kalbsröllchen mit Gorgonzolafüllung oder Gamberoni al Pepe verde auch ausgefallene Menüs. So stehen im Moment Taglierini mit Seeigel auf der Tageskarte. Zum täglich wechselnden Fischangebot gehören u. a. gegrillte Dorade, frischer Seeteufel, eine ganze Seezunge und frischer Thunfisch. Salvatore Prato versteht es, seine Gäste auch durch spontane Wünsche,

die nicht auf der Speisekarte stehen, eine Gaumenfreude zu bereiten. Und dies mit einer herzlich offenen Art, die die typisch italienische Lebensweise widerspiegelt.

Die Weinkarte, die größtenteils Weine eines Weinguts aus Pratos Heimat anbietet, lässt auch Weinkenner-Herzen höher schlagen. Der ausgeprägt persönliche und charmante Service verwöhnt die Gäste ganz nach der Philosophie des Hauses ohne künstliche Attitüde und lässt keine Wünsche offen: italienische Köstlichkeiten genießen und sich gänzlich wohl fühlen, geprägt durch ein stilvolles und herzliches Flair.



RESERVIEREN?

Bönningstrasse 151 | d-41239 Mönchengladbach
 Tel. 0 049 (0) 2166 9 700 222 | Fax 0 049 (0) 2166 9 700 200
 reservierung@freiraum-stathotel.de
 freiraum-stathotel.de

warme Küche von:
 mo.-sa.: 18.00 - 22.30 Uhr

Salvatore@freiRaum,

Bönningstr. 151, 41239 MG, Tel. 02166/9700222, www.freiraum-stathotel.de

Die Terrasse ist eröffnet.

Immer wenn die Sonne scheint!

Von 12 – 24 Uhr.



Auf unserer sonnengefluteten Terrasse bieten wir bis zu 120 Gästen neben frühlingshaften- und sommerlichen Terrassen-Spezialitäten ebenso die gesamte Restaurant-Speisekarte mit Schwerpunkt Fisch und Fleisch vom Grill. Genießen Sie die Sonnenstrahlen und lassen Sie sich von uns kulinarisch verwöhnen.

Restaurant im
Kaiserhof

Unterbruch 6
 47877 Willich
 Tel. 021 54 / 871 65
www.kaiserhof.org

Konditorei
Heinemann[®]
 Chocolatier

MÖNCHENGLADBACH

41007 Mönchengladbach, Postfach 10 07 21
 Telefon 0 21 61 / 693 252

Internet-Shop: www.konditorei-heinemann.de



Weltbester
 Champagne Trüffel
 Gewählt vom

“Club des Croqueurs de Chocolat du Japon”
 der von 1997 - 2002
 57.000 verschiedene Pralinen
 weltweit getestet hat.

Kaffee genießen...



GRAEFEN+KÖNIG

Alter Markt · Mönchengladbach
www.graefen-und-koenig.de

Dr. med. Hubert Meier

Frauenarzt
Schwerpunkt-Praxis für
Ultraschalldiagnostik DEGUM II

- 3D und 4D Ultraschall
- Pränataldiagnostik
- Schwangerenbetreuung
- Brustkrebs-Früherkennung mit Ultraschall
- Ambulante Operationen

Brucknerallee 87
41236 Mönchengladbach-Rheydt

Tel.: 02166 / 40770
Fax: 02166 / 40781
Mobil: 0177 / 2160806
E-Mail: info@doktor-meier.de

www.doktor-meier.de



Schwanger in Mönchengladbach von und mit Heike Pienkoß



Foto: Myriam Topel

Einleitung

Im Nachhinein muss ich wirklich darüber schmunzeln, wie naiv ich war. Man könnte sagen: Ich hatte keinen blassen Schimmer. Also nicht die entfernteste Vorstellung davon wie es ist, schwanger zu sein und um was man sich so alles kümmern muss oder zumindest sollte. Und, wie ist es so, das Schwangersein? Toll, einfach toll! Unbedingt empfehlenswert! Und worum muss man sich so alles kümmern? Genau das ist Inhalt dieser kleinen Geschichte. Eines sei dabei schon verraten: Sie geht gut aus. Denn am Ende war es da, mein Baby: 3640 g, formvollendet verteilt auf 53 cm.

2. Monat

Wie gesagt: Ich hatte sowas von keine Ahnung vom Schwangersein. Gut, dass ich in der Sprechstunde des Sozialdienstes katholischer Frauen gründlich informiert wurde über finanzielle Förderungsmöglichkeiten, über das aktuelle Namensrecht (interessant für ledige Eltern), über die vorgeburtliche Vaterschaftsanerkennung beim Jugendamt etc. Der SkF bietet auch Hilfe bei Konflikten in der Partnerschaft und Ängsten vor dem Geburtserlebnis oder einer Behinderung des Kindes an. Alles streng vertraulich, versteht sich, und völlig unabhängig von der Konfession der Eltern. Und auch die Zeit nach der Schwangerschaft begleitet die Beratungsstelle auf Wunsch, z. B. durch Unterstützung bei der Suche nach Kinderbetreuung oder bei gesundheitlichen oder psychischen Problemen.

1. Monat

Zunächst hatte ich einen Waschmaschinendefekt vermutet, schienen alle meine BHs doch extrem eingelaufen zu sein. Doch sie waren so groß wie immer, folglich musste wohl meine Oberweite enorm gewachsen sein. Quasi über Nacht. Seltsam ... Meine Freundin Kathrin hatte eine Theorie – und Erfahrung: „Bist du vielleicht schwanger?“ Der Schwangerschaftstest aus der Apotheke zeigte zwei blaue Streifen – eindeutiger geht's nicht! Und meine Gynäkologin meinte nur trocken: „Tja, Sie bekommen Nachwuchs!“



Hm, vielleicht wird es doch ein Formel-1-Wagen? Das erste Ultraschallbild vom Kind lässt viel Spielraum für Spekulationen. Aber es ist schon überwältigend zu sehen, was da in mir wächst: mein Baby.



3. Monat

Mit 38 Jahren bin ich recht alt für eine Erstgebärende. Auch bei Auffälligkeiten in der Entwicklung des Embryos oder bestimmten angeborenen Erkrankungen in der Familie kann ein „großer Ultraschall“ sinnvoll sein. „Dabei untersuchen wir auf Anzeichen für Fehlbildungen“, so Dr. Hubert Meier. Seine Praxis hat als einzige in Mönchengladbach die DEGUM Stufe II-Anerkennung zur Untersuchung von Risikoschwangerschaften. Beim Doppler-Ultraschall prüft der sympathische Gynäkologe, der seine Tätigkeit als Zusatzangebot versteht, den behandelnden Gynäkologen also keineswegs ersetzen will, die kindliche Blut- und Sauerstoffversorgung.



Mein Baby zeigt im 3D- und 4D-Ultraschall Gott sei Dank keinerlei Auffälligkeiten. Und es war sehr ergreifend, unser ungeborenes Kind im Bauch anschauen zu können – auch für den werdenden Vater!



Tipp Elterngeld

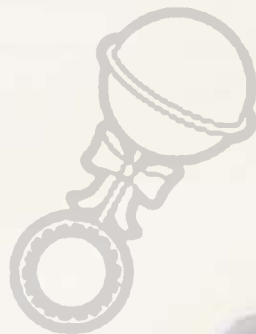
Frühzeitig die Unterlagen für den Elterngeld-Antrag sammeln! Formulare und Infos gibt es beim Versorgungsamt, Fliethstr. 86-88, Tel. 02161/2538 + Endziffern -85, -86, -87, -88, -89 oder -90

Tipps und Infos

Schwangerenberatung: Sozialdienst katholischer Frauen e.V., Lindenstr. 71, Tel. 02161/981889
mo 8:00-12:30 und 13:15-16:00; di, mi, do 8:00-12:30 und 13:15-17:30; fr 8:00-13:00
Konfliktberatungsstelle: donum vitae e.V., Waldhausener Str. 67, Tel. 02161/406835, www.donumvitae-mg.de, mo-fr 9:00-12:00
Pränataldiagnostik: Dr. Hubert Meier, Brucknerallee 87, Tel. 02166/40770
Kinderwunschzentrum Mönchengladbach: Dres. Georg Döhmen & Thomas Schalk, Von-Groote-Str. 175, Tel. 02161/496860

4. Monat

Bis jetzt hatte ich kaum Beschwerden, nicht mal die oft beklagte Morgenübelkeit. Doch was nicht ist kann ja noch werden. Wer Betreuung vor und nach der Niederkunft wünscht, sollte sich frühzeitig um eine Hebamme bemühen. Die einzige Hebammenpraxis in Mönchengladbach betreibt Gudrun Schöngen-Oude Hengel. Sie bietet auch Yoga für Schwangere an. Als Beleghebamme begleitet sie ihre Patientinnen während der Geburt im Krankenhaus. Ein Verzeichnis der Hebammen im Umkreis mit ihren Leistungen und Zusatzangeboten wie Homöopathie, Reflexmassage, Akupunktur gibt es u. a. beim Frauenarzt und beim Sozialdienst katholischer Frauen.



1:0 für Ausbildung

Starte jetzt durch!

Hier findest du Ausbildungsplätze
www.arbeitsagentur.de/jobboerse
Hier findest du Infos über Berufe
www.berufenet.de
Hier kannst du einen Termin für die Berufsberatung vereinbaren
Telefon: 01801 555 111*
Hier hilft dir das BIZ-Team
Agentur für Arbeit Mönchengladbach
Berufsinformationszentrum (BIZ)
Lürriper Straße 56
41065 Mönchengladbach
Telefon: 02161 404 2250
*3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz



Bundesagentur für Arbeit

Bei uns finden sie ein Zuhause, das zu Ihnen passt!



www.kreisbau-ag.de

- Mietwohnungen
- Studentenwohnungen
- Seniorenwohnungen
- Eigentumswohnungen
- Eigenheime

KREISBAU
GEMEINNÜTZIGE AKTIENGESELLSCHAFT
EIN WOHNUNGSUNTERNEHMEN DER STADT MÖNCHENGLADBACH
...gewohnt gut!

Kreisbau AG
Hellenweg 20
41238 MG
ONLINE
(0 21 61) 94 81 0



akt-
familien-
kinder-
hochzeits-
portrait-
mode-
produkt-
fotografie



goethestraße 16a
41061 mönchengladbach
telefon 0177.8605902

contact@myriamtopel.de
www.myriamtopel.de



Früh übt sich, wer bei der Geburt nicht außer Atem kommen will! Alternativ oder zusätzlich zur klassischen Schwangerengymnastik wird Konditionstraining, Aquajogging, Yoga oder Pilates angeboten.

5. Monat

Puh, ich komme jetzt schon so langsam beim Treppensteigen ins Schnaufen. Ob das normal ist? In jedem Fall ist es an der Zeit, mich für die Geburt fit zu machen. Hebamme Sabine Meier legt in ihren Fitness- und Pilates-Kursen großen Wert auf den Aufbau einer guten Kondition, ist so eine Geburt doch in erster Linie anstrengend. Alternativ oder zusätzlich kann man bei Hebamme Ruth Bernards Aquajogging machen oder die Angebote von Nicole Schmelcher-Fabri, Trainerin für peripartalen Sport, nutzen.

6. Monat

Immer öfter schießen mir diese Gedanken durch den Kopf: Ob ich die Geburt gut über die Bühne bringen werde? Und was hat das mit dem schon sprichwörtlichen Hecheln auf sich? Und wie wickelt man überhaupt ein Baby? Für ein Stück Seelenruhe sorgt ein Geburtsvorbereitungskurs, in dem diese und andere Themen behandelt werden. Anbieter sind z. B. das savita Gesundheitszentrum in Neuwerk (auch Yoga und Wassergymnastik), das Spatzennest in der Mönchengladbacher Innenstadt, die Familienbildungsstätte in Rheydt sowie viele Hebammen. Einstieg ist ab der 28. Schwangerschaftswoche möglich, es gibt auch Kurse für Paare.

Tipps und Infos

*Geburtsvorbereitung: savita Gesundheitszentrum, Liebfauenstr. 42, Tel. 02161/6682549
Familienbildungsstätte, Odenkirchener Str. 3a, Tel. 02166/623120*

Spatzennest, Regentenstr. 47a, Tel. 02161/6205793

*Yoga: Hebammenpraxis Gudrun Schöngen-Oude Hengel, Hehner Str. 93, Tel. 02161/838484
Aquajogging: Ruth Bernards, Tel. 02166/603414
Fitness/Pilates: Sabine Meier, Tel. 0177/4181474
Peripartaler Sport: Nicole Schmelcher-Fabri, Tel. 02161/461010*



7. Monat

Außer meinen Schuhen passt mir absolut nichts mehr! Also stürme ich C&A auf der Hindenburgstraße, Baby One nahe der Trabrennbahn und baby-walz im Vitus Center auf der Suche nach Umstandsmode. Spezielle Unterwäsche und Still-BHs gibt es auch in Drogeriemärkten wie dm und Rossmann. Und weil wahre Schönheit eben von innen kommt, gönne ich mir Mandeln

aus dem Reformhaus gegen Sodbrennen und gutes Bio-Gemüse. Für's Baby nur das Beste!

8. Monat

Wo entbinde ich? Im Elisabeth-Krankenhaus in Rheydt erblicken die meisten Babys das Licht der Welt, rund 1.600 pro Jahr. Auch mit Geburten aus Beckenendlage – wenn das Kind verkehrt herum liegt – hat man viel Erfahrung. Im Krankenhaus Neuwerk soll ab April ein Teil der Neugeborenenstation direkt an die Entbindungsabteilung anschließen. Günstig, falls der Säugling dringend medizinische Hilfe braucht. Weiterer Standortvorteil: die Eisdiele gegenüber der Klinik. Die Geburtsstation im Bethesda ist klein und gemütlich, die Kreißsaal-Gestaltung in warmem Rot, Orange und Gelb soll einen sanften Übergang in die Welt begünstigen.

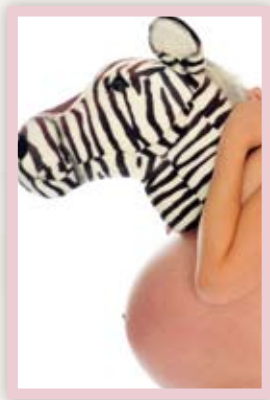


Foto: Myriam Topel



Der Countdown bis zur Geburt läuft, höchste Zeit für den Fotobeweis. Den Bauch zum Platzen dick, fühle ich mich super gut und wunderschön!



Frederike
21.11.2008, 8:10

9. Monat

Noch zehn Tage bis zum errechneten Geburtstermin. Klinikoffen? Gepackt. Kinderzimmer? Fertig gestrichen. Obwohl ich mittlerweile die Dimensionen eines Pottwals erreicht habe, fühle ich mich unglaublich schön, so richtig prall und rosig. Das muss auf Film gebannt werden, meine ich und finde in Myriam Topel die passende Fotografin. Mit ihrer lockeren, freundlichen Art nimmt sie mir das letzte Quäntchen Unsicherheit und ich komme mir vor wie Germany's next Topmodel, sogar als die letzten Hüllen fallen. So entsteht mit den Fotos eine einmalige Erinnerung an diese sehr spezielle und aufregende Zeit – meine Schwangerschaft.

Hurra, hurra, das Baby ist da!



Tipps und Infos

Umstandsmode:

*baby-walz, Vitus Center am Hbf (Tipp: Wer im Parkhaus auf Deck 3 parkt, vermeidet Treppen!)
Baby One, Broichmühlenweg 40,
C&A, Hindenburgstr. 69.*

Entbindung:

*Elisabeth-Krankenhaus, Hubertusstr. 100,
Tel. 02166/3942201. Info und Führung
nach Voranmeldung*

*Krankenhaus Neuwerk, Dünner-Str. 214-216,
Tel. 02161/6682158, Info jeden 1. Mittwoch
und 3. Donnerstag 18 Uhr*

*Krankenhaus Bethesda, Ludwig-Weber-Str. 15,
Tel. 02161/9812020, Info mittwochs 19 Uhr*

Fotografie:

*Myriam Topel, Tel. 0177/8605902,
www.myriamtopel.de.*

*Simone Stähn, Tel. 02161/95395,
www.focus-s.de*

römers restaurant
stil. eleganz. ambiente.



- Gartenterrasse
- Außer-Haus-Service
- Kochkurse
- Gesellschaftsraum bis 80 Personen

2009 markimpuls.de

die küche mit der leichten frische.

Wiesenstraße 29 · 41372 Niederkrüchten-Brempt
Tel. 0 21 63-8 04 28 · www.roemers-restaurant.de
Mi.-Fr.+So. 12-15 u. ab 18 Uhr Sa. ab 18 Uhr; Mo. u. Di. Ruhetag

Umfassende Schwangerschaftsbetreuung mit integrierter Hebammenpraxis in persönlicher Atmosphäre, bietet:

Dr. med. Beate Kosub
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe



Erzberger Straße 91
41061 Mönchengladbach
Tel. 021 61 / 46 14 14
Fax 021 61 / 46 14 15
E-Mail: dr.kosub@web.de
www.dr.kosub.de

2009 markimpuls.de



Catrin Alex-Schrammen

Fachärztin für
Frauenheilkunde
& Geburtshilfe

Beecker Straße 72
41179 Mönchengladbach

Telefon (02161) 584666
Telefax (02161) 571818

Mo 09.00 – 12.00 Uhr
Di 09.00 – 12.00 Uhr
17.00 – 19.00 Uhr
Mi 09.00 – 12.00 Uhr
Do 09.00 – 12.00 Uhr
15.00 – 17.00 Uhr
Fr 09.00 – 12.00 Uhr

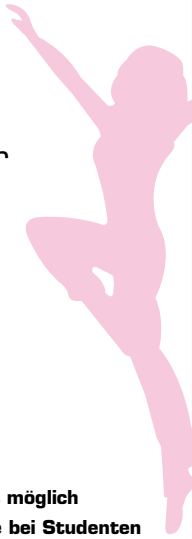
Und nach Vereinbarung

2009 markimpuls.de



Tänzerische Gymnastik für Erwachsene

Mittwochs
10.30 Uhr



- Einstieg jederzeit möglich
- Ermäßigte Preise bei Studenten

Infos / Anmeldung:

BALLET-CENTRUM JONTZA
Rheyterstr. 36
41065 Mönchengladbach
Tel. 02161 / 183959
jontzaballett@aol.com

2009 marktimpuls.de



Wir tanzen aus dem Rahmen!

TOMMY'S
Tanzstudio.de

Tanzkurse für
Kinder
Jugendliche
Erwachsene
und Solisten

vom Kindertanz
bis Paartanz,
von Walzer
bis Slasa
findet hier jeder
seinen Rhythmus



neue Kurse
ab 19. April

Linsellesstr 142-156
47877 Willich-Schiefbahn
021 54 - 81 66 44

+++ TICKER +++

OSTERTOUR

Stadtführung für Kinder

Gibt es den Osterhasen wirklich und warum versteckt er Eier? Diesen und vielen weiteren Fragen rund um das Osterfest können Kinder bei der Kinder-Ostertour am Ostermontag auf den Grund gehen. Als Häschen maskiert, hoppelnd die Kinder auf verkehrssicheren Wegen quer durch den historischen Altstadt kern. Neben Spiel und Spaß steht das Thema Ostern im Mittelpunkt der Tour. Es gibt Antworten auf Fragen wie: Wann ist überhaupt Ostern? Warum färben wir Eier? Wo kommt der Name „Ostern“ her? Neben Ostern ist auch die Stadtgeschichte ein Thema. Kinder erhalten ihre Osterverkleidung und ein Malbuch.

Termin: 13. April, 15 Uhr, Parkplatz Geraweiher am Treffpunkt-Schild.

MGMG, Voltastr. 2, 41061 MG, Tel. 02161/252411, www.mgm.de

1.000 OSTEREIER

Zu Ostern in den Tiergarten

Bär, Fuchs, Seehund & Co. freuen sich im Tiergarten Mönchengladbach auf große und kleine Besucher an den Ostertagen. Die Gäste dürfen sich über 1.000 Ostereier hermachen. 100 Eintagsküken, Frischlinge, junge Ziegen, Osterlämmer, Meerschweinchen und natürlich Osterhasen warten auf die Besucher. Öffnungszeiten: 9 bis 18 Uhr.

Tiergarten Mönchengladbach,

Am Pixbusch 22, 41199 MG, Tel. 02166/601474, www.tiergarten-moenchengladbach.de



SCHLOSS DYCK

Ostereier suchen im Park

Der Osterhase wird am Ostersonntag zwischen 10 und 18 Uhr fleißig Ostereier und süße Leckereien im Park von Schloss Dyck verstecken. Alle kleinen Besucher sind eingeladen mitzusuchen und zu finden! Die Stiftung Schloss Dyck freut sich, diese zur Tradition gewordene Ostereier-Versteckaktion auch in diesem Jahr im vom Frühling erwachten Park ausführen zu können.

Schloss Dyck, 41363 Jüchen, Tel 02182/824-0, www.stiftung-schloss-dyck.de



DAS GOLDENE OSTEREI

Der König von Kasperhausen sucht ein einzigartiges Geschöpf für seine verzogene Tochter, denn die hat schon alle Haustiere und Freunde verscheucht. Da fällt dem König der Kasper ein, denn der ist wirklich einzigartig. Kasperle ist davon gar nicht begeistert und froh, als der Osterhase ihn aufgrund eines Problems mit einem goldenen Ei herbeiruft. Wird das Problem des Osterhasen die Lösung für Kasper sein? All das erfahren Kinder in „Das goldene Osterei“. **Das Kasperltheater Neknerf** gastiert mit diesem Stück für Kinder ab drei Jahre am Mittwoch, **8. April um 10:30 und 15 Uhr** in der Spindel.



PIRATENTAG

Am 11. April 2009, dem Oster Samstag, können Kinder und Jugendliche an verschiedenen Osterwettbewerben und Aktionen im Schlossbad Niederrhein teilnehmen. Für die Erwachsenen gibt es derweil einen Sekt Empfang. Wer so lange nicht warten will: **Am Samstag, dem 4. April** findet von **15 Uhr bis 22 Uhr** ein Piratentag im Vitusbad statt. Im Wasser befindet sich das große Piratenschiff, welches von Groß und Klein entered werden kann. An der Cocktailbar werden leckere Cocktails gezaubert und ein DJ rundet den Tag musikalisch ab.

schlossbad niederrhein, Auf dem Damm 107, 41189 MG, Tel. 02166/59757. **vitusbad**, Breitenbachstr. 52, 41065 MG, Tel. 02161/6980487, www.nvv-ag.de

OSTERHASE WILLI LÖFFEL

Kurz vor Ostern gibt es im Hasenhaushalt Löffel eine Menge zu tun. Töchterchen Lilli hat Geburtstag, Eier müssen gefärbt und Nester gepackt werden. Alle helfen fleißig mit. Nur einer nicht. Der kleine Hase Willi hat nur Fußball im Kopf und bringt alles durcheinander. Wenn das nur gut geht. Was so alles passiert, wenn ein kleiner Osterhase lieber Fußball spielt als Eier färbt, verrät diese turbulente Geschichte für alle kleinen Ha-



sen ab drei Jahre. Das Seifenblasen-Figurentheater zeigt am **Mittwoch, 1. April um 10:30 und um 15 Uhr** dieses Stück.

VON EINEM DER AUSZOG, OSTERHASE ZU WERDEN

Hugo, ein kleiner Feldhase, will etwas ganz Besonderes sein. Also schnürt er eines schönen Tages sein Bündel und zieht hinaus in die Welt. Eine Ostergeschichte mal etwas anders. Mit vielen Tierfiguren und Überras-

schungen. Ausgedacht für Langohren ab drei Jahre mit einer Ausdauer von etwa 35 Minuten. Am **Sonntag, 5. April um 15 Uhr** führt das Seifenblasen-Figurentheater dieses Stück auf.

Die Spindel, Untere Straße 133, Hensen-Brauerei, 41068 MG, Tel. 02161/14700, www.die-spindel.de

SCHLOSS RHEYDT

OSTERFERIENKURSE

Gestalten mit Ton und Holz

Zwei ganz unterschiedliche Materialien warten darauf, von den Kindern entdeckt zu werden: Der weiche Ton kann mit den Händen geformt und bearbeitet werden, während das Holz mit Säge, Hobel, Feile und anderen Werkzeugen bearbeitet wird. Die Kursteilnehmer können mit beiden Materialien arbeiten oder sich auf eins beschränken, ganz nach Vorliebe. Auch in der Wahl des Themas sind die Kinder frei: Wie wäre es mit einer Tierfigur, einem Fantasiewesen, einer schönen Vase, Schmuck oder einer abstrakten Holzskulptur? Anregungen findet man im Museum sicherlich genug. Wer möchte, kann mit Farbe seinem Werk noch den letzten Schliff geben.

Mitbringen: Schürze oder alte Kleidung. **Termin:** 6. bis 9. April von 9 bis 12 Uhr, **Alter:** ab 7 Jahre. **Kosten:** 35,- €.

Keilrahmen dreidimensional gestalten!

Die Kursteilnehmer werden nicht einfach ein Bild malen, sondern auch die tollsten Reliefs und Skulpturen auf einem Keilrahmen gestalten. Mit Zeitungen, Pappmaschee, Draht und Farben werden die Kinder gemeinsam ihre guten Ideen umsetzen. Dieser Blickfang wird lange Zeit eine gute Erinnerung im Kinderzimmer an schöne Kursstunden im Schloss sein.

Ganz alte Sachen anziehen!

Eine Schürze reicht oft nicht aus, die gute Kleidung zu schützen. **Termin:** 14. bis 17. April von 17:15 Uhr. **Kosten:** 34,- €.

Museum Schloss Rheydt, Schlossstr. 508, 41238 MG, Tel. 02166/928900, www.museum-schloss-rheydt.de

Sauber! Die GEM im Net!



Wir sind der Entsorger für die Stadt Mönchengladbach

www.gem-mg.de

10 Jahre Rock'n Soul



groove!night

57 gut gelaunte Sänger und Sängerinnen präsentieren sich rockig, soulig! Es darf getanzt werden!



25. April 2009
20.30 Uhr - Einlass: 19.00 Uhr

26. April 2009
17.00 Uhr - Einlass: 15.30 Uhr

im „Roten Krokodil“ (Kunstwerk / Wickrath)

Teilbestellung ohne Platzreservierung
Vorverkauf: 13 € (Abendkasse 15 €)

Vorverkaufsstellen:

Extra-Tipp
Bismarckstr. 63-65
41061 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 - 81 98 33

groove!institute
Waldnieler Straße 247
41068 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 - 83 80 20
www.groove-institute.de

Der Gewinn geht an das Hospiz St. Christophorus im Herzen unserer Stadt!





BEAUTY

PFLEGETIPPS FÜR ECHE KERLE

Bodylotion, Gesichtspeeling und Antifaltencreme – Frauensache? Nein! Immer mehr Männer greifen zu Kosmetikartikeln.

David Beckham und Co. haben es längst gesellschaftsfähig gemacht: Männer-Beauty. Die Tage von blasser Haut, Augenringen und Vollbart sind gezählt. Der Mann von heute greift ungeniert zu Faltencreme und Haarkur. Das ist gut so, finden auch die Frauen. Während das Schönheitsideal eines Mannes gerne über markante Gesichtszüge und einen Drei-Tage-Bart verfügen darf, werden

diese Eigenschaften heute mit Selbstbräuner und samtweicher Haut kombiniert. Von gezupften Augenbrauen bis hin zum gefärbten Haar ist alles erlaubt. Viele Kosmetikhersteller haben diesen Trend längst erkannt und widmen den Männern eigene Beauty-Kollektionen. Wir haben eine Auswahl für Sie zusammengestellt und zeigen, welche kosmetischen Helfer es gibt und was sie bewirken.

Text: Corinna Ingenhaag

Klare Verhältnisse



Die schafft Mann mit dem porentief reinigendem Rasierschaum von Vichy Homme. Der Schaum ist mit Vitamin C angereichert und schützt besonders empfindliche Haut optimal vor Irritationen beim Rasieren. Dank seiner talg regulierenden Wirkung und dem hautberuhigendem Thermalwasser von Vichy, verringert er Hautunreinheiten und bringt so einen strahlenden Teint. Ca. 8,50 €, Wilhelm-Busch-Apotheke.

Für Farbenfrohe

Graue Haare befallen den einen früher, den anderen später – irgendwann muss sich jedoch fast jeder Mann mit diesem Problem befassen.

Wer nur die grauen Haare retuschieren möchte und sich nicht gleich eine komplett neue Farbe zulegen möchte, liegt mit dem Men Expert Tönungsgel von Schwarzkopf richtig. Das Gel wird fünf Minuten aufgetragen und beseitigt graue Haare zuverlässig. Bei dm, ca. 7,50 €.



Lass die Sonne scheinen

Balea Men Tagescreme mit Selbstbräuner verleiht auch in der kalten Jahreszeit einen sonnengebräunten Teint. Nebenbei versorgt die preiswerte Creme das Gesicht mit Feuchtigkeit und schützt so besonders gut vor trockener Heizungsluft. Bei dm für 4,- €.



Der letzte Schliff

Der Wilkinson Quattro Titanium Energy sorgt für ein babyglattes Gesicht. Der batteriebetriebene Rasierer erzeugt mit kleinen Stromstößen eine besonders gründliche Rasur und schont die Haut. Die vier Klingen sind mit Karbon beschichtet und daher besonders widerstandsfähig. Rossmann, ca. 10,- €.

Doppelt hält besser

Loreal Men Expert hilft mit der Vita Lift Doppelwirkung zweifach gegen Falten. Die beiden Wirkstoffe Pro-Tensium und Pro-Retinol VX werden erst beim Auftragen auf die Haut verbunden und sorgen so für eine straffe Haut. Bei dm für ca. 11,- €.



Zum Selbermachen

Wellness muss nicht immer teuer sein. Die Zutaten einer Gesichtsmaske für ein verfeinertes Hautbild ohne Rötungen und eine samtweiche Haut finden sich in jedem Junggesellen-Kühlschrank. Man nehme:

3 Esslöffel Quark, 2 Esslöffel Honig, 1 Esslöffel Zitronensaft. Alles sollte in einer Schüssel gut vermischt werden und ca. 15 Minuten nach dem Auftragen mit lauwarmen Wasser abgespült werden.





HYPOXI-THERAPIE

ERFOLGREICHE FIGURFORMUNG

Vor über zehn Jahren hatte Dr. Norbert Egger, der Gründer von Hypoxi, die revolutionäre Idee, bewährte Naturheilverfahren mit Bewegung zu verbinden, um so eine optimale Figurformung zu erreichen. Über die Jahre entwickelte sich Hypoxi zu einem weltweit agierenden Unternehmen mit insgesamt 2.000 Studios in 30 Ländern.

Die spezielle Figurtherapie ermöglicht mit ihrer innovativen Kombination aus Über- und Unterdruckbehandlung und effek-

tivem Training eine gezielte und nachhaltige Formung der Figur. Sowohl Über- als auch Unterdruck sind klassische Behandlungsmethoden, die der Durchblutungssteigerung, dem Ausscheiden von Wasseransammlungen und dem Abtransport von Giftstoffen dienen. Die eigene Forschung des Unternehmens und die enge Zusammenarbeit mit Therapeuten und Figurstudios bilden die Basis für eine ständige Optimierung von Methode und Service.

Weitere Infos bei **3 Elemente**, Künkelstr. 125, 41061 MG, Tel. 02161/2470350
www.3elemente-mg.de

STYLING

NEUE MÄNNER BRAUCHT DAS LAND

Der Mann von heute ist eitel. Und das ist auch gut so. Die Kosmetikbranche verzeichnet seit Jahren einen stetigen Umsatzanstieg im Bereich Herrenkosmetik und man staune: Männer benötigen im Bad durchschnittlich 30 Minuten, Frauen dagegen nur 25 Minuten.

In Sachen Haarmode kann man die Männer in drei Gruppen unterteilen: Die Modischen suchen aktiv nach neuen Styles und Trends. Sie benötigen weniger den Friseur, der berät, als den, der Verlangtes auch umsetzen kann. Die Traditionalisten legen großen Wert auf gepflegtes Aussehen, machen aber keine Experimente. Sie haben ihren Stil gefunden. Veränderung heißt hier dezente Anpassung. Die dritte Gruppe, die Gleichgültigen,



empfinden den Friseur eher als lästig, aber unausweichlich. Diese Gruppe ist von den Friseurjunkies, die alle zwei Wochen zum Friseur gehen, Lichtjahre entfernt. Die drei angesagtesten Frisuren in dieser Saison sind: 1. glatte, tief in die Stirn gezogene, schräge Ponys, 2. die Tolle à la Elvis und James Dean und 3. statt Vokuhila (vorne kurz – hinten lang) nun die Hikuvola (hinten kurz und vorne lang). Der Trend zur Farbveränderung bleibt ungebrochen.

Weitere Infos bei **Coiffeur Davids**, Albertusstr. 26, 41061 MG, Tel. 02161/183838
www.coiffeur-davids.de

Cellulite ade!

Unterdruck Vibration Elektro Muskel Stimulation Sauerstoff



Die erfolgreichste
Cellulite Therapie,
zum günstigsten Preis!

SAPHIR
beauty concept

Konstantinstraße 2-16
41238 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 80060
sportstudio-saphir.de

Blumen Corres

Flexible Floristik, Gestaltungsideen

Hochzeitsfloristik, Trauerfloristik
und vieles mehr!

Roermonder Str. 250, 41068 Mönchengladbach
Tel. 021 61 / 5 13 91 www.blumen-corres.de

PRAXIS FÜR KRANKENGYMNASTIK W. HEIJNENS

STAATLICH ANERKANNT

- Krankengymnastik, Lymphdrainage, Massagen, Hausbesuche, Manuelle Therapie, Kniegelenkproblemen, ayurvedische Massagen, Cranio-Sacrale Therapie, medizinische Geräte Training, Rückenschule, usw.

▪ Bismarckstrasse 106 ▪ Burgfreiheit 96/98,
Tel. 021 61 / 17 89 08 ▪ 021 66 / 60 38 03
www.physio-mg.de

» Spezialisten
in Bewegung

Fit und schön dank **Elektromuskelstimulation**.

Die spezielle Technik ermöglicht, den ganzen Körper oder individuell dosiert nur einzelne Muskeln zu trainieren. „Ob Freizeit- oder Leistungssportler – innerhalb kürzester Zeit sind Erfolge sicht- und spürbar, die sonst nur mit langjährigem Training zu verwirklichen wären“, so Heike Buche vom BIXX Institut. Selbst untrainierte und ältere Menschen profitieren von den elektrisierenden Vorzügen, denn die körperliche Leistungsfähigkeit wird in ihrer Gesamtheit gesteigert.

Text: Esther Hürter

INNOVATIVE METHODE

SANFTER STROM

Freie Zeit ist kostbar, für viele zu kostbar, um sie mit anstrengendem und zeitraubendem Training zu verbringen. Eine echte Alternative zu konventionellen Trainingsmethoden ist die Elektromuskelstimulation, kurz EMS. Bei diesem innovativen Ganzkörperworkout reichen bereits 20 bis 30 Minuten Training zweimal pro Woche aus, um Fettanteile zu reduzieren, Muskulatur aufzubauen, Ausdauer zu steigern, Bindegewebe zu straffen, Stoffwechsel zu aktivieren sowie Wohlbefinden und Körperhaltung zu verbessern. Zusätzlich hilft EMS bei Verspannungen und Rückenbeschwerden.

In einer Weste sowie in Arm- und Bein pads sind Elektroden integriert. Diese stimulieren schonend die einzelnen Muskelgruppen und das Bindegewebe mit niederfrequentem Reizstrom. Ob passiv im Liegen oder aktiv im Stehen mit ergänzenden Übungen – für jedes Anforderungsprofil bieten sich passende Programme und Möglichkeiten.

Weitere Infos im **BIXX Institut**, Korschenbroicher Str. 3, 41065 MG, Tel. 02161/3036018, www.bixx-mg.de

DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG

GLATTE HAUT FÜR IMMER

Es gibt viele verschiedene Methoden, lästige Härchen dauerhaft zu entfernen. Hoch im Kurs steht zurzeit die so genannte ELOS-Technologie (Elektro-Optische Synergie). Hierbei werden Licht und hochfrequenter Strom als Energieart miteinander kombiniert.

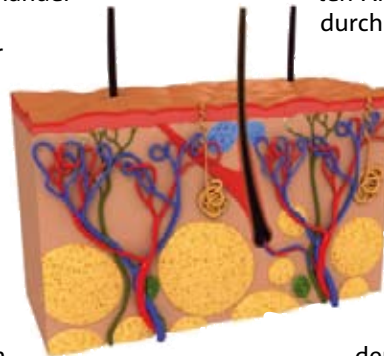
Die Farbpigmente im Haar absorbieren die Lichtenergie, die in Wärme umgewandelt bis tief in die Wurzel geleitet wird und das Haar dauerhaft zerstört. Durch den Strom entsteht eine zusätzliche Erwärmung von außen nach innen und somit die Möglichkeit, die Temperatur im Haarfollikel länger hoch zu halten. Die ELOS-Methode bewirkt also eine gleichzeitige Erwärmung der Follikel von innen und außen. Eine zusätzliche Kühlung der Elektroden auf 5°C macht die schmerzarme Behandlung noch komfortabler und effektiver. Durch lokale Kühlung der Haut wird der Strom nach unten „gedrückt“ und so im Bereich der Haarwurzel, in 3 bis 5 mm Tiefe, konzentriert. „Die Energie wird also genau dort konzentriert, wo sie gebraucht wird“, so Margit Roos von hairfree & care. Diese Eigenschaften ermöglichen, dass so-

gar hellblonde und graue Haare dauerhaft zerstört werden können, die aufgrund ihres niedrigen Melaninanteils ohne zusätzliche Unterstützung des Stroms zu wenig Wärme produzieren würden. „Die häufigsten Anwendungsfehler entstehen durch Unwissenheit. Bei zu wenig

Energie werden die Haarwurzeln nicht zerstört, sie verfallen lediglich in einen viel länger andauernden Ruhezustand und kommen spätestens nach einem Jahr wieder“, so die Expertin. Entscheidend ist aber nicht nur die hohe Energie, sondern auch die Energiedichte,

die Lichtenergie pro Fläche. Gute Ergebnisse werden erst bei Energien über 30 J/cm² erzielt. Zusätzlich muss man wissen, dass nur Haare in der Wachstumsphase zerstört werden können. Aufgrund dessen sind mehrere Sitzungen nötig: zwischen fünf und acht bei Körper-, zehn bis 15 bei Gesichtsbearbeitungen. „Erste Erfolge werden aber bereits nach zwei Sitzungen sichtbar“, so Margit Roos. Die Preise werden individuell auf die jeweilige Behandlung abgestimmt. Ein unverbindliches Beratungsgespräch mit Probebehandlung ist kostenlos.

Text: Esther Hürter



Weitere Infos bei **hairfree & care**, Franz-Gielen-Str. 7, 41061 MG, Tel. 02161/182606, www.hairfree-und-care.de

M&M
Hairlocation

WWW.MM-HAIRLOCATION.DE



2009 marktplatz.de

STEINMETZSTRASSE 42-44

41061 MG

TELEFON (0 21 61) 2 47 12 66



COSMETIC PRAXIS



Hautprobleme & Fältchen?
Das klären wir!

DIE HAUTPROFIS

Anti-Aging & Wellness
MESO Beauty Therapy
Fruchtsäure-Peeling
Permanent Make up
Botox Behandlung

Spezialbehandlung für
allergische Haut und Akne

Aktionsangebot bis 15.5.09:
Schnupperbehandlung 35 €

COSMETIC PRAXIS ULRIKE ZIRFAS
Sandradstr.4, 41061 Mönchengladbach, Tel.: 02161/14400
www.cosmetic-zirfas.de

*hautärztliche Begleitung durch Praxis Dr. Zinias/Helland



Wenn es kribbelt, juckt und die Augen tränen

Allergietherapie in der Naturheilkunde

Heilpraktiker Ingomar Polley berichtet aus der Praxis der Naturheilkunde und gibt wertvolle Tipps zu aktuellen Gesundheitsthemen.



Die Allergie ist eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe (Allergene). Der Körper bildet Antikörper, die sich an so genannte Mastzellen heften. Bei Anlagerung der „Eindringlinge“ schütten diese Zellen in hohem Maße Histamin und Leukotriene (Entzündungsbotsstoffe) aus. Dies führt zu Schwellungen, Luftnot, erhöhter Pulsfrequenz und Unwohlsein. Von diesem Mechanismus sind gerade in der nun beginnenden Jahreszeit viele Menschen betroffen.

Abhilfe schaffen kann die biologische Desensibilisierung auf Eigenblutbasis mit Schlangengiftenzymen und modifizierten Stammzellen tierischen Ursprungs:

• Die Eigenbluttherapie ruft durch bestimmte im Blut enthaltene Antigene und Toxine gezielte Abwehrmaßnahmen des Körpers hervor, die im Sinne einer immunologischen Stimulierung und Stoffwechselaktivierung wirken sollen.

• Die Schlangengiftenzyme werden verwendet, um das Immunsystem zu stabilisieren und in die richtigen Bahnen zu lenken.

• Bei den Stammzellen werden Zellen tierischen Ursprungs eingesetzt, wobei nur die freigewordenen Zellinhalte ohne den Zellkern genutzt werden: Es wird also keine genetische (= das Erbgut betreffende) Veränderung angestrebt, sondern es sollen ausgewählte Steuerungsproteine zur Therapie eingesetzt werden. Durch intensive Filterung und Bearbeitung des Materials werden Inhaltsstoffe, die unter Umständen auch eine Allergie auslösen könnten, eliminiert. Für die Behandlung bedeutet dies, dass durch die gereinigte Lösung das Immunsystem modifiziert werden soll, um die überschießenden Reaktionen auf ver-

meintlich gefährliche Stoffe abzuschwächen.

Da es sich um eine Modifizierung des Immunsystems handelt – und nicht um eine Absenkung der Immunantwort – wird die Fähigkeit des Organismus, sich gegen Krankheitserreger zu wehren, nicht beeinflusst.

• Zusätzlich wird eine Entgiftungskur durchgeführt, um den Körper von Schlacken und Giftstoffen zu befreien.



Es wird nicht nur gegen ein oder zwei Stoffe desensibilisiert, und der große Vorteil dieser Therapie ohne Nebenwirkungen ist somit das breite Wirkungsspektrum gegen alle Allergene. Zudem kann die naturheilkundliche Desensibilisierung, die in der Regel 15 Behandlungen umfasst, ganzjährig, also auch bei gerade betroffenen Patienten, durchgeführt werden.

Es wird empfohlen, sich zu einem kostenfreien Informationsgespräch mit anschließender Untersuchung und genauer Diagnosestellung in einer qualifizierten Praxis anzumelden.



Autor dieses Beitrags ist der Heilpraktiker und 1. Vorsitzende des Kneipp-Vereins Mönchengladbach e. V. **Ingomar Polley**, Praxis für Naturheilkunde, Schürenweg 19, 41063 MG, Tel. 02161/4951369, www.Naturheilpraxis-Polley.de.

Gute Vorsätze 2009 Fett und Celluliteabbau

30 Frauen gesucht

Im Rahmen des zur Zeit erfolgreichsten Figurkonzeptes suchen wir 30 Frauen, die zu einem vergünstigten Preis stressfrei ihre Wunschfigur erreichen wollen.

Ohne Nennung der Namen werden die Ergebnisse statistisch verarbeitet.



Sehen ist Lebensfreude

Wir beraten.
Wir helfen.

Mit präziser Diagnostik und intensiver Therapie:
Zur Behandlung von Fehlsichtigkeit mit Lasik.
Bei Gefahr für die Augen wie Diabetes, Makuladegeneration, grauer und grüner Star...

- Lasikbehandlung • Angiographie • Laserbehandlung
- Neueste Therapien bei Makuladegeneration

**Augenlinik Bethesda
Lasikzentrum Rheinland**
im Ev. Krankenhaus Bethesda
in Mönchengladbach

Leitung Dr. Cordula Hörster
Tel. 02161 / 85200

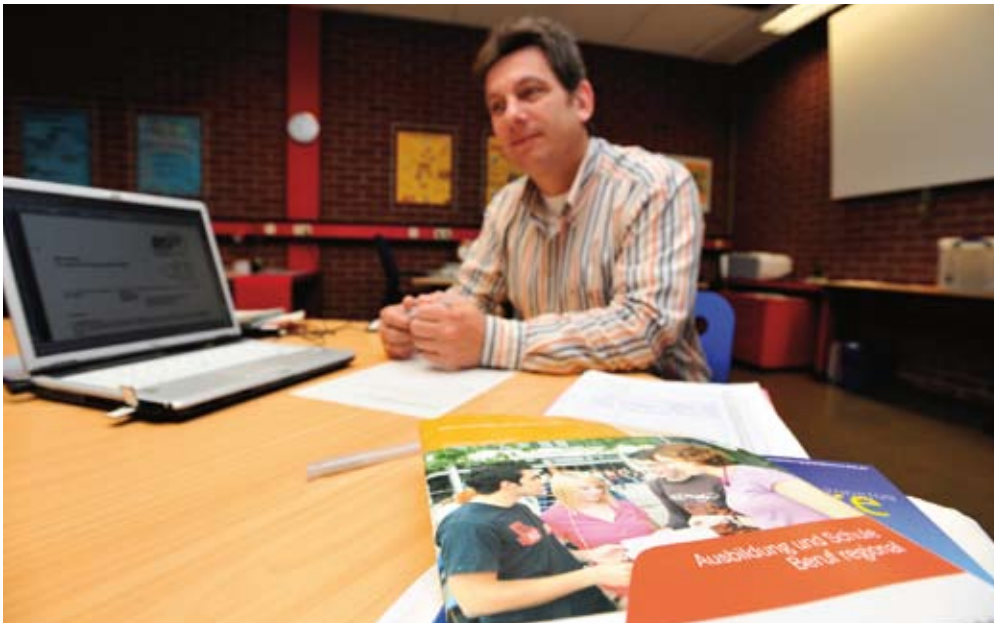
www.augenlinik-bethesda.de



Augenlinik
Bethesda

PROFESSIONELLE HILFE BEI DER LEHRSTELLENSUCHE

Die Berufsberater der Agentur für Arbeit Mönchengladbach gehen regelmäßig in die Mönchengladbacher Schulen, um Schüler über Berufe und Ausbildungsmöglichkeiten zu informieren.



Berufsberatung bei Andreas Milka im „BOB“.

Dennis hat ein Ziel: Er will Zweiradmechaniker werden – also Mofas, Roller und Motorräder reparieren. Der 16-Jährige schraubt gerne und gut an seinem eigenen Roller und möchte sein Hobby zum Beruf machen. „Auch wenn einige mir davon abraten. Sie befürchten, dass ich den Spaß am Schrauben verlieren könnte. Doch ich weiß, was ich will und was ich kann.“ Bei einem Langzeitpraktikum konnte Dennis erste Erfahrungen



Tipps für die berufliche Zukunft von Dennis.

sammeln. Jetzt wird es ernst. Wie bekommt er eine Lehrstelle? Oder sollte er sich an einer weiterführenden Schule ausbilden lassen? Gute Tipps auf dem Weg zum Traumberuf bekommt er vom Berufsberater Andreas Milka. Die beiden haben sich zu einem

ausführlichen Gespräch ins „BOB“ zurückgezogen – in das Berufsorientierungsbüro der Katholischen Hauptschule in Rheindahlen. Der aufwändig umgebaute Klassenraum steht seit November 2008 Lehrern, Schülern, Berufsberatern und auch Eltern zur Verfügung. Sie nutzen ihr „BOB“, um Bewerbungen zu formulieren, im Internet nach Ausbildungsplätzen zu recherchieren und sich anhand einer umfangreichen Materialsammlung über Ausbildungsberufe zu informieren. Zudem haben Schüler hier die Möglichkeit, für Tests zu trainieren und sich auf Bewerbungsgespräche vorzubereiten. Damit wird die bisherige Unterstützung deutlich über den Unterricht hinaus ausgedehnt.

Das Berufsorientierungsbüro ist jetzt das achte seiner Art in der Stadt Mönchengladbach. Finanziert wurde es bisher mit insgesamt 8.000 Euro aus dem Innovationsprojekt „Zukunft fördern – vertiefte Berufsorientierung gestalten“. Dahinter steht die Regionaldirektion Nordrhein-Westfalen der Bundesagentur für Arbeit und das nordrhein-westfälische Ministerium für Schule und Weiterbildung. Simone Stuhmann, Bereichsleiterin der Agentur für Arbeit Mönchengladbach, weist auf die Bedeutung der Berufsberatung hin: „Unsere Berufsbera-

ter und -beraterinnen gehen regelmäßig in die Schulen, um die Schüler und Schülerinnen zu beraten. An dieser Schule ist es unser Berater Andreas Milka, der sich intensiv um die berufliche Orientierung kümmert. Das BOB ist ein weiterer, wichtiger Baustein, damit sich die Schülerinnen und Schüler noch besser und umfangreicher informieren können. Sie können so ihre Stärken erfahren und sich ein realistischeres Bild ihres künftigen Arbeits- und Berufslebens machen.“

Eltern in der Pflicht

Um Dennis macht sich Andreas Milka wenig Sorgen: „Das ist ein pffiffiger Kerl, der schafft das“, erzählt der Berufsberater, der auf zwölf Jahre Erfahrung mit Schülern auf Berufssuche zurückblicken kann. Dennis' Eltern sind engagiert und unterstützen ihren Sohn, wo sie können. „Das ist leider heutzutage nicht immer so. Es wäre wünschenswert, wenn sich Eltern intensiver in den Berufswahlprozess ihrer Kinder einbringen“, so Milka. Andere erwarten zu viel, wollen klare Entscheidungen ihrer Sprösslinge. „Ich erinnere die Eltern gerne daran, wie es bei der eigenen Berufswahl war. Mit 15 oder 16 Jahren weiß man einfach nicht genau, was man machen soll und ist unsicher.“

So manch trauriges Schicksal junger Menschen begegnet dem 44-Jährigen bei seiner Arbeit in und außerhalb der verschiedenen Schulen. Misshandelte, schwangere, verschuldete, drogensüchtige oder depressive Schüler: „Die berufliche Beratung wird manchmal zur Nebensache. Da muss man Prioritäten setzen. Die Suche nach einem Ausbildungsplatz ist dann das kleinste Problem.“ Die Berufsberatung ist freiwillig und wird von den Schülern dankbar angenommen. Alle vier Wochen hat Andreas Milka Sprechstunde und berät in Einzelgesprächen etwa 15 bis 20 Schüler. „Jeder Jugendliche hat seine eigene Geschichte und ich nehme jeden ernst.“ Telefonisch und per E-Mail ist der Berufsberater bei dringenden Fragen gut erreichbar, wenn zum Beispiel ein Bewerbungsgespräch ansteht.

Lehrer Willi Winkens ist der Berufskordinator an der Katholischen Hauptschule in Rheindahlen. Nach seiner Erfahrung kommen die individuelle Berufsberatung,



Andreas Milka und Willi Winkens engagieren sich für Schüler.

das BOB sowie weitere Maßnahmen wie die Berufstests zur beruflichen Orientierung der Schüler sehr gut an. „Die Schüler werden wie Erwachsene behandelt, und dann benehmen sie sich auch erwachsen.“ Allerdings machen all diese Maßnahmen viel Arbeit. Derzeit werden etwa 130 Schüler der 9. und 10. Klasse betreut. Sie erhalten alle einen eigenen Ordner, im dem Interessen und Leistungen aufgeführt werden.

„Zukunft fördern. Vertiefte Berufsorientierung gestalten“ ist ein Innovationsprojekt zur Unterstützung der Berufsorientierung aller allgemeinbildenden weiterführenden Schulen Nordrhein-Westfalens. Getragen wird das Projekt von der Regionaldirektion NRW der Bundesagentur für Arbeit, von den nordrhein-westfälischen Ministerien für Schule und Weiterbildung sowie Generationen, Familie, Frauen und Integration in Zusammenarbeit mit der Stiftung „Partner für Schule NRW“. Das Projekt geht auch in diesem Jahr weiter. Im Rahmen von

„Zukunft fördern“ wurden zehn schulformspezifische Projektmodule zur innerschulischen Berufsorientierung entwickelt. 2009 werden etwa 1.000 Schülern mit mehr als 1.300 Modulen unterstützt. Insgesamt stellt die Regionaldirektion Nordrhein-Westfalen der Bundesagentur für Arbeit für das Jahr 2009 7,5 Millionen Euro Fördergelder für „Zukunft fördern“ bereit.

„Zukunft fördern“ auch 2009

Das Geld ist gut angelegt. Junge Menschen wie Dennis, denen immer noch Vorurteile gegenüber Hauptschülern begegnen und die in einem wirtschaftlich schwachen Standort wie Mönchengladbach ihre berufliche Zukunft planen, brauchen Unterstützung. Dennis ist jedenfalls zufrieden: „Ich finde es klasse, dass wir hier völlig unkompliziert bei Gesprächen mit Berufsberatern alles fragen können. Von Herrn Milka habe ich viele gute Tipps bekommen.“

Text: Susanne Schnabel · Fotos: Stefan Völker

INFORMATION

- Modul 1** Berufsorientierungsbüros (BOB)
- Modul 2** Berufsorientierungscamps
- Modul 3** Kompetenzfeststellungsverfahren
- Modul 4** Vertiefte Berufsorientierung an Förderschulen
- Modul 5** Förderkurse für Lernende mit Zuwanderungsgeschichte – Berufsorientierung über Sprache fördern
- Modul 6** Gründung von Schülerfirmen – Selbstständigkeit erproben
- Modul 7** Schülerbetriebspraktika im Ausland – Horizonte erweitern
- Modul 8** Duales Orientierungspraktikum in der Sekundarstufe II – Studienorientierung schaffen
- Modul 9** Theaterpädagogisches Berufswahltraining für Jugendliche mit Zuwanderungsgeschichte

- Modul 10** Sozialpraktikum – Sozial kompetent in den Beruf
Unter www.zukunft-foerdern.nrw.de erfahren Schulen alles Wissenswerte zum Projekt, den Förderbedingungen, den zehn Projektmodulen und zur Anmeldung.
Hier gibt es Infos zur Berufswahl und zu Berufen: www.planet-beruf.de
www.berufenet.arbeitsagentur.de
Hier gibt es Ausbildungsplätze: www.arbeitsagentur.de/jobboerse
Hier können Schüler einen Termin mit der Berufsberatung vereinbaren: 01801/555111 (3,9 Cent je Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom)
Hier können Betriebe ihre Ausbildungsstellen melden: 01801/664466 (3,9 Cent je Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom)

Wir bieten mehr...



2009 markimpulse.de

Unsere Leistungen

- flexible Personaleinsätze
- individuelle Betreuung
- umfangreicher Personalservice
- langjährige Erfahrung



www.top-mit-job.de

HKPersonal-Dienste GmbH
Geschäftsstelle Mönchengladbach

Alter Markt 43-46 · 41061 Mönchengladbach · Telefon 0 21 61 / 9 48 79-0
Telefax 0 21 61 / 9 48 79-22 · gs-moenchengladbach@hkp-personal.de

Sie sind flexibel!? JOB AG

Staplerfahrer mit Schein (m/w)
Hochregal Erfahrung und PC-Kenntnisse
Rufen Sie einfach an: 02161/46238-0

Ihre Chance! JOB AG

Sachbearbeiter (m/w)
Für Großhandelsunternehmen
Info unter: 02161/46238-0

JOB AG zählt zu Deutschlands besten Arbeitgebern

Die JOB AG, ein Spezialist für Personal Management und Job Management aus Fulda, hat im bundesweiten Great Place toWork® Wettbewerb „Deutschlands Beste Arbeitgeber 2009“ teilgenommen und reiht sich unter die 100 besten Arbeitgeber Deutschlands ein.

Für einen Personaldienstleister ist dies ein besonderes Lob und unterstützt uns in dem Bestreben alles zu geben für individuelle und hochqualifizierte Services rund um das Personal Management und Job Management.

Das verliehene Gütesiegel steht für eine glaubwürdige, respektvolle und faire Zusammenarbeit des Managements mit den Beschäftigten, für eine hohe Identifikation der Mitarbeiter mit ihrer Tätigkeit und für einen starken Teamgeist im Unternehmen.



Handelsblatt

Gute Perspektive! JOB AG

Schlosser/Schweißer (m/w)
Mit Berufserfahrung, Führerschein und PKW v. Vorteil
Info unter: 02161/46238-0

Profis gesucht! JOB AG

Versandhelfer (m/w)
Bezahlung über Tarif!
Info unter: 02161/46238-0

Unser Team in Mönchengladbach:



JOB AG Personaldienstleistungen AG
Bismarckstraße 106 | 41061 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61/462 38-0 | Fax 0 21 61/462 38-29
www.job-ag.com

Frau Greve (Niederlassungsleiterin), Frau Krieg und Frau Heldt (Personal- u. Kundenbetreuung)

2009 markimpulse.de

REGELÄNDERUNG FÜR PLATZ EINS?

Nick Heidfeld wartet noch auf einen Sieg.

In diesem Tagen hat die neue Formel 1-Saison begonnen, die vierte für Nick Heidfeld im BMW Sauber F1-Team. Dort gilt der Mönchengladbacher als wichtiger, weil erfahrener Rennfahrer, auch wenn der bald 32-Jährige keines seiner 152 Formel 1-Rennen auf dem ersten Platz beenden konnte. Heidfeld ist selten in seiner Geburtsstadt, aber die Bindung ist eng, dafür sorgen Oma Walli und der Fanclub, der „Quick Nick“ immer wieder in der weiten Formel 1-Welt besucht.



Sollte **Nick Heidfeld** Formel 1-Weltmeister werden, bekommt er bald vielleicht sein eigenes „Denkmal“ und muss nicht mehr die alten Borussen in Eicken beim Heimaturlaub besuchen. Fotos: BMW

Vor einigen Wochen erst wurde Nick Heidfeld als konstantester Rennfahrer der Formel 1 ausgezeichnet. Dabei hätte der am 10. Mai 1977 in Rheydt geborene Sohn von Angelika und Wolfgang lieber eine andere Auszeichnung als die des „F1 Driver Reability Champion“ gewonnen. Die vergangene Saison war für niemanden im BMW Sauber F1-Team ein Höhepunkt, auch wenn Heidfeld in allen 18 WM-Läufen das Ziel erreichte und sich damit den kürzlich verliehenen Titel sicherte. Mit nunmehr 20 Zielankünften in Folge ist der 31-Jährige auf Rekordjagd, wer anderes als Michael Schumacher sollte diese Rangliste mit 24 bis zum Schluss gefahrenen Rennen anführen?



Schumacher und vor allem dessen jüngeren Bruder Ralf traf „Quick Nick“ erstmals auf der Kartbahn in Kerpen/Manheim. Mit sechs Jahren ging der zweitälteste von drei Söh-

nen dort auf die Piste, um schnell erste Erfolg einzufahren. Heidfeld ist heute mit 167 Zentimetern Körperlänge und 61 Kilogramm ein Leichtgewicht, daran ändert auch das tägliche Muskel- und Fitness-training nichts. Im Kindesalter konkurrierte der kleine Körper mit dem großen rennfahrerischen Talent: Heidfeld kam nicht an das Lenkrad des Kart, geschweige denn an die Pedale. Mit acht Jahren waren diese Probleme behoben, mit neun startete er bei den ersten Rennen und sammelte

die ersten Siegerpokale. „Damals gab es für Kinder noch keine Ausrüstung, ich bin mit einer Skibrille und einem Skihelm gefahren“, erinnert sich der heute 31-Jährige an die Anfänge seiner Karriere, die nicht nur von den Eltern anstelle der Motocrossrennen bevorzugt, sondern von Oma Waltraud besonders unterstützt wurde. Wann immer

es geht, besucht Heidfeld die 80-Jährige „Walli“ in der Heimat, aber der Terminkalender eines Formel 1-Rennfahrers lässt Besuche nur selten zu.

Nick Heidfeld ist eine Persönlichkeit, er hat sich die Akzeptanz im Rennzirkus nicht nur durch Erfolge auf der Piste geholt. Immer noch wartet Heidfeld auf seinen ersten Grand-Prix-Sieg, aber in seinem Team bei BMW Sauber ist er für die Erfolge des erst 2006 gegründeten Rennteams in erster Linie verantwortlich. Heidfeld lebte erst in Monaco, doch seit nunmehr rund sechs Jahren nennt er die schweizerische Stadt Stäfa nahe Zürich sein Zuhause. Dort wohnt er mit seiner Verlobten Patricia und den gemeinsamen Kindern Juni und Joda. Gladbach lässt er zurück, denn neben



AUF EINEN BLICK



DER RENNFAHRER HEIDFELD

Mit gerade einmal fünf Jahren sammelte Nick Heidfeld erste Rennerfahrung: auf zwei Rädern. Die Eltern verboten nach einem Unfall das Motocrossfahren, aber gegen die Liebe zum Kartsport hatten sie nichts. 1985 kaufte der Vater seinem Sohn einen eigenen Go-

Kart, Reifen und Decken überbrückten für den kleinen Rennfahrer den Abstand zum Lenkrad und zu den Pedalen. 1988 stellten sich erste nationale Erfolge ein, bis 1992 folgten Europa- und Weltmeisterschaftsläufe.

1994 gewann Heidfeld mit 17 Jahren die Deutsche Formel Ford 1600-Meisterschaft, ein Jahr später die Internationale Formel Ford 1800, 1997 die Formel-3-Meisterschaft. Nach dem Gewinn der Formel 3000 im Jahr 1999 stieg der Gladbacher ein Jahr später in die Formel 1 ein. Zunächst fuhr er im Team von Prost, dann bei Sauber Petronas und nach einem einjährigen Abstecker zu Jordan Ford für BMW. Die bayerischen Autobauer schlossen sich 2006 mit Sauber zu einem Formel 1-Team zusammen, in dem „Quick Nick“ auch in der am 29. März beginnenden Saison 2009 startet.

der Ruhe und der Sicherheit in der Schweiz gibt es noch andere Gründe, warum Besserverdiener auswandern. Doch Gladbach spielt auch heute noch eine große Rolle im Leben des jungen Vaters, und das nicht nur der lieben Oma wegen.

Die Einzelhändler würden sich wünschen, Heidfeld käme zurück, speziell die Optiker dieser Stadt. „Im Laufe der Zeit sammelt sich einiges an“, erklärt Heidfeld seinen Besitz von rund 25 Sonnenbrillen, die ebenso zu seinem Stil gehören wie der Vollbart. Heidfeld ist ein Konsummensch: Seine Vorliebe für alte und besondere Autos erwähnt er ungern, denn „so etwas hört sich oft nach Protzerei an.“ Aber den Kleiderschrank möchte er ausbauen, das gibt er zu. Neben shoppen gehört der Sport zu den liebsten Freizeitbeschäftigungen des Rennfahrers, Mountainbike-Fahren geht in der Schweiz besser als am Niederrhein. In Gladbach aber werden immer die Wurzeln liegen, hier wurde er Stadtmeister im Dreikampf, hier spielte er fünf Jahre im Rheydter Spielverein Tennis, hier besuchte er bis zur zwölften Klasse das Hugo-Junkers-Gymnasium. „Dort habe ich erst kürzlich mein Abgangszeugnis abgeholt, weil es mir damals nicht ausgehändigt wurde, da ich meine Schulbücher nicht abgegeben hatte“, sagt Heidfeld, der Anfang März Besuch aus Gladbach bekam. Viele Mitglieder seines Fanclubs fanden den Weg nach Barcelona, wo Heidfeld für die Saison 2009 testete und seine Fans empfing. Bodenständig ist er geblieben, das wird sich auch nicht ändern, wenn er die hohen Ziele des Teams in dieser Saison erreicht. „Wir wollen trotz der Regeländerungen und der damit verbundenen Ungewissheit um die Meisterschaft mitfahren.“



Weltmeister 2009?

Text: Ingo Rütten



Aller Anfang ist leicht!

Jedenfalls, wenn Sie einen Golf-Schnupperkurs im GC Wildenrath buchen. Für nur 250,-Euro können Sie bis zu 12 Monate auf der Übungsanlage trainieren. Eigener Schläger, 3 x 3,5 Trainerstunden, 2 x Kaffee & Kuchen sowie ein Abschlussessen sind inklusive. Rufen Sie doch einfach an. Wir informieren Sie gern über die nächsten freien Schnupperkurs-Plätze!



Friedrich-List-Allee · 41844 Wegberg · Tel. 0 24 32 / 8 15 00 · www.gc-wildenrath.de

GCW_Avz_L_HIND

Stappen

Gasthaus

Restaurant · Bierstube · Hofgarten



- Ab 20 Personen mittags geöffnet
- Wir liefern auf Wunsch „nach Hause“
- Feierlichkeiten bis 30 Personen separat möglich
- Ab 60 Personen exklusiv

Termine:

Ostern:

Mittags und abends geöffnet

7. Mai 2009:

„Spargel und Wein“ Abend

15. Mai 2009:

Kulinarisches Seminar

Ab Mitte April:

Walbecker Spargel

Frajo und Carmen Stappen

Steinhausen 39
41352 Korschenbroich-Steinhausen
Tel. 0 21 66 / 88 22 6
mail@gasthaus-stappen.de

Montag – Sonntag
ab 17 Uhr
Sonntag auch von
11 – 14.30 Uhr

Dienstag Ruhetag

WWW.GASTHAUS-STAPPEN.DE

2009 markimpuls.de

AUFWÄRTSTREND

VfL-Sportdirektor Max Eberl kennt die Gründe, warum es besser läuft und hofft, dass es noch lange so weitergeht.



Sportdirektor **Max Eberl** hat eine Vision und ein Konzept für die kommenden Jahre aufgestellt. Foto: Dieter Wiechmann



01 02 03 04



01



02



03



04

SCHUHHAUS

Wintzen

Das Fachgeschäft mit dem guten Service

MG: Hindenburgstraße 113
 RY: Hauptstraße 38

Mit dem 4:2-Sieg beim 1. FC Köln hatte Borussia in der Bundesliga die Punkteausbeute der Hinserie bereits im siebten Spiel nach der Winterpause verdoppelt. Wir sprachen mit Sportdirektor Max Eberl über die Gründe, warum es besser läuft und darüber, ob das zur Rettung vor dem Abstieg reichen wird.

HINDENBURGER: Herr Eberl, wie viele Punkte wird der VfL noch holen müssen, um sich vor dem Abstieg zu retten?

Max Eberl: Hochrechnungen bringen nichts, das beweisen die Ergebnisse der letzten Wochen. In der Winterpause sind viele von 32 oder 33 Punkten ausgegangen, aber wer weiß das schon? Wir müssen so viele Punkte wie möglich holen, der Abstiegskampf wird erst spät, wenn nicht erst am letzten Spieltag entschieden.

HINDENBURGER: Was sind für Sie die Hauptgründe, dass Borussia unabhängig von den Resultaten spielerisch stark verbessert aus der Winterpause gekommen ist?

Max Eberl: Wir hatten eine sehr gute Vorbereitung, da war schon zu merken, dass wir Fortschritte machen. Seit der Winterpause haben wir hier und da auch das nötige Glück, ich denke da an das 1:1 in Bremen. Unsere Neuzugänge haben uns vor allem in der Defensive stabiler gemacht und mit dieser Sicherheit sind wir auch in der Offensive besser, effektiver und zielstrebig geworden. Jeder traut sich etwas zu, wenn er weiß, dass Fehler nicht sofort bestraft werden.

HINDENBURGER: Im Winter war das Image des VfL stark angeschlagen, nun können Sie nicht wissen, in welcher Liga Sie im nächsten Jahr spielen. Wie schwierig macht das die Planung für die kommende Saison?

Max Eberl: Die Themen, die vor allem im Boulevard die Runde machten, sind für uns keine. Wir haben eine Vision und ein Konzept aufgestellt, was wir in den nächsten Jahren erreichen wollen. Das vermitteln wir nicht nur den potenziellen Neuzugängen, die in dieses Konzept passen müssen. Aber klar, die Planung könnte leichter sein.

HINDENBURGER: Wie weit würde ein Abstieg Borussia zurückwerfen?

Max Eberl: Die Frage stellt sich für mich nicht. Wir werden auch in der kommenden Saison in der Ersten Bundesliga spielen. Wir sollten uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren, wobei wir natürlich nicht die Augen verschließen und parallel auch das Szenario Zweite Liga berücksichtigen.

Text: Ingo Rütten

SO GEHT ES WEITER

Borussia tritt am 5. April beim Karlsruher SC an, das nächste Heimspiel ist für Ostersonntag, 11. April angesetzt. Der VfL spielt anschließend daheim noch gegen Arminia Bielefeld, den FC Schalke 04 und Borussia Dortmund. Auswärts gibt es ein Spiel mehr, bei Eintracht Frankfurt, Bayern München, Energie Cottbus und Bayer Leverkusen muss die Elf von Trainer Hans Meyer versuchen, möglichst viele Punkte zu ergattern.



Die **NVV Lions** wollen im nächsten Jahr unter neuem Namen wieder angreifen.

LIONS SUCHEN NEUEN NAMENS GEBER

JUBILÄUM IM SINN

Nach dieser Saison möchten die Neuwerker Basketballer unter neuem Namen angreifen.

Die Saison endet für die NVV Lions MG in diesen Tagen, doch der Basketball-Regionalligist hat schon die kommende Spielzeit im Sinn, die schon heute ihren Schatten vorauswirft. Für die 120 Mitglieder der Basketballabteilung steht ein Jubiläum an, denn zum 20. Mal gehen die Lions als eigenständige Abteilung der Turnerschaft Neuwerk in das Rennen um Körbe und Rebounds.

1990 gründete Sebastian Egelhoff die Basketballabteilung, auch heute noch ist er Manager des Teams, das sich mit dem Engagement des ersten Sponsors Peugeot im Jahr 1997 den Zusatz Lions gab. Was einst als TS Neuwerk in der Kreisliga begann, nahm nun als Lions MG richtig Fahrt auf: In zwölf Jahren stiegen die Löwen bis in die Zweite Bundesliga auf, wo sie bis zur Umstrukturierung der Spielklassen im Jahr 2007 eine gute Rolle spielten. Egelhoff war bis 2002 erst Spielertrainer, dann nur noch Coach – mit dem Aufstieg in die Zweite Liga wechselte er auf den Managerposten.

Aktuell suchen die Lions nach acht Jahren einen neuen Namensgeber, die NVV zielt zukünftig als Hauptsponsor noch das Trikot. „Der neue Partner muss zu uns passen und an einer langfristigen Bindung interessiert sein“, sagt Egelhoff. Er möchte mit „seinen“ Löwen in

der kommenden Saison nach dem Mittelfeldplatz am Ende dieser Spielzeit wieder angreifen und in die Pro B-Liga aufsteigen, die dann wie früher zweigleisig und damit sportlich und wirtschaftlich interessant daher kommt. „Mehr als diese Dritte Liga ist in Gladbach kaum möglich, da wir über keine Ansprüche genügende Sporthalle verfügen“, erklärt Egelhoff. In der Jahnhalle gehen die hochgewachsenen Talente des amerikanischen Weltklasespielers Robert Shepherd, der als Trainer viel Erfahrung und Know-how mitbringt, meist sonntags um 17 Uhr auf Punktejagd. Shepherd soll die Eigengewächse mit den amerikanischen Leistungsträgern in die Dritte Liga führen, pünktlich zum 20. Geburtstag.

Text: Ingo Rütten

DIE TEAMS DER NVV LIONS

Bei den NVV Lions gehen etliche Talente in sechs Juniorenteams auf Korbjagd. Von der U10 bis zur U20 haben die Neuwerker alle Jahrgangsmannschaften gemeldet. Die U20 steht in der NRW-Liga, der höchsten Klasse Deutschlands, vor der Meisterschaft, die U16 und U14 zeigen in der Regionalliga hoffnungsvolle Leistungen. Infos zu Spiel- und Trainingszeiten unter www.nvvlions.de.

SPORTWELT HERMANN'S

IHR FITNESS SPEZIALIST IN NRW

Crosstrainer
ab **349,00 €**

Trimmeräder
ab **299,90 €**



www.sportwelt-hermanns.de - jetzt neu mit Online-Shop
Jakobshöhe 68 (Nähe Dekra) · 41066 MG · Tel. 02161-60616 · Fax 02161-604441

GOLF FÜR MÖNCHENGLADBACH

PLATZERLAUBNISKURS inklusive
MITGLIEDSCHAFT ab **634,00 €**

PE-Kurs* ab ca.	Mitgliedschaft 6-Loch-Platz	Mitgliedschaft 18-Loch-Platz*	Gesamtpreis
1.04. - 31.05.	1.06. - 30.6.	ab 1.07.	969,00 €
1.05. - 30.06.	1.07. - 31.7.	ab 1.08.	854,00 €
1.06. - 31.07.	1.08. - 31.8.	ab 1.09.	744,00 €
1.07. - 31.08.	1.09. - 30.9.	ab 1.10.	634,00 €

* Die Mitgliedschaft ist befristet bis zum 31.12.2009.



Informationen auch unter

GOLFCLUB HAUS BEY E.V.

An Haus Bey 16
41334 Nettetal-Hinsbeck
www.hausbey.de

Telefon 021 53 - 91 97 0
Telefax 021 53 - 91 97 50
E-Mail golf@hausbey.de

+++ TICKER +++



ZEHN JAHRE GROOVE!CHOR

Jubiläumskonzert

Zehn Jahre groove!chor – das bedeutet zehn Jahre musikalische und menschliche Harmonie, mitreißende Songs eindrucksvoll interpretiert, sowie jede Menge Engagement und Spaß.

Alles begann 1999 in der Musikschule groove!institute mit einem Schnuppersingen. Heute besteht der Chor aus 57 talentierten Hobbysängerinnen und -sängern. Das Repertoire reicht von klassischen Gospel-, über Swing- und Jazz-, bis hin zu modernen Pop- und Rock-Songs. „Wir singen alles, was uns Spaß macht“, so die Leiterin Monika Hintsches.

Anlässlich des zehnjährigen Jubiläums findet am 25. und 26. April im Roten Krokodil in Wickrath ein außergewöhnliches Konzert statt. Rock 'N' Soul von Chaka Kahn über Duffy bis hin zu Roger Cicero – an diesem Abend wird man von moderner Chormusik verzaubert, die in Herz und Beine geht, begleitet von einer stimmungsvollen Band. Dafür sorgen auch die junge Batucada Band Stix Mix mit feurigen Latinrhythmen und der hochklassige Gesang von ballyhoo und Trude Backes, der beliebten und über die Stadtgrenzen hinaus bekannten Kunstfigur der Sängerin und Kabarettistin Monika Hintsches. Dank vieler Sponsoren geht der Gewinn an das Hospiz St. Christophorus. (eh)

Beginn: Samstag 20:30 Uhr, Sonntag 17 Uhr.
Vorverkauf 13,- €/Abendkasse 15,- €.

Karten und Infos beim Extra Tipp, im groove!institute und unter www.groovechor.com



RAUCHEN GESTATTET

Raucherfreundliche Locations in MG

Die Lage für Raucher ist nicht hoffnungslos. Jedenfalls solange der Gesetzgeber ihnen keinen endgültigen Strich durch die Rechnung macht. Zahlreiche Kneipen und Restaurants haben Raucherräume eingerichtet oder erlauben das Rauchen überall. Auf www.smoke-spots.de sind viele aber nicht alle Locations gelistet, in denen man seinem Laster fröhnen darf. Als registrierter User kann man mitmachen und weitere Locations hinzufügen. (sb)

SAMSTAGSGESCHICHTEN

LESEZWERGE

Bei „Fischbrötchen im Kuhstall“ bricht schallendes Gelächter bei den 30 Zuhörern aus, die es sich auf Sitzkissen vor Frauke Feindt und Andrea Peters (HINDENBURGER-Redakteurin) gemütlich gemacht haben. Gebannt hören die Kinder den beiden Lesepatinnen zu, dürfen nach der Geschichte einer Papier-Kuh Flecken, Schwanz, Ohren und Zunge ankleben und haben einen Riesenspaß. Frauke Feindt und Andrea Peters möchten Kinder möglichst früh für das Lesen begeistern. Mit „LESEZWERGE – Samstagsgeschichten für Kinder ab 4“ entführen sie ihre Gäste jeden ersten Samstag im Monat in der Kinderbibliothek der Zentralbibliothek zwischen 11 und 12 Uhr in die faszinierende Welt von Büchern und Geschichten – märchenhaft, lustig und spannend. Eintritt frei! (sus)



Premiere der Lesezwerge: strahlende Augen, lauschende Ohren und eine schöne Geschichte
Foto: Stefan Völker

Kinderbibliothek der Zentralbibliothek, Blücherstraße 6, 41061 MG, 02161/256347



GIFTGRÜN

LESEFRÜHLING

„Frühlings-Rollen“ in allen Variationen gibt es beim 1. Wickrather Lesefrühling, der am 21. März startete. Im Mittelpunkt stehen nicht die kleinen Leckerchen, sondern sämtliche Gesichter des Frühlings und der Farbe Grün, versammelt in einer Anthologie. Eitschideitschi und perlende Bächlein sucht man vergebens zwischen den Buchdeckeln, dafür geht es zuweilen knackig bis giftig zu – ganz im Sinne von Herausgeberin und Lesefrühling-Organisatorin Sandra Wagner. Rund ums Buch gibt es bis zum 6. Juni zehn Lesungen an nicht ganz gewöhnlichen Orten mit Gast-Autoren, Musik und manchem Gaumenschmaus. Tipp: Sa., 23.5, 10:30, „Wilde Kräuter handverlesen“, Lesewanderung, Treffpunkt Niersbrücke (Niersstraße), Wickrathberg Alle Termine unter www.lesefruehling.info

Bei jeder Lesung und im Buchhandel erhältlich: **„Frühlings-Rollen – eine Anthologie in sattem Grün“**, edition zweihorn, 12,90 € Gedichte, Kurzgeschichten, Sachtexte, Rezepte zum Thema Frühling und Grün

STADTTTEILBÜCHEREI LÜRRIP

LESEVERGNÜGEN

Seit 1873 gibt es in Lürrip eine Bücherei, die damals noch Borromäusbücherei hieß. Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen unter der Leitung von Karin Kniebel versorgen die Leserschaft mit guter Literatur. Romane aller Genres und Bücher aus Themengebieten wie Reisen, Naturwissenschaften, Geschichte und Stadtgeschichte finden sich in den 6.500 Werke umfassenden Regalmetern ebenso wie die beliebten Kinder- und Jugendbücher. Mitgliedschaften gibt es nicht. Bücher kosten 50 Cent für drei Wochen, Kinder und Jugendliche zahlen ermäßigte Leihgebühren. Lesegruppen für Kinder finden jeden Dienstag und Mittwoch von 15 bis 16 Uhr statt. Ganz neu im Programm ist das einmal pro Monat stattfindende Literaturgespräch, bei dem sich interessierte Leser in gemütlicher Atmosphäre austauschen können. (sb)



Katholische Öffentliche Bücherei, Compesmühlenweg 1, 41065 MG, geöffnet Di, Mi, Do 16:00-18:30



Philipp Maiburg, Meister der fetten Beats, wollte eigentlich Architekt werden.

Foto: Stefan Völker

GLADBACHER BANDS

PHONEHEADS

Zugegeben – nur die Hälfte der Phoneheads ist aus Mönchengladbach. Die internationale drum&bass-Szene verbindet die Band mit Düsseldorf. Aber geboren, aufgewachsen und musikalisch geprägt wurde Philipp Maiburg bei uns! „Das Sunrise war meine erste musikalische Sozialisation“, erzählt der 37-Jährige, der eigentlich Architekt werden wollte, doch das Studium zugunsten der Musik aufgegeben hat. Die zweite Hälfte der Band heißt Michael Scheibenreiter, der gemeinsam mit Philipp seit 1997 deutsche drum&bass-Geschichte schreibt. Vier Alben haben die beiden herausgegeben. Das Duo hat einen eigenen Sound kreiert, mischt fetter Bässe mit Funk, Reggae and Pop – neuerdings mit klassischen Elementen. Synthetische Streicher reichen den beiden nicht, es muss schon ein ganzes Sinfonieorchester sein. Bereits zweimal trafen sie in der Tonhalle auf die Düsseldorfer Symphoniker. Das Konzept des Experiments, elektronische und sinfonische Musik gleichberechtigt zu verbinden, ist gelungen, wurde von Presse und Publikum gefeiert und wird derzeit weiter ausgebaut. Als Kind mochte Philipp solche Klänge gar nicht. „Meine Eltern haben sehr viel klassische Musik gehört. Das hat mich genervt.“

Mehr als die Band

Neben der Band hat Philipp noch viele Baustellen: Zum einen das Label „Combination“, das er konzipiert und aufgebaut hat. Dabei konnte er erfolgreiche Acts wie Dadamphreaknoizphunk, Swimmingpool, Kabuki oder Matt Flores unter Vertrag nehmen. Erfahrungen und Kontakte als DJ waren dabei

hilfreich. Seit den frühen 90ern legt er auf, veranstaltete im Düsseldorfer Unique Club die legendären „Wednesday Breaks“, wurde gebucht auf namhaften Festivals und Clubs. Heute legt Philipp nur noch selten auf, hat mit seinem Label und der Organisation des Open Source Festivals, Düsseldorfs einzigem Open Air für Elektronik und Clubmusik, genug zu tun.

Mit Frau und Tochter lebt Philipp in Düsseldorf, kommt aber regelmäßig nach Gladbach, um Familie und Freunde zu besuchen. „So wie ich das sehe, entwickelt sich die Gladbacher Szene wieder ganz gut. In Läden wie dem Spielplatz und der Nacht wird wieder gute Musik gespielt.“

Text: Susanne Schnabel

INFO

Anstehende Shows:

9.4., 20:00 Philipp Maiburg (DJ Set)

Goethe Bunker, Essen

16.5., 23:00 Phoneheads Session

Next Step/Rotkompott, Düsseldorf

1.8., 22:00 Phoneheads DJ Set

Juicy Beats Festival, Dortmund

Termine, Soundproben, Discografie und Wissenswertes zur Band sind auf der Homepage

www.phoneheads.de aufgelistet. Sehenswert:

1.739 illustre Freunde und hunderte interessante, schräge Kommentare.

DVD-Tipp: „Live at Tonhalle“ mit dem kompletten Konzert, ausgesuchtem Bonusmaterial und Musikvideos.

D=PE=CHE MOD=PARTY FOR ANG=LS

DEPECHE MODE • SYNTHPOP
FUTUREPOP • EBM • EIGHTIES CLASSICS

FR=ITAG
17. APRIL 2009

Powered by
www.depechemode-forum.eu

DJs
Christoph Bovelet
Markus Ludwig

Beginn: 22 Uhr
Eintritt: 5,- Euro (AK, kein VVK)
Kein Mindestverzehr

Weitere Infos:
www.myspace.com/dmpartyforangels

Kontakt:
dmpartyforangels@hotmail.de



Spielplatz Club
Aachener Str. 17-19
41061 Mönchengladbach
www.spielplatz-club.com

SATURN

MUSIK & DVDS

Rezensiert von Alice Poloczek

DENNIS LEE „ZURÜCK IM SOMMER“

AUFWÜHLEND

DVD – DRAMA



Der Schriftsteller Michael Taylor (Ryan Reynolds) macht sich auf den Weg zu einem Familientreffen in seiner Heimat, als kurz vor seiner Ankunft seine Mutter Lisa (Julia Roberts) bei einem Autounfall ums Leben kommt. Die Tragödie lässt alte Wunden aufbrechen. Schrittweise wird Michael von Erinnerungen aus seiner Kindheit eingeholt. Erinnerungen an einen Sommer, in dem er sich seinem herrischen Vater, der ihn als Kind zutiefst schikaniert und missachtet, erstmals widersetzt. In Rückblenden sehen wir den bitteren Vater-Sohn-Konflikt und werden sodann mit der Gegenwart konfrontiert. Dennis Lee schafft ein aufwühlendes Drama über eine Familie, die sich der Vergangenheit stellen muss und eine emotionale Krise zu bewältigen hat.

Universum Film

GEORGE C. WOLFE „DAS LÄCHELN DER STERNE“

BERÜHREND

DVD – DRAMA



Die alleinerziehende Mutter Adriana (Diane Lane) nutzt ein paar kinderfreie Tage, um auf die kleine Pension einer Freundin in Rodanthe aufzupassen und ihre Gedanken zu ordnen.

Einzigster Gast des Hauses ist Paul Flanner (Richard Gere). Als ein fürchterlicher Sturm aufzieht, kommen sich die beiden näher. Die Liebe nimmt ihren Anfang und verändert beider Leben für immer. Mit „Das Lächeln der Sterne“ präsentiert George C. Wolfe eine romantische Geschichte zweier Menschen, die eine zweite Chance erhalten, ihre Liebe des Lebens zu finden. Ein berührender Film, der auf dem gleichnamigen Roman von Nicholas Sparks basiert. Die eine oder Träne wird hier sicherlich fließen.

Warner Home

INDIA.ARIE „TESTIMONY VOL. 2“

EMOTIONAL



POP/SOUL

Drei Jahre sind seit ihrem letzten Album „Testimony: Vol. 1, Life & Relationship“ vergangen. Jetzt meldet sich die 33-jährige India.Arie mit ihrem langersehnten Nachfolger „Testimony: Vol. 2, Love and Politics“ zurück. Wie der Titel ankündigt, dreht sich das neue Album um gesellschaftspolitische Themen und Fragen des Zusammenlebens – bewegende Inhalte, die oft nur von Piano und Gitarre getragen werden und dem Album eine melancholische Note verleihen. Die zweifache Grammy-Gewinnerin liefert 16 Songs von leicht groovigen Soul und Pop voller Emotionen.

Universal

LILY ALLEN „IT'S NOT ME, IT'S YOU“

VIELSEITIG



POP

Ihren Durchbruch schaffte die 23-jährige Engländerin 2006 mit ihrem Debütalbum „Alright, Stil“. Jetzt hat sie ihr zweites Album veröffentlicht. Auf „It's Not Me, It's You“ singt sie

über die zahlreichen Höhen und Tiefen des Lebens, wobei ihr der Sinn für Humor nicht verlorengelht. Neben melancholischen Pop-Balladen liefert Lily Allen quirlig-fröhliche Songs, die von treffsichereren und frechen Texten durchzogen sind. So thematisiert sie in „Fuck You“ den Rassismus oder zeigt in „The Fear“ die dunklen Seiten der Konsumgesellschaft auf. Anspieltipp: „Never Gonna Happen“.

Emi

SASHA „GOOD NEWS ON A BAD DAY“

ERFRISCHEND



POP

Sasha – der smarte 36-Jährige gehört inzwischen zu den festen Größen in der deutschen Musiklandschaft und hat jetzt mit „Good News On A Bad Day“ sein sechstes Studioalbum veröffentlicht. Es besteht aus 12 Popsongs abwechslungsreichen Klangs. Schon die soulig-swingende Singleauskopplung „Please, please, please“ macht Lust auf mehr. Die CD besticht sowohl mit fröhlich beschwingten Songs, wie z. B. „There She Goes“ oder „Life Designer“, als auch mit Balladen, die von Gitarren, Piano-Melodien und eingängigen Streichersätzen getragen werden. Ein Album frischen Stils.

Warner Music

NIKKA COSTA „PEBBLE TO A PEARL“

NOSTALGISCH



POP

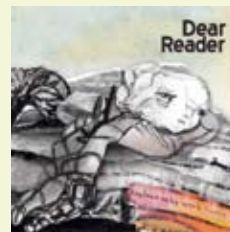
Als Tochter des bekannten Produzenten Don Costa hat die US-amerikanische Sängerin und Songwriterin schon früh ihr Interesse für die Musik entdeckt. Inzwischen hat die 36-Jährige mehrere Alben veröffentlicht und begeistert auf ihrer neuen CD „Pebble To A Pearl“ mit derzeit angesagtem Retro-Soul-Sound. Bereits die erste Single „Stuck To You“ ist eine gelungene Mischung aus Blues und Funk, gefolgt vom soulvollen „Someone For Everybody“ und dem dynamischen „Can't Please Everybody“.

Groover der Soul und Funk erinnern in allen 12 Songs an den Stil der 60er-Jahre.

Universal

DEAR READER „REPLACE WHY WITH FUNNY“

EINZIGARTIG



ALTERNATIVE

Die dreiköpfige Band um die 24-jährige Sängerin und Pianistin Cherylyn McNeil aus Johannesburg, hat mit ihrem Debüt „Replace Why With Funny“ über die Landgrenzen

Südafrikas hinweg Bekanntheit erlangt. Mit wunderschönen geschmeidigen Melodien, weichen Synthieklängen, Glockenspielen, Trompeten und anmutigen Chorgesängen hat das Trio ein vielseitig arrangiertes Indie-Folkpop-Album geschaffen. Hinzu kommt McNeils weiche und träumerische Stimme, die jedem einzelnen Song eine gewisse Leichtigkeit verleiht. Ein hörenswertes Album, das zum Verweilen einlädt.

Edel

LUXUSLÄRM „1000 KM BIS ZUM MEER“

DYNAMISCH



ROCK

Junge deutsche Musiker singen wieder mehr in ihrer Muttersprache. So auch „Luxuslärm“. Die Band aus dem Raum Iserlohn bietet auf ihrem Debütalbum „1000 km bis zum Meer“ eine abwechslungsreiche Bandbreite an deutschen Liedern. Ob eindringliche Balladen, wie z. B. „Von jetzt an?“ und „Alles wird gut“ oder härtere Töne in energiegeladenen Titeln wie „Soll das etwas alles sein?“ – die vier Musiker begeistern mit gefühlvollen Texten über Herzschmerz, sympathischen Ohrwürmern und kraftvollen Sounds. Ein vielseitig dynamisches Album deutscher Rockmusik.

Intergroove



ENSEMBLIA FOTOWETTBEWERB

Eine Aufforderung an Fotografen für ungewohnte Perspektiven aus Küche, Diele und Bad.

An alle Fotografen mit dem Blick für das Ungewöhnliche richtet sich der Fotowettbewerb „Küche, Diele, Bad – ungewohnte Perspektiven“, den die Stadt Mönchengladbach im Rahmen des spartenübergreifenden Festivals Ensemblia ausschreibt. Der von der MGMG durchgeführte Wettbewerb ist angebunden an Thomas Witzmanns gleichnamige Video-Musik-Installation, die am 24. Mai in der Kaiser-Friedrich-Halle zum Abschluss des Festivals aufgeführt wird.

Das Thema des Wettbewerbs lädt ein, die tägliche Umgebung „Küche, Diele, Bad“ aus ungewohnten Perspektiven neu zu entdecken, Gewohntes einmal aus ungewohntem Blickwinkel zu sehen und es festzuhalten, um auch andere teilhaben zu lassen an faszinierenden Grenzüberschreitungen und überraschenden Erkenntnissen.

Der Wettbewerb ist aufgeteilt in zwei Altersgruppen: bis 16 Jahre und ab 16 Jahre (gewertet wird nach dem Alter bei Einsendung).

Teilnehmen kann jeder mit bis zu drei Schwarz-Weiß- oder Farb-Fotos zur Thematik des Wettbewerbs. Aus den Einsendungen werden von der Jury je Altersgruppe zwölf Fotos ausgewählt, die am 24. Mai in der Kaiser-Friedrich-Halle ausgestellt werden. Im Rahmen der Ausstellung werden dann jeweils drei Preisträger bekanntgegeben und prämiert. Den Gewinnern winken Sachpreise mit Bezug zum Thema im Wert von 1500 Euro, ein Kochkurs für zwei Personen, eine Platinkarte für das Vitusbad und ein Gartengrill.


Text: Stefan Völker

MITMACHEN!

Einsendungen sind zu richten an die
Stadt Mönchengladbach
c/o MGMG
Ensemblia-Fotowettbewerb
Voltastraße 2
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161/252423.
Einsendeschluss ist der 30. April.
Nähere Informationen unter
www.enssemblia.de

Das aktuelle Opernprogramm

Im Comet Cine Center



9. Mai *Rossini*
18:30 h **LA CENERENTOLA**
MET New York

25. Mai *Verdi*
19:30 h **LA TRAVIATA**
Liège, Opéra de Wallonie

13. Juli *Puccini*
19:30 h **MADAME BUTTERFLY**
Venezia, Gran Teatro La Fenice

3. Aug. *N. Rimski-Korsakov*
19:30 h **THE LEGEND OF THE
INVISIBLE CITY OF KITEZ**
Bolshoi Theatre of Moscow

24. Aug. *W.A. Mozart*
19:30 h **LA NOZZE DI FIGARO**
Madrid, Teatro Real

HD LIVE

Die Saison 2009

Live in High-Definition

Jetzt Tickets sichern!



COMET CINE CENTER

Comet Cine Center · Viersener Str. 8
Ticket-Hotline 02161-814418 · www.comet-cine-center.de



HIGHLIGHTS

7. MÖNCHENGLADBACHER KINDERLIEDERFESTIVAL

Das 7. Mönchengladbacher Kinderliederfestival beginnt am 26. April um 15 Uhr für kleine und große Zuschauer von 3 bis 93 Jahre mit einer großen Eröffnungsveranstaltung in der Burggrafenhalle Odenkirchen, gefolgt von zehn weiteren Veranstaltungen in Rheydt und Mönchengladbach. Anders Orth, der die künstlerische Leitung wieder übernommen hat, verspricht ein munteres und vielseitiges Festivalprogramm zum Mitsingen, Mitspielen, Mitmusizieren und Mittanzen. Mit dabei sind Lila Lindwurm, Martin Hörster, Ferri, Markus Rohde, Klaus Foitzik und Hobi. Das Festival wird vom Kulturbeutel e. V. in Kooperation mit dem Fachbereich Musik und Weiterbildung (Musikschule) veranstaltet.



Weitere Vorstellungen:
Mi. 29.4.2009, 10:30 und 15:00, Haus Zoar
Ferri mit „Der Killekitzelkäfer“
So., 2.5.2009, 15:00, Haus Zoar
Markus Rohde mit „Piraten, Wellen und Spinat“
Mi. 6.5.2009, 10:30 und 15:00, Haus Zoar
Klaus Foitzik mit „Klaus räumt auf“
Do. 7.5.2009, 10:30 und 15:00, Haus Zoar
Lila Lindwurm mit „Gib Zucker“
Fr. 8.5.2009, 15:00, Stadtbibliothek Rheydt
Hobi mit „Gute Nacht Timmy“
So. 10.5.2009, 11:00, Carl-Orff-Saal der Musikschule
Martin Hörster mit „Das kleine Ich bin Ich“
Klaus Foitzik mit „Klaus sieht rot“

Für Kindergarten-/Schulgruppen und Familien mit Kinder ab 3 Jahre. Eintrittspreise: 4,- € für Kinder, 6,- € für Erwachsene und 3,50 € für Gruppen ab 20 Personen. Karten gibt's bei: Kulturbeutel e. V., Gabi Niemöller, Tel. 02161/971320 und den Vorverkaufsstellen.

ENSEMBLIA 2009 – FESTIVAL FÜR MUSIK, THEATER, TANZ, KUNST



Avantgardistisch und etabliert zugleich: Als Plattform für alle kulturelle Sparten bietet das Festival „EnsembliA“ optimale Gelegenheit, „über den Tellerrand“ hinauszublicken und auch zu arbeiten. Die Besucher finden einen lebendigen Zugang zu modernen Künsten und können KünstlerInnen hautnah erleben. Die Suche nach neuen, ungewöhnlichen, gewagten Bereichen ist die große Herausforderung, die alle teilnehmenden Akteure

in der EnsembliA ihrem Publikum präsentieren. Die immer wieder neue Konfrontation von Altem und Neuem, von Bekanntem und Unbekanntem, von U-Musik und E-Musik ist Teil der programmatischen Ausrichtung. Provokant, frech und spritzig stellt sich die „EnsembliA“ dar.

Mi. 20.5.2009, Theater Mönchengladbach
 20:00 Eröffnungskonzert mit den Niederrheinischen Sinfonikern
 22:00 Eröffnungsempfang mit Performance
 23:00 Nachtkonzert
Do. 21.5.2009, Kaiser-Friedrich-Halle
 19:15 Einführung zum Meisterkonzert
 20:00 Konzert mit dem Haydn Trio Eisenstadt
Fr. 22.5.2009
 Musikalische Grüße zu 30 Jahren EnsembliA
Sa. 23.5.2009, Theater Mönchengladbach
 19:00 Finalistenkonzert mit dem Asasello-Quartett
 20:30 Juryentscheidung und Preisverleihung, Vergabe des Publikumspreises
So. 24.5.2009
 11:15 Münster St. Vitus: Hochamt
 12:30 Museum Abteiberg: Performance
 19:00 Kaiser-Friedrich-Halle: Abschlussveranstaltung

KONZERTE & AUSSTELLUNGEN

KLASSIK-KONZERTE

5. Meisterkonzert
Do. 2.4.2009, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
 Peter Jablonski (Klavier) spielt Werke von Liszt, Grieg, Rachmaninow und Chopin.



Konzert am Nachmittag
Fr. 3.4.2009, 16:00
Hardterwaldklinik

4. Schlosskonzert: „Virtuose Dialoge – Per Flauto e Cembalo“
Fr. 3.4.2009, 20:00
Schloss Rheydt (Rittersaal)
 Dorothee Oberlinger (Blockflöten) und Alexander Pulyaev (Cembalo) spielen Werke von Castello, Corelli, Bach, Händel u. a.

Orgelmusik zur Marktzeit
Sa. 4.4.2009, 11:30
Ev. Hauptkirche, MG-Rheydt
 Kantor Udo Witt spielt „Concert-Piece“ von Flor Peeters.

Orgelkonzert zu Beginn der Karwoche
So. 5.4.2009, 18:00
Münster St. Vitus
 Viktor Scholz spielt Werke von Bach, Linke, Hakim und Langlais.

2. Chorkonzert
Fr. 10.4.2009, 20:00
Evangelische Hauptkirche Rheydt
 Johann Sebastian Bach: Johannes-Passion BWV 245. Niederrheinische Sinfoniker/ Niederrheinischer Konzertchor.

Hochamt am Ostersonntag
So. 12.4.2009, 11:15
Münster St. Vitus
 Missa in angustis (Nelsonmesse) von Joseph Haydn für Chor, Soli und Orchester.

„Du kennst der Liebe Macht auf Erden“
So. 19.4.2009, 20:00
Theater Mönchengladbach (Studio)
 Arienabend mit Arien aus Opern von Tschaikowsky, Wagner, Verdi u. a.

Debüt
Mi. 22.4.2009, 19:00
Theater Mönchengladbach (Foyer)
 Preisträger „Jugend musiziert“ spielen.

5. Sinfoniekonzert: „Synthese“
Mi. 22.4.2009, 20:00
Theater Mönchengladbach (Konzertsaal)
Do. 23.4.2009, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
 Die Niederrheinischen Sinfoniker spielen Werke von Darius Milhaud, Aaron Copland und César Franck.

5. Schlosskonzert: „Luna Negra“
Fr. 24.4.2009, 20:00
Schloss Rheydt (Rittersaal)
 Flamenco-Gitarrist Pedro Soler.

„Die Erschaffung der Welt“
Sa. 25.4.2009, 18:00
Theater Mönchengladbach (Konzertsaal)
 Abschlussveranstaltung des interdisziplinären Jugendprojektes.

Musikalischer Abendgottesdienst
Sa. 25.4.2009, 18:00
Ev. Hauptkirche, MG-Rheydt
 Die Kantorei singt Werke von Mendelssohn. Orgel: Kantor Udo Witt.

Kammermusik mit Klarinette – Dozentenkonzert
Sa. 25.4.2009, 19:00
Musikschule, Carl-Orff-Saal
 Eva Luise Sevenich und Gäste.

Junges Podium
Di. 28.4.2009, 19:00
Musikschule, Carl-Orff Saal
 Förderklassenkonzert.

Orgelmusik zur Marktzeit
Sa. 2.5.2009, 11:30
Ev. Hauptkirche, MG-Rheydt
 Orgelwerke des 19. Jahrhunderts.

Rathauskonzert
So. 3.5.2009, 17:00
Rathaus Abtei, Ratssaal
 Kamilla Smagulova, Klavier.

Junges Podium
Mi. 6.5.2009, 19:30
Musikschule, Carl-Orff Saal
 Förderklassenkonzert.

Junges Podium
Di. 12.5.2009, 19:30
City-Haus, Raum 109
 Förderklassenkonzert.

„Feste feiern I“
Schloss Rheydt (Rittersaal)
So. 17.5.2009, 11:30
 Konzert der Musikschule Mönchengladbach.

Junges Podium
Di. 19.5.2009, 19:00
Musikschule, Carl-Orff-Saal
 Förderklassenkonzert.

6. Sinfoniekonzert: „Erwartung“ – Eröffnungskonzert „EnsembliA 2009“
Mi. 20.5.2009, 20:00
Theater Mönchengladbach (Konzertsaal)
Do. 28.5.2009, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
 Die Niederrheinischen Sinfoniker spielen Werke von Mendelssohn Bartholdy, Bannister und Brahms.

Platzkonzert
Do. 21.5.2009, 10:00
Hardterwaldklinik
 Mit dem Schlafhorst Blasorchester.

6. Meisterkonzert
Do. 21.5.2009, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
 Das Haydn Trio Eisenstadt spielt Werke von Haydn, Schedlberger, Xiaogang Ye, Krammer und Nododana-Breen.

4. Kammerkonzert: „en miniature“
So. 24.5.2009, 16:00
Deutsche Bank Mönchengladbach
 Sinfonische Kammermusik mit Werken von Schubert.

5. Kinderkonzert: „U+E= Ueberraschung“
So. 31.5.2009, 11:00
Theater Mönchengladbach

AUSSTELLUNGEN

„Begegnungen in Siebenbürgen“

Heinz-Gerd Wöstemeyer
bis 3.4.2009
8:30-12:30 mi, do, fr
14:00-16:30 mi
14:00-18:00 do
14:00-16:00 fr
Stadtsparkasse Wickrath,
Wickrather Markt 1
Fotodokumentation.

„Bewegte Ruhe“

Ursula Breuer-Kieven
bis 8.4.2009
10:00-11:00 di-fr
18:30-20:30 di-fr
BIS – Zentrum für offene
Kulturarbeit (Café bisQuit),
Bismarckstr. 97-99

„Das Maß der Farbe“

Bettina Wächter
bis 9.4.2009
13:00-18:00 di-fr
10:00-14:00 sa
Galerie Löhl,
Kaiserstr. 67

„Crosswords“

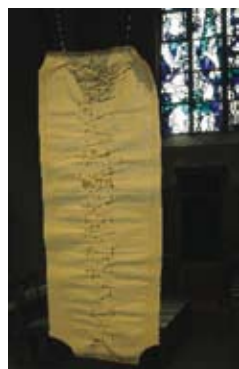
Linda Schwarz
bis 9.4.2009
13:00-18:00 di-fr
10:00-14:00 sa
Galerie Löhl,
Kaiserstr. 58-60

Skulpturen und Objekte

Bernhard Petz
14.4.2009, 10:00-18:00
Stadtteilbibliothek
Rheydt, Am Neumarkt 8

„Gelebtes Leben – Tücher“

bis 19.4.2009
10:00-18:00 mo-so
Citykirche, Abteistr. 37



Eine sakrale Installation von Claudia Merx.

„Kunst für die Sinne“

25.4.2009, 11:00-18:00
Schloss Wickrath
(Nassauer Stall)
Ausstellung von Arbeiten
verschiedener Künstler aus
Mönchengladbach und
Umgebung.

„Sinfonie der Farben“

Lieselotte van Ool
bis 30.4.2009
9:00-16:00 mo-fr
Haus der Regionen,
Bettrather Str. 22
Bilder in Acryl, Landscap-
ten, Blumenvarianten,
Bilder der Moderne.

„songs for amygdala“

Volker Saul
ab 18.4.2009 bis 17.5.2009
Eröffnung: 18.4.2009, 19:30
11:00-14:00 sa-so
MMIII Kunstverein
Mönchengladbach e. V.
Rudolf-Boetzelen-Silo,
Künkelstr. 125



Zeichnung, Wandmalerei,
Installation.

Bilder und Skulpturen

Dieter Krieg und
Jürgen Knubben
ab 26.4.2009 bis 17.5.2009
14:00-18:30 di, mi, fr
14:00-21:00 do
10:00-13:00 sa
Galerie Noack,
Eickener Str. 60-62

Ausstellung

Lutz Weidler
ab 27.4.2009 bis 10.5.2009
17:00-19:00 fr
15:00-17:00 sa-so
kunstraumno.10,
Matthiasstr. 10

„Farben-Menuett“

Jan-Josef Michnia
bis 22.5.2009
8:00-20:00 mo-fr
8:00-16:00 mo-do (Ferien)
8:00-13:00 fr (Ferien)
Musikschule M'gladbach,
Lüpertzender Str. 83
Ausstellung mit Malerei.

Ars Viva 08/09: „Inszenierung/Mise en scène“

Keren Cytter, Manuel Graf,
Simon Dybbroe Møller,
Tris Vonna-Michell
bis 24.5.2009
10:00-18:00 di-so
Städt. Museum Abteiberg,
Abteistr. 27
FörderpreisträgerInnen des
Kulturkreises der deutschen
Wirtschaft im BDI.

Skulpturen und Bilder

Rainer Käsmacher
bis 30.5.2009
Parkhotel Rheydt,
Hugo-Junkers-Str. 2

Skizzen

Nikita Schmitz
bis 30.6.2009
8:00-17:00 mo-fr
Foyer NVV Haupt-
verwaltung,
Odenkirchener Str. 201
Ausstellung im Rahmen der
NVV-Reihe „Linie Kunst“.
Skizzen von Momenten,
Gefühlen, Menschen oder
auch seltsamen Situationen.

„Franz Meyers – ein Mönchengladbacher als Ministerpräsident“

Geschichte(n) aus Stadt
und Region
bis 5.7.2009
10:00-18:00 di-so
Museum Schloss Rheydt,
Schlossstr. 508

Ausstellung

Rainer Käsmacher
ab 11.5.2009 bis 31.7.2009
Hardterwald-Klinik,
Luise-Gueury-Str. 400

Konzeptuelle Kunst auf Papier

ab 26.4.2009 bis 23.8.2009
10:00-18:00 di-so
Städt. Museum Abteiberg,
Abteistr. 27
Ein Beitrag zum Jahr der
Grafik in NRW 2009.
Werke aus dem Bestand
und aus der Sammlung
Etzold.

„End“

Gregor Schneider
bis August 2009
Städt. Museum Abteiberg,
Abteistr. 27
Begehbare Großskulptur
zum Museum Abteiberg.

SPORT

FUSSBALL

1. Bundesliga

Sa. 11.4.2009, 15:30
Borussia – VfL Wolfsburg
24.4.-26.4.2009*
Borussia – Arminia Bielefeld
8.5.-10.5.2009*
Borussia – FC Schalke 04
Sa. 23.5.2009, 15:30
Borussia –
Borussia Dortmund
Stadion Borussia Park,
Hennes-Weisweiler-Allee 1
*genaue Spieltage stehen
noch nicht fest!

Regionalliga West

Sa. 18.4.2009, 14:00
Borussia II – Eintracht Trier
Sa. 2.5.2009, 14:00
Borussia II –
Wormatia Worms
Mi. 13.5.2009, 18:30
Borussia II –
Rot-Weiß Essen
Sa. 23.5.2009, 14:00
Borussia II – 1. FC Kleve
Sa. 30.5.2009, 14:00
Borussia II – SC Verl
Grenzlandstadion,
Seminarstr. 20

Regionalliga Damen

Sa. 19.4.2009, 13:00
FSC –
SG Essen-Schönebeck II
So. 3.5.2009, 13:00
FSC – Sportfreunde Siegen
So. 17.5.2009, 15:00
FSC – FC Gütersloh 2000 II
Bezirkssportanlage
Rheindahlen,
Mennrather Str. 37

U19-Bundesliga

Sa. 19.4.2009, 11:00
Borussia – MSV Duisburg
So. 26.4.2009, 11:00
Borussia – FC Schalke 04
So. 10.5.2009, 11:00
Borussia –
SG Wattenscheid 09
Grenzlandstadion,
Seminarstr. 20

U17-Bundesliga

Sa. 5.4.2009, 11:00
Borussia – MSV Duisburg
So. 17.5.2009, 11:00
Borussia – Rot-Weiß Essen
Stadion Borussia Park,
Hennes-Weisweiler-Allee 1

Stadtmeisterschaft

Alte Herren
Sa. 4.4.2009, 12:00
Sporthalle Mülfort,
Realschulstr. 10

Kleinfeldturnier

Di. 26.5.2009, 14:00
Talentsfördergruppen
Trainingsgelände Borussia,
Borussia Park,
Hennes-Weisweiler-Allee 1

Hallenfußballturnier der Schulen

Do. 28.5.2009, 9:00
Für Kinder und Jugendliche
mit Behinderungen.
Sporthalle Asterweg

Streetsoccer-Turnier für alle Schulen

Do./Fr. 28./29.5.2009
Förderschule Rheydt

Sportfest 90 Jahre SC Rheindahlen 1919 e. V.

Fr. 29.5.2009, 17:00
A-Junioren:
SC Rheindahlen –
Borussia Mönchengladbach
Fr. 29.5.2009, 19:00
SC Rheindahlen –
Weisweiler-Traditionself
So. 31.5.2009, 12:00
SC Rheindahlen –
Stadtauswahl Mönchen-
gladbach
So. 31.5.2009, 15:00
Kindergarten Cup
Bezirkssportanlage
Rheindahlen,
Mennrather Str. 37

BADMIN- TON

Stadtmeisterschaft

Sa. 9.5.2009, 13:00
So. 10.5.2009, 9:00
Sporthalle Asterweg

HANDBALL

Oberliga Herren

Sa. 25.4.2009, 19:30
Borussia – TV Ratingen
Jahnhalle,
Volkgartenstr. 165

HOCKEY

2. Feld-Bundesliga Herren

Sa. 2.5.2009, 14:00
GHTC – Club Raffelberg
Sa. 16.5.2009, 14:00
GHTC – Großflottbeker THGC
So. 17.5.2009, 12:00
GHTC – Rissener SV
Gladbacher Hockey- und
Tennisclub e. V.,
An den Holter Sport-
stätten 11
So. 26.4.2009, 12:00
RSV – Gladbacher HTC
Sa. 16.5.2009, 16:00
RSV – Rissener SV
So. 17.5.2009, 14:00
RSV – Großflottbeker THGC
Rheydter Spielverein
Hockey & Tennis e. V.,
Am Gerstacker 155

Reece-Cup

Sa. 4.4.2009
So. 5.4.2009
Jugend-Hockeyturnier
Warsteiner HockeyPark
Am Hockeypark 1

Landesmeisterschaft der Schulen

Mi. 27.5.2009, 10:00
Warsteiner HockeyPark
Am Hockeypark 1

JUDO

1. Bundesliga Herren

Sa. 16.5.2009, 16:00
JC Mönchengladbach –
JC 90 Frankfurt/Oder
Jahnhalle,
Volkgartenstr. 165

LEICHT- ATHLETIK

Landessportfest der Schulen

Fr. 24.4.2009, ab 9:00
Grenzlandstadion,
Seminarstr. 20

TISCH- TENNIS

Regionalliga Damen

Sa. 4.4.2009, 18:30
DJK Rheydt – DC Dream
Team Recklinghausen
Turnhalle Waisenhausstr.

TRAB- RENNEN

Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e. V.

So. 19.4.2009, 14:00
So. 3.5.2009, 14:00
Do. 21.5.2009, 14:00
Trabrennbahn,
Am Flughafen 5

SONSTIGES

Volksradfahren des RV Möwe MG-Lürrip

So. 3.5.2009, ab 9:00
Zeppelinschule,
Neuwerker Straße

Sportshow „Frauen und Mädchen im Sport“

So. 17.5.2009, 15:00
Jahnhalle



„Pique Dame“
So. 5.4.2009, 16:00
Theater Mönchengladbach
Der mittlere Offizier German fühlt sich in St. Petersburg als Außenseiter der russischen Gesellschaft. Seine zunächst unterdrückte Leidenschaft für das Glücksspiel und die aussichtslose Liebe zur adeligen Lisa verstärken sein Unglück noch. Doch als ihm die Erzählung vom Geheimnis um die drei Karten, die immer gewinnen, zu Ohren kommt, schöpft er wieder Hoffnung: Lisas Großmutter, aufgrund ihrer Vergangenheit als Spielerin „Pique Dame“ genannt, ist angeblich im Besitz dieses Geheimnisses. Getrieben vom Wahn, die drei Karten seien seine einzige Chance auf eine glückliche Zukunft mit Lisa, verstrickt sich German mehr und mehr in eine ausweglose Situation.



„Pencilcase“ feat. „Jake Roeder“
Sa. 11.4.2009, 21:00
Galerie Café Message
Pencilcase ziehen auf ihrem neuen Album „Swing-core“ lebendig und unabhängig ihren melodisch-rotzigen Rockstiefel durch. In Eigenregie festgehalten, bieten die Aachener hier authentisches Rock-Handwerk mit Ecken und Kanten, kein Hochglanz, kein Lo-Fi. Englischsprachig, kajalstiftfrei, bodenständig. Jake Roeder ist Singer-Songwriter und ein überaus offener Vertreter seiner Zunft. Er gehört zu den Menschen, die ihr pochendes Herz auf Händen tragen. Nimmt Jake seine Gitarre in die Hand, dann wandert sein Herz geradewegs auf die Zunge.

Mi1 APRIL

MUSIK

lounge-club – erleben... entspannen... genießen...
...in besonderer Atmosphäre bei angenehmer Musik einer Live-Band.
18:30 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

KIDS

„Osterhase Willi Löffel“
Turbulente Geschichte für kleine Hasen ab 3 Jahre.
10:30 + 15:00 Die Spindel
• siehe Seite 41

SONSTIGES

Trödelmarkt
6:00-16:00 Trabrennbahn
Naturheilkundliche Therapie bei Allergie und Asthma
Vortrag.
18:30 VHS, Haus Berggarten
„The Receptionist“
One Night Only! Made in MG! Englische Sprache mit deutschen Untertiteln.
20:00 Comet Cine Center

Do2 APRIL

MUSIK

„Jazz im Linol“
André Spajic präsentiert: „Walking Shoes“.
19:30 Theatercafé Linol

KIDS

Jugend-Disco ab 13 Jahren
18:00-21:00 Jugendclubhaus Westend

SONSTIGES

Verkehrssicherheit für Senioren
Vortrag.
15:00 Hardterwaldklinik

Fr3 APRIL

MUSIK

„The Horny Horns“ – live
Gladbachs Funk'n Soul Großfamilie gibt volles Rohr.
21:00 Galerie Café Message

BÜHNE

„Ein bisschen Ruhe vor dem Sturm“
Schauspiel von Th. Walser.
19:30 Theater Mönchengladbach (Studio)
„Asis Modestübchen – zwei Ladenhüter packen aus“
Comedy mit Andrea Volk und Nina Knecht.
20:00 Die Spindel

KIDS

Kinder-Disco bis 13 Jahren
14:30-17:00 Jugendclubhaus Westend

Kastanienhof
Hotel · Restaurant
Ü-35-PARTY
Fr. 3.4. + Fr. 1.5. ab 22 h
SONDERVERANSTALTUNG
Fr. 17.4. + Fr. 15.5. + Fr. 29.5.
TANZ IN DEN MAI
Do. 30.4.
www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 · Tel. 021 61-8 21 20 60

PARTY

Ü35-Party
22:00 Kastanienhof
Party-Freitag
22:00 Black & White
SPÖ-Party
Rock & Classics.
23:00 La Bougie
Electro Trash mit KaiKyas
23:00 Spielplatz Club
Rossi Classix
Rock, Pop, Classix.
23:00 Herr Rossi (Club)
Soundsurvivor
HipHop, Black Music, Dancehall mit DJ Sir Preem & Loopmann.
23:00 Herr Rossi (Suite)

SONSTIGES

Krimidinner – die Hochzeit in Schwarz
Mörderische Hochzeitsfeier.
19:00 Restaurant Kaiser Friedrich

Sa4 APRIL

MUSIK

„TBP – The Belgium Project“
Ralf Außem (Gitarre), Georg Sehrbrock (Keyboard), Peter Körfer (Loops, Sounds), Kurt Schmidt (Bass), Andre Haselmann (Drums).
20:00 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

BÜHNE

„Yvonne, die Burgunderprinzessin“ (Premiere)
Königsgröteske von Witold Gombrowicz – Mischung aus Vollblutkomödie und shakespeareischem Drama.
20:00 Theater Mönchengladbach
„Golden Girls“
Showzauber.
20:00 Die Spindel
„Marienleben – Marienleiden“
„Nachtfoyer“ mit Texten von Rainer Maria Rilke und Musik von Giovanni Battista Pergolesi.
21:00 Theater Mönchengladbach (Studio)

KIDS

Leserzwerge – Samstagsgeschichten für Kinder ab 4
Frauke Feindt und Andrea Peters entführen ihre Zuhörer für eine Stunde in die faszinierende Welt von Büchern und Geschichten – märchenhaft, lustig und spannend.
11:00 Kinderbibliothek der Zentralbibliothek

PARTY

Party-Samstag mit DJ Slick
22:00 Black & White
Hejo's Kultpalast
Rock, Alternative, Britpop, Crossover, 60's mit DJ Hejo.
22:00 Galerie Café Message
Kunstgeschwister
Tekkhouse mit Marcel Woyt, Mike Wall, Zinsicht.
23:00 Spielplatz Club
Auf's Maul
Alternative, Hardcore mit DJ Archetype.
23:00 Herr Rossi (Club)
Metalmania
Metal mit DJ Sascha & Daniel.
23:00 Herr Rossi (Suite)

SONSTIGES

Trödelmärkte
6:00-16:00 Trabrennbahn
8:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst
Fahrradbörse
Für Privatkäufer und -verkäufer.
10:00-14:00 Georgs Fahrradladen, Süchtelner Str. 30
Astronomietag 2009 – Die lange Nacht der Sterne
Beobachtung, Information, Kurzvorträge. Möglichkeit zur Beobachtung mit eigenen Teleskopen.
21:00-24:00 Sternwarte Rheindahlen

So5 APRIL

BÜHNE

„Pique Dame“
Oper in drei Akten von Peter I. Tschaikowsky. In russischer Sprache mit deutschen Übertiteln.
16:00 Theater Mönchengladbach
• siehe oben
Zaubercomedyshow
Mit 4-Gänge-Menü.
18:00 Sudhaus

KIDS

„Von einem der auszog, Osterhase zu werden“
Ostergeschichte für Langohren ab 3 Jahre.
15:00 Die Spindel
• siehe Seite 41

PARTY

nachspielzeit
Tekkhouse mit Samoa.
6:00 Spielplatz Club

SONSTIGES

Allgemeine Führungen durch die Sammlung
stündlich von 10:00-18:00.
Städt. Museum Abteiberg
Zierfisch- und Wasserpflanzenbörse
10:00 Kleingartenanlage Pilatus Kall
Modellspielzeugmarkt
11:00 Kaiser-Friedrich-Halle
Trödelmarkt
11:00 Kirmesplatz Odenkirchen
Verkaufsoffener Sonntag
13:00-18:00 City Mönchengladbach
Von Spießbürgern, Bauern und Diebesgesindel
Mittelalter-Tour.
15:00 Treffpunkt: Parkplatz am Geroweier

Di7 APRIL

MUSIK

GoMusic
Martin Engeliens Niederrhein-Session-Wanderzirkus mit Bo Heart (voc, keys), Thomas Blug (git), Dieter Steinmann (dr) und Martin Engeliens (bass).
20:00 Galerie Café Message

BÜHNE

„Yvonne, die Burgunderprinzessin“
Königsgröteske von Witold Gombrowicz.
20:00 Theater Mönchengladbach

KIDS

Kinder-Kochkurs
15:00 InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik der NVV

SONSTIGES

Welches Sternbild ist das?
Einführung in die Sternbilder. Veranstaltung findet nur bei wolkenlosem Himmel statt!
20:00 Sternwarte Rheindahlen

Mi8 APRIL

MUSIK

„Avanti Dilettanti!“
Ein italienisch-deutscher Liederabend.
20:00 Theater Mönchengladbach
„Winfried Bode“ – live
Rock 'n' Roll Songs & Stories.
20:00 Folk & More Music Club

BÜHNE

„Terrorprogramm“
Grottesk-verspielte Revue. Abrechnung mit 30 Jahren „terror & error“. Es lauert die Frage: Wogegen soll man heute noch rebellieren?
19:30 Theater Mönchengladbach (Studio)

KIDS

„Das goldene Osterei“
Aufführung für Kinder ab 3 Jahre.
10:30 + 15:00 Die Spindel
• siehe Seite 40

PARTY

Grand Opening Wednesday
22:00 Black & White
Mittwochstanz
Club: Rock, Pop, Hip Hop mit DJ Vince W.
Suite: RockaDisco (Rock, Pop, Classix).
23:00 Herr Rossi

SONSTIGES

Trödelmarkt
6:00-16:00 Trabrennbahn

Do9 APRIL

BÜHNE

„Der jüngste Tag“
Drama von Ödön v. Horváth.
20:00 Theater Mönchengladbach

KIDS

Jugend-Disco ab 13 Jahren
18:00-21:00 Jugendclubhaus Westend

PARTY

Rossi Classix
Pop, House, 80's, Classix mit DJ M-Rotation.
23:00 Herr Rossi
Suite House
Deep, Minimal, Techno mit DJ Vince W.
23:00 Herr Rossi

Fr10 APRIL

BÜHNE

„Tempus Fugit“
Ballett von Robert North.
20:00 Theater Mönchengladbach

KIDS

Kinder-Disco bis 13 Jahren
14:30-17:00 Jugendclubhaus Westend

Sa11 APRIL

MUSIK

2-in-1-Konzert
„Pencilcase“ feat. „Jake Roeder“ und Special Performance „acoustified“: Rock(abilly) Swingcore meets Singer-Songwriter!
21:00 Galerie Café Message
• siehe oben

PARTY

Black&White Birthday Bash
22:00 Black & White
Moloko
House, Electro mit KaiKyas (Lost in Music) Antony (Beach@Ibiza, La Rocca), TomLemot (Percusione).
23:00 Spielplatz Club



Christoph Bovelet (rechts) und **Markus Ludwig** (links).
Foto: Stephan Rauter

Depeche Mode Party for Angels

Fr. 17.4.2009, 22:00

Spielplatz Club

Depeche Mode – neue Klänge am Himmel und die Engel feiern weiter. Passend zum deutschen Erscheinungstermin des neuen Albums „Sounds of the Universe“ startet um 22 Uhr die dritte Depeche Mode Party for Angels.

Wie schon bei den erfolgreichen ersten Ausgaben der Partyreihe wandelt sich auch diesmal der Mönchengladbacher Spielplatz Club zur Himmelspforte: Ob mit den heiß erwarteten neuen Tracks und Klassikern der Briten oder mit artverwandten Hits der letzten drei Jahrzehnte – die beiden DJs Christoph Bovelet und Markus Ludwig werden die anwesenden Engel zum Tanzen und Schwitzen bringen.

SMASH it up!

Hip Hop, Alternative mit DJ Archetype & Sir Preem.
23:00 Herr Rossi (Club)

Funky Tunes

Funk, Hip Hop, Soul.
23:00 Herr Rossi (Suite)

SONSTIGES

Trödelmärkte

6:00-16:00 Trabrennbahn
8:00-14:00 Parkplatz
Schlafhorst

Fahrradbörse

Für Privatkäufer und -verkäufer.
10:00-14:00 Georgs Fahrradladen, Süchtelner Str. 30

Texas Hold' em Pokerturnier

18:00 Denk Mal (Geneckener Hof)

Ostervolksfeste

Am Kreuzweiher (bis 14.4.)
Geroplatz (bis 19.4.)



So12 APRIL

PARTY

Easter Bunny's

90er, Classic, House, Hip Hop, RMB mit DJ Budda und Brooklyn.
21:00 Spielplatz Club

Rossi Classix

Rock, Pop, Classix.
23:00 Herr Rossi

SONSTIGES

Trödelmarkt

11:00 Adler, Maurus-Ahn-Str.

Mo13 APRIL

KIDS

Warum versteckt der Osterhase Eier?

Kinder-Oster-Tour.
15:00 Treffpunkt: Parkplatz am Geroweier
• siehe Seite 40

SONSTIGES

Briefmarkentauschtreffen

Briefmarkenfreunde 1924 e.V.
9:30 Naturfreundehaus

Trödelmarkt

11:00 Adler, Maurus-Ahn-Str.

Ostermarkt

Große Ostereiersuche auf dem Broicher Hof.
12:00-18:00 Broicher Hof

Mi15 APRIL

MUSIK

„Avanti Dilettanti!“

Ein italienisch-deutscher Liederabend.

20:00 Theater Mönchengladbach

PARTY

2nd Opening Wednesday

22:00 Black & White

Mittwochstanz

Club: Rock, Indie, Classics mit DJ Freetz & DJ Luca.
Suite: Rock, OldSchool, Big Beat mit DJ Hejo.
23:00 Herr Rossi

SONSTIGES

Trödelmarkt

6:00-16:00 Trabrennbahn

Do16 APRIL

BÜHNE

„Terrorprogramm“

Grotesk-verspielte Revue. Abrechnung mit 30 Jahren „terror & error“.
19:30 Theater Mönchengladbach (Studio)

„Aida“

Oper von Giuseppe Verdi.
20:00 Theater Mönchengladbach

„TSCHÜSSI COPSKI! – Ein Cop packt ein“

Comedy mit Murat Topal.
20:00 Die Spindel

KIDS

„Kleiner Drache Wütebrecht“

Märchen über das Anderssein mit Drachen, Ritter, Prinzessin, einem lustigen Spaßvogel und viel Musik für Kinder ab 3 Jahre.
10:30 + 15:00 Die Spindel

Jugend-Disco ab 13 Jahren

18:00-21:00 Jugendclubhaus Westend

SONSTIGES

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

18:30 Elisabeth-Krankenhaus

Fr17 APRIL

MUSIK

„Blues 66“ – live

Blues im Wald.
20:00 Fuchsbau

„The Lords“ – Album Debut Konzert

50 Jahre deutsche Kult-Band.
21:00 Galerie Café Message

BÜHNE

„Yvonne, die Burgunderprinzessin“

Königsgröteske von Witold Gombrowicz.
20:00 Theater Mönchengladbach

KIDS

Kinder-Disco bis 13 Jahren

14:30-17:00 Jugendclubhaus Westend

PARTY

Depeche Mode Party for Angels

Mit den DJs Christoph Bovelet und Marcus Ludwig.
22:00 Spielplatz Club

• siehe oben

Ü35-Party

22:00 Kastanienhof

Glemma Night

22:00 Black & White

SPÖ-Party

Rock & Classics

23:00 La Bougie

Rossi Classix

Dance, Pop, Classix mit DJ Marwin.

23:00 Herr Rossi (Club)

Respekt!

Hip Hop, Reggae, Soul mit DJ Vince W.

23:00 Herr Rossi (Suite)

Sa18 APRIL

MUSIK

„Cowboys On Dope“ – live

New album: „Electric Sky“.
21:00 Galerie Café Message

BÜHNE

„Yvonne, die Burgunderprinzessin“

Königsgröteske von Witold Gombrowicz.

20:00 Theater Mönchengladbach

„reich und sexy – in 2 Stunden“

Kabarett mit „First Ladies“.
20:00 Die Spindel

PARTY

This is Electro

23:00 Spielplatz Club

Rossi Classix

Rock, OldSchool, Big Beat.

23:00 Herr Rossi (Club)

Auf's Maul

Alternative, Metal-(core), Hardcore mit DJ Archetype.
23:00 Herr Rossi (Suite)

SONSTIGES

Trödelmärkte

6:00-16:00 Trabrennbahn
8:00-14:00 Schlafhorst

So19 APRIL

MUSIK

„Avanti Dilettanti!“

Ein italienisch-deutscher Liederabend.

19:30 Theater Mönchengladbach

SONSTIGES

Trödelmärkte

11:00 Praktiker, Lürriper Str.
11:00 real- Krefelder Str. 631

Textile Vergangenheit von Mönchengladbach

Führung durch das Textilmaschinenepot des Museums Schloss Rheydt.
14:00 Boetzelen-Höfe

Di21 APRIL

MUSIK

„Gee fresh“ – unplugged

Chillout Dinner.
20:00 Mediterranos, Dahlener Str. 487

BÜHNE

„Dantons Tod“

Drama von Georg Büchner.
20:00 Theater Mönchengladbach



stefan völker
eickener str. 72
02161 fon 826 19 50
www.galerie-f72.net



Das Bundeskabarett: „Ein schwerer Fall“
Fr. 24.4.2009, 20:00
Die Spindel
 Das Bundeskabarett, das sind der Bonner Sebastian Pufpaff, Henry Schumann aus Leipzig und Martin Zingsheim aus Köln. Die drei Weltverbesserer touren mit ihrem erfolgreichen Newcomer-Programm „Ein schwerer Fall“ durch die bundesrepublikanischen Parallelgesellschaften und eröffnen überall ihre Parteizentrale. Mit ihrer frischen und unverbrauchten Art, die Lachmuskeln herauszufordern, kreieren die Bundeskabarettisten eine neue Form des Kabarett und überraschen damit Publikum und Kritiker. Gnadenlos rechnen Wessi Pufpaff und Ossi Schumann miteinander ab und werden dabei tongewaltig von ihrem Pianisten Herr Martin begleitet.



Peter Rumpel: „Positiv lachen“
Sa. 25.4.2009, 20:00
Scala
 Die Aufforderung „positiv denken“ hat in Deutschland nichts bewirkt, weder bei der Regierung noch bei deren Wählern. Früher hieß es, „entscheidend ist, was hinten rauskommt“, heute, „entscheidend ist, was hinten reinkommt“. Die siamesischen Zwillinge Steinmerkelmeier praktizieren Zwiedenzen und Zwiehandeln. Wähler sind mit Ministern zufrieden, die sie gar nicht kennen. Wer nicht denken will muss fühlen! Also fühlt Deutschland positiv, egal was passiert! Wer lachen kann, wenn er heulen müsste, behält die Lust am Leben, verärgert aber seine Rentenkasse. Schönsaufen kann man sich die Welt nicht! Schönlachen auch nicht, doch man bleibt gesund.

SONSTIGES
Kreative Frühlingsküche
 Workshop für Erwachsene.
 18:00 InfoCenter Ernährung
 u. Haushaltstechnik der NVV
Vortrag: Diabetes und Folgen für das Gefäßsystem
 19:30 VHS, Haus Berggarten

Mi22
APRIL

SONSTIGES
Vortrag: Energieberatung und Fördermittel zur energetischen Modernisierung
 19:00 VHS, Haus Berggarten
Vortrag: Menschenkenntnis leicht gemacht
 19:30 VHS, Haus Berggarten

Mittwochskino im BIS: „Kirschblüten-Hanami“
 Deutschland, 2008.
 20:30 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

Do23
APRIL

BÜHNE
„Ein bisschen Ruhe vor dem Sturm“
 Schauspiel von Th. Walsler.
 19:30 Theater Mönchengladbach (Studio)
„Tempus Fugit“
 Ballett von Robert North.
 20:00 Theater Mönchengladbach
„Schizophrenen – ich wollte 'ne Prinzessin sein“
 Cindy aus Marzahn – live.
 20:30 Kunstwerk Wickrath/
 Das Rote Krokodil

KIDS
Welttag des Buches
 Lesung für Kinder: „Josefus von Speckstein“ und „Ernest Flatter – ein Vampir in Prag“.
 15:00 Jugendclubhaus Westend
Jugend-Disco ab 13 Jahren
 18:00-21:00 Jugendclubhaus Westend

LITERATUR
ARTENLESE
 Es werden zehn Bücher aus den unterschiedlichsten Sparten vorgestellt.
 17:00 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

Poeterey im projekt42 (Pip42) – Poetry Slam
 Bühnenpoesie fürs Publikum.
 20:30 projekt42
SONSTIGES
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
 18:30 Elisabeth-Krankenhaus

Fr24
APRIL

MUSIK
„HARDWARE Rock & Blues Band“
 Classical Hardrock Special.
 21:00 Galerie Café Message

BÜHNE
„Ein schwerer Fall“
 Newcomer-Programm des „Bundeskabarett“.
 20:00 Die Spindel
 • siehe oben
„Auf der Flucht“
 Kabarett mit Andreas Rebers.
 20:30 Kunstwerk Wickrath/
 Das Rote Krokodil

KIDS
Kinder-Disco bis 13 Jahren
 14:30-17:00 Jugendclubhaus Westend

PARTY
Ladies Night
 23:00 La Bougie
Bubbel Gum
 Electro, House & RnB.
 Live Act: „Violino“.
 23:00 Spielplatz Club
Rossi Classix
 HipHop, Pop, House.
 23:00 Herr Rossi (Club)
Gitarre & Kult
 Rock Classics, Alternative, 60's.
 23:00 Herr Rossi (Suite)

SONSTIGES
„MG zieht an“ – Textil und Mode in NRW
 Nachwuchs- und Innovationsmesse.
 Hochschule Niederrhein
 • siehe Seiten 16/17
Gartenwelt Schloss Rheydt
 Mit 80 Ausstellern, bis 26.4.
 10:00-18:00 Schloss Rheydt
Ballonfahren in MG
 bis 26.4.
 17:30 Schloss Rheydt
Beobachtungabend mit dem Teleskop
 Die Gesetze des Himmels.
 20:00 Sternwarte Rheydahlen

Sa25
APRIL

MUSIK
„JANAH“ – live
 Eigenwilliger Mix aus Folk, Pop und Funk.
 20:00 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit
50 Jahre SOUL – die Motown Birthday Party
 Live-Konzert anlässlich des 15-jährigen Bestehens der Mönchengladbacher Band „SOUL-Ciety“.
 20:00 Denk Mal (Geneiecker Hof)
„GROOVE!NIGHT“
 10 Jahre groove!chor mit den Gästen Trude Backes (Kabarett), Stix Mix (Batucada) und ballyhoo (Swing).
 20:30 Kunstwerk Wickrath/
 Das Rote Krokodil



BÜHNE
„Jesus Christ Superstar“
 Rock-Oper von Andrew Lloyd Webber.
 20:00 Theater Mönchengladbach
„Herr Heuser vom Finanzamt“
 Kabarett mit Gernot Voltz.
 20:00 Die Spindel
„Der Bär“ / „Der Heiratsantrag“
 Zwei komische Einakter von Anton Tschschow.
 20:00 Theater Spielplatz
„Positiv lachen“
 Kabarett mit Peter Rumpel.
 20:00 Scala
 • siehe oben

KIDS
Szenische Lesung mit Zauberei
 Mit Rolf Barth. Für Kinder ab 4 Jahre.
 15:00 Mayersche Buchhandlung (Theatergalerie)
PARTY
Party-Samstag
 22:00 Black & White

Generation Pop
 Pop, Alternative, Indie, Sixties mit DJ Hejo und DJ Tom D.
 22:15 Galerie Café Message
90er-Party
 Mit Paxi & Fixi.
 23:00 Spielplatz Club
Rossi Classix
 Disco, Rap, Electro.
 23:00 Herr Rossi (Club)
Night of the 80's
 Classic Hits, Electronic 80's mit DJ M-Rotation.
 23:00 Herr Rossi (Suite)

SONSTIGES
Trödelmärkte
 6:00-16:00 Trabrennbahn
 8:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst
Mönchengladbach mit dem Bus entdecken
 Stadtrundfahrt.
 15:00 Treffpunkt: Parkplatz am Geroweier
„MG zieht an“ – Textil und Mode in NRW
 Nachwuchs- und Innovationsmesse.
 Hochschule Niederrhein
 • siehe Seiten 16/17
Kappesfest Rheindahlen
 bis 26.4.

So26
APRIL

MUSIK
„GROOVE!NIGHT“
 10 Jahre groove!chor mit den Gästen Trude Backes, Stix Mix und ballyhoo.
 20:30 Kunstwerk Wickrath/
 Das Rote Krokodil

BÜHNE
„Die Nibelungen“
 Ein Schauerdrama mit Musik. Keine edlen Helden auf dem hohen Podest, sondern poppig-peppiges Theater!
 19:00 Theater Spielplatz
„Dantons Tod“
 Drama von Georg Büchner.
 19:30 Theater Mönchengladbach

KIDS
7. Mönchengladbacher Kindertiederfestival 2009: Eröffnungsveranstaltung
 Doppelkonzert mit Lila Lindwurm und Martin Hörster.
 15:00 Burggrafenhalle, MG-Odenkirchen
 • siehe Seite 56

SONSTIGES
Briefmarkentaustreffen
 Briefmarkenfreunde 1924 e.V.
 9:30 Naturfreundehaus
20. Oldtimerrallye
 MSC Wickrath 1930 e. V.
 10:00 Start: Brauhaus Wickrath
 18:00 Ziel: Wickrath Markt
Wickrather Schlossgeschichten
 Barocker Parkspaziergang.
 15:00 Treffpunkt: Schloss Wickrath, Holzbrücke am Reitplatz

Di28
APRIL

BÜHNE
„Othello“ / „Ein Sommernachtstraum“
 Zweiteiliger Ballettabend.
 20:00 Theater Mönchengladbach

SONSTIGES
Selbstständig? Richtig und gut rentenversichert
 Vortrag.
 15:30 Deutsche Rentenversicherung Rheinland
Kreative Frühlingsküche
 Workshop für Erwachsene.
 18:00 InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik der NVV

Mi29
APRIL

MUSIK
Präsentation Jubiläums-CD Borussia Mönchengladbach
 18:00 Musikschule, Carl-Orff-Saal

BÜHNE
„Aida“
 Oper von Giuseppe Verdi.
 20:00 Theater Mönchengladbach

KIDS
7. Mönchengladbacher Kindertiederfestival 2009: „Der Killekitzelkäfer“
 Ein krabbeliges und musikreiches Mitmach-Kindertheater mit Georg „Ferri“ Feils.
 10:30 + 15:00 Haus Zoar
 • siehe Seite 56

„Die kleine Hexe“
 Ein Puppentheater für die ganze Familie nach der Kinderbuchvorlage von Offrieder Preußler.
 10:30 + 15:00 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

LITERATUR
LesARTen
 Selbstverfasste Texte werden der Öffentlichkeit präsentiert.
 20:00 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

SONSTIGES
Trödelmarkt
 6:00-16:00 Trabrennbahn
Von Mönchen, Sagen und Legenden
 Altstadt-Spaziergang.
 19:00 Treffpunkt: Parkplatz am Geroweier
Mönchengladbacher Ziegeleien im 19. und 20. Jahrhundert
 Vortrag der Otto-von-Bylandt-Gesellschaft.
 19:00 Schloss Rheydt
Der Darm – die teuerste Straße der Welt
 Vortrag.
 19:30 VHS, Haus Berggarten

Do30
APRIL

MUSIK
„Beswingt“ in den Mai mit Musik & Menü
 Genießen mit allen Sinnen! Das Michael Decker Trio jazzt mit Ihnen in den Mai, dazu ein begleitendes Menü bei Kerzenschein.
 19:00 Lehmanns Restaurant

„Beat in den Mai“
 Die Mönchengladbacher Coverband „FUN“ hat sich auf Rockmusik der 60er-Jahre spezialisiert.
 21:00 Kunstwerk Wickrath/
 Das Rote Krokodil
„Mongoraxx“ – live
 ...it's party time – im Echo der Schlaghose!
 Nach dem Konzert: Mai-Party mit DJ Hejo.
 21:30 Galerie Café Message

BÜHNE
„Shockheaded Peter“
 Junk-Oper nach Motiven aus „Der Struwwelpeter“ von Dr. Heinrich Hoffmann.
 20:00 Theater Mönchengladbach



„Yvonne, die Burgunderprinzessin“

Mi. 6.5.2009, 20:00

Theater Mönchengladbach

Yvonne (Bild: Floriane Kleinpaß) ist apathisch, blass und spricht kein Wort. Noch nicht einmal der spontane Heiratsantrag des Kronprinzen Philipp (Frederik Leberle) entlockt ihr eine Reaktion. Kein Wunder, dass das ganze Königreich Kopf steht, als der Prinz dennoch höchst offiziell und gegen den Willen seiner Eltern die Verlobung verkündet. Berauscht von der absurden Faszination dieser krankhaft schweigenden Unperson, will er den Krieg eröffnen gegen die Etikette des Hofes und die Gesetze der Natur. Und wo steht geschrieben, dass man nur Schönheiten lieben darf? Doch Yvannes bloße Anwesenheit versetzt das Königshaus in eine Mischung aus Wildheit, Wahn und Selbsterkenntnis. Und allen wird klar, dass es nur eine Lösung gibt: Yvonne muss beseitigt werden.

Die 1938 entstandene Königsgroteske, eine Mischung aus Vollblutkomödie und shakespeareischem Königsdrama, war das erste Werk des polnischen Autors Witold Gombrowicz.

KIDS

Zauberflöte für Kinder
17:00 Kaiser-Friedrich-Halle
Jugend-Disco ab 13 Jahren
18:00-21:00 Jugendclubhaus Westend

Kastanienhof

Hotel · Restaurant

Tägliches Frühstücksbuffet
inklusive Kaffee u. Saft 6,90
Sonntags-Familien-Brunch
von 11.00 bis 15.00 Uhr 14,90

www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 · Tel. 021 61-821 2060

PARTY

Tanz in den Mai mit DJ Jill
20:00 Sudhaus
Tanz in den Mai
Mit der Coverband
„Flat Blues Ltd.“
21:00 Denk Mal
(Geneickener Hof)
Tanz in den Mai
22:00 Kastanienhof
Tanz in den Mai
22:00 Black & White
Diamond
House, Hip Hop mit Mauro
Mondello-House, DJ DA FACE.
Guru da Beat: Live Percussions,
Mr Smith: Sax.
23:00 Spielplatz Club
MyROCK!
Rock, Alternative, Indie,
Classics mit DJ Archetype,
DJ Freetz & DJ Luca.
23:00 Herr Rossi

Fr1 MAI

MUSIK

GoMusic
Martin Engeliens Nieder-
rhein-Session-Wanderzirkus
mit Dave Goodman (voc,
git), Jürgen Dahmen (key),
N.N. (dr) und Martin Engeli-
en (bass).
20:00 Galerie Café Message

KIDS

Kinder-Disco bis 13 Jahren
14:30-17:00 Jugendclubhaus
Westend

PARTY

Ü35-Party
22:00 Kastanienhof
SPÖ-Party
Rock & Classics.
23:00 La Bougie

SONSTIGES

Trödelmarkt
11:00 HIT, Dahlener Straße

Sa2 MAI

MUSIK

„GROOVYCIDÉ“ – live
Die Band, bestehend aus
britischen Soldaten, spielt
Rock, Indie & Top 40.
21:00 Galerie Café Message

KIDS

**Lesewerke – Samstags-
geschichten für Kinder ab 4**
Frauke Feindt und Andrea
Peters entführen ihre Zu-
hörer in die faszinierende
Welt von Büchern und Ge-
schichten.
11:00 Kinderbibliothek der
Zentralbibliothek

SONSTIGES

Trödelmärkte
6:00-16:00 Trabrennbahn
8:00-14:00 Parkplatz
Schlafhorst
Schützenbaumfest
15:00 Peter-Schumacher-
Platz

So3 MAI

BÜHNE

„Shockheaded Peter“
Junk-Oper nach Motiven
aus „Der Struwwelpeter“
von Dr. Heinrich Hoffmann.
18:00 Theater Mönchen-
gladbach

KIDS

**7. Mönchengladbacher
Kinderliederfestival 2009:
„Piraten, Wellen und
Spinat“**
Markus Rohde nimmt die
Kinder mit auf eine stürmi-
sche Abenteuerreise. Inter-
aktives Musikprogramm für
die ganze Familie.
15:00 Haus Zoar
• siehe Seite 56

SONSTIGES

**Allgemeine Führungen
durch die Sammlung**
stündlich von 10:00-18:00.
Städt. Museum Abteiberg

Mit Ross und Planwagen durch die Innenstadt

Stadtrundfahrt.
11:00 Treffpunkt: Parkplatz
am Geroweier
Trödelmarkt
11:00 Schossau, Lürriper Str.

Mo4 MAI

SONSTIGES

**Vortrag: Aktuelle
Neuerungen im Erbrecht**
19:30 VHS, Haus Berggarten

Di5 MAI

KIDS

Kinder-Kochkurs
15:00 InfoCenter Ernährung
u. Haushaltstechnik der NVV

SONSTIGES

**Informationsveranstaltung
für werdende Eltern**
18:30 Elisabeth-Krankenhaus

Mi6 MAI

MUSIK

**lounge-club – erleben...
entspannen... genießen...**
...in besonderer Atmosphäre
bei angenehmer Musik
einer Live-Band.
18:30 BIS – Zentrum für
offene Kulturarbeit

BÜHNE

**„Yvonne, die Burgunder-
prinzessin“**
Königsgroteske von Witold
Gombrowicz.
20:00 Theater Mönchen-
gladbach
• siehe oben

KIDS

**7. Mönchengladbacher
Kinderliederfestival 2009:
„Klaus räumt auf“**
Verzauberte Staubflocken,
ein sprechendes Kinderzim-
mer und ein unsichtbarer
Hund. Mit Klaus Foitzik.
10:30 + 15:00 Haus Zoar
• siehe Seite 56

SONSTIGES

Trödelmarkt
6:00-16:00 Trabrennbahn
**„Elefantenlaut/regen-
wurmleise – Singen und
Bewegung in der Kinder-
tagesstätte“**

Workshop für ErzieherInnen
mit Anders Orth im Rahmen
des 7. Mönchengladbacher
Kinderliederfestivals.
10:00 + 15:30 Haus Zoar
• siehe Seite 56

**Unterhaltungsmusik aus
Mittelalter und Renais-
sance**
Gesprächskonzert.
18:30 VHS, Haus Berggarten

Do7 MAI

MUSIK

„Jazz im Linol“
André Spajic präsentiert:
Gregory Gaynair Tro.
19:30 Theatercafé Linol
„Avanti Dilettanti!“
Ein italienisch-deutscher
Liederabend.
20:00 Theater Mönchen-
gladbach

KIDS

**7. Mönchengladbacher
Kinderliederfestival 2009:
„Gib Zucker!“**
Das bewährte und beliebte
Lila Lindwurm Mitmachkon-
zept zum Thema Ernährung.
Mit viel Bewegung und
Musik. Ein turbulenter Spaß
für die ganze Familie.
10:30 + 15:00 Haus Zoar
• siehe Seite 56
Jugend-Disco ab 13 Jahren
18:00-21:00 Jugendclubhaus
Westend

Fr8 MAI

MUSIK

„Staff“ – live
Coverrock.
19:30 Fuchsbau

BÜHNE

**„Othello“/„Ein Sommer-
nachtstraum“**
Zweiteiliger Ballettabend.
20:00 Theater Mönchen-
gladbach

f:7.2 galerie für fotografie eickener str. 72 41661 mg 02161ton8261950 www.galerie-f72.net

17. mai - 14. juni 2009

elLenk
katt
erbach



foto|buch|film|themenabend



„Schluss mit lustig: Danton“
Do. 14.5.2009, 20:00
BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit
 Was bliebe, wenn in einer Inszenierung von „Dantons Tod“ die Französische Revolution kaum noch eine Rolle spielte, wenn Danton und Robespierre kein einziges Mal auf der Bühne erschienen, wenn die mehrere Tage und Orte umfassende Handlung auf eine Stunde und einen Ort verschmelzen würde? Die Theatergruppe poco*mania konzentriert sich in ihrer aktuellen Produktion nicht auf den historischen Konflikt zwischen den beiden Revolutionären Robespierre und Danton. „Schluss mit lustig: Danton“ zeigt vielmehr den für das Drama zentralen Kampf zwischen Eigeninteressen und moralischen Normen darum, wer sich in der Realität verwirklichen kann.



Jürgen von der Lippe: „Das Beste aus 30 Jahren“
Fr. 15.5.2009, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
 Nach 30 Bühnenjahren stellt sich Jürgen von der Lippe der Königsdisziplin. Er präsentiert in Bestform sein BEST OF. Höhepunkte am laufenden Band verspricht der Meister selbst und sein musikalisches Team, bestehend aus Mario Hené, dem Hexer auf der Midi-Gitarre und – zum allerallerersten Mal dabei – Iris Wehner an ihrer Wunderorgel. Das bedeutet rein rechnerisch, dass auch wieder dreistimmig gesungen wird. Für alle, die ihr Zwerchfell für genügend durchtrainiert halten, um dieses Feuerwerk der Highlights aus 11 Bühnenshows unbeschadet zu überstehen. Amüsieren Sie sich mit! Jürgen von der Lippe zeigt das Beste. Und das ist länger als 30 Jahre.

„Das kleinere Übel sind Männer“
 Kabarett mit M. Dudek.
 20:00 Die Spindel
„Ein Bauch ist auch schon mal ein Ansatz“
 Kabarett mit Volker Diefes.
 20:00 Theater Spielplatz

KIDS
Kinder-Disco bis 13 Jahren
 14:30-17:00 Jugendclubhaus Westend
7. Mönchengladbacher Kinderliederfestival 2009: „Gute Nacht, Timmy“
 Lesung mit viel Musik mit Horst Bischoff alias HOBI.
 15:00 Stadtbibliothek Rheydt
 • siehe Seite 56

Kastanienhof
 Hotel - Restaurant
 Jeden Montag ab 21.00 Uhr
Salsa-Party
 Jeden Dienstag ab 21.00 Uhr
Disco Fox Party
 jeweils inkl. kostenlosen Tanzkursen
 www.kastanienhof-hotel.de
 Krefelder Str. 765 · Tel. 021 61-821 2060

PARTY
Ü35-Party
 22:00 Kastanienhof
SPÖ-Party
 23:00 La Bougie

Sa9
MAI

BÜHNE
„Positiv lachen“
 Kabarett mit Peter Rumpel.
 19:00 Zur Kogge
„Liebesgrüße aus Nippes“
 Millowitsch-Theater.
 20:00 Kaiser-Friedrich-Halle
„Die Welt ist eine Google“
 Kabarett mit Ingo Börchers.
 20:00 Die Spindel
„Jetzt ist Schicht!“
(...und hier Ihr Saldo!)“
 Kabarett mit „Kontoauszug“.
 20:00 Theater Spielplatz
„Ja, was glauben Sie denn?“
 Kabarett mit Jürgen Becker.
 20:30 Kunstwerk Wickrath/
 Das Rote Krokodil

KIDS
„Geh doch zum Teufel!“
 Nach dem Märchen „Vom Teufel mit den drei goldenen Haaren“.
 16:00 Theater Spielplatz

Frech gefaltet
 Wilde Löwen, sanfte Feuer-salamander, süße Häschen zum Verschenken.
 11:00 Mayersche Buchhandlung (Theatergalerie)
Natur-Motive basteln mit Köpfchen
 Bauernhof- und Waldtiere.
 Für Kinder ab 4 Jahre.
 11:00 Mayersche Buchhandlung (Galerie Marienplatz)

SONSTIGES
Trödelmärkte
 6:00-16:00 Trabrennbahn
 8:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst
Auktion Pfandhaus Brocker
 10:30 Kaiser-Friedrich-Halle
Von Spießbürgern, Bauern und Diebesgesindel
 Mittelalter-Tour.
 17:00 Treffpunkt: Parkplatz am Geroweier
Metropolitan Opera New York LIVE im Kino (in HD Dolby Digital)
 Gioachino Rossini:
 „La Cenerentola“,
 Dirigent: Maurizio Benini.
 18:30 Comet Cine Center
Große Rheydter Frühkirmes
 bis 12.5. Marktplatz und Gracht

So10
MAI

MUSIK
Kulturfrühstück mit „Thomas Mentsches & Band“
 Volker Arndt (Gitarre, Flöten), Thomas Mentsches (Gesang, Gitarre), Ali Ottmann (Bass).
 11:00 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

BÜHNE
„Shockheaded Peter“
 Junk-Oper nach Motiven aus „Der Struwwelpeter“ von Dr. Heinrich Hoffmann.
 16:00 Theater Mönchengladbach

KIDS
7. Mönchengladbacher Kinderliederfestival 2009: „Das kleine „Ich bin Ich“
 Mitmach-Musical für die ganze Familie mit Martin Hörster.
 11:00 Musikschule (Carl-Orff-Saal)
 • siehe Seite 56

„Klaus sieht rot“
 Frecher Kindermund, fetzige Musik und klare, einprägsame Lieder mit Klaus Foitzik.
 15:00 Theater Spielplatz
 • siehe Seite 56

SONSTIGES
Briefmarkentauschtreffen
 Briefmarkenfreunde 1924 e.V.
 9:30 Naturfreundehaus
Zierfisch- und Wasserpflanzenbörse
 Verein für Aquarien- und Terrarienkunde.
 10:00 Kleingartenanlage Pilatus Kall
Mit Ross und Planwagen durch die Innenstadt
 Stadtrundfahrt.
 11:00 Treffpunkt: Parkplatz am Geroweier
Trödelmarkt Giesenkirchen
 11:00 Kirmesplatz
Feldführung
 mit Bio-Bauer Kamphausen.
 11:00 LenBenhof, MG-Odenkirchen
Muttertags-Candlelight-Dinner
 Romantisches Menü bei Pianomusik.
 19:00 Lehmanns Restaurant

Mo11
MAI

SONSTIGES
Campusgespräche
 Mit Dr. Edmund Stoiber.
 14:00 Haus Erholung

Di12
MAI

BÜHNE
„Othello“ / „Ein Sommer-nachtstraum“
 Zweiteiliger Ballettabend.
 20:00 Theater Mönchengladbach

Mi13
MAI

MUSIK
„Lefthand Helge“ – live
 20:00 Folk & More Music Club

KIDS
„Dicker Käfer Fridolin“
 Aufführung für Käferfreunde ab 3 Jahre.
 10:30 + 15:00 Die Spindel

SONSTIGES
Trödelmarkt
 6:00-16:00 Trabrennbahn
Vortrag: Kinderwunsch und Strahlentherapie
 18:30 VHS, Haus Berggarten
Von Mönchen, Sagen und Legenden
 Altstadt-Spaziergang.
 19:00 Treffpunkt: Parkplatz am Geroweier
Die navigierende Knie-Endoprothetik
 Live-OP am Modell.
 19:30 Krankenhaus Maria Hilf
Mittwochskino im BIS: „Das Beste aus 30 Jahren“
 USA, 2007.
 20:30 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

Do14
MAI

MUSIK
„Avanti Dilettanti!“
 Ein italienisch-deutscher Liederabend.
 20:00 Theater Mönchengladbach

BÜHNE
„Schluss mit lustig: Danton“
 Nach dem Drama „Dantons Tod“ von Georg Büchner.
 Aufführung der poco*mania Theatergruppe.
 20:00 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit
 • siehe oben

KIDS
Jugend-Disco ab 13 Jahren
 18:00-21:00 Jugendclubhaus Westend

LITERATUR
„Agenda Bertelsmann“
 Prof. Arno Klönne liest aus seinem neuen Buch.
 19:30 prolibri Buchladen
Knock-Out-Poetry – die Gladbacher Lesebühne
 20:30 projekt42

SONSTIGES
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
 18:30 Elisabeth-Krankenhaus

Fr15
MAI

MUSIK
„Wolfgang Theuerzeit“
 20:00 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit
„Benevolent“ und „Ricky Fahrenheit“ – live
 Acoustic, Indie & Folk, Progressive, Pop.
 21:00 Galerie Café Message

BÜHNE

„Pique Dame“
 Oper in russischer Sprache.
 20:00 Theater Mönchengladbach
„Lieber lügen als kurze Beine“
 Comedy mit Frank Sauer.
 20:00 Die Spindel
„Das Beste aus 30 Jahren“
 Comedy und Musik mit Jürgen von der Lippe
 20:00 Kaiser-Friedrich-Halle
 • siehe oben

KIDS
Kinder-Disco bis 13 Jahren
 14:30-17:00 Jugendclubhaus Westend

PARTY
Ü35-Party
 22:00 Kastanienhof
SPÖ-Party
 23:00 La Bougie

SONSTIGES
Weinfest
 bis 17.5. Alter Markt
Das Medium Handpuppe
 Vortrag und Workshop.
 19:30 Buchhandlung Degenhardt

Sa16
MAI

MUSIK
„Blues 66“ – live
 20:00 Denk Mal (Geneickener Hof)

BÜHNE
„Baustelle Wort“
 Varieté und Literatur mit Marcus Jeroch.
 20:00 Die Spindel

PARTY
Ü31-Party mit DJ Jill Tropaa
 21:00 Sudhaus

SONSTIGES
Trödelmärkte
 6:00-16:00 Trabrennbahn
 8:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst
Mythos Borussia
 Deutsche Fußballroute NRW.
 11:00 Treffpunkt: Parkplatz am Geroweier
Second-Hand-Verkauf
 Damenbekleidung zu günstigen Preisen.
 11:00-17:00 Frauenberatungsstelle
„Offene Gartenpforte 2009“
 Lesungen, Meditation, Skulpturen und Bilder in der grünen Oase an der Bismarckstraße, bis 17.5.
 15:00-21:00 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit
Volks- und Heimatfest MG-Westend
 bis 18.5. Alexianerstraße
Volks- und Heimatfest
 bis 19.5. Marktplatz Eickener-/Badenstraße

So17
MAI

MUSIK
Jazz-Picknick
 „Sunday Morning Stompers“.
 11:00 Schlosspark Wickrath

BÜHNE
„Dantons Tod“
 Drama von Georg Büchner.
 20:00 Theater Mönchengladbach

KIDS
„Die Abenteuer von Pettersson und Findus“
 Aufführung der „Theater-nation“ nach den Kinderbüchern von Sven Nordquist.
 15:00 SAPHIR-Sportstudio
„Tintenblut“
 Zweite Runde der fantastischen Tintenwelt.
 Für Kinder ab 8 Jahre.
 17:00 Kaiser-Friedrich-Halle

SONSTIGES
Trödelmarkt
 11:00 Gewerbehof, Reyerstr.
Mit Ross und Planwagen durch die Innenstadt
 11:00 Treffpunkt: Parkplatz am Geroweier
Second-Hand-Verkauf
 Damenbekleidung zu günstigen Preisen.
 11:00-15:00 Frauenberatungsstelle



JAZZ-VISIONS: „Stefan Grasse Trio“
Fr. 29.5.2009, 20:00

BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

Tango, Bossa, Valse Musette und Flamenco – wer kann der Magie dieser Musikstile widerstehen? Mit Charme und leidenschaftlicher Hingabe erweckt das Stefan Grasse Trio die sinnlichen Melodien und hypnotischen Rhythmen zum Leben. Frisch und nuancenreich erklingen die Bossa Novas der Sandstrände Copacabana und Ipanema, die Tangos der Bars von Buenos Aires, die Valse Musettes der Pariser Cafés und andalusisch inspirierte Flamencorhythmen. Selten bekommt man so intensiv diese Musik zwischen Wehmut und Lebensfreude dargeboten. Einen besonderen Schwerpunkt des Programms bildet der Tango nuevo des legendären Astor Piazzolla. Seine dramatischen Tangos durchleben extreme Brüche und Gefühlswandlungen, von schroffer, fast gewalttätiger Rhythmik bis hin zu sentimentaler, ja herzerreißender Melancholie.



Textile Vergangenheit von Mönchengladbach

Führung durch das Textilmaschinendepot.
14:00 Boetzelen-Höfe

Mo18
MAI

SONSTIGES

Vortrag: Die Europawahl
19:00 VHS, Haus Berggarten

Di19
MAI

BÜHNE

„Terrorprogramm“
Grotesk-verspielte Revue.
19:30 Theater Mönchengladbach (Studio)

SONSTIGES

Leckeres aus Österreich
Workshop für Erwachsene.
18:00 InfoCenter Ernährung u. Haushaltstechnik der NVV

Mi20
MAI

LITERATUR

LesARTen
Präsentation eigener Texte.
20:00 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

Do21
MAI

MUSIK

„A Madonna Laura“
Mit dem ex-mex neue musik ensemble.
13:00 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

BÜHNE

„Jesus Christ Superstar“
20:00 Theater Mönchengladbach

KIDS

Jugend-Disco ab 13 Jahren
18:00-21:00 Jugendclubhaus Westend

SONSTIGES

Eröffnung der Kulturlounge
Brunch mit Ausstellung zu 30 Jahren Ensembla.
11:00 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

Fr22
MAI

BÜHNE

„Ein bisschen Ruhe vor dem Sturm“
Schauspiel von Th. Walser.
19:30 Theater Mönchengladbach (Studio)
„Shockheaded Peter“
Junk-Oper nach Motiven aus „Der Struwwelpeter“.
20:00 Theater Mönchengladbach
„Wann kommst Du?“
Standup-Tragedy mit Michael Steinke.
20:00 Die Spindel

KIDS

Kinder-Disco bis 13 Jahren
14:30-17:00 Jugendclubhaus Westend

PARTY

SPÖ-Party
Rock & Classics.
23:00 La Bougie

SONSTIGES

Schützenfest Giesenkirchen
bis 26.05.

Sa23
MAI

MUSIK

„Genesis Tribute Band“
20:30 Denk Mal (Geneckener Hof)

BÜHNE

„Othello“/„Ein Sommer-nachtstraum“
Zweiteiliger Ballettabend.
20:00 Theater Mönchengladbach
„Positiv lachen“
Kabarett mit Peter Rumpel.
20:00 Scala

PARTY

„Szene trifft Kunst“
Party zur Ensembla.
22:00 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

SONSTIGES

Trödelmärkte
6:00-16:00 Trabrennbahn
8:00-14:00 Schlafhorst
Rheydter Rundgang
Ein Spaziergang durch die Rheydter Innenstadt.
15:00 Start: Rathaus Rheydt
Schützenfest Wanlo
bis 25.5.
Schützenfest mit Kirmes
Bruderschaften in Neuwerk und Bettrath, bis 26.5.
Schützenfest Hardt
bis 26.5.

So24
MAI

MUSIK

„Avanti Dilettanti!“
Ein italienisch-deutscher Liederabend.
18:00 Theater Mönchengladbach

SONSTIGES

Briefmarkentauschtreffen
Briefmarkenfreunde 1924 e.V.
9:30 Naturfreundehaus
Trödelmarkt
11:00 Marktplatz Wickrath
Mönchengladbach mit dem Rad entdecken
15:00 Treffpunkt: Parkplatz am Geroweier

Mo25
MAI

SONSTIGES

Vortrag: Magischer Verwandler der Wirklichkeit
René Magritte (1898-1967).
19:30 VHS, Haus Berggarten
Opéra de Wallonie Lüttich LIVE im Kino (in HD Dolby Digital)
Giuseppe Verdi: „La Traviata“.
19:30 Comet Cine Center

Di26
MAI

KIDS

Kindermusical: „Laura kommt in die Schule“
9:00 + 11:00
Kaiser-Friedrich-Halle

SONSTIGES

Vortrag: Auswirkungen auf die Rente
15:30 Deutsche Rentenversicherung Rheinland
Leckeres aus Österreich
Workshop für Erwachsene.
18:00 InfoCenter Ernährung u. Haushaltstechnik der NVV

Mi27
MAI

BÜHNE

„Pique Dame“
20:00 Theater Mönchengladbach

SONSTIGES

Vortrag: Amedeo Modigliani und seine Modelle
16:30 VHS, Haus Berggarten
Mönche, Sagen, Legenden
Altstadt-Spaziergang.
19:00 Treffpunkt: Parkplatz am Geroweier
Mittwochskino im BIS:
„Unter dem Sand“
Frankreich, 2000.
20:30 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

Do28
MAI

KIDS

Jugend-Disco ab 13 Jahren
18:00-21:00 Jugendclubhaus Westend

SONSTIGES

Informationsveranstaltung für werdende Eltern
18:30 Elisabeth-Krankenhaus

Fr29
MAI

MUSIK

JAZZ-VISIONS
„Stefan Grasse Trio“ – live
20:00 BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit
• siehe oben

BÜHNE

„Aida“
20:00 Theater Mönchengladbach

KARRIERE LOUNGE
27. Mai 2009
Malkasten, Düsseldorf

KarriereLounge. Das Event für engagierte Studierende. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Mode und Lifestyle und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen von Peek & Cloppenburg.

Lernen Sie in Workshops unsere tägliche Arbeit kennen und erfahren Sie alles über Ihre Karrieremöglichkeiten.

Bitte bewerben Sie sich bis zum 10. Mai 2009 per E-Mail an karriere lounge@peek-cloppenburg.de

oder per Post an
Peek & Cloppenburg KG
Personalmarketing
Berliner Allee 2
40212 Düsseldorf.

Selbstverständlich erstatten wir Ihre Reisekosten. Weitere Informationen finden Sie unter:
www.peek-cloppenburg.de/karriere

Peek & Cloppenburg

D Ü S S E L D O R F

ES GIBT ZWEI UNABHÄNGIGE UNTERNEHMEN PEEK & CLOPPENBURG MIT IHREN HAUPTSITZEN IN DÜSSELDORF UND HAMBURG. DIES IST AUSSCHLIESSLICH EINE INFORMATION DER PEEK & CLOPPENBURG KG DÜSSELDORF. STANDORTE KÖNNEN SIE UNSERER WEBSEITE WWW.PEEK-CLOPPENBURG.DE ENTNEHMEN.



Duo Naseweiss: „Gemeinsam einsam sein“

Fr. 29.5.2009, 20:00

Die Spindel

In ihrem abendfüllenden Programm präsentieren sich Martin Bruders und Frajo Ligmann als echte Improvisationstalente, die sich in rasantem Tempo wortakrobatische Leckerbissen zuspieren. Bruders führt dabei den ver-zweifelten Kampf eines strahlungsarmen Glühwürmchens im Kernschatten des 1000-Watt-Scheinwerfers Ligmann, immer auf der Suche nach dem Sicherungskasten. Im Stil einer lebenden Kontaktanzeige – charmant und wohl-formuliert – spielt Ligmann seinen bildungsschwachen Auftrittskollegen an den Bühnenabgrund und manchmal darüber hinaus.

„Gemeinsam gemein sein“

Comedy mit „Naseweiss“.

20:00 Die Spindel

• siehe oben

PARTY

Ü35-Party

22:00 Kastanienhof

SPÖ-Party

23:00 La Bougie

**Sa30
MAI**

MUSIK

„Pop meets Football“

Open-Air-Konzert anlässlich des 90-jährigen Bestehens des SC Rhindahlen 1919 e.V. 16:00 Bezirkssportanlage Rhindahlen

„The Stones Tribute Band“ – live

Rolling Stones Cover Show.

20:00 Denk Mal

(Geneickener Hof)

BÜHNE

„Jesus Christ Superstar“

Musical von Andrew Lloyd Webber.

20:00 Theater Mönchengladbach

KIDS

Kinder als Mönche

Von Spiel zu Spiel durch die Altstadt.

15:00 Treffpunkt: Parkplatz am Geroweier

SONSTIGES

Trödelmärkte

6:00-16:00 Trabrennbahn

8:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst

**So31
MAI**

BÜHNE

„Yvonne, die Burgunderprinzessin“

Königsgröteske.

19:30 Theater Mönchengladbach

„Das Leben ist schön – aber gefälligst!“

Piet Klocke und die Saxofonistin S. Sonnenschein.

20:30 Kunstwerk Wickrath/ Das Rote Krokodil

SONSTIGES

Wickrather Schlossgeschichten

15:00 Treffpunkt: Schloss Wickrath, Reitplatz

1. Judo-Club Mönchengladbach e. V.

Postfach 100741,

41007 MG, 02161/602564

www.1jcmg.de

Astronomischer Arbeitskreis Mönchengladbach e. V.

Engelsholt 143,

41069 MG, 02161/573113

http://astro-mg.de

Bezirkssportanlage Rhindahlen

Mennrather Str. 37,

41179 MG

BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit

Bismarckstr. 97-99,

41061 MG, 02161/181300

www.bis-zentrum.de

Black & White

Waldhausener Str. 34,

41061 MG

www.blackandwhite-mg.de

Briefmarkenfreunde 1924 e. V.

Eisenacher Str. 2,

41069 MG, 02161/540038

www.briefmarken-mg.de

Broicher Hof

Broicher Hofweg 35,

41189 MG, 02166/52853

www.broicherhof-online.de

Burggrafenhalle

Zur Burgmühle,

41199 MG-Odenkirchen

Buchhandlung Degenhardt

Friedrichstr. 14,

41061 MG, 02161/16132

www.buchhandlung-degenhardt.de

Citykirche

Abteistr. 37,

41061 MG, 02161/46233243

www.citykirche-mg.de

Comet Cine Center

Viersener Str. 8,

41061 MG, 02161/8144-0

www.comet-cine-center.de

Denk Mal

(Geneickener Hof)

Geneickener Str. 75

41238 MG, 02166/940572

www.denkmal-geneickenerhof.de/

Deutsche Rentenversicherung Rheinland

Lürriper Str. 52,

41065 MG, 02161/497-01

www.deutsche-rentenversicherung-rheinland.de

Die Spindel

Untere Straße 133

(Hensen-Brauerei),

41068 MG, 02161/14700

www.die-spindel.de

DJK SF 08 Rheydt

Augsteinstr. 30,

41179 MG

www.djk-rheydt.de

Ev. Hauptkirche Rheydt

Hauptstr. 90, Marktplatz,

41236 MG, 02166/46557

Folk & More Music Club

02166/9509850

www.folkandmore.de

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach

Kaiserstr. 20,

41061 MG, 02161/23237

FSC Mönchengladbach

Mennrathschmidt 61,

41179 MG, 02161/3032820

www.fsc-mg.de

Fuchsbau

Schlaaweg 18,

41069 MG, 02161/559307

www.fuchsbau-mg.de

Galerie Café Message

Sophienstr. 17,

41065 MG, 02161/6243156

www.cafe-message.de

Galerie Löhrl

Kaiserstr. 58-60,

41061 MG, 02161/200762,

www.galerieloehrl.de

Galerie Noack

Eickener Str. 60-62,

41061 MG, 02161/205060

www.galerie-noack.de

Gaststätte

Am Döre Strüxke

Hamerweg 140,

41068 MG, 02161/51392

www.doerestruecke.de

Georgs Fahrradladen

Süchtelner Str. 30,

41066 MG, 02161/631411

www.georgs-fahrradladen.de

Gladbacher Hockey- und Tennisclub e. V.

An den Holter Sportstätten 11,

41069 MG, 02161/540014

www.ghctc.de

Grenzlandstadion

Seminarstr. 20,

41236 MG

groove!institute

Waldnieler Str. 247,

41068 MG, 02161/838020

www.groove-institute.de

Haus der Regionen

Betrather Str. 22,

41061 MG, 02161/9806-39/44

Haus Erholung

Johann-Peter-Boelling-Platz 1,

41061 MG, 02161/10094

Umweltzone Zuhause

5

www.tiefeinatmen.de

zepter
INTERNATIONAL

Haus Zoar
Kapuzinerplatz 12,
41061 MG

Herr Rossi
Walldhausener Str. 57-61,
41061 MG, 02161/2473307
www.rossi-mg.de

Hochschule Niederrhein
Webschulstr. 41-43,
41065 MG, 02161/186-0
www.hs-niederrhein.de

**InfoCenter Ernährung und
Haushaltstechnik der NVV**
Odenkirchener Str. 201,
41236 MG, 02166/688-2252
www.nvv-ag.de

Jahnhalde
Volksgrabenstr. 165,
41065 MG, 02161/482740

Jugendclubhaus Westend
Alexianerstr. 6,
41061 MG, 02161/837005
www.jugendclubhaus-
westend.de

Kaiser-Friedrich-Halle
Hohenzollernstr. 15,
41061 MG, 02161/10094
www.kfh-mg.de

Kastanienhof
Krefelder Str. 765,
41066 MG, 02161/8212060
www.kastanienhof-hotel.org

**Kleingartenanlage
„Pilatus Kall“**
Neuwerker Str. 41,
41065 MG

Kliniken Maria Hilf GmbH
Viersener Str. 450,
41063 MG, 02161/892-0
www.mariahilf.de

KULTURBEUTEL e. V.
Dorthausen 91,
41179 MG, 02161/542792

kunstraumno. 10
Matthiasstr. 10,
41063 MG, 0177/6546963
www.raum-fuer-kunst.de

**Kunstwerk Wickrath/
Das Rote Krokodil**
Wickrathberger Str. 18b,
41189 MG, 02166/133930
www.kunstwerk-events.de
www.ropes-krokodil.de

La Bougie
Jahnplatz 10,
41236 MG, 02166-942727
www.labougie.de

Lehmans Restaurant
Myllendonker Str. 247,
41065 MG, 02161/660393
www.lehmans-restaurant.de

Lenßenhof
Lenßenhof 174,
41199 MG, 02166/680143

**Marketing Gesellschaft
Mönchengladbach mbH**
Voltastr. 2,
41061 MG, 02166/252411
www.mgmg.de

Mayersche Buchhandlung
Theatergalerie,
Hindenburgstr. 75,
41061 MG, 02161/81194-0
www.mayersche.de

Mayersche Buchhandlung
Galerie am Marktplatz,
Stresemannstr. 1-7,
41236 MG, 02166/99863-0
www.mayersche.de

Mayersche Buchhandlung
Stresemannstr. 43,
41236 MG, 02166/94977-0
www.mayersche.de

Mediterranos
Dahlener Str. 487,
41239 MG, 02166/31297

**MIII Kunstverein
Mönchengladbach e. V.**
Rudolf-Boetzelen-Silo,
Künkelstr. 125, 41063 MG
www.miii.de

**Motorsportclub Wickrath
1930 e. V. im ADAC**
Postfach 400101,
41181 MG, 02166/146950
www.msc-wickrath.de

**Musikschule
Mönchengladbach**
Lüpertzender Str. 83,
41061 MG, 02161/256433
www.musikschule-
moenchengladbach.de

**Naturfreundehaus
Mönchengladbach**
Oberheydener Str. 20,
41236 MG, 02166/42652
www.naturfreunde-
rheydt.de

NVV AG
Odenkirchener Str. 201,
41236 MG, 02166/6882714
www.nvv-ag.de

Parkhotel Rheydt
Hugo-Junkers-Str. 2,
41236 MG, 02166/99885-0
www.parkhotel-rheydt.de

projekt42
Walldhausener Str. 40-42
41061 Mönchengladbach
www.projekt42.info/

prolibri Buchladen
Schillerstr. 22-24,
41061 MG, 02161/23640
www.prolibri-buchladen.de

**Rheydter Spielverein
Hockey & Tennis**
Am Gerstacker 155,
41238 MG, 02166/924573
www.rsv-hockey.de

SAPHIR – Das Sportstudio
Konstantinstr. 2-16,
41238 MG, 02166/80060
www.sportstudio-saphir.de

Scala
Wateleerstr. 2-4,
41236 MG, 02166/31486
www.peterrumpel.npage.de

Schloss Rheydt
Schlossstr. 508,
41238 MG, 02166/928900
www.schlossrheydt.de

Schloss Wickrath
41189 MG
www.wickrath-schloss.de

SC Rheindahlen 1919 e. V.
Mennrather Str. 35,
41179 MG, 02161/580545
www.scrheindahlen.de

Spielplatz Club
Aachener Str. 17-19,
41061 MG
www.spielplatz-club.com

Sporthalle A sternweg
A sternweg 1,
41238 MG

Sporthalle Mülfort
Realschulstr. 10,
41238 MG, 02166/17252

Stadion Borussia Park
Hennes-Weisweiler-Allee 1,
41179 MG, 02161/92930
www.borussia.de

**Städt. Kliniken
Mönchengladbach**
Hardterwald-Klinik
Louise-Gueury-Str. 400,
41169 MG, 02161/522-0,
Elisabeth-Krankenhaus
Rheydt,
Hubertusstr. 100,
41239 MG, 02166/394-0
www.sk-mg.de

Städt. Museum Abteiberg
Abteistr. 27,
41061 MG, 02161/252631
www.museum-abteiberg.de

**StadtSportbund
Mönchengladbach e.V.**
Berliner Platz 19,
41061 MG, 02161/294390
www.mg-sport.de

**Stadtbibliothek
Mönchengladbach**
Stadtteilbibliothek Rheydt
Am Neumarkt 8,
41236 MG, 02161/258281,
Zentralbibliothek
Blücherstr. 6,
41061 MG, 02161/256340
www.stadtbibliothek-mg.de

Sternwarte Rheindahlen
auf dem Wasserwerks-
gelände der NVV
Mennrather Str. 80,
41179 MG

Sudhaus
Alter Markt 22,
41061 MG, 02161/2476571

Theatercafé Linol
Odenkirchener Str. 78,
41236 MG, 02166/456058

Theater Mönchengladbach
Odenkirchener Str. 78,
41236 MG, 02166/6151100
www.theater-kr-mg.de

Theater Spielplatz
Waisenhausstr./
Stresemannstr. 70,
41236 MG, 02166/623813
www.theater-spielplatz.de

Trabrennbahn
Am Flughafen 5,
41066 MG, 02161/663083/87

Turnhalle Waisenhausstr.
41236 MG

**Verein für Aquarien-
und Terrarienkunde**
Aachener Str. 144,
41061 MG, 02161/836737
www.aquarienverein-mg.de

**Verein zur Förderung
des Rheinischen Trabrenn-
sportes e. V.**
Mühlenstr. 123 a,
41236 MG, 02166/248666
www.mg-auf-trab.de

**VfL 1900 Borussia
Mönchengladbach e. V.**
Hennes-Weisweiler-Allee 1,
41179 MG, 02161/92931000
www.borussia.de

Volkshochschule
Haus Berggarten,
Lüpertzender Str. 85,
41061 MG, 02161/256404
www.vhs-mg.de

Volkshochschule
City-Haus,
Mühlenstr. 2-4,
41236 MG, 02161/258300
www.vhs-mg.de

Warsteiner HockeyPark
Am Hockeypark 1,
41179 MG, 02161/30772451
www.warsteiner-hockeypark.
de

Zeppelinschule
Neuwerker Str. 35,
41065 MG, 02161/603173
www.kgszeppelin.de

Zur Kogge
Franz-Wamich-Str. 27,
41061 MG, 02161/183413
www.peterrumpel.npage.de

AB 30.4. IM COMET CINE CENTER

VERTRAUEN IST GUT, VERMÖGEN IST BESSER.

JULIA ROBERTS


CLIVE OWEN

DUPLICITY
GEMEINSAME GEHEIMSACHE

COMET CINE CENTER (7)

Comet Cine Center · Viersener Str. 8
Ticket-Hotline 02161-814418
www.comet-cine-center.de

NICOLAS CAGE



AB 9.4. IM CINE CENTER

KNOWING
DIE ZUKUNFT ENDET JETZT

COMET CINE CENTER (7)

Comet Cine Center · Viersener Str. 8
Ticket-Hotline 02161-814418
www.comet-cine-center.de



ETWAS MEHR VERANTWORTUNG BITTE!

Klartext im HINDENBURGER

Reden Sie mit!
www.hindenburger.de/blog

men. Es muss ja nicht der 102-cm-LCD sein oder die Reise in die Südsee. 82 cm und Eifel reichen doch auch fürs Erste. Wenn der lokale Handel floriert, die Nachfrage bestehen bleibt (oder vielleicht nur minimal schrumpft), geht es zumindest der lokalen Wirtschaft gut und im großen Gesamtbild bleiben Arbeitsplätze erhalten, Investitionen kommen wieder in Schwung und Pleiten werden abgewendet. Dann müssen nur noch die lokalen Unternehmen die Zeichen der Zeit verstehen, zusammenarbeiten, die Stadt interessanter machen, neue Konzepte und Ideen entwickeln, nicht aufhören zu werben und den Kunden als König wieder in den Vordergrund rücken.

Wenn die Krise irgendwann überstanden ist, müssen Sie einfach nur daran denken, die gleichen Fehler nicht wieder zu begehen. Ein Leben auf Pump führt über kurz oder lang nicht zu einem glücklichen Dasein und Banken sind prinzipiell nur mit sich selbst befreundet.

Also gehen Sie weiter schön einkaufen, gönnen Sie sich danach doch noch einen Kaffee und hin und wieder weiterhin ein schönes Abendessen in einem netten Restaurant. Wenn der Krisenstress zu groß wird, fahren Sie ruhig mal wieder weg, zum Beispiel in die Eifel oder an die deutsche Küste, natürlich auch gerne in Ihrem neuen Auto. Das Ganze aber wenn es geht ohne Kredit, denn sonst stehen wir in vielleicht zehn Jahren wieder vor dem gleichen Problem.

Die HINDENBURGER Spendenaktion

müssen wir leider auf eine der nächsten Ausgaben verschieben. Es ist gar nicht so einfach, in Deutschland etwas Gutes zu tun. Da müssen Genehmigungen eingeholt, Versicherungsfragen geklärt und Sicherheitsbedenken ausgeräumt werden. Auch die Auswahl der Spendendosen, die Einrichtung eines Spendenkontos und die Klärung der steuerlichen Seite sind nicht so einfach wie wir uns das gedacht haben. Aber verschoben ist nicht aufgehoben. Versprochen!

In diesem Sinne
Ihr Bissmarc

Wie ist denn Ihre Krise so? Wie, die ist noch gar nicht da? Sind Sie sicher? Dann wird's aber mal Zeit, oder? Steht doch jeden Tag in der Zeitung und kommt in allen Nachrichten. Wir haben eine Krise, egal ob wir wollen oder nicht. Irgendwann werden wir das schon glauben. Und wenn wir nicht dran glauben, wird schon irgendjemand dafür sorgen. Und spätestens dann, wenn man uns allen genug Angst vor der Krise gemacht hat und wir alle angefangen haben, unser Geld nicht mehr auszugeben, werden sich all die Politiker, Wirtschaftsprognostiker und Journalisten auf die Schulter klopfen und sagen: „Wir haben Euch ja gesagt, dass wir eine Krise haben.“

Natürlich kann es uns nicht egal sein, wenn in einer global vernetzten Welt ein Immobilienmarkt zusammenbricht oder ein Weltkonzern wie GM an den Rand des Ruins gelangt. Natürlich darf es uns eigentlich nicht egal sein, wenn uns Banken und Firmen zu Konsumkrediten auffordern und sich einen Dreck darum scheren, ob wir uns die neue Küche, das neue Auto oder den neuen LCD-Fernseher auch wirklich leisten können. In so einer Situation ist es wie beim Dominoday, wenn ein Stein ins Wanken gerät und den Nachbarn umwirft. Kettenreaktion und aus. Der auslösende Stein war wohl der Egoismus- und Ignoranzstein, vor allem bei den Investmentbanken und Konzernbossen. Aber die Suppe auslöffeln dürfen wir. Egal. Bei jedem Dominoday besteht die Chance, dass ein Stein nicht fällt und die Kettenreaktion aufgehalten wird. In diesem Spiel eine Katastrophe, in unserer Katastrophe vielleicht die Rettung. Dieser Stein heißt Individualkonsum.

Wenn Sie oder ich oder wir uns von dieser vermeintlichen Krise nicht gravierend in unserem Konsumverhalten beeinflussen lassen und dabei bleiben, auch mit weniger Geld weiter zu kaufen, Kaffee trinken zu gehen oder in den Urlaub zu fahren, haben wir eine Chance, gut durch die Krise zu kom-

IMPRESSUM

Verlag:

HINDENBURGER – Zeitschrift für
Mönchengladbach und Rheydt erscheint bei:
Marktimpuls GmbH & Co. KG
Hindenburgerstr. 56, 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161/8278276, Fax 02161/8278297

info@hindenburger.de
www.hindenburger.de

Amtsgericht Mönchengladbach, HRA 5838

St.-Nr.: 121 5812 0774, Marktimpuls Verwaltungs GmbH,
Anschrift wie oben, HRB 11530

Geschäftsführer:

Sascha Broich, Marc Thiele

Herausgeber:

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Sascha Broich (V.i.S.d.P), Marc Thiele

Redaktion:

Chefredakteur: Sascha Broich (sb)
Tel. 02161/8278276
Fax 02161/8278297
E-Mail: redaktion@hindenburger.de

Redaktionelle Mitarbeit:

Sascha Broich (sb), Esther Hürter (eh), Martin Huth (mh),
Corinna Inghaaga (ci), Andrea Peters (ape), Heike Pienkoß (hp),
Alice Poloczec (apo), Ingo Rütten (ir), Susanne Schnabel (sus),
Julia Siegers (js), Marc Thiele (mt), Myriam Topel (my),
Stefan Völker (sv)

Anzeigen/Vertrieb:

Leitung: Marc Thiele
Tel. 02161/8278276
Fax 02161/8278297
E-Mail: media@hindenburger.de

Anzeigenverkauf/Anzeigenberatung:

Esther Hürter, Jasmin Pretscher
Aktuelle Mediadaten unter
www.hindenburger.de/mediadaten.pdf

Grafik:

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Satz & Layout: Sandra Ophei, Sascha Broich, Stefan Voeller
Webdesign: Marc Thiele, Andreas Mohr

Druck:

Weiss-Druck GmbH & Co. KG
Hans-Georg-Weiss-Straße 7, 52156 Monschau
www.weiss-druck.de
Auflage: 35.000

HINDENBURGER Abo:

Ein Abo (6 Ausgaben, Inland) kostet 18,- € inkl. 7 % MwSt.
Mehr Informationen unter www.hindenburger.de.

Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen, Geschäften und
Gastronomiebetrieben im Erscheinungsgebiet.

Für die Richtigkeit der Termine und Anzeigentexte kann der Verlag keine Gewähr übernehmen. Alle Berichte und Beiträge sind nach bestem Wissen und Gewissen der jeweiligen Autoren zusammengestellt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für eingesandte Unterlagen jeglicher Art übernimmt der Verlag keine Haftung. Satiren und Kolumnen verstehen sich als Satire im Sinne des Presserechts. Nachdruck des gesamten Inhaltes, auch auszugsweise, sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen nur mit schriftlicher Freigabe des Verlages.

Alle Rechte liegen beim Verlag.

www.hindenburger.de



WERBECENTER

KOPIEREN · DRUCKEN · WERBEN

Bismarckstrasse. 74 • 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 - 183 999 • Fax 02161 20 92 30
info@kss-mg.de • www.kss-mg.de
Mo.-fr. 10⁰⁰ - 18³⁰ Uhr • Sa. 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr



TEXTILDRUCK

Arbeitskleidung, T-Shirts,
Kissen, Decken, Jacken,
Pullover und vieles mehr

Grösse, Farbe und
Motiv nach Wahl

ab
12,90 €*



50 Plakate DIN A3
1000 Eintrittskarten
Visitenkartenformat
doppelseitig, vollfarbig
5000 Flyer A6
doppelseitig, vollfarbig,
glänzend

PAKETPREIS
199,- €*



BANNER DRUCK

hochwertiger Druck
UV- und wetterfest
abwaschbar, geöst

29,90 €*
PRO m²



AUTO- & FENSTER- BESCHRIFTUNGEN

FARBFOLIEN, PVC
AUFKLEBER, MILCHGLAS-
ODER SPIEGELFOLIE USW.

PVC AUFKLEBER

wasserfest, lichtecht
auch transparent,
beliebige Formen



Flyer

5000 Stck. DIN A6
doppelseitig farbig
250gr Bilderdruck
glänzend

69,- €*



Poster Aktion

Top-Photo Satin Papier
200gr glänzend

DIN A2 **8,- €***
DIN A1 **15,- €***
DIN A0 **30,- €***

Montage und Lieferservice

*Die Preise sind in EURO zzgl. MwSt. und gelten für druckfertige Daten. Satz- und Layoutarbeiten werden gesondert berechnet.



ELEKTROKLEINGERÄT
Frau Schröter



Schon unsere Auswahl an Kaffee- und Espressomaschinen ist ein Hochgenuss. Wir beraten Sie über die verschiedenen Systeme wie Kapsel oder Pads und bieten Ihnen gerne die eine oder andere Tasse zur Verkostung an.

Alle Angebote gültig ab 01.04.09. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten.



Inkl. Milchaufschäumer für perfekten Milchschaum

FINANZIERUNG 22.20
(1) 11,9% effektiver Jahreszins n. PAngV, Laufzeit 12 Monate. pro Monat (1)

249,-

KRUPS XN 7106 ESPRESSO-/CAPPUCCINOMASCHINE

19 bar Pumpendrucksystem, Zubereitung von heißem oder kaltem Milchschaum oder heißer Milch, programmierbare Kaffeemenge für Espresso und Lungo, 1 Ltr. Wassertank, einklappbares Abtropfgitter für unterschiedliche Tassen- und Glasgrößen, Auffangbehälter für gebrauchte Kapseln, Energiesparmodus. Art. Nr.: 123 4148

KEINE MITNAHMEGARANTIE. SOFERN NICHT VORHANDEN, GLEICH BESTELLEN.



Latte Macchiato mit nur einem Knopfdruck

FINANZIERUNG 32.90
(1) 11,9% effektiver Jahreszins n. PAngV, Laufzeit 12 Monate. pro Monat (1)

369,-

DeLonghi EN 690 T LATTISSIMA ESPRESSO-KAPSELN MASCHINE

Aufschäumer für Cappuccino, Füllmenge: 1,2 Liter wassertank, Pumpendruck: 19,0 bar, beheizbare Tassenabstellfläche / Wassertank abnehmbar / Thermoblock Heizsystem, Autocleansystem für Milchschaumleitung, Energiesparfunktion, Art. Nr. 1212496

INKL. € 50,- GUTHABEN-KONTO!*

ohne Dekoration

Mönchengladbach-City

Hindenburgstrasse 42, direkt neben P&C

Tel.: 02161/30950

www.saturn.de



SATURN

WIR HASSEN TEUER!