

OKTOBER 2012 · 6. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

# HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT



MIT  
**GRÖSSEM  
TERMIN-  
KALENDER**  
PARTY · KULTUR · MUSIK  
SPORT · KIDS



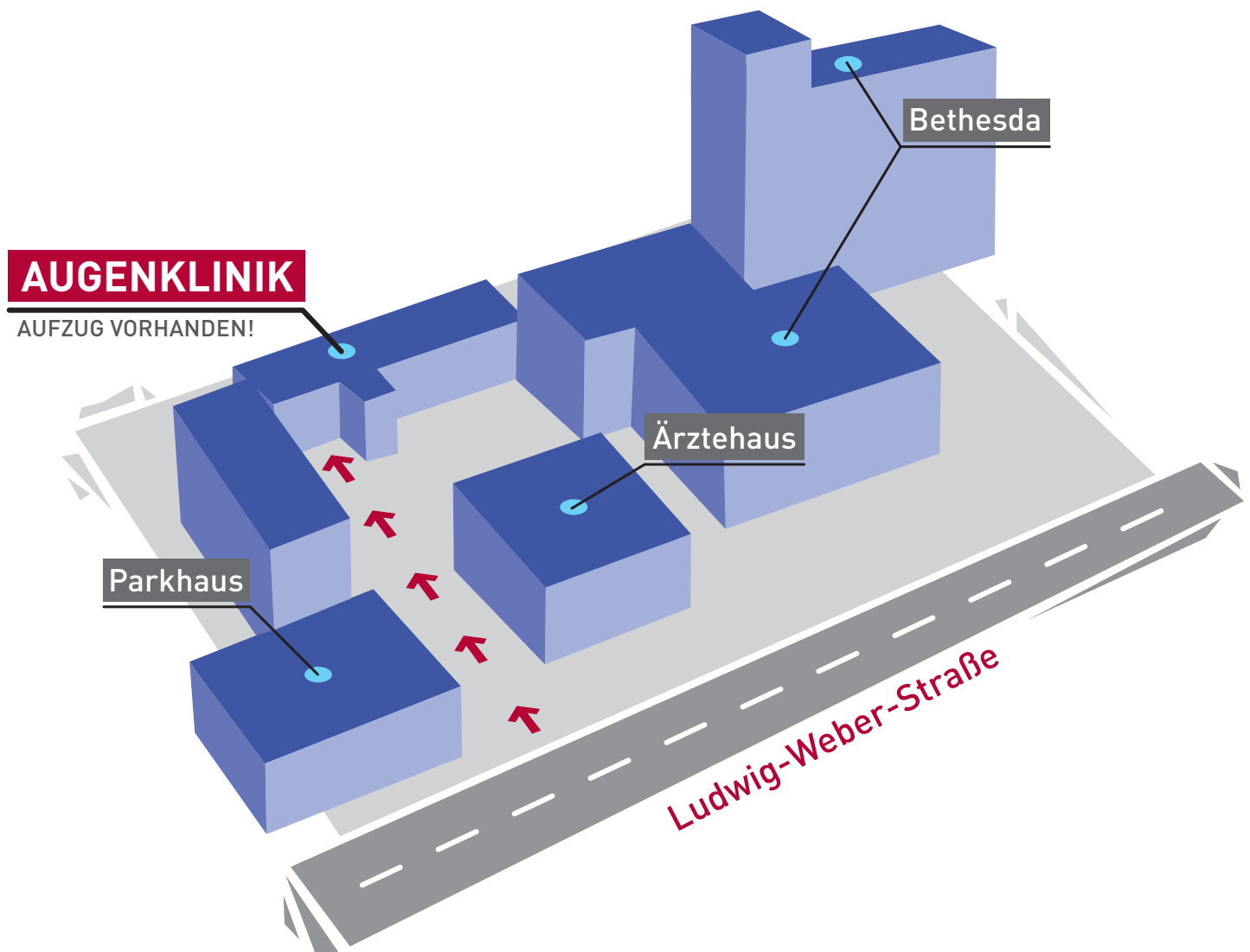
## HERBSTGEFLÜSTER DER GOLDENE OKTOBER IN DER VITUSSTADT

realisation und umsetzung  
**m** marktimpuls  
werbeagentur + verlag

MVZ-ADTC MÖNCHENGLADBACH/ERKELENZ GMBH

# AUGENKLINIK BETHESDA WIR SIND UMGEZOGEN!

»» Ab sofort finden Sie uns im Nebengebäude!



**Augenklinik Bethesda**

- » Dr. Cordula Hörster
- » Dr. Ulrich Grauel
- » Dr. Jan Michel

Ludwig-Weber-Straße 15  
41061 Mönchengladbach  
Tel. 02161 . 85200

[www.augenklinik-bethesda.de](http://www.augenklinik-bethesda.de)

**Augenzentrum Erkelenz**

- » Dr. Bernd Hörster
- » Dr. Erdal Tahmaz
- » Prof. Dr. Hans-Reinhard Koch
- » Dr. André Mosblech

Ostpromenade 41 · 41812 Erkelenz  
Tel. 02431 . 96620

[www.augenzentrumerkelenz.de](http://www.augenzentrumerkelenz.de)

# editorial

realisation und umsetzung  
**m**marktimpuls  
 werbeagentur + verlag



Herausgeber Sascha Broich und Marc Thiele

Alles online:  
**www.hindenburg.de**

**Liebe Leserinnen und Leser,**

der beginnende Herbst – die einsetzende Melancholie: Tristesse! Die Blätter ... Was schreibe ich hier eigentlich? Ist doch egal, wer liest denn schon Editorials? Sind es die Leute, die auch Einleitungen von Mathematikbüchern, Vorworte von Vereinsheften oder Grußworte des Verbandsvorsitzenden lesen? Das ist so spannend wie der Bericht des Kassenswarts. Jeden Monat mühe ich mich an dieser Stelle ab, um Ihnen die Themen dieser Stadtzeitschrift schmackhaft zu machen. Und was tun Sie? Sie überblättern diese Zeilen und prägen sich erwiesenermaßen die beiden Anzeigen links und unten ein. Ich lasse jetzt mal die Katze aus dem Sack (eine Katze finden Sie übrigens auf Seite 10, bitte jetzt dort weiterlesen!): Ich habe nur fast jedes Editorial selbst geschrieben. Für dieses Vorwort hatte ich bisweilen einen Ghostwriter, Entschuldigung: eine Ghostwriterin. Jetzt ist es raus,

und sie kann mich damit endlich nicht mehr erpressen. Außerdem ist das gängige Praxis, insbesondere bei Mächtigen- und Politprominenten, die sich als Zugpferd für die Publikationen ihres Lieblingsvereins einspannen lassen.

Im „Spiegel“ heißt das Editorial übrigens „Hausmitteilungen“. Davon gibt es bei uns auch eine ganze Menge: Frau Pretscher hatte eine schwere Erkältung und hat Herrn Thiele und Herrn Weiß angesteckt, die sich nun beide im Bett auskurieren. Wir brauchen Kaffee, Milch, Klopapier und Seife. Das kann aber niemand besorgen, da wir kurz vor dem Druck stehen und keiner Zeit hat. Morgen kommt Herr Huth, unser Lektor, und wird – wie so oft – mit dem Kopf schütteln und „Tsi!“ sagen, wenn er diese Zeilen liest. Vielleicht schreibt er ja auch mal ein Editorial, er kann

nämlich nicht nur verbessern. Falls Sie Editorials lesen, dann schreiben Sie uns unter Angabe der genauen Gründe an [redaktion@hindenburg.de](mailto:redaktion@hindenburg.de)!

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen**

Sascha Broich, Marc Thiele  
 sowie die HINDENBURGER-Redaktion



**Reden Sie mit!**

Besuchen Sie den HINDENBURGER auch auf **Facebook!** Hier finden Sie ausgewählte Artikel zum Mitdiskutieren, tagesaktuelle Neuigkeiten aus der Stadt und Tipps zum Ausgehen und Feiern.

[facebook.com/hindenburg](https://facebook.com/hindenburg)

- Lasern
- Gravieren
- Schneiden

**Wir haben neu:**

- Stempel
- Gravuren
- Firmenschilder
- Alle Formen möglich
- Alle Materialien möglich
- Mitnahme - Service

**Holzstempel:**  
 5-Zeiler, 50 x 30mm,

**9,90€\***



**Printy 4911:**  
 4-Zeiler, 38 x 14mm,  
 selbstfärbend.

**19,90€\***



\*inkl. MwSt., zzgl. Satz & Layoutkosten

## Fahrzeugbeschriftung

### z.B. Heckscheibenwerbung:

- Grösse bis 80 x 50cm, max. 6-Zeiler
- einfarbiger Folienschnitt
- für Waschanlagen geeignet
- mind. 6 Jahre Haltbarkeit
- inkl. Montage

**39,90€\***



**Werbecenter GmbH**  
 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. 10<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr • Sa. 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> Uhr

Aktion zeitlich begrenzt !!!

# Inhalt

TITELBILD

Model

Filizia Koassidou | Mönchengladbach

Fotografie

Simone Stähn | www.focus-s.de | Mönchengladbach

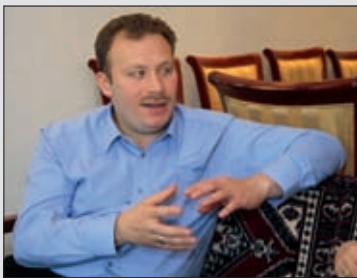
Maskenbildnerin

Gabriele Liesen | Tel. 0173/5431145

Outfit

CINQUE | www.cinque.de | Mönchengladbach

## Interview



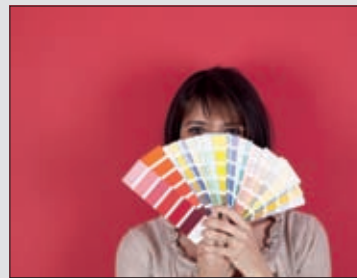
**12 STADTGESPRÄCH**  
Imam Adnan Özden

## Damals



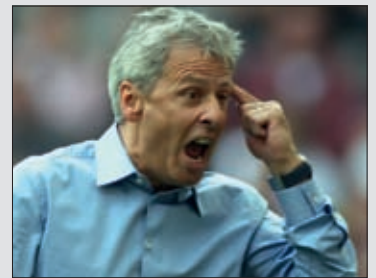
**15 STADTGESCHICHTE**  
Die Hauptstraße

## Lifestyle



**24 WOHLFÜHLATMOSPHERE**  
Wirkung von Wandfarben

## Sport



**36 BORUSSIA**  
Unterwegs in Europa

## Stadtleben

- 6 STADTGEFLÜSTER I**  
Live im Terminal  
mod's Hair, die Nr. 1  
Schlemmen bei Van Dooren
- 7 COVERSHOOTING**  
Making of
- 8 UMFRAGE**  
Rheydter Hauptbahnhof
- 8 LEBENSWEISHEITEN**  
In Mönchengladbacher Platt
- 9 GLOSSE**  
Pac-Man 2012 - Ich esse Punkte!
- 10 STADTGEFLÜSTER II**  
Tiere suchen ein Zuhause  
Heide- und Weinfest  
Wedding Dinner
- 12 STADTGESPRÄCH**  
Imam Adnan Özden, Vorsitzender  
des Vereins für Integration und  
Bildung
- 14 GLADBACHER PLATT**  
Mundartautor Kurt Paul Gietzen
- 15 STADTGESCHICHTE**  
Die Hauptstraße
- 16 CITYFEST**  
Unterhaltung, Spaß, Shopping

- 17 TECHNIK-TRENDS**  
Tablet Nexus 7, iPhone 5,  
Canon-Systemkamera
- 18 STADTGEFLÜSTER III**  
Bundesliga-Fanschlüssel  
Marketingclub Mönchengladbach
- 19 HERBST-EVENTS**  
Eifel Classics Revival  
Schlossherbst Schloss Dyck
- 20 NIEDERRHEINISCHE SINFONIKER**  
Nachwuchswettbewerb
- 21 MÄRKTE IN DER KFH**  
Modellspielzeug  
Antiquitäten
- 22 HALLOWEEN-EVENTS**  
Kinder-Grusel-Tour  
Gruselnacht  
Partys für Zombies und Vampire
- 23 VERKEHRSSCHULE AUF DVD**  
Handpuppe „Lasse“ fragt nach

## Lifestyle

- 24 WOHLFÜHLATMOSPHERE**  
Die Wirkung von Wandfarben
- 26 ANDERS LESEN**  
Tipps für das Schmökern im Herbst
- 27 BUNTE BLÄTTERPRACHT**  
Wohin mit dem Laub?
- 29 BODENBELAG AUS HOLZ**  
Verbesserung der Raumakustik
- 30 GEMÜTLICH UND WARM**  
Produkte für den Herbst

## Freizeit

- 32 TIPPS FÜR KIDS**  
Workshops im BIS-Zentrum  
KiSS-Ferienaktionen  
Die kleine Seejungfrau Rusalka  
Trickfilm-Workshop  
Ferienkurse Schloss Rheydt  
Antoschka  
Rockmusik für Kinder  
Der Krachmacher
- 34 LITERATUR**  
Von intensiv bis romantisch

- 34 CDS UND DVDS**  
Von feinfühlig bis lustig
- 35 KINO HIGHLIGHTS**  
Abraham Lincoln Vampirjäger  
Australien in 100 Tagen  
Skyfall  
Ladies Night  
Klassik live aus der Met

## Sport

- 36 BORUSSIA**  
Das Unternehmen Europa League
- 37 DUELLE AM BRETT**  
Schach in Mönchengladbach
- 38 GLADBACHER HTC**  
1. Feldhockey-Bundesliga

## Wirtschaft

- 40 GLADBACH GEWINNT**  
Mönchengladbacher Marktplatz
- 41 WELTSPARTAG**  
Malwettbewerb für die Kleinen



## Gesundheit



**42 HERBST-WELLNESS**  
Produkte aus der Natur

## Gastro



**48 WILDFLEISCH**  
Reh, Hirsch, Wildschwein

## Gesundheit

- 42 HERBST-WELLNESS**  
Produkte aus der Natur
- 44 ZAHNMEDIZIN**  
Implantatlösungen
- 45 RODENSTOCK-BRILLENGLÄSER**  
Hundertprozentiges Sehen
- 46 FIT FÜR DEN WINTER**  
Die Kneipp-Regeln

## Gastro

- 48 WILDFLEISCH**  
Aus heimischen Wäldern auf den Tisch
- 49 REH-/HIRSCHBRATEN**  
Leckeres Rezept
- 50 KÜRBISREZEPTE**  
Pommes, Risotto, Kuchen und Gnocchi
- 52 KOCHEN WIE DIE PROFIS**  
Kochkurse
- 53 BRATAPFELMARKT**  
Herbstliches Ambiente

## Termine

- 54 HIGHLIGHTS**  
The Fixx  
Novecento  
2. Sinfoniekonzert
- 54 KONZERTE**
- 55 AUSSTELLUNGEN**
- 55 SPORT**
- 56 TERMINE & EVENTS**  
im Oktober
- 62 ADRESSEN**
- 63 VERTEILSTELLEN**  
Hier erhalten Sie den HINDENBURGER

## Und sonst?

- 64 IMPRESSIONEN**  
Graefen Airport Festival  
Illumina Schloss Dyck  
Hell & Dunkel  
Gladbach Sampler  
Blue clubbing  
Mezcalito  
15 Jahre Comet Cine Center
- 66 IMPRESSUM**

**GANZ IN IHRER NÄHE  
NACH NEUBAU JETZT  
FITNESS AUF 1.500 M<sup>2</sup>**

**FÜR UNSCHLAGBARE 39,- € / MTL  
INKLUSIVE IST:**

**NUTZUNG DER KOMPLETTEN ASIA-THERMENLANDSCHAFT  
(SOMMER: 2STD, WINTER: 1 STD INKLUSIVE)**

**GESUNDHEITS-CHECK & TRAININGSPLANERSTELLUNG**

**ALLE KURSE VON CYCLING ÜBER ZUMBA BIS PILATES U.V.M.**

**AQUA-FITNESS-KURSE ZZGL. 10,- € / MTL**

**asia-therme**  
wellness • spa • sauna • massage • food • pools  
HOLZKAMP 7, 41352 KORSCHENBROICH (KLEINENBROICH)  
TEL: 02161 - 67608, WWW.ASIA-THERME.DE

**BOWLING XXL**  
[www.bowlingxxl.de](http://www.bowlingxxl.de)

*Einfach besser!*

**100 GRÜNDE ZU FEIERN**  
Weihnachtsfeiern, Firmenfeiern, Geburtstage  
(auch für Kids), Hochzeiten u.v.m.

**Gastro- und Restaurantbereich bis 120 Personen**  
**NEU: Kult-Weinhaus für Sonderveranstaltungen**  
bis 300 Personen

Sprechen Sie uns an,  
gerne führen wir Ihre nächste Veranstaltung durch und helfen Ihnen bei der Planung.

**SPORT ARENA FACTORY**

Wehnerstraße 1-7, 41068 Mönchengladbach (Waldhausen)  
info@bowlingxxl.de, www.bowlingxxl.de  
Tel.: 02161 - 837 083 Fax.: 02161 - 831 150

## TICKER

10 Jahre **La Culture**

Im Damen-Fitness-Studio La Culture freut man sich in diesem Monat nicht nur über sportliche Erfolge, sondern auch



über ein tolles Jubiläum. Das Studio feiert am 7. Oktober von 12 bis 15 Uhr sein 10-jähriges Bestehen. „La Culture“ bietet auf

700 Quadratmetern unter der Anleitung der Trainerinnen und Geschäftsführerinnen Heike Scholten und Brigitte Meißen auf weibliche Bedürfnisse zugeschnittenes Kraft- und Ausdauertraining. Das Konzept geht auf, denn immer mehr Frauen entdecken diese Nische, in der sie jenseits von Stress und Hektik unter sich sind und Körper und Seele etwas Gutes tun können.

**La Culture, An den Holter Spielstätten 1  
41069 MG, [www.la-culture.de](http://www.la-culture.de)**

## Aufgussmeister gesucht!

Am 6. und 7. Oktober sucht die Saunalandschaft Finlantis in Nettetal wieder den besten Aufgussmeister unter ihren Gästen.



Jeder darf mitmachen und am Wettbewerb teilnehmen. Um die anderen Saunagäste zu begeistern, sollten Sie jedoch tief in die

Kreativitätskiste greifen: Verkleidungen, Geschichten und Musik sind nur einige Tricks, mit denen Sie punkten können. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Was zählt ist, dass Sie die Besucher von ihren Aufgussmeister-Qualitäten überzeugen. Die kostenlose Anmeldung ist telefonisch, per E-Mail oder direkt vor Ort möglich. Dem Sieger winkt ein attraktiver Gewinn.

**Finlantis, Buschstr. 22, 41334 Nettetal  
Tel. 02157/8959570, [www.finlantis.de](http://www.finlantis.de)**

Neuer **Look**

Der Friseursalon „Yves Hairdesign“ präsentiert sich in neuem Ambiente. So ist beispielsweise die Beleuchtung nach dem



Umbau so gestaltet, dass sie eine Wohlfühl-Atmosphäre erzeugt und durch das neutrale Lichtspektrum die Haarfarben optimal beurteilen

lässt. „Das erspart unliebsame Überraschungen“, so Inhaber Yves Klünder. „Je nach Farbspektrum der Lampen können Tönungen im ‚falschen Licht‘ anders aussehen als gewünscht.“ Auch der dezent vom Salon separierte Zweithaarbereich erstrahlt in neuem Glanz. Kunden können sich hier über Haarer-gänzung und -verdichtung, Haarteile und Perücken informieren und sich fachkundig behandeln lassen.

**Yves Hairdesign, Kaiserstr. 89, 41061 MG  
[www.yveshairdesign.de](http://www.yveshairdesign.de)**



12. UND 13. OKTOBER

Live im **Terminal**

**Krissie Mathews, Jimmy Cornett & The Deadmen,  
The Fixx und Neil Taylor**

Am 12. und 13. Oktober findet das große Eröffnungswochenende für die neue Event Destination am Flughafen in Mönchengladbach statt. „Live im Terminal“ werden hochkarätige Gäste erwartet. Nach seinem Sensationskonzert in Rheydt in Haus Mühlen am 14.9. ist Neil Taylor, der Gitarrist von Robbie Williams, Peter Gabriel und Tina Turner, mit seinem Solo Album „No Selfcontrol“ auf dem Airport am Start. The Fixx, die englische Kultband der Achtziger, meldet sich live mit der neuen CD „Beautiful Friction“ zurück und Jimmy Cornett & The Deadmen feiern mit den Besuchern

das neue Album „Raise the Dust“ und ihr gleichnamiges Video. Krissie Mathews wird als heißer Newcomer gehandelt, wovon sich die Besucher des Events selber ein Bild machen können. Die Karten für das Eröffnungswochenende kosten im Vorverkauf 15,- € und an der Abendkasse 18,- €.

**Live im Terminal, Airport Event, Flughafenstr. 99, 41066 MG, [www.airport-event.de](http://www.airport-event.de)**

## GEWONNEN

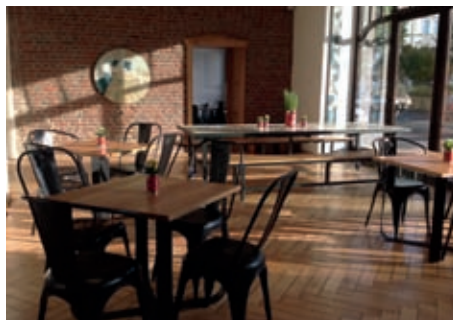
Platz 1 für **mod's hair** Mönchengladbach

Bei diesem Friseur wird es niemals langweilig. Erst kürzlich hat mod's hair Mönchengladbach zum wiederholten Mal den ersten Platz bei einem Wettbewerb belegt. Der Sieg galt dem Friseur mit den kreativsten Ideen zum Thema „Mein Friseur und ich“. Das Voting fand erstmalig auf Facebook statt. Im September waren Daisy Dee, ihr Kamerateam und der bekannte Visagist ManhDung zu Gast im Salon in Mönchengladbach. Daisy styte zwei Passantinnen, ManhDung legte ihnen das passende Make-up auf und das mod's hair Team – Dimitri, Carolin und Kyra – sorgten für den neuen Haarschnitt. Ab November gibt es die Aktion unter anderem auf Viva und auf YouTube zu sehen. Aktuell trainiert das Team den neuen Herbst/Winter-Look „glamrock“ von mod's hair und freut sich schon darauf, die neuen Haarschnitte endlich umsetzen zu dürfen.



**mod's hair, Betrather Str. 73, 41061 MG, Tel. 02161/86046, [www.modshair-mg.de](http://www.modshair-mg.de)**

## NEUERÖFFNUNG

Originell schlemmen bei **Van Dooren**

Eine ungewöhnliche Theke, die zum Plausch einlädt, eine künstlerische Wandgestaltung und ein individueller Service: Am 23. August hat das Van Dooren auf der Kaiserstraße eröffnet und begeistert die Gäste seitdem mit frisch zubereiteten Speisen, erfrischenden Getränken und über 20 Kaffeesorten. Viele der angebotenen Spezialitäten sind hausgemacht – von den Pommes bis zur Marmelade. Mittagstisch gibt es von 12 bis 17 Uhr. Die Gäste werden täglich mit mindestens zwei wechselnden Gerichten überrascht. Das Van Dooren legt besonderen Wert darauf, den unterschiedlichen Essgewohnheiten gerecht zu werden

und bietet so auch vegetarische und sogar vegane Gerichte an. Langschläfer können in geschmackvollem Ambiente noch bis 14 Uhr frühstücken. Geöffnet hat das Van Dooren montags bis samstags von 8 bis 18 Uhr. An Sonntag öffnen sich die Türen um 9 Uhr.

**Van Dooren, Kaiserstr. 132, 41061 MG, Tel. 02161/2470550**

# Covershooting Making of



## Covermodels Filizia Koassidou:

Ich lebe gerne in Mönchengladbach, weil es eine bürgerfreundliche Stadt mit kulturellem und sportlichem Engagement ist.



## CINQUE

### Outfit

CINQUE, Am Kämpchen 9-13, 41061 MG  
www.cinque.de

focus-s  
fotografie

### Fotografie

Focus-S Simone Stähn, Myllendonker  
Str. 12, 41065 MG, www.focus-s.de

Maskenbildnerin | Gabriele Liesen | Tel. 0173/5431145

Was auch immer das Leben  
für Dich bereithält.  
Wir haben die passende Wohnung.

gladbau  
Ein Unternehmen der WGL-Gruppe

Nutzen Sie die Vorteile  
unserer Aktion  
"Mieter werben Mieter"



### Aktuelle Mietangebote

45m² mit Balkon, 1 Zimmer, Küche, Diele, Bad, ab 180,00 € zzgl. Nebenkosten

51m² mit Balkon, 2 Zimmer, Küche, Diele, Bad, ab 230,00 € zzgl. Nebenkosten

52m² mit Garten, 3 Zimmer, Küche, Diele, Bad, ab 280,00 € zzgl. Nebenkosten

62m² mit Balkon, 4 Zimmer, Küche, Diele, Bad, ab 310,00 € zzgl. Nebenkosten

Viele weitere Angebote auf Anfrage - **provisionsfrei!**

Kompetente und freundliche Beratung

7 Tage erreichbar unter [www.gladbau.de](http://www.gladbau.de) oder Tel.: 02161 / 68 69 65 3

Zusätzlich bieten wir Gutscheine von:



### GLADBAU

Betreuungs- und Verwaltungs Gesellschaft mbH  
Goebenstr. 4 (im Vitus-Center am Hauptbahnhof)  
41061 Mönchengladbach  
Tel.: 02161 / 68 69 65 3  
[www.gladbau.de](http://www.gladbau.de)

Mo, Di, Do, Fr: 09:30 bis 17:00 Uhr  
Mi: 09:30 bis 13:00 Uhr  
Sa: 09:00 bis 13:00 Uhr



Die mindestens wöchentliche Reinigung von Gehwegen und einigen Fahrbahnen sowie der Winterdienst bei Eis und Schnee sind wichtige Pflichten jedes Grundstückseigentümers.

## Unsere Leistungen in Ihrem Auftrag:



- Gehwegreinigung
- Straßenreinigung
- Winterdienst

Wir beraten Sie umfassend und individuell. Gern auch vor Ort.  
Wir sind für Sie auf Draht ☎ 02161/49100

Gesellschaft für Wertstoffeffassung, Wertstoffverwertung und Entsorgung Mönchengladbach mbH  
Am Nordpark 400, 41068 Mönchengladbach



## NACHGEFRAGT

# Rheydt ist am Zug

Entwicklungshilfe für den Rheydter Hauptbahnhof.

Wenn man als Mönchengladbacher gefragt wird, worauf man in seiner Stadt stolz ist, fällt die Liste meistens recht kurz aus: Wir haben und sind sogar manchmal Borussia, das Museum Abteiberg ist weltberühmt und: Wir verfügen als einzige Stadt Europas über zwei Hauptbahnhöfe. Wie lange Mönchengladbach sich mit diesem Guinness-Buch-Eintrag noch schmücken kann, ist indes fraglich. Denn nun plant die Deutsche Bahn, den Rheydter Bahnhof zu verkaufen, was auch den Verlust des Status als Hauptbahnhof mit sich bringen könnte. Die städtische Kreisbau AG, die mit großer Wahrscheinlichkeit ein Angebot abgeben wird, hat bereits ein Konzept zum Umbau des Bahnhofs entwickelt. Noch ist allerdings unklar, ob die Kreisbau oder ein privater Investor den Zuschlag erhält. Wir haben die Rheydter schon jetzt um Meinungen und Vorschläge für die längst überfällige Sanierung und Umgestaltung des Bahnhofs gebeten. Tröstlich mag sein, dass es eigentlich nur noch besser werden kann.

Text: Natascha Oberste



**Sigrid Breyel, 65**

Ich würde mir mehr Präsenz durch die Polizei oder notfalls einen Sicherheitsdienst wünschen – als Frau würde ich dort abends alleine nicht mehr hingehen. Außerdem fehlen dort öffentlich zugängliche Toiletten. Insgesamt bräuchte der Bahnhof ein attraktiveres Gesamtbild.



**Marion Hendricks, 34**

Ich fahre sehr viel mit dem Zug und finde den Bahnhof in Rheydt, im Vergleich mit z. B. Duisburg ganz in Ordnung, vor allem herrscht hier kein so penetranter Uringestank. Ein wirkliches Manko ist der fehlende Aufzug, gerade für gehbehinderte Personen und Leute mit Kinderwagen.



**Hülya Kavusan, 40**

Vor allem anderen wünsche ich mir mehr Sicherheit, gerade an der Unterführung ist in den letzten Jahren sehr viel passiert, da wären mehr Sicherheitskräfte und vielleicht weitere Kameras nötig. Weitere Geschäfte innerhalb des Bahnhofs wären mir persönlich nicht so wichtig.



**Norman Nahmo, 22**

Was hier wirklich fehlt, sind eine einladende Gastronomie und ein kleiner Supermarkt, der noch spät geöffnet hat. Die ganze Atmosphäre hier gefällt mir weniger gut als in Gladbach, seit dort mehr Geschäfte sind, frequentieren auch Leute den Bahnhof, die nicht zum Zug müssen.



**Franz Baschin, 64**

Der ganze Bahnhofskomplex ist ein Schandfleck: Er ist sehr schmutzig und bietet kaum Parkmöglichkeiten. Wenn ich nur jemanden absetze, habe ich kaum die Gelegenheit, kurz zu halten. Die Anbindung des Busbahnhofs ist durch die große Hauptverkehrsstraße zwischen Bahnhof und Busbahnhof verkehrstechnisch schlecht gelöst.



**Ingo Lutz, 71**

Die Sauberkeit hier am Bahnhof lässt sehr zu wünschen übrig. Es wäre schön, wenn es hier wieder eine Gastronomie und einen gepflegten Wartebereich gäbe, gerade, weil so viele Züge Verspätung haben. Außerdem sollten die Uhren und der Fahrkartenautomat funktionieren.

## Lebensweisheiten in Mönchengladbacher Platt



ILLUSTRATION: STEFAN VOELLER

Im Frühjahr hatten wir uns schon mal mit der Nase – **de Naas** – befasst, aber weil es in unserer Mundart so viele Sprüche über das Riechorgan gibt, hier eine weitere Folge: **Jröön- off Rozz-Naas** – grüne oder Rotz-Nase war das Schimpfwort für vorlaute Jugendliche. War jemand neugierig, hatte er – **en Hongs-Naas** – eine Hundennase. Die Steigerung davon ist – **de Vü-erwetz-Naas** – die Vorwitz-Nase, der aber auch gar nichts in der Nachbarschaft entging. Wollte man jemand ärgern oder reizen, machte man

eine lange Nase – **en lang Naas maake**. Wenn jemand überall als Erster dabei sein wollte hieß es über ihn: **Dä well ü-everall da Naas vü-ere hann**. **De Naas huur draare** – die Nase hoch tragen wurde über Personen gesagt, die überheblich oder hochmütig daher kamen. Von solchen Leuten konnte man bald: **De Naas voll hann** – die Nase voll haben. War eine Person: **Onger de Naas joot te Voot** – unter der Nase gut zu Fuß – konnte das bedeuten, dass man es mit einem guten Esser zu tun hatte, aber auch, dass dieser Mensch es verstand gut zu reden.

Zusammengestellt von **Helmut Schrammel**, teilweise entnommen aus: **Oss platte Schprock – wi di Alde kallede – von Kurt P. Gietzen**

### TIPP Mundartabend in Uedding

Der Männerverein St. Pius X. Uedding veranstaltet auch in diesem Jahr wieder einen Mundartabend am Freitag, 19.10.2012, 19:00 Uhr, im Jugendheim Uedding, Jakobshöhe 114. Einlass: 18:30 Uhr. Der Eintritt ist frei!

Es treten Interpreten auf aus dem Freundeskreis Gladbacher Mundartautoren sowie Franz Klinken aus Neuwerk.

**Männerverein St. Pius X. Uedding**, Jugendheim Uedding Jakobshöhe 116, 41066 MG, Tel. 02161/651883  
E-Mail: helmut-schrammel@t-online.de





## Pac-Man 2012 – Ich esse Punkte!

Pac-Man, das Kult-Spiel der 80er-Jahre: Mit einer gelben Kugel jagt man durch ein Labyrinth und frisst Punkte, während von allen Seiten bunte Monster auf einen zustürmen, denen man ausweichen muss. Wenn alle Punkte gefressen sind, kommt man in den nächsten Level.

Seit zwei Wochen spiele ich wieder Pac-Man – allerdings in einer anderen Version. Die Version heißt Weight Watchers und meine Kugel ist nicht gelb, sondern das Ergebnis jahrelanger Sportunlust und Völlerei. Das Ziel ist es diesmal, möglichst wenige Punkte zu essen und das Spiel findet nicht virtuell, sondern in der Realität statt. Ansonsten ist eigentlich alles gleich. Jedes Lebensmittel hat eine bestimmte Punktzahl, die man nun tagtäglich zu verhindern versucht, während aus allen Ecken bunte Monster in Form von Chips, Schokolade oder Pfannkuchen auftauchen, die den Aufstieg verhindern wollen. Neulich hat mich nachts um 4 Uhr ein Veggie-Burger von McDonald's mit üblen 10 Punkten erwischt. Einen Tag später lauerten mir „Schwarze Eulen“ von Katjes auf, die mir einfach in den Mund flogen und nur unter Einsatz enormer geistiger Kräfte wieder in die Schublade verbannt werden konnten. Ein anderes Ungeheuer verkleidete sich als Olivenöl und wollte sich mit seinen 3 Punkten pro Esslöffel in meinen Salat schleichen.

Man muss verdammt vorsichtig sein und „die Kugel“ aufmerksam durch das Labyrinth des Alltags steuern. Sie sitzen überall und sind verdammt geschickt, die Punkte-Monster. Sie verstecken sich in Form von

Remoulade unter dem Salatblatt auf dem Käsebrot vom Bäcker, in der Avocado, die durch ihren Gemüse-Charakter Sicherheit vorgaukelt, und sogar in der Milch für den Kaffee. Abends werden die Punkte, die einen doch erwischt haben, im Computer eingetragen, was meist damit endet, dass man ein großes Messer nimmt und eine 12 Kilogramm Wassermelone schlachtet (0 Punkte), um nicht hungrig ins Bett zu gehen.

Der nächste Level ist dann erreicht, wenn die Waage nach einer Woche weniger anzeigt. Und das Ziel des Spiels? Ganz klar: Genau wie Helen, die mit schicken Vorher-Nachher-Fotos auf der Webseite glänzt, mit einem Pokal von Minus 23 Kilogramm nach Hause gehen und beim Treppensteigen nicht mehr so zu schnaufen! Topform, Wunschgewicht, Shopping in schlank, Neustart voller Energie. Noch vor zwei Jahren habe ich die Spezies der Punktesser verlacht und einer Bekannten, die mit Hinweis auf die für den Tag verbleibende Punktezahl ein Top-Menü beim Italiener abgelehnt hat, mitleidige Blicke zugeworfen.

Punkte essen! Wie blöd! Jetzt hat es mich auch eingeholt und ich folge brav den Anweisungen. So ist das mit Kult-Spielen: Wenn es einen erwischt, gibt es kein Entrinnen mehr – inklusive der Nebenwirkungen: Der Genuss versinkt in Punkten und statt Wohlgeschmack gibt's nur noch Monster. Ein Trost: Manchmal mache ich heimlich nachts den Computer an, starte das alte Pac-Man-Spiel aus den 80ern und esse so viele Punkte wie ich kriegen kann.

Text: Sabrina Kirnapci



**Vapers Inn**  
E-ZIGARETTEN-SHOP & TREFF

**Rauchst Du noch  
oder dampfst Du  
schon?**



**Ihr E-Zigaretten-  
Händler in MG**



**Liquids aus  
Deutschland und Italien**

**Vapers Inn**  
Friedrichstraße 5 · 41061 MG  
Tel. (02161) 912848  
regenbogenland@email.de



**Lucullus**  
*Feines aus Früchten*



**NEU IM SORTIMENT:**

**Feine Fruchtaufstriche  
von Lucullus.**

Fruchtig, aromatisch und unglaublich lecker – die köstlichen Fruchtaufstriche bestehen zu 50 bis 70 % aus sonnengereiften, aromatischen Früchten, kunstvoll verfeinert mit Sahne, Spirituosen, Likören und edlen Gewürzen.



**Teelikatesse**

**VERA GRIEGER · WALLSTRASSE 3  
TEL. (02161) 4968799 · 41065 MG**

**WIR FÜHREN TEE, KAFFEE, EDLE BRÄNDE, WEINE  
UND FEINE DELIKATESSEN SOWIE WOHNACCESSOIRES**

**TICKER****15 Jahre Chaarisma**

Vor 15 Jahren eröffnete Glykeria Kiokaki ihren Friseursalon Chaarisma in Rheydt. Der Name ist an das griechische Wort für „Gabe“ angelehnt. Im Laufe der Jahre hat sich gezeigt, dass er genau richtig gewählt war, denn die gebürtige Griechin verleiht ihren Kunden nicht

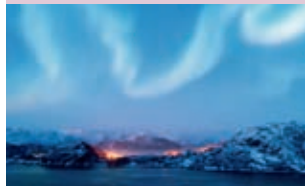


nur einen neuen Style, sondern hat einen Ort geschaffen, an dem man auf Freunde trifft und sich beim Haarschneiden seine Sorgen von der Seele reden kann. Im Friseursalon sind ein Lächeln und ein offenes Herz wichtiger als die neueste Mode. Glykeria Kiokaki: „Bei uns sehen wir den Kunden als individuellen Charakter und versuchen das Äußere mit der Persönlichkeit und den Wünschen zu verbinden.“

**Chaarisma, Dorfbroicher Str. 71, 41236 MG**  
Tel. 02166/942007, [www.chaarisma.de](http://www.chaarisma.de)

**Sonnenklare Abenteuer**

Vor 120 Jahren stach erstmals ein norwegisches Postschiff in See und verband das südliche Norwegen mit dem nördlichen Teil des Landes. Bis heute gilt die Schiffspassage als die „schönste Seereise der Welt“. Für Touristen bedeuten die Hurtigruten-Reisen, die auf



die Strecke zwischen Bergen und Kirkenes ausgeweitet wurde, eine einzigartige Möglichkeit, die norwegische Fjordküste zu erkunden. Die entspannte Atmosphäre und norwegische Seemannstradition an Bord tragen zu einem besonderen Seereisen-Erlebnis bei. Mehr Infos und die Möglichkeit zur Buchung erhalten Sie im Reisebüro sonnenklar, das neben den Hurtigruten über eine Million Reisen im Internet anbietet.

**Reisebüro sonnenklar, Hansastraße 2, 41066 MG**  
[www.sonnenklartv-reisebuero.de/moenchengladbach](http://www.sonnenklartv-reisebuero.de/moenchengladbach)

**Was wollen Sie leihen?**

In Mönchengladbach wurde eine innovative Idee für ein neues Internetportal geboren und umgesetzt. Auf [www.tolooma.de](http://www.tolooma.de) kann man von Spielkonsolen und Sportartikeln über Autos bis zu Hi-Fi-Geräten und Möbeln alles verleihen und ausleihen, was man im Alltag und



zu besonderen Anlässen braucht. Der Besucher bekommt auf einen Blick die Tagesmiete für das jeweilige Objekt und den Anbieter angezeigt und kann dann den gewünschten Leihzeitraum angeben. Die Anmeldung auf tolooma ist kostenlos. Private Nutzer müssen für die Einstellung von Objekten nichts bezahlen, für gewerbliche Nutzer wird ein Jahresbeitrag von 120 Euro fällig.

**TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE****Schmusekatze Sheila**

Die kleine Sheila hatte bereits eine neue Unterkunft gefunden, in der sie liebevoll aufgenommen wurde. Leider war dies nicht von langer Dauer, denn eine Katzenallergie zwang die Familie, Sheila zurück ins Tierheim zu bringen. Die schwarz-weiße Schmusekatze ist 2008 geboren und bereits kastriert. Sie fordert viele Streicheleinheiten ein, liebt den Freigang und verträgt sich prima mit ihren Mitbewohnern im Tierheim. Sie wäre also eine ideale Zweitkatze.

**Tierheim MG, Hülserkamp 74, 41065 MG, Tel. 02161/602214, [www.tierschutz-moenchengladbach.de](http://www.tierschutz-moenchengladbach.de)**

**6. UND 7. OKTOBER****Herbstliches Heide- und Weinfest**

Das Birkhof Pflanzencenter in Korschenbroich verwandelt sich am 6. und 7. Oktober in eine verzaubernde Heidelandschaft, die zu einem entspannten Wochenende mit der ganzen Familie einlädt. Allein die stimmungsvolle Atmosphäre im Gartencenter ist schon einen Besuch wert und zeigt die Vielfalt herbstlicher Pflanzen- und Dekoideen. Doch es gibt auch Geschmackliches zu entdecken: Besucher können sich unter anderem auf eine große Weinprobe freuen. Auf alle Weine gibt es an diesen beiden Tagen 10 % Rabatt. An die kleinen Gäste wurde ebenfalls gedacht. Auf sie warten tolle Überraschungen – mit dabei ist wieder die beliebte „1-2-3 Kinderschminkerei“. Nach dem Einkauf lädt die Idylle des herrlich gelegenen Cafés „Zum Tulpenfeld“ zum Entspannen und Genießen ein. Das große Heide- und Weinfest öffnet am 6. und 7. Oktober von 10 bis 17 Uhr die Tore.



**Birkhof Pflanzen-Center, Rittergut Birkhof, Korschenbroich,**  
Tel. 02131/510619, [www.birkhof.de](http://www.birkhof.de)

**3. NOVEMBER 2012****Wedding Dinner – die exklusive Hochzeitsmesse**

Zum ersten Mal findet das Wedding Dinner der „Agentur Traumhochzeit“ auch in Mönchengladbach statt, nachdem es bereits in Wuppertal, Heidelberg und Bielefeld künftige Brautpaare durch ein Show-Programm rund um den „schönsten Tag“ inspiriert hat. Im Rahmen eines exklusiven 4-Gänge-Menüs im Festsaal des Palace St. George erleben die Gäste die kreativen Ideen eines „Weddingplaners“ live. „Entgegen der Vorstellung, dass sich diesen Service nur Stars und Sternchen leisten können, sparen Brautpaare durch einen professionellen Hochzeitsplaner Zeit und Geld“, so Katrin Lohe von der Agentur Traumhochzeit. Am 3. November können sich Interessierte ab 16 Uhr beim „Wedding Dinner“ von den Aussteller und Interpreten begeistern lassen. Weitere Infos [www.wedding-dinner.de](http://www.wedding-dinner.de) und Tel. 02132/9679452.

**Palace St. George, Konrad-Zuse-Ring 10, 41179 MG**

**GEWINN SPIEL**

Der HINDENBURGER verlost **zwei Tickets für das Wedding Dinner**. Schreiben Sie bis zum 28. Oktober 2012 unter dem Betreff „**Wedding Dinner**“ eine E-Mail an [gewinnspiel@hindenburger.de](mailto:gewinnspiel@hindenburger.de). Bitte vergessen Sie nicht, uns Ihre Adresse mitzuteilen. **Viel Glück!**

# ERÖFFNUNG

4. OKTOBER  
9.00 UHR

## SHOPPEN BIS DIE ARCADEN KOMMEN

GEGENÜBER DER EHEMALIGEN THEATERGALERIE

SportScheck

e-plus<sup>+</sup> BASE

Kamps

Mayersche.de

WMF SUPER CUT

WOLSDORFF  
seit 1967

# Vis-A-Vis

e-plus<sup>+</sup> BASE

WOLSDORFF  
seit 1967

Kamps SportScheck

SUPER CUT

Mayersche.de

Mo – Sa: 10.00 bis 20.00 Uhr  
Hindenburgstraße 76  
41061 Mönchengladbach

MÖNCHENGLADBACH ARCADEN

[www.moenchengladbach-arcaden.de](http://www.moenchengladbach-arcaden.de)

f Fan werden!





Der interreligiöse Austausch in Mönchengladbach ist sehr intensiv.

#### STADTGESPRÄCH

# Imam Adnan Özden

Adnan Özden, Imam der VIKZ-Gemeinde des Vereins für Integration und Bildung Mönchengladbach, im HINDENBURGER-Gespräch über deutschsprachigen Islamunterricht, den Hamburger Staatsvertrag und die Beschneidungsdebatte.

#### Welche Arbeit leistet Ihr Verein für Integration und Bildung?

In erster Linie sind wir natürlich für die religiösen Belange der hier lebenden Muslime zuständig. Gelegentlich helfen wir auch bei der Konfliktlösung zwischen Familien, ältere Muslime unterstützen wir schon mal bei Übersetzungen, vor allem bei behördlichem Schriftverkehr. Ein wichtiges Anliegen unseres Vereins ist die Jugendarbeit. In deren Rahmen haben wir ein breites Freizeitangebot mit sportlichen Aktivitäten, Workshops und z. B. Museums- und Bibliotheksführungen und organisieren auch Begegnungen mit anderen Jugendgruppen. Hinzu kommen individuelle Förderung in Form von Hausaufgabenhil-

lichen Helfer abdecken. Als komplett selbstfinanzierter Verein, der von Spendengeldern lebt, müssen wir unsere Ausgaben natürlich in Grenzen halten.

#### Wie viele Muslime leben in Mönchengladbach und welche Strömungen sind hauptsächlich vertreten?

Ich schätze, dass es zwischen 12.000 und 15.000 sind, aber wir haben keine genauen Zahlen. Den Hauptanteil bilden entsprechend der prozentualen Verteilung in der Bevölkerung Türken, die fast alle Sunniten sind. Es gibt aber auch arabische, bosnische und afghanische Moscheen, es sind also in Mönchengladbach verschiedene ethnische Gruppen vertreten, die sich aber auch bei uns wohlfühlen - gerade am Wo-

chenende kommen hier Jugendliche aus verschiedenen Nationen zusammen. Auch bei unseren Freitagsgebeten sind viele Nationalitäten vertreten, wes-

wegen wir die Predigten sowohl auf Türkisch als auch auf Deutsch abhalten.

Bei Anlässen wie dem „Tag der offenen Moscheen“ oder unserem „MayDay“-Fest um das erste Mai-Weekend haben wir auch viel Zulauf von Deutschen, dann finden interreligiöse Gespräche und Moscheeführungen statt und wir halten beim Freitagsgebet zumindest die Hauptpredigt auf Deutsch.

#### Wie bewerten Sie den Staatsvertrag, der für Muslime in Hamburg erstmals verbindliche Rechte fest schreibt?

Den begrüße ich sehr. Wir waren und sind unabhängig von diesem Vertrag mit unserer Situation hier zufrieden. Es ist ja nicht so, dass wir als Muslime besondere Forderungen oder Ansprüche stellen. Wir möchten lediglich unsere Religion so frei wie möglich ausleben. Auch hier können z. B. Schüler für die zwei großen Feste, nämlich das Ramadan- und das Opferfest vom Unterricht befreit werden. Aber dieser Staatsvertrag untermauert die Zusammengehörigkeit und dass muslimisches Leben in Deutschland angekommen ist. Dieser Schritt von Behörden und Politik betont die Gegenseitigkeit der Annäherung. Das wäre sicher auch ein Modell für die Bundespolitik und böte sich gerade in Nordrhein-Westfalen mit seiner hohen Bevölkerungs- und auch Ausländerdichte an.

#### Wie ist Ihre Position zur Debatte um die religiöse Beschneidung?

Die Beschneidung ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Religiosität, die man nicht einschränken sollte, für mich gilt da die Religionsfreiheit. Ich befürworte eine Durchführung unter klinischen Bedingungen. Ehrlich gesagt befürchte ich auch, dass im Falle eines Verbots sowohl viele Muslime als auch Juden, die wahrscheinlich nicht auf die Beschneidung verzichten würden, sie entweder im Ausland oder hier illegal durchführen ließen, wodurch keine hygienischen Bedingungen mehr gewährleistet wären. Dazu, finde ich, sollte man die Leute nicht drängen.

#### Wie bewerten Sie die flächendeckende Einführung des deutschsprachigen Islamunterrichts an nordrhein-westfälischen Grundschulen?

Wir haben das schon immer befürwortet. Dieses schulische Angebot ist ebenso wie der Staatsvertrag in Hamburg ein Schritt in die richtige Richtung. Bedarf sehe ich noch beim muttersprachlichen Ergänzungsunterricht, der aktuell meistens nachmittags oder zu anderen ungünstigen Zeiten stattfindet und deswegen von den Schülern nicht sehr in Anspruch genommen wird, zumal sie oft weite Wege in Kauf nehmen müssen, weil nicht jede Schule dieses Angebot hat. Ich würde mir wünschen, dass dieser Ergänzungsunterricht wieder im Hauptunterrichtsblock stattfindet, weil sowohl der Islamunterricht als auch der muttersprachliche Unterricht wichtige Bestandteile der Förderung darstellen. Man muss sich als Migrant auch mit seiner Religion, seiner kulturellen Identität und seiner Muttersprache auseinandersetzen, um sich in der Aufnahmegesellschaft integrieren zu können. Früher wurde allen Eltern eingebläut, dass sie zu Hause nur deutsch sprechen sollen, mittlerweile hat man erkannt, dass man das Deutsche sehr viel besser erlernt, wenn man zuerst die Muttersprache perfekt beherrscht.

#### Beobachten Sie einen Anstieg antiislamischer Agitation?

Eigentlich nicht, allerdings konzentriert sich die mediale Aufbereitung insgesamt sehr auf problematische Aspekte. Die Ausgiebigkeit und Art der Bericht-

» Der Hamburger Staatsvertrag wäre ein Modell für NRW. «

fe und Nachhilfeunterricht. Dazu gehört, dass wir die Schüler an strukturiertes Arbeiten heranzuführen, auch um sie für die Zukunft zu wappnen. Es ist leider so, dass man sich mit einem ausländisch klingenden Namen immer noch etwas mehr anstrengen und häufiger bewerben muss, als mit einem deutschen Namen - ein deutscher Pass reicht da nicht aus. Dieses breite Spektrum können wir nur dank der vielen ehrenamt-

erstattung entsprechen aber nicht der öffentlichen Meinung, in der die extremen Ausprägungen sowohl auf der rechtsextremen Seite als auch auf der radikal-islamischen nur einen geringen Anteil ausmachen, wobei man ehrlich sagen muss, dass in den Medien die Differenzierung zwischen Islam und extremistischen Muslimen nicht immer ganz sauber vollzogen wird. Aber wir spüren das nicht in unserem Alltag. Gerade durch unsere öffentliche Arbeit, unsere Feste und unsere Offenherzigkeit, die im Gegenzug auf viel Zuspruch bei den Deutschen stoßen, haben wir in unserer Umgebung diesbezüglich keine Probleme. Wie viele Leute kommen denn, wenn Pro Köln oder Pro NRW gegen einen

mäßig die Moscheen, das sind vielleicht insgesamt einige Tausend. Der größere Teil wendet sich an uns, wenn er ein Problem im religiösen Bereich hat. Die vielleicht engere Verbindung rührt daher, dass viele der hier lebenden Muslime sich mit einem Problem oft zuerst an die Moschee wenden, weil sie sonst nur wenige Ansprechpartner haben, denen sie vertrauen. Wir zeigen dann Vorgehensweisen auf und benennen die richtigen Anlaufstellen oder empfehlen Einrichtungen, die teilweise viel besser helfen können als wir. Das ist im Herkunftsland sicherlich nicht so, weil die Arbeit der Moscheen sich dort eher auf den religiösen Bereich beschränkt und weniger soziales Engagement beinhaltet.

## » Der deutschsprachige Islamunterricht **ist ein riesiger Fortschritt.** «

Moscheebau demonstrieren? Oder bei der Demonstration in Mönchengladbach mit den Mohammed-Karikaturen, an der keine 50 Personen teilnahmen. Da frage ich mich, warum darüber tagelang auf allen Sendern berichtet wird. Das schürt die Wahrnehmung einer mehrheitlichen antiislamischen Protesthaltung und einer starken Gegenbewegung auf muslimischer Seite. Beides ist nicht der Fall, aber es wird suggeriert, dass es eine ständige Auseinandersetzung gibt. Ich möchte das nicht verharmlosen, aber es sind eben zwei kleine Gruppen, die da gegeneinander protestieren.

### **Stellt die Religion für Einwanderer einen wichtigeren Bestandteil der Identität dar, als dies im Herkunftsland der Fall wäre?**

Nicht jeder türkische Muslim, der in Mönchengladbach lebt, besucht regel-

### **Wie bewerten Sie die religionsübergreifende Zusammenarbeit in Mönchengladbach?**

Wir arbeiten sehr gut und eng mit verschiedenen Partnern zusammen, besonders mit dem Pastoralreferenten Funke von der Citykirche. Für den May-Day wählen wir immer ein Thema, das wir schwerpunktmäßig bearbeiten, wie „Was kommt nach dem Tod?“ oder „Wie ist das Gottesverständnis?“ Wir tauschen uns mit den Leuten, die zu uns kommen, darüber aus, wie diese Fragen jeweils aus christlicher und islamischer Sicht beantwortet werden. Wir gehen auch zu den Kirchen: Erst vor kurzem hatten wir im Lesecafé an der Citykirche eine Veranstaltung mit Schülern des Stiftisch-Humanistischen Gymnasiums. Oder das gemeinsame Eröffnungsgebet zur interkulturellen Woche – der interreligiöse Austausch ist also recht intensiv.



Das Interview führten  
Sascha Broich und  
Natascha Oberste (Text).



**PRAXIS** für  
Zahnheilkunde & Implantologie  
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc  
& Partner

### Unser Leistungsspektrum:

#### Zahnärztlicher Bereich

- Ästhetisch-, kosmetische Zahnrestauration (Veneer, vollkeramische Versorgung, Bleaching)
- Hochwertiger-, langlebiger Zahnersatz
- Implantation mit verschiedenen Systemen
- 3D-navigierte Implantat-Planung und Diagnostik
- Parodontitis- und Periimplantitisbehandlung (chirurgisch, konservativ mit Soft- und Hardlaser)
- Behandlung unter Vollnarkose (z.B. bei Weisheitszähnen, Angstpatienten, Implantation uvm.)
- Betreuung von kranken Patienten zu Hause, sowie in Senioren- und Pflegeheimen

#### Prophylaxebereich

- Professionelle Zahnreinigung
- Präventionskonzepte für Senioren, Kinder und Menschen mit Behinderung
- Implantatprophylaxe
- KFO-Prophylaxe
- Praxiseigenes Dentallabor unter Leitung eines Zahntechnikermeisters



**ROLLSTUHL-GERECHTE PRAXIS**



#### SPRECHSTUNDEN auch MI und FR nachmittags.

MO 8 - 18 Uhr  
DI 7 - 18 Uhr  
MI 7 - 18 Uhr  
DO 8 - 19.30 Uhr  
FR 7 - 17 Uhr

Termine auch außerhalb  
der Sprechstunden möglich.

Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc  
und Partner

Krahnendonk 7  
41066 Mönchengladbach

Tel. 021 61 / 6663 60  
Fax 021 61 / 6651 59

info@bongartz-msc.de  
www.zahnarzt-drbongartz.de

# Mundart als Berufung

Kurt Paul Gietzens große Leidenschaft ist das Mönchengladbacher Platt. Der Mundartautor wurde dafür mit dem Rheinlandtaler des LVR ausgezeichnet.



Kurt Paul Gietzen, 78: „An erster Stelle stehen meine Frau und die beiden Töchter, doch die Mundart kommt gleich danach.“

„Kind, sprich anständig“, heißt es in den meisten Elternhäusern, wenn sich in der Sprache der Kleinen plötzlich ein niederrheinischer Dialekt einschleicht. So geschah es auch beim Mundartexperten Kurt Paul Gietzen, dessen Lehrer bemüht waren, ihren Schülern die „Fremdsprache Platt“ beizubringen. Die Mutter stammte aus Westfalen, die Großeltern aus dem Hunsrück und so war es nicht verwunderlich, dass sie gegen den Dialekt des Jungen arbeiteten. „Mit der Zeit verlor sich dann auch das Interesse an der Mundart. Erst viele Jahre später, als ich berufsbedingt den halben Globus bereist habe und mit vielen Sprachen und deren Dialekten in Berührung kam, fielen mir wieder die ursprünglichen Vokabeln aus der Kindheit ein.“ Mit Vokabelkärtchen rief Gietzen sich die platte Sprache ins Gedächtnis und trainierte auch den Sprachrhythmus, die Klangfarbe des Rheinischen Dialekts. *Wi di Alde kallde eben – wie die Alten sprachen.* „So trug ich immer ein Stück Heimat im Gepäck.“

Dass sich der Niederheimer für seinen Dialekt, der sich ja nicht gleich in einer ausgeprägten Mundart offenbart, nicht schämen muss, stellte Gietzen immer wieder fest: „Wenn ich mit Menschen aus ganz Deutschland verhandelte und plötzlich das Hochdeutsch beiseite legte und eine ehrliche Äußerung auf Gladbacher Platt von mir gab, war oft das Eis gebrochen und die Runde verlief von da ab viel lockerer und offener.“ Während seiner Bauingenieurstätigkeit im Oman schmeichelte ihm sogar eine junge chinesische Versicherungsagentin: „Your English is very sexy!“ Der Dialekt lässt sich eben nur schwer abschalten.

Seit Anfang der 70er-Jahre verfasst der in Venn beheimatete Gietzen mundartliche Texte in Reimform

und anschauliche Prosatexte, in denen er schildert, wie die Menschen früher gelebt, gearbeitet oder sich ernährt haben. „Ab 1981 habe ich dann an Mundartabenden teilgenommen und später mit Gleichgesinnten den Freundeskreis Gladbacher Mundartautoren gegründet.“ Einmal im Monat treffen sich die Freunde, um über Gott und die Welt zu reden – natürlich „op Platt“ – und veranstalten Mundartabende für ein vielschichtiges Publikum. „In Odenkirchen zählen wir bis zu 250 Besucher, auch die anderen Veranstaltungsorte im gesamten Stadtgebiet sind bestens besucht.“

Vorbild Gietzens ist der 1958 verstorbene Mundartforscher Johannes Noever, dessen Nachlass aus unzähligen Vokabelsammlungen, Artikeln und Handschriften besteht. Gietzen hat diese Sammlung akribisch bearbeitet und daraus drei Publikationen erstellt, darunter auch das „Mönchengladbacher Mundartwörterbuch“. Das Standardwerk für das original Gladbacher Platt zeigt anschaulich, wie direkt, ehrlich und humorvoll unsere Mundart ist. Weitere Publikationen, die von Gietzen bearbeitet und vom Heimat- und Geschichtsverein e. V. herausgegeben wurden, sind „Erzählungen, Volkslieder und Tänze“, sowie „Früheres Alltagsleben“.

Doch Kurt Paul Gietzens ehrenamtliches Engagement erstreckt sich nicht nur auf die Mundartforschung. Ganz „nebenbei“ verbringt er seine Zeit für die Venner Pfarre, besucht kranke Gemeindemitglieder, kümmert sich um das Brauchtum und arbeitet für den Landschaftsverband Rheinland. Dieser verlieh ihm kürzlich den seltenen „Rheinlandtaler“ für seine vielen ehrenamtlichen Verdienste. Schon im letzten Jahr erhielt Gietzen dafür die „Goldene Ehrennadel“ der Stadt Mönchengladbach. Text: Sascha Broich

## Festliche Operngala

„Rosen, Tulpen, Nelken ...“

Sonntag,

18.11.2012, 19.30 Uhr

Theater Mönchengladbach

Lassen Sie sich bei der Festlichen Operngala 2012 von großen Stimmen und mitreißendem Orchesterklang für einen Abend lang in die verschiedenen ‚Blütezeiten‘ der Oper entführen!

Durch den Abend führt als Moderator Generalintendant Michael Grosse.

Tel. Bestellungen: 02166/6151-100

Theater Mönchengladbach  
Odenkirchener Straße 78  
41236 Mönchengladbach

www.theater-kr-mg.de



Die Hauptstraße mit dem Möbelgeschäft Kalderoni, dahinter das Wallrafhaus, 1953.

## Die Hauptstraße

Als Teil einer neuen modernen Stadt geplant, ist sie noch weitgehend erhalten.

Die schweren Bombenangriffe des Zweiten Weltkriegs hatten die Rheydter Innenstadt in ein von Ruinen gesäumtes Trümmerfeld verwandelt. Nach der Räumung der Fahrbahnen begann mit bescheidenen Mitteln ein Wiederaufbau, der eher ein Nutzbarmachen des noch Vorhandenen darstellte. In dieser Situation entschied der Rat der Stadt Rheydt, die bis auf ein paar Gebäude zerstörte Innenstadt nach einem modernen Gesamtkonzept neu zu gestalten. Lediglich einige herausragende Gebäude wie das Rathaus, die Haupt- und die Marienkirche sollten nicht dem Umbau weichen, sondern erhalten bleiben und wiederaufgebaut werden. Hierzu wurde Alfons Leitl, ein Architekt von auswärts, angeworben, der einen Gesamtplan erstellte. Leitl trat jedoch auch als Architekt einzelner Gebäude in Rheydt in Erscheinung. Die Hauptstraße sollte in ihrer Funktion als Geschäftsstraße gestärkt werden und zugleich einen modernen Charakter erhalten. Die Ruinenreste wurden abgetragen und mit dem Haus für den Tabakhändler Wallraf wurde 1947 in nur sechs Wochen ein von Leitl entworfenes Gebäude erstellt. Durch die moderne Stahlstruktur des Baus gelang die schnelle Errichtung. An diesem Haus sollten sich die anderen Gebäude der neuen Hauptstraße orientieren.

Die südliche Straßenseite zwischen Friedrich-Ebert-Straße und Marktplatz wurde als einheitliche Front mit hervorspringenden vierstöckigen Kopfbauten geplant, in deren Erdgeschoss Geschäfte eingerichtet werden sollten. Die Zwischenbauten parallel der Straße sollten, zwei- oder vierstöckig, ebenfalls mit Verkaufsfächen im Erdgeschoss ausgeführt werden. Die Harmoniestraße sollte durch einen Gebäudeteil überbrückt werden, welcher jedoch nie zustande kam. An Leitls Vorbildbau, dem Wallrafhaus, orientierten sich die anderen Bauherren, ohne dieses jedoch eins zu eins zu kopieren. So entstand die durch die gleich-

mäßig vorspringenden Kopfbauten wie ein Kamm wirkende so genannte „Kammbebauung“ der südlichen Straßenseite. In der Folge wurde die nördliche Straßenseite, nachdem der Straßenraum etwas erweitert worden war, mit einer durchgehenden Straßenfront versehen, die den Bauherren jedoch mehr Einzelgestaltungsraum ließ. Noch heute ist die von Leitl vor über sechzig Jahren entworfene Struktur zu erkennen und gliedert den Straßenraum bzw. die heutige Fußgängerzone angenehm.

Text: Dr. Christian Wolfsberger



Die Hauptstraße um 1910.



Die Hauptstraße 1945.

# food & beverage

GOURMET · CATERING




## Gourmet Catering

- nur das Beste kommt gut an!

Von hochwertigen Buffets und individuellen Menüs über anspruchsvolle Feste und Empfänge bis hin zu kreativem Fingerfood und leckerem Office-Lunch.

food & beverage Gourmet Catering  
 M. Martin & H. Schröder GbR  
 Kuhlenweg 6 · 41236 Mönchengladbach

Tel.: 021 66 / 29 53 65 · Fax: 021 66 / 29 53 66  
 E-Mail: kontakt@foodbeverage.de  
 Web: www.foodbeverage.de

2011 MARKTIMPULS.DE

## Sehprofil EINLADUNG

Wir laden Sie ein, Ihre aktuellen Augenwerte ermitteln zu lassen und in einem Gespräch Schritt für Schritt die optimale Sehlösung zu finden.

Sie erhalten einen Rabatt  
 von **50%\***  
 auf das zweite Paar Markengläser!

\* Gültig bis zum 31.10.2012. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Kontaktlinsen, Pflegemittel und andere Handelswaren sind ausgeschlossen. Bezieht sich auf das günstigere Gläserpaar.



Marktstraße 8  
 41236 MG-Rheydt  
 Tel.: 02166/40885  
 Hauptstraße 59  
 41352 K'broich-Glehn  
 Tel.: 02182/50062

Optik  
Neeten

Beratung für gutes Sehen

www.neeten.de



## Glücklich, strahlend, elegant

### Neue Produkte bleichen Ihre Zähne schonend.

Weißer Zähne verschönern Ihr Lachen und unterstützen die positive Ausstrahlung Ihres Gesichts.

Nach der Untersuchung der betroffenen Zähne durch den Zahnarzt werden Sie von unserer erfahrenen Bleachingspezialistin individuell betreut.

Lassen Sie sich und Ihre Zähne verjüngen!

### KOSTENLOSE BERATUNG!

Smile-Institut  
**Dr. W. Bröhr**  
Albertusstraße 46 – 48  
41061 Mönchengladbach  
Tel.: 02161 406060

[www.smile-institut.de](http://www.smile-institut.de)



Die Besucher erwartet viel **Spaß, Unterhaltung, Kirmes- und Einkaufsvergnügen.**

# Bühne frei fürs **Cityfest**

Am 13. und 14. Oktober lockt das Citymanagement wieder zahlreiche Besucher in die Gladbacher Innenstadt.

Text: Sascha Broich

Hauptattraktion sind zwei große Bühnen am Alten Markt und auf der Steppesstraße, wo durchgehend musikalisches Programm geboten wird, unter anderem von der Remember Band, Area 41 und weiteren bekannten „Showgrößen“ aus Mönchengladbach. Ob die Musik zum Tanzen und Feiern einlädt oder als klangvolle Untermalung zum Genuss der kulinarischen Leckerbissen der zahlreichen Imbissstände dient, bleibt dem Besucher selbst überlassen. Frische Reibekuchen, Wurstspezialitäten und knusprige Pommes frites wird man ebenso wenig vermissen wie asiatische Küche, frisch gezapftes Bier vom Fass oder aromatische Heißgetränke, falls das Wetter nicht so ganz mitspielt.

## Spaß und Spiel

Die Hindenburgstraße ist an diesen beiden verkaufsoffenen Tagen für den Busverkehr gesperrt, damit das große und kleine Publikum ungestört shoppen und flanieren kann. Für die kleinen Gäste stehen lustige Attraktionen bereit. Auf zwei „Action Areas“ sorgen Geschicklichkeitsspiele, Clowns, Jongleure, ein Kasperle-Theater, zwei Karussells und ein Luftballonwettbewerb für Spaß.

Borussia Mönchengladbach reist mit Jünger und einer Hüpfburg an und wird voraussichtlich Autogramstunden veranstalten. Mit einer besonderen Aktion lockt Saturn Jugendliche und Erwachsene zum virtuellen Spiel: Der Playstation-Truck ist auch in diesem Jahr wieder mit von der Partie und bietet unter anderem den vielgepreisenen Landwirtschaftssimulator zum Ausprobieren an.

## „Deutschlands **größte Kirmes**“

Die größte Kirmes, die Mönchengladbach je gesehen hat, befindet sich in einem Besucherzelt neben Saturn. Auf sechs mal zwei Metern zeigt ein Mönchengladbacher Modellbauer Deutschlands größte Miniaturkirmesanlage im Maßstab 1:20. Mit größter Detailliebe fertigte er Achterbahnen, Karussells, Fahrgeschäfte und Würstchenbuden, die man auch von unserer richtigen Kirmes kennt. Die findet parallel dazu wie immer am Geroplatz statt und lädt zu schwindeligen Abenteuern und vielen Leckereien ein.



„Tri, tra, trullala – der Kasper, der ist wieder da!“

## INFO

**Cityfest** mit verkaufsoffenem Sonntag am Samstag, **13.10.2012** von **11 bis 20 Uhr** und am Sonntag, **14.10.2012** von **11 bis 19 Uhr** auf der Hindenburgstraße.



# Lasse in der Verkehrsschule

Mit einer neuen DVD erklärt die Polizei Mönchengladbach Kindern ab 4 Jahre die Verkehrsregeln.

Text: Sabrina Kirnapci



Verkehrssicherheitsberater Erwin Hanschmann mit Handpuppe Lasse und Produzent Oliver Potthast mit der DVD „Deine Verkehrsschule“.

Lasse kommt bald in die Schule und hat viele Fragen an Polizist Erwin Hanschmann, der in Mönchengladbacher Schulen und Kindergärten ein gern gesehener Gast ist. Als Verkehrssicherheitsberater erklärt er den Jüngsten seit über 15 Jahren, wie sie sicher durch den Straßenverkehr kommen. Und nun erklärt er es auch Lasse. Die Handpuppe mit Knopfaugen und gelbem Wuschelhaar stellt auf einer DVD – stellvertretend für alle Kinder – wichtige Fragen zum Schulweg, zu Verkehrsregeln und zum richtigen Verhalten im Straßenverkehr und erhält von Polizist Hanschmann kindgerechte Antworten. Seine langjährige Erfahrung kam dem Team der Korschbroicher Produktionsfirma „Power Station“ bei der Planung und Umsetzung des DVD-Projekts sehr zugute. Denn durch Erwin Hanschmanns Hilfe stellt Lasse nun die Fragen, die Kinder beschäftigen und auf die Erwachsene vielleicht gar nicht kommen würden. „Sind Parkplätze eigentlich auch Straßen? Warum ist das Ampellicht nicht blau oder lila?“ Der sympathische Polizist weiß die Antworten, die auf der DVD zusätzlich durch kleine nachgestellte Szenen mit Spielfiguren untermauert werden. Auch Erwachsene können etwas ler-

nen, denn vom „toten Winkel“ bis zur Tatsache, dass Kinder nur ein eingeschränktes Sichtfeld haben, werden alle relevanten Punkte für mehr Sicherheit im Straßenverkehr angesprochen. Es kann schließlich nicht schaden, wenn die Erwachsenen mit Hilfe der DVD ein Gefühl für die Probleme der kleinen Verkehrsteilnehmer bekommen und beispielsweise in die Videoaufnahmen über die Verkehrssicherheitstage

in den Kindergärten hineinschauen. Und es gibt eine weitere pfiffige Idee auf der DVD: Die Verkehrszeichen werden nicht nur auf Deutsch erklärt, sondern auch auf Englisch, Französisch, Tamil, Russisch und Türkisch – ganz praktisch als PDF-Dokument zum Ausdrucken. Auf einem anderen Dokument können Kinder ihren Schulweg nachzeichnen und die Stellen markieren, an denen sie besonders aufpassen müssen. Es lohnt sich also, die „digitale Verkehrsschule“ gemeinsam mit dem Nachwuchs zu besuchen. Die DVD „Deine Verkehrsschule“ kostet 8,99 € und ist im Handel (EAN Code: 4260053478935), im Internet oder direkt im Shop der Produktionsfirma erhältlich: [www.powerstationgmbh.de](http://www.powerstationgmbh.de)



Szenen im Straßenverkehr werden **anschaulich mit Spielfiguren nachgestellt**.

Der HINDENBURGER verlost **fünf DVDs „Deine Verkehrsschule“**. Schreiben Sie einfach bis zum 31. Oktober 2012 eine E-Mail mit dem Betreff „**Verkehrsschule**“ an [gewinnspiel@hindenburger.de](mailto:gewinnspiel@hindenburger.de). Bitte vergessen Sie nicht, uns in der Mail Ihre Anschrift mitzuteilen. Die Gewinner werden ausgelost. **Viel Glück!**



mod's hair  
PARIS

*Glamrock*  
Kollektion Herbst / Winter 2012/2013

Betrather Straße 73 · 41061 Mönchengladbach  
Telefon 02161/8 60 46 · [www.modshair-mg.de](http://www.modshair-mg.de)

we ♥ trousers

*Michèle*  
THAT'S FASHION

Die aktuelle Michèle Kollektion finden Sie im ausgewählten Fachhandel in Ihrer Nähe und unter [www.michele-fashion.de](http://www.michele-fashion.de)

Michèle Textil-Vertriebsgesellschaft mbH · Dohrweg 25 · 41066 Mönchengladbach · Tel.: 02161 - 964 01


**JUWELIER  
hartung**

2012 MARKTIMPULS.DE

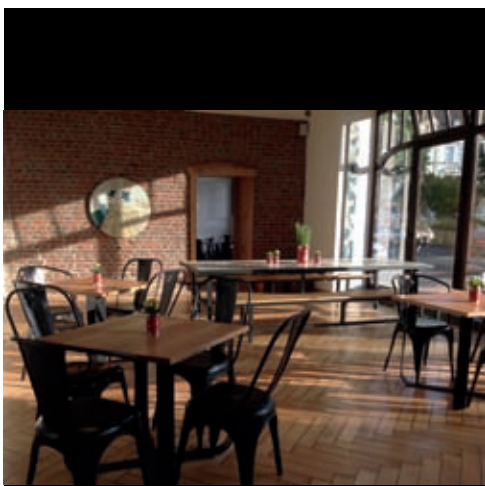


## Der Trauringspezialist

Gelbgoldringe schon ab  
299,- €/Paar

Besuchen Sie uns auch im Internet:  
[www.juwelier-hartung.de](http://www.juwelier-hartung.de)

Hindenburgstraße 35  
41061 Mönchengladbach  
Tel. 0 21 61 - 1 28 88



# VAN DOOREN

Frühstück  
Mittagstisch  
wechselnde Tagesgerichte

Kaiserstraße 132 / Schillerplatz · 41061 MG  
Tel. 021 61 / 247 0550  
[www.vandooren.de](http://www.vandooren.de)

Mo.-Sa. 8-18 · So. 9-18 · Frühstück bis 14 Uhr

### FÜR FUSSBALLFANS

## Der Schlüssel zum Erfolg

### Der Bundesliga-Fanschlüssel von BASI: Einer für alle - alles in einem!

Borussia-Fans können ab sofort nicht nur Flagge zeigen, sondern auch „Schlüssel“. Möglich macht das die BASI GmbH, Spezialist für Sicherheitstechnik aus Mönchengladbach. Sie hat nämlich einen Fanschlüssel auf den Markt gebracht, mit dem Fußballfreunde auch im Alltag deutlich zeigen können, für welchen Verein das Herz schlägt. Bei uns ist das natürlich Borussia Mönchengladbach, dennoch kann man aus zwölf verschiedenen Bundesliga-Vereinsmotiven wählen. Der Fanschlüssel eignet sich für viele handelsübliche Türzylinder und kann ganz einfach beim Schlüsseldienst geprägt werden.

Erhältlich ist der „Original Fanschlüssel“ bei Schlüsseldiensten oder in den Fanshops der Vereine. In Zukunft soll das Sortiment auch auf andere Sportarten ausgeweitet werden.

Weitere Infos gibt es unter [www.fanschluesel.de](http://www.fanschluesel.de).

**BASI GmbH**, Konstantinstr. 387  
41238 MG, [www.basi.eu](http://www.basi.eu)



### AOK

## Erfolgreiche Marketingstrategien im Gesundheitswesen



Der Blick hinter die Kulissen der Mitglieder gehört zu den interessanten Angeboten des Marketingclubs Mönchengladbach. Im August bot AOK-Regionaldirektor Heinz Frohn den Teilnehmern spannende Einblicke in die Marketingaktivitäten einer gesetzlichen Krankenkasse. Anders als bei „freien“ Dienstleistern und Industriebetrieben unterliegen gesetzliche Krankenkasse strengen Auflagen und müssen öffentlichen Aufsichtsorganen Rechenschaft über ihre Ausgaben abgeben. Umso erstaunlicher war es für die anwesenden Zuschauer, auf welcher vielfältigen Art und Weise auch eine Krankenkasse wie die AOK um neue Mitglieder wirbt. Als Regionaldirektion der Fußball-

stadt Mönchengladbach setzt man dabei unter anderem auf Sport und natürlich den heimischen Partner Borussia Mönchengladbach. So wurde gemeinsam mit der Borussia beim Heimspiel gegen den FC Bayern München in der letzten Saison auf jedem der rund 50.000 Sitzplätze mit Organspendenausweisen für diese wichtige Aktion geworben, um bei den Fans auf dieses Thema aufmerksam zu machen, und dies schon weit bevor die öffentliche Diskussion um die Notwendigkeit der Organspenden entbrannt war.

Auch die Kooperation mit Schulen und anderen öffentlichen Einrichtungen dient dazu, die AOK als serviceorientierte Krankenkasse noch bekannter zu machen. Mit dem neu kreierten VIGO-Magazin schaffte die AOK eine Informationsplattform, die vor allem auch jüngere Menschen ansprechen soll und ihnen wichtige Informationen aus dem Gesundheitswesen liefert. Die anwesenden Zuhörer konnten sich auch als Fußball-Torschützen beweisen. Mittels der eigens aufgebauten Geschwindigkeitsmessstation wurden die Mitglieder mit dem härtesten Schuss ermittelt und mit einem Preis belohnt. Das anschließende Get-together rundete den gelungenen und informativen Abend ab.

### Marketingclub Mönchengladbach e. V.

Postfach 101604, 41016 MG  
Sekretariat: Conny Wangemann, Tel. 02166/9905811  
E-Mail: [info@marketingclub-moenchengladbach.de](mailto:info@marketingclub-moenchengladbach.de)



## Eifel Classics Revival 2012

Von Rheydt bis zum Nürburgring und wieder zurück.

In Mönchengladbach-Rheydt, wo schon in den späten 50er- und 60er-Jahren der Start zur internationalen Eifel-Rallye erfolgte, startet seit Herbst 2008 die Neuauflage als „Eifel Classics Revival“. Am Freitag, dem 12. Oktober, ab 14 Uhr ist es wieder so weit. Dann wird die Fahrt mit den Oldtimern über eine Strecke von 570 Kilometern über zwei Tage eingeläutet. Alle Gast-Oldtimer aus den Baujahren 1886-1989 sind mit ihren Besitzern herzlich eingeladen. Für Anfänger

und Fortgeschrittene bietet die Eifel Classics Revival eine zweitägige Oldtimer-Rallye der Spitzenklasse und auch die Zuschauer können bei der Startveranstaltung im Schmölderpark etwas erleben: Es gibt eine Renn- und Rallyefahrzeugausstellung, das Oldtimer-Meeting mit Concours d'Elegance und ein Musikprogramm im Pavillon – unterstützt vom Rheydter City-Management. Am frühen Samstagmorgen „brummen“ die Rallyeteilnehmer dann ab in die Eifel.

## Schlossherbst Schloss Dyck

130 Aussteller bieten hochwertige Produkte passend zur Jahreszeit.

Zum dritten Mal begeht die Stiftung Schloss Dyck den Herbst mit einem großen Fest für die ganze Familie: dem Schlossherbst am 6. und 7. Oktober. Auch dieses Jahr setzt man auf das Regionale, Ländliche und Familiäre. Neben frischem Brot, Likören, Federweißen und Zwiebelkuchen gibt es Köstlichkeiten rund um den Kürbis sowie Ziegenkäse von der Ziegenbäuerin Nilgen-Schmitz aus Rubbelrath. Besucher können Pullover, Hüte und Jacken erstehen und finden ein breites Angebot an Blumenzwiebeln und Stau-

den. Erstmals tritt eine Show- und Barockreiterin mit ihrem Fliegen-Schimmel „Cermit“ auf und zwischendurch ertönen immer wieder die Klänge eines Saxofons. Ziegen streicheln, in einer Kinderhüpfburg aus Stroh toben, in der Kürbiswerkstatt basteln oder Fahnen bedrucken – auch für Kinder ist der Schlossherbst spannend. Und lehrreich noch dazu, denn die Rollende Waldschule der Kreisjägerschaft Neuss ist auch wieder zu Gast. Der Schlossherbst findet am 6. und 7. Oktober 2012 von 10 bis 18 Uhr statt.



## MARKEN-HÖRGERÄTE zum Nulltarif\* bei optik & akustik HEINRICHS!

z. B. von:

**bernafon®**  
Innovative Hearing Solutions

**oticon**  
PEOPLE FIRST

**WIDEX**

HÖRGERÄTE

**Audio Service**  
hören · verstehen · mitreden

**SIEMENS**



Zuzahlung pro Gerät

**Inklusive:**

- kostenlosem Hörtest
- individueller Hörberatung
- unverbindlichem Probetragen

\*0,- € Eigenanteil für Mitglieder gesetzl. Krankenkassen mit ohrenärztl. Verordnung zzgl. 10,- € gesetzl. Zuzahlung. Privatkauf: ab 390,- € pro Gerät.

Weil Zuhören  
die schönste Art ist,  
anderen seine  
Wertschätzung zu zeigen.



optik & akustik

**HEINRICHS**

Bismarckplatz 9 · 41061 Mönchengladbach  
Telefon: 0 21 61 - 2 15 47 · Fax: 0 21 61 - 1 62 93  
info@optik-heinrichs.de · www.optik-heinrichs.de

Kommen Sie doch einfach mal  
zum kostenlosen Probetragen zu uns.  
Wir freuen uns auf Sie!

**Gabor**

www.gabor.de

UNWIDERSTEHLICH



**DIE NEUE SCHUH-KOLLEKTION  
JETZT ERHÄLTlich BEI:**

**100 Jahre** seit 1910  
**SCHUHHAUS**  
**Wintzen**  
Das Fachgeschäft mit dem guten Service

**MG: Hindenburgstraße 113**  
**RY: Hauptstraße 38**

2012 MARKTIMPULS.DE



**Mihkel Kütson:** „Wir wollen den Kindern einen Anreiz schaffen.“

„Wir haben viele Angebote, in denen wir uns dem jungen Publikum präsentieren, z. B. unsere beliebten Kinderkonzerte. Aber ich möchte auch Kindern, die selbst Musik machen und davon begeistert sind, eine Möglichkeit geben, dass Sie sich uns präsentieren. Und das auf einer professionellen Bühne. Darum habe ich den Wettbewerb „Bühne frei“ ins Leben gerufen“, erklärt Mihkel Kütson, der neue Generalmusikdirektor der Niederrheinischen Sinfoniker, zu seinem neuen Projekt.

Der Wettbewerb „Bühne frei“ richtet sich gezielt an junge Musikerinnen und Musiker, genauer: an junge Streicher im Alter von 8 bis 12 Jahre sowie junge Bläser im Alter von 8 bis 14 Jahre aus der gesamten Region Niederrhein. Sie sollten ihr Instrument bereits so gut beherrschen, dass sie ein Werk mit Orchesterbegleitung vortragen können, denn als große Besonderheit gibt der Wettbewerb den Nachwuchsmusikern die Chance, zum wohl ersten Mal im Leben mit einem professionellen Orchester vor großem Publikum im Konzert aufzutreten. Und das nicht als Orchestermusiker, sondern als Solist!

So werden die drei Preisträger – Kütson möchte gezielt nicht von Siegern sprechen und lehnt auch eine Rangordnung der Preisträger ab – im 7. Sinfoniekonzert der Niederrheinischen Sinfoniker am 11. Juli 2013 in der Kaiser-Friedrich-Halle Mönchengladbach und am Freitag, 12. Juli 2013 im Seidenweberhaus Krefeld als Solisten mit dem Orchester spielen. „Wir werden in dem Konzert als dritten Programmpunkt ein kleines Preisträgerkonzert haben“, freut sich Kütson bereits. „Aber das gibt es nicht an allen vier Konzertterminen, sondern je nur einmal in Mönchengladbach und einmal in Krefeld. Es soll etwas Exklusives sein.“ Bevor es soweit ist, müssen sich die jungen Musiker aber bewerben. Dafür schicken sie unter anderem eine Liste der Werke, die sie bereits gespielt haben, an das Büro des GMD. Auch ein kleines Bewerbungsformular sollten sie ausfüllen, in dem sie z. B. angeben, wie lange sie ihr Instrument bereits spielen. Dieses Bewerbungsformular und weitere Informationen stehen auf der Homepage der Niederrheinischen Sinfoniker zum Download bereit. Werden die jungen Musiker für den Wettbewerb eingeladen, dürfen sie

# Bühne frei!

Neuer Wettbewerb der  
Niederrheinischen Sinfoniker  
für Nachwuchsmusiker.

in einer ersten Runde am 3. und 10. März 2013 im Theater Mönchengladbach ihr Können zeigen. Wer in die zweite Runde kommt, spielt der Jury am 20. April 2013 noch einmal vor. Als weitere Besonderheit besteht diese Jury nicht aus Hochschulprofessoren etc., sondern aus Mitgliedern der Niederrheinischen Sinfoniker – den Vorsitz hat Mihkel Kütson. „Wir wollen den Kindern mit unserem Wettbewerb einen Anreiz schaffen. Der Wettbewerb ist extra für noch recht junge Musiker, für ältere gibt es schon viele spannende Angebote. „Kleine Wunderkinder“ würden aber nicht gesucht, stattdessen Kinder, die Spaß an ihrem Instrument haben und es begeistert üben. Von jetzt an warten Kütson und sein Team gespannt auf die Bewerbungen. Bewerbungsschluss ist am Freitag, 21. Dezember 2012.



Den jungen Preisträgern winkt **ein Auftritt als Solist.**

## INFO

„Bühne frei“, neuer Wettbewerb für junge Streicher im Alter von 8 bis 12 Jahre und junge Bläser von 8 bis 14 Jahre aus der Region Niederrhein.

### **Bewerbungsschluss:**

Freitag, 21. Dezember 2012

### **Informationen unter:**

[www.niederrheinische-sinfoniker.de](http://www.niederrheinische-sinfoniker.de)

## Markt für Modellspielzeug



Sammlerstücke und kleine Schätze auf Rädern.

Die Kaiser-Friedrich-Halle wird am 28. Oktober zum Eldorado für Modellspielzeug-Fans. Die Angebotspalette auf dem dort stattfindenden Markt reicht von einfachen Modellspielzeugen bis zu wertvollen Sammlerstücken. Dazu gehören Modelleisenbahnen renommierter Hersteller in den bekanntesten Spurweiten, digital oder analog gesteuert, in Gleich- und Wechselstromausführung. Außerdem gibt es PKW, LKW, Busse und andere Modellfahrzeuge aller Größen aus Metall und Kunststoff zu entdecken. Auf einer modernen Testanlage können die Modelle vor dem Kauf getestet werden. Ein echter Vorteil gegenüber dem Kauf im Internet. Auch für Liebhaber antiquarischen Spielzeugs gibt es auf dem Markt viele Kostbarkeiten zu entdecken. Einige Händler kaufen altes Spielzeug an, so dass es sich lohnt, die eigenen Schätzchen mitzubringen. Wer am 28. Oktober keine Zeit hat, der hat am 30. Dezember eine zweite Chance auf den Besuch des Modellspielzeug-Markts.

Sonntag, 28. Oktober 2012 und Sonntag, 30. Dezember 2012 von 11 bis 16 Uhr in der Kaiser-Friedrich-Halle Hohenzollernstr. 15, 41061 MG, [www.adler-maerkte.de](http://www.adler-maerkte.de)

## Antikmarkt mit Expertenberatung

Haben Sie noch altes Porzellan, Gemälde oder Schmuck aus Uromas Zeiten und wissen nicht so recht, ob die alten Schätze neben dem persönlichen auch einen finanziellen Wert haben? Sie können es herausfinden – auf dem Antikmarkt in der Kaiser-Friedrich-Halle in Mönchengladbach. Kunsthistorikerin Sarah-Rena Kurzawe und Stephan Petersen, Sachverständiger für Kunst und Antiquitäten, schätzen Porzellan, Glas, Silber, Schmuck, Gemälde und vieles mehr. An einem extra eingerichteten Stand können Sie Ihre Antiquitäten zu Bargeld machen – vielleicht um auf dem Antikmarkt etwas Schöneres zu ergattern. Die Auswahl ist riesig, denn zahlreiche Aussteller aus dem ganzen Bundesgebiet bieten Antikes von Möbeln und Gemälden über Juwelen bis Porzellan und Kristall an. So findet man besondere Stücke aus verschiedenen Jahrhunderten und Epochen wie Biedermeier, Jugendstil und Historismus.



Antikes von Möbeln bis Porzellan.

Sonntag, 21. Oktober 2012, 11:00 bis 18:00 Uhr, Kaiser-Friedrich-Halle

*Wir tanzen aus dem Rahmen!*

**TOMMY'S** Tanzstudio

ZUMBA auch fitness® Gold & Toning

Jetzt neu SAMBA BRAZIL bei uns

Mitglied im ADTV

Linsellesstr. 142-156 47877 Willich  
02154 - 81 66 44 [TOMMYs-Tanzstudio.de](http://TOMMYs-Tanzstudio.de)

**MODELL  
SPIELZEUG  
MARKT**

MODELLEISENBAHNEN  
MODELLAUTOS  
BLECHSPIELZEUG  
UND VIELES MEHR

**28.10. UND 30.12.2012**  
11 BIS 16 UHR · ENTRITT 4,50 €

**KAISER-FRIEDRICH-HALLE**  
HOHENZOLLERNSTR. 15 · MG

[WWW.ADLER-MAERKTE.DE](http://WWW.ADLER-MAERKTE.DE)

# DIE NACHT DES GRAUENS

Schaurig-schöne Halloween-Events in Mönchengladbach.

Auch in Mönchengladbach werden am 31. Oktober wieder die Kürbisse erleuchtet und die künstlichen Spinnenweben aus dem Keller geholt. Nicht unbedingt, um böse Geister zu vertreiben, wie es ursprünglich einmal gedacht war, sondern um Spaß zu haben. Außerdem verkleidet sich der Niederrheiner eben gerne und Karneval ist noch lang hin. Wir haben deshalb ein paar Events für Jung und Alt zusammengetragen, bei denen Sie am 31. Oktober als Hexe, Monster oder Vampir Ihr Unwesen treiben können.



## Für kleine Fledermäuse

### Kinder-Grusel-Tour durch die Stadt

Als Fledermäuse verkleidet, flattern die Kleinsten durch die Altstadt, lernen unter anderem, warum man an Halloween mit gruseligen Verkleidungen böse Geister vertreiben will, erleben Gruseliges und lauschen schaurigen Geschichten. Und weil kleine Fledermäuse nachts ins Bett müssen, findet die Kinder-Grusel-Tour in Mönchengladbach schon um 16:30 Uhr statt. Treffpunkt ist der Parkplatz Geroweijer, Schild „Stadt-Touren“. Weitere Infos unter: [www.stadttouren-mg.de](http://www.stadttouren-mg.de)



## Für angehende Zombies

### Blutbad und Geistertanz

Auch die Geschöpfe der Nacht lieben Musik und halten sich sportlich fit. Um ihnen an Halloween einen angemessenen Ort für solcherlei Aktivitäten zu bieten, füllt sich das Freizeitbecken im vitusbad am 31. Oktober mit blutrotem Wasser. Außerdem wird die Halle mit Hip-Hop, R'n'B und House geflutet. Wer an dem feuchtfröhlichen Treiben teilnehmen möchte, der sollte sich angemessen gruselig kleiden, damit die anderen Geister der Wasserwelt sich nicht fürchten. Die Halloween-Party im vitusbad steigt von 18 bis 22 Uhr. Tickets gibt es ab dem 10. Oktober im vitusbad, im schlossbad niederrhein, Stadtbad Rheydt oder im memberSpout der Stadtparkasse Mönchengladbach, Bismarckplatz 10.



## Für ausgewachsene Vampire



### Reeperbahn goes Halloween

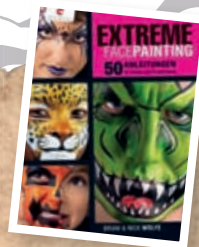
Ein weiteres Mal verwandelt sich auch das Messajero in einen Ort der Sünde und des Schreckens. Aus den Schatten der Finsternis treten Kreaturen der Nacht in eleganter Kleidung, im Burlesque- oder Fetisch-Stil, gepaart mit einem Touch Horror oder einem klassischen Halloween-Outfit. Einlass wird nur denjenigen gewährt, die sich kleiden wie es das Motto verlangt. Wie auf der Reeperbahn üblich, erwarten die Besucher wieder erotische Highlights und verruchte Attraktionen. Für die passende Musik sorgen die Kiez-DJs James Braun und Hejo. Einlass ist ab 22 Uhr.

## Halloween im Bubenheimer Spieleland

Wer mit dem Nachwuchs ein wenig ausschwärmen will und sich nach Nörvenich ins Bubenheimer Spieleland begibt, der kann eine wahrlich gruselige Nacht erleben! Das gesamte Spielareal mit Abenteuerspielplatz und Allwetterhalle sowie das Hofgelände mit Spielräumen und Bowlingbahnen sind bis zur Geisterstunde geöffnet. Eine ganz besondere Herausforderung ist es, im Maislabyrinth nach den Stempelstationen zu suchen, wenn nur noch der Lichtkegel der eigenen Taschenlampe zu sehen ist. Der Besuch von Hexen, Geistern, Vampiren und vielen weiteren Gästen trägt zum Gruselfaktor bei. In dieser schaurigen Atmosphäre werden am Abend ein Feuerkünstler, die Ritter und Burgfräulein der IG Nobiles Terrae Bergensis und Marita Magie die Gäste verzaubern. Die Gastronomie bietet derweil gespenstisch angerichtete Speisen und Getränke. Die Geisterparty beginnt um 18 Uhr, Einlass ist bis 22 Uhr. Weitere Infos unter: [www.bubenheimer-spieleland.de](http://www.bubenheimer-spieleland.de)

### Extreme Facepainting

Das Kostüm für Halloween ist ausgesucht, aber das Make-up will nicht gelingen? Vielleicht hilft dieses Buch, das im September 2012 erschienen ist. **Extreme Facepainting: 50 Anleitungen** – für Kinder und Erwachsene. Im ersten Teil des Buchs geht es mit Rittern, Prinzessinnen und Schmetterlingen noch romantisch zu, aber dann wird erklärt, wie man sich mit Farbe und ein wenig Geschick zur finsternen Gestalt schminken kann: Vampire, Zombies, Wasserspeier und viele Kreationen mehr – mit Schminkanleitungen für Einsteiger und vielen Tipps für Fortgeschrittene. Christophorus-Verlag, 127 Seiten, 14,99 €, ISBN: 978-3838834450



### Die Diener des Graefen

Am 31. Oktober werden wieder eine Menge Untote und schräge Gestalten im Graefen clubbing Einlass begehren, denn die Diener des Graefen rufen alle Nachtschatten zum schaurigen Tanze. Die hauseigenen Blutsauger halten viele Specials für die Schar der Gäste bereit. Zur Erfrischung geht es an die Bloodbar, wo der „süße rote Lebenssaft“ auf durstige Gestalten wartet. Masken für die Messe mit Oberpriester Teddy-O und seinen Gehilfen Thai-D und Timbo liegen bereit. Es wird ein rauschendes Halloween-Fest ohne störende Geisterjäger – bis der „Morgengrauen“ die Geschöpfe der Nacht wieder in die kalten Betten treibt.

# TECHNIK TRENDS

## HEISSER PREIS FÜR SCHNELLES TABLET

Das Android-Tablet Nexus 7, das Google in Zusammenarbeit mit Asus entwickelt hat, bietet ein 7-Zoll-Display mit einer Auflösung von 1.280 x 800 Pixeln. Das IPS-Panel sorgt für kräftige Farben und hohe Blickwinkel. Als zentrale Recheneinheit kommt die aktuelle Tegra-3-Architektur von Nvidia zum Einsatz, deren Kerne mit jeweils 1,3 GHz takten. Der Arbeitsspeicher beträgt 1 GByte, der interne Flash-Speicher 16 GByte. Als Betriebssystem wird das ebenfalls neue Jelly Bean installiert.



**Gesehen bei Saturn für 249,- € (16 GB-Version)**

## GRÖßER, DÜNNER, LEICHTER, SCHNELLER



Apple gönnt dem neuen iPhone 5 ein größeres 4-Zoll-Display, damit auch 16:9-Filme in vollem Format wiedergegeben werden können. Damit hat sogar eine Reihe Apps mehr Platz auf dem Homescreen. Ein schnellerer A6-Chip mit doppelter Leistung, eine 8-Megapixel iSight-Kamera, neue Drahtlos-Technologien und ein schnelleres WiFi machen das neue iPhone nicht schwerer, sondern leichter und sogar dünner. Damit dürfte sich Apple erneut den Vorsprung vor der Konkurrenz verschaffen.

**Gesehen bei Saturn**

## ENDLICH MIT SYSTEM

Nun hat auch der größte Kamerahersteller eine Systemkamera im Programm. Dabei beschreitet Canon mit der neuen EOS M einen anderen Weg, als ihn Konkurrent Nikon vor gut einem Jahr einschlug: Kein verkleinerter Bildsensor, sondern ein durchweg sehr gut bewerteter Chip, wie er auch in der EOS 650D zu finden ist. Bei der Ausstattung grenzt Canon die EOS M von den EOS-DSLRs ab. Die einfache Bedienung steht im Vordergrund, wenngleich anspruchsvolle Funktionen auch in der Systemkamera zu finden sind und mit zahlreichen Zusatzobjektiven für Bilder in Canon-Qualität sorgen.



**Bald erhältlich bei Saturn**

 **SATURN**

# Ein Fall für Liebel.

Detektivinstitut Liebel  
Mönchengladbach



Seit über 25 Jahren arbeitet das Detektivinstitut Liebel erfolgreich im lokalen Gebiet Mönchengladbach und Umgebung, sowie überregional im In- und Ausland. Hinter dem Detektei-Inhaber, Johann Liebel, steht ein ganzes Team gut ausgebildeter, professioneller Ermittler mit langjähriger Erfahrung und fachlicher Kompetenz.

### Detektivische Leistungen für Privatpersonen:

- » Untreue in Ehe und Partnerschaft
- » Unterhalts- und Sorgerechtsverletzungen
- » Diebstahl
- » Nötigung | Erpressung
- » Stalking
- » Mobbing
- » Verleumdung
- » Aufenthaltsermittlung von Schuldnern
- » Eigentumsdelikte
- » Immobilienbetrug
- » Trickbetrug
- » Personenschutz
- » und mehr ...

### Detektivische Leistungen für Geschäftskunden:

- » Unterschlagung
- » Diebstahl
- » Veruntreuung
- » Korruption
- » Internetbetrug
- » Spionage
- » Mobbing | Nachrede
- » Schwarzarbeit
- » Vortäuschung von Krankheit
- » Sozialbetrug
- » Sabotage
- » Kreditkartenbetrug
- » Versicherungsbetrug
- » und mehr ...

**Erfahren Sie mehr unter: [www.liebel.de](http://www.liebel.de)**

Detektivinstitut Liebel  
Diebesweg 14a  
41065 Mönchengladbach

Tel. 02161 . 4 777 800  
Fax 02161 . 4 777 815  
Email: [info@liebel.de](mailto:info@liebel.de)

# Der emotionale Malkasten

Wandfarben beeinflussen unsere Gefühle und Wahrnehmungen.

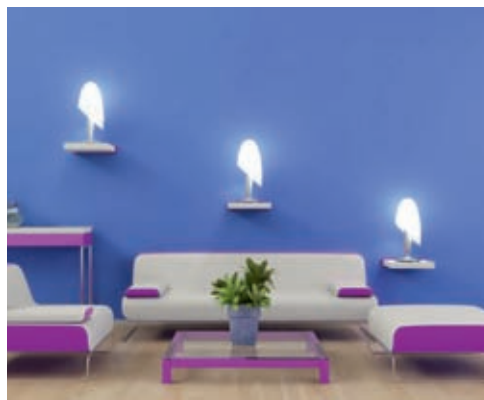


Wenn im Herbst die Tage kürzer werden, wenn es draußen stürmt und regnet, dann werden die eigenen vier Wände zum gemütlichen Rückzugsort. Wandfarben tragen dabei unmittelbar zur Wohlfühlatmosphäre bei. Sie machen einen Raum optisch größer oder kleiner, wärmer oder kühler und beeinflussen Gefühle. Wir verraten Ihnen, wie die einzelnen Farbtöne wirken, denn es lohnt sich, die Zimmer in den schönsten Farben auszumalen, bevor Herbst und Winter mit Kälte und Tristesse Einzug halten.

**ROT** ist das perfekte Hausmittel gegen Antriebslosigkeit und trübe Gedanken. Wer „rot sieht“, der tankt Energie. Die Farbe wirkt anregend und aktivierend. Gleichzeitig wird der Raum durch die Wandfarbe in eine warme Atmosphäre getaucht, die sogar körperlich spürbar ist. Mit roten Räumen spart man also unter Umständen Heizkosten. Die dunkleren Rottöne wirken besonders romantisch und sinnlich – auch in kulinarischer Hinsicht. Der Appetit wird angeregt und das Geschmacks-

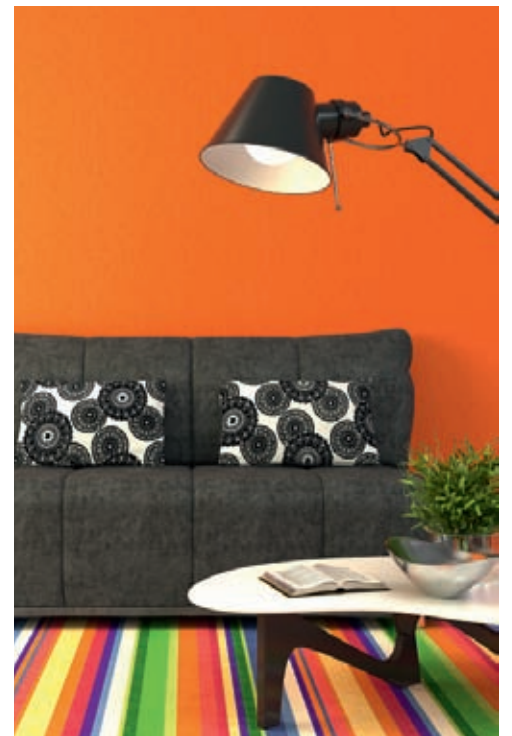


erlebnis wird intensiver. Die hellen Nuancen wirken dynamischer und kraftvoller, können aber auch nerven, wenn man Ruhe sucht. In kleinen Zimmern sollten Sie nur kleine rote Akzente setzen, denn die Wandfarbe „verkleinert“ den Raum. Als Deckenfarbe wirkt Rot drückend.



**BLAU** wirkt genau entgegengesetzt. Es „vergrößert“ den Raum, wirkt luftig und kühl. Ein blauer Anstrich empfiehlt sich vor allem im Schlafzimmer oder in Räumen, in denen man einen „kühlen Kopf“ bewahren muss, wie beispielsweise im Büro. Die Wandfarbe strahlt Sauberkeit und Klarheit aus, so dass ein eventuelles Chaos im Regal nicht sofort auffällt. Ein weiterer Vorteil: In blauen Räumen kann man sich besser konzentrieren. Die helleren Nuancen sorgen für Schwung und Frische, vor allem in Kombination mit kräftigen Gelb oder Orangetönen – ideal fürs Badezimmer. Wer blaue Wände mag und trotzdem nicht auf Gemütlichkeit verzichten will, der kann dunkle Blautöne mit kräftigem Grün und Braun kombinieren.

**ORANGE** bringt den Sommer ins Haus und zaubert eine fröhliche und freundliche Atmosphäre. Die Wandfarbe strahlt in den dunkleren Nuancen wohlthuende Wärme und Gemütlichkeit aus. Die helleren Nuancen wirken frisch und fruchtig und sind somit ideal für die Küche oder das Esszimmer geeignet. Orangetönen wird zugesprochen, dass sie positiv aufs Gemüt wirken und die Stimmung heben. Wer gerne Familie und Freunde einlädt, der sollte dies bei der Wahl der Wandfarbe im Wohnzimmer oder im Partykeller nutzen. Als Deckenfarbe eignet sich Orange nur dann, wenn man den Raum optisch niedriger erscheinen lassen möchte.



**GRÜN** ist die ideale Wandfarbe für ein natürliches Wohngemühl. Die dunklen Nuancen strahlen Harmonie aus und sorgen für eine entspannte Atmosphäre, während die helleren Töne vitalisieren und die Kreativität wecken. Wer es gerne erfrischend und lebendig mag, der greift zum Apfelgrün und kombiniert es mit Orangetönen. Gedeckte Grüntöne schaffen im Zusammenspiel mit Brauntönen und natürlichen Materialien wie Holz und Leder eine Umgebung, in der man Ruhe und Geborgenheit findet.

Text: Sabrina Kirnappi







Geprüfte Sicherheit  
beim Onlinekauf.

# Zuhause zuliebe zu Reuter.

## **Jetzt reutern und einrichten!**

Bestellen Sie einfach und bequem online auf reuter.de – über 500.000 Markenartikel sofort lieferbar! Bei Fragen ist unsere Telefonberatung täglich bis 22 Uhr für Sie da. Sichern Sie sich Top-Marken zu Top-Preisen!



Ausstellungen: Kühlenhof 2, 41169 Mönchengladbach | [www.reuter.de](http://www.reuter.de)

 **reuter.de**

**% % LEUCHTEN SALE**

Viele Ausstellungsstücke in unserem Leuchtenstudio drastisch reduziert!

## KAUFEN, WO ES WÄCHST!



### Riesenauswahl an Herbstbepflanzung in bester Gärtnerqualität!

- winterharte Heide in vielen Sorten und Größen
- Hornveilchen, Stiefmütterchen, Alpenveilchen
- Herbststauden, Blumenzwiebel, Gräser u.v.m.
- zum Verschenken bepflanzte Gefäße und Hochstämme

### Wir beraten Sie gerne und bepflanzen Ihre Kästen und Kübel!

Mo-Fr: 8.30-18 Uhr, Pause 12.30-14 Uhr,  
Sa: 8.30-14 Uhr, ab 11 Uhr Weinprobe  
Samstag, 13. Oktober durchgehend bis 16 Uhr

### Gartenbau Lessmann

Mülforter Straße 27 b · 41238 Giesenkirchen  
Schmaler Weg ca. 200 m ins Feld  
Tel. 0 21 66 - 8 23 29 · [www.gartenbau-lessmann.de](http://www.gartenbau-lessmann.de)

## Rolf Sprenger

KAROSERIE- UND LACKIERFACHBETRIEB



Im zertifizierten Meisterbetrieb

Rolf Sprenger vertrauen Sie Ihr Fahrzeug Profis an. Unfall- und Lackschäden werden schnell und kompetent behoben.

- ✓ Unfallreparaturen
- ✓ Instandsetzungen
- ✓ PKW Teil- und Ganzlackierung
- ✓ Glasschadenerneuerung
- ✓ Sonder- und Designlackierung
- ✓ Nutzfahrzeuglackierung
- ✓ Motorradlackierung
- ✓ Oldtimerrestauration
- ✓ Fahrzeugaufbereitung (innen und außen)
- ✓ Langzeit-Lackversiegelung
- ✓ Ausbeulen ohne Lackierung (bei kleinen Beulen)

Sprenger Rolf · Karosserie- und Lackierfachbetrieb  
41066 Mönchengladbach · Boettgerstraße 9  
Tel (02161) 994070 · Fax (02161) 662806  
info@sprenger-rolf.de · [www.sprenger-rolf.de](http://www.sprenger-rolf.de)

2011 MARKTIMPULS.DE



# Lesen auf die andere Art!

Herbstzeit ist Lesezeit. Wir haben Ihnen Tipps herausgesucht, die den Leseabend noch spannender, noch gemütlicher und noch günstiger machen.

Text: Sabrina Kimapci

## Schicken Sie Ihr Buch auf die Reise!

Falls Ihnen irgendwo ein herrenloses Buch begegnet – etwa auf der Treppe vor Ihrem Haus oder auf einer Bank im Wald – dann könnte es sich um ein Exemplar der Bookcrossing-Community handeln. Sie dürfen es mitnehmen, lesen und danach wieder irgendwo liegenlassen. Was steckt dahinter? Vor mittlerweile elf Jahren wurde die Seite [www.bookcrossing.com](http://www.bookcrossing.com) online gestellt. Sie sollte es ermöglichen, Bücher „freizulassen“, zu verfolgen und mit anderen Leseratten in Kontakt zu treten. Heute gibt es laut Angabe auf der Seite 1.321.020 BookCrosser und 9.305.262 Bücher, die durch 132 Länder reisen. In Mönchengladbach sind aktuell sechs Bücher unterwegs, in ganz Nordrhein-



Westfalen gut 2.000. Und so geht's: Man gibt seine Bücher an andere Leser weiter statt sie verstauben zu lassen, indem man sie mit jeweils einer BookCrossing-Identifikationsnummer versieht. Dann setzt man sie aus und sofern der Finder oder Empfänger mitmacht und die Station einträgt, kann man online verfolgen, welchen Weg der Lieblings-Schmöker nimmt. Den Ort, an dem man das Buch ausgesetzt hat, kann man natürlich ebenfalls online bekanntmachen. Mit der Funktion „Geh auf die Jagd“ kann man ausgesetzte Bücher in der näheren Umgebung suchen. BookCrossing ist kostenlos, sowohl bei der Anmeldung als auch später.

## Entspannt lesen mit dem passenden Kissen

Lesen kann ganz schön ungemütlich sein, wenn man einen schweren Wälzer halten muss, oder wenn man aus praktischen Gründen so liegt, dass einem ständig der Arm einschläft. Absolut entlastend sind hier die Lesekissen, die man sowohl selber basteln als auch kaufen kann. Es gibt sie in unterschiedlichen Systemen und Designs. Bei coosini beispielsweise handelt sich um ein keilförmiges Kissen, das mit Styroporkügelchen gefüllt ist, um eine optimale Anpassung an den Körper zu erzielen. Auf dem Kissen ist eine



festen Ablage mit Klettverschlüssen befestigt, auf der ein Buch mit Hilfe von Spanngummis angebracht wird. Zusätzlich ist ein Gummiband angenäht, um die Buchseiten zu fixieren, damit sie nicht festgehalten werden müssen. Schwere Bücher werden von einer Leiste, die am unteren Rand der Ablage angebracht ist, gestützt. Die Arme werden so nur noch zum Umläutern benötigt und es lässt sich – dank der verstellbaren Ablage – in jeder Position lesen.

Weitere Infos unter [www.coosini.de](http://www.coosini.de)

## Lesegenuss nach Ladenschluss



Es gibt sicher so einige Leseratten, die es sich wünschen, einmal in einer Buchhandlung eingeschlossen zu werden – ohne andere Kunden und ohne Buchhändler. Am besten noch mit Wein, kleinen Häppchen und ein paar guten Freunden, die ebenso ger-

ne lesen. Ihr Wunsch geht in Erfüllung! Sie müssen nur bei der Buchhandlung Degenhardt anfragen und den „Lesegenuss nach Ladenschluss“ buchen. Ab einer Gruppe von fünf Personen werden Sie dann von 19:15 Uhr bis etwa 22:30 Uhr zwischen unzähligen Büchern eingesperrt und können in aller Ruhe stöbern. Die Kosten von 6,- € pro Person lohnen sich mit Hinblick auf das Versprechen, das die Buchhandlung gibt, auf jeden Fall: „Wir stellen für Sie Wasser, Wein und leckere Häppchen bereit und lassen Sie ganz in Ruhe schmökern.“

.....  
**Buchhandlung Degenhardt**, Friedrichstr. 14  
41061 MG, Tel. 02161/16132  
[www.buchhandlung-degenhardt.de](http://www.buchhandlung-degenhardt.de)

# Wohin mit dem ganzen Laub?



Wir geben Ihnen viele nützliche Tipps zur Beseitigung von Blätterbergen im Garten und vorm Haus.

Text: Sabrina Kirmarci

Es sieht toll aus, wenn die bunten Blätter von den Bäumen fallen, während die Herbstsonne den Garten in ein romantisches Licht taucht. Das verträumte Bild löst sich allerdings schnell in Wohlgefallen auf, wenn es darum geht, das Laub wieder aus dem Garten herauszubekommen. Wohin mit dem Blättermeer?

Im Garten müssen Sie sich gar nicht so viel Arbeit machen. Lassen Sie es einfach liegen! Das Laub schützt den Boden vor Trockenheit und Frost. Außerdem sind die Nährstoffe in den Blättern im nächsten Frühjahr ein guter Start für fruchtbare Erde. Die einzige „Problemzone“ in Sachen Herbstlaub ist der Rasen. Hier sollten Sie es entfernen, weil sich sonst Schimmel bilden könnte. Wenn Sie den Tieren etwas Gutes tun möchten und ausreichend Platz im Garten haben, ist es sinnvoll, das Laub auf einen Haufen zu kehren und somit Igel, Schmetterlingslarven, Regenwürmern und Käfern ein Winterquartier zur Verfügung zu stellen. Oder Sie nutzen die bunten Blätter, um eigenen Kompost herzustellen. Mischen Sie das Laub einfach mit Rasenschnitt und Hornspänen, um die Verrottung zu beschleunigen und es mit Stickstoff anzureichern. Im Frühjahr können Sie dann damit düngen.



## Laub auf dem Gehweg

Im Garten können Sie selber entscheiden, vor dem Haus auf dem Gehweg nicht. Hier sind Mieter und Hauseigentümer wegen der Rutschgefahr dazu verpflichtet, das Laub zu entfernen. Wie oft gekehrt werden muss, ist hierbei nicht festgelegt. Im Schadensfall wird jedoch geprüft, ob der Zuständige seiner Pflicht nachgekommen ist. Als Mieter sollten Sie deshalb nachschauen, ob der Hauseigentümer Ihnen im Mietvertrag die Reinigung des Gehwegs übertragen hat. Falls ja, könnte er Sie unter Umständen schadenersatzpflichtig machen, wenn nicht gekehrt wurde und deshalb jemand vor dem Haus verunglückt.



## Kehren, Saugen oder Wegblasen?

Umweltschützer sprechen sich dagegen aus, im Garten einen Laubsauger – womöglich noch mit Häckslerfunktion – zu benutzen. Durch den enormen Sog der Geräte werden auch kleine Tiere und Insekten mitgerissen und zerstückt. Auch bei den Laubbläsern werden Kleinsttiere aus ihrem Lebensraum gerissen. Außerdem müssen Sie sich wegen des ohrenbetäubenden Lärms auf Proteste aus der Nachbarschaft einstellen. Viele Geräte erreichen den Geräuschpegel eines Presslufthammers und präsentieren durch die Abgase zusätzlich eine negative Ökobilanz. Auch wenn es unbequem ist: Die umweltfreundlichste und verträglichste Lösung ist vorm Haus noch immer der Besen und im Garten der Rechen oder Fächerbesen.



## INFO

Gartenabfälle, also auch Laub, gelten als Abfall. Deshalb ist es auch verboten, sie einfach im Wald oder auf Feldern zu entsorgen. Wer hierbei erwischt wird, riskiert ein Bußgeld. Laub gehört in die Biotonne. Ist die zu klein, sollten Sie sich den Termin für die Grünabfuhr notieren. Im Herbst wird in Mönchengladbach zu einem festgesetzten Termin Laub, Baum- und Strauchschnitt (bis max. 5 m<sup>3</sup> bei einer Länge von max. 1,50 m) direkt vor Ihrer Haustür abgeholt. Diese Grünabfälle dürfen mit Kordel gebündelt oder in handlichen Kartons oder Papiersäcken bereitgestellt werden. Plastikbeutel sind nicht erlaubt. Den Termin für die Grünabfuhr in Ihrer Straße finden Sie im Abfallkalender der GEM.

Wir laden ein zum

# Großen Heide- und Weinfest

Am 6. und 7. Oktober von 10 bis 17 Uhr

## BIRKHOF PFLANZEN-CENTER

Rittergut Birkhof Korschenbroich bei Neuss-Büttgen  
Telefon 02131 510619 • [www.birkhof.de](http://www.birkhof.de)

Sonn- und Feiertag: von 10.30 bis 17.00 Uhr geöffnet  
Mo. bis Fr. 9.00 bis 19.00 Uhr, Sa. 9.00 bis 16.00 Uhr

## EP: und läuft

# Perfekt vernetzt!

Bringen Sie Ihre Fotos und Videoclips groß raus – auf Ihrem TV-Bildschirm! Genießen Sie großes Kino, riesige Programmvierfalt und großartigen Klang – überall im Haus und wann Sie wollen!

Wie das geht, fragen Sie am besten uns.

**Wir vernetzen Ihre Heimelektronik – egal, wo gekauft!**

## EP: Jepkens

LED-LCD-TV, HIFI, DVD/VIDEO, SATELLITEN-TECHNIK, ANTENNENBAU, TELEKOMMUNIKATION  
41065 Mönchengladbach, Neusser Straße 180  
Tel. 02161 960112 / 604229, [info@jepkens.com](mailto:info@jepkens.com)  
[www.jepkens.com](http://www.jepkens.com)

Angebote gültig von 01.10.2012 bis 31.10.2012. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten.

# SOO! MUSS TECHNIK

Einfachere Reinigung als mit Zahnseide

Gründliche Entfernung von Plaque zwischen den Zähnen



**99,-**

**28 TAGE GELD ZURÜCK GARANTIE\***

## PHILIPS HX 8111/02 ZAHNZWISCHENRAUMREINIGER

Patentierter Luft- und Mikrotropfen-Technologie, mit nur einem Knopfdruck gezielte und tiefe Reinigung der Zahnzwischenräume, Reinigung in 60 Sekunden, abgewinkelte Düse mit leicht zu platzierender Spitze, Mundwassergeeignet, automatische Selbstausschaltung nach 4 Minuten.

Art. Nr.: 143 5326

\*28 Tage Geldzurückgarantie ab Kaufdatum wenn Sie nicht zufrieden sind

100% unter Wasser abwaschbar

50% mehr Scherfläche durch Triple Track Technologie



**149,-**

## PHILIPS PT 919/16 AKKU-HERRENRASIERER

Triple Track Scherköpfe, 2-Klingensystem, Präzisionstrimmer, 50 Minuten kabellos rasieren, LED-Anzeige, inkl. Aufbewahrungstasche, Reinigungsbürste und Schutzklappe. Art. Nr.: 159 0759

Inklusive Radio

Simuliert den Sonnenaufgang zum sanften Aufwachen



**149,-**

## PHILIPS HF 3520/01 WAKE-UP-LIGHT

5 natürliche Wecktöne, 30 Min. Sonnenaufgangsfunktion, Dämmerungsfunktion, 3 stufige Red Shift Funktion: stufenweise heller werdendes Licht, automatische Helligkeitseinstellung des Displays und innovatives Touch Pad. Art. Nr.: 159 0757

Hemmt das Nachwachsen von Haaren

IPL: Innovative Technologie für die Haarentfernung



**399,-**

## PHILIPS SC 2001/01 LUMEA LICHTHAARENTFERNUNG

Innovatives Haarentfernungsgerät mit Intense-Pulsed-Light-Technologie (IPL), die auch in Kosmetiksalons zur Haarentfernung eingesetzt wird, ein UV-Filter schützt die Haut vor UV-Licht. Akkugerät mit Schnellladefunktion, 5 Lichtintensitätsstufen. Art. Nr.: 144 6586

Transparenter XXL - 1 Ltr. Wassertank

Touchpanel mit intelligenter Benutzerführung



**120,-**

## PHILIPS HD 7870/60 SENSEO TWIST PAD-KAFFEEMASCHINE

Kaffeegenuss auf Knopfdruck, patentiertes Brühsystem, Kaffee mit leckerer Crema, Auswahlfunktion für Kaffeestärke, Entkalkungsanzeige, automatische Abschaltung nach 15 min., Art. Nr.: 157 9120

Hochwertige Edelstahloberfläche

One-Touch-Funktion: alle Kaffeespezialitäten auf Knopfdruck



**1299,-**

## Saeco HD 8857/01 KAFFEEVOLLAUTOMAT

Kaffeespezialität auf Knopfdruck, integriertes Milchsystem mit automatischer Reinigung, Saeco Brewing System für anpassbare Crema, individuelle Kaffeestärke, automatisches Spül- und Reinigungs- und Entkalkungsprogramm, Kaffeetemperatur und Tassenfüllmenge, automatische Reinigung des Milchkreislaufs nach jedem Vorgang, H2-Technologie für heißeren Milchschaum. Art. Nr.: 159 0758

KEINE MITNAHMEGARANTIE. ANGEBOT GILT NUR, SOLANGE DER VORRAT REICHT.

Saturn Techno-Markt Electro-Handelsgesellschaft mbH MG-CITY direkt neben P&C

Hindenburgstrasse 42 41061 Mönchengladbach Tel.: 02161/30950

Ab 20 € Einkauf 1 Stunde kostenlos parken



Saturn Techno-Markt Electro-Handelsgesellschaft mbH MG-RHEYDT in der Galerie am Marienplatz

Stresemannstr. 1-7 41236 Mönchengladbach Tel.: 02166/6225-0



# SATURN

SOO! MUSS TECHNIK

Alle Angebote ohne Dekoration

# Musiker lieben Parkett

Ein Bodenbelag aus Holz verbessert die Raumakustik.

Text: Sabrina Kimapci



**Echtes Holz** für satten Klang und warme Füße.

Man sie findet es im Theater, im Musikraum in der Schule, im Hörsaal an der Uni und an vielen anderen Orten, an denen die Akustik eine bedeutende Rolle spielt: Echtholz-Parkett und Holzverkleidungen. Das ist kein Zufall, sondern hat einen praktischen Grund: Der natürliche Werkstoff absorbiert Schallwellen und verringert den Nachhall. Musiker sind also auch in den heimischen vier Wänden gut beraten, wenn sie sich für einen entsprechenden Boden entscheiden. Auch wer nicht selber spielt, sondern nur der Musik lauschen möchte, kann den akustischen Echtholz-Vorteil für die Stereoanlage oder das Home-Entertainment-System im heimischen Wohnzimmer nutzen. Besonders bei klassischer Musik ist es wichtig, dass sich Klänge optimal im Raum verteilen und der Nachhall kurz bleibt.

Auch die Mitbewohner, die vielleicht nicht so großen Wert auf die Akustik legen, haben durch den Holzfußboden Vorteile: Das natürliche Material strahlt Wärme aus, was sich positiv aufs Gemüt auswirkt – optisch und ganz real. Holzfußböden fühlen sich wärmer an als andere Beläge, so dass man ruhig auch einmal barfuß durch die Wohnung laufen kann. Ein weiterer Pluspunkt: Holz atmet, nimmt Feuchtigkeit auf und gibt sie bei trockener Luft wieder ab, was das Raumklima verbessert.



Bodenbeläge aus echtem Holz sind für Verbraucher auf den ersten Blick am **europaweite Qualitätssiegel „Real Wood“** zu erkennen, das vom Europäischen Verband der Parketthersteller (FEP) vergeben wird.

## TIPP

Je nachdem in welche Richtung die Parkettstäbe oder Dielenelemente verlegt werden, kann der Fußboden den Raum optisch verlängern oder verbreitern. Zeigen die Dielen ein Muster in Längsrichtung, unterstreicht dies die Länge des Raumes. Quer verlegt, heben die gleichen Muster dagegen die Breite hervor. Kompetente Beratung in Sachen „Holz“ gibt es in Mönchengladbach beispielsweise hier:

**Holz Finis**, Luisental 61, 41199 MG, [www.holzfinis.de](http://www.holzfinis.de)

Besuchen Sie unsere neue  
**Boden- und Türenaustellung**  
Unsere Fachberater freuen sich auf Ihren Besuch



**HOLZFINIS**  
STOLZ AUF HOLZ

2012 MARKTIMPULS.DE

Carl Finis GmbH  
Luisental 61  
41199 Mönchengladbach

Tel. 0 21 66 / 91 54 20  
Fax 0 21 66 / 18 57 02  
info@holzfinis.de  
www.holzfinis.de

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 7.30-18 Uhr  
Sa 8-12 Uhr

**WOCHENENDE 27. + 28. OKT.**  
**TAG DER OFFENEN TÜR • 10-17 Uhr**

- Blicken Sie in die laufende Produktion
- Sprechen Sie mit Fachleuten
- Erleben Sie die neuesten Entwicklungen
- Genießen Sie leckeres vom Grill und kühle Getränke
- Kinder freuen sich über jede Menge Spiel und Spaß



**100**  
Fenster und Türen. Seit 1912.  
**Josef Schmitz**



FENSTER • TÜREN  
SONNENSCHUTZ • ROLLADEN • FLIEGENGITTER • EINBRUCHSCHUTZ



**Josef Schmitz**

Fenster und Türen. Seit 1912.

Klosterhofweg 90 · Mönchengladbach-Güdderath  
Telefon 0 21 66 / 96 83-0 · [www.100-jahre-schmitz.de](http://www.100-jahre-schmitz.de)

# Gemütlich und warm!

Lifestyle-Produkte für den Herbst.

von Sabrina Kirmaci



## Eine Handvoll Erdnüsse

Mit dieser Schütte aus Edelstahl von CARL MERTENS geht es beim abendlichen Erdnuss-Essen vor dem Fernseher gesittet zu. Statt in einer Schüssel zu „grabbeln“, kann sich jeder die Erdnüsse einfach und sauber in die Hand rollen lassen. Auch ideal für Partys!

**Erdnuss-Schütte „VERSO“, matt oder poliert 39,90 €, gesehen bei Tellmann**



## Falling in love

Diese Lichtkugel des Designers Tobias Grau hat einen Durchmesser von nur acht Zentimetern und bietet daher enorme Einsatzmöglichkeiten, beispielsweise im Regal, zur indirekten Beleuchtung im Wohnraum oder um Kunstwerke ins richtige Licht zu rücken. In der Kugel befinden sich dimmbare LEDs mit bester Farbwiedergabe.

**Falling in Love, 219,- € gesehen bei Lichtstudio Erens**

## Romantische Schattenspiele

Auswechselbare „Lampenschirme“ sorgen bei diesen gläsernen Teelichthaltern für stimmungsvolle Schatten- und Lichtspiele. Wer es lieber klassisch mag, der kann die Teelichthalter auch ohne Schirme verwenden.

**Menu Atmosphere - Tealight Shadow, 24,95 € gesehen bei Reuter**



## Stilvolle Teekultur

Keine benutzten Teebeutel auf dem Tisch, kein kalter Tee in der Kanne. Bei diesem stilvollen Teezubereiter aus Edelstahl und Glas von Flöz Design kommen die Teeblätter ins integrierte Sieb. Das fertige Getränk wird durch das Stövchen lange warm gehalten und kann ohne Filterentnahme serviert werden.

**Blomus Sencha Set, Teezubereiter mit Stövchen, 99,95 €, gesehen bei Reuter**



## Schmucker Nussknacker

So elegant haben Sie noch niemals Walnüsse geknackt! Die Spitze dieses ausgeklügelten Schmuckstücks wird einfach in die weiche Stelle der Walnuss gestochen und teilt die Schale durch leichtes Drehen in zwei Hälften. An einem Lederband wird der Walnuss-Knacker zum hübschen Kettenanhänger. Er besteht aus poliertem Edelstahl und hat einen Durchmesser von etwa sieben Zentimetern.

**mono pico, 26,- €, gesehen bei Tellmann**



## Zeitlose Lichtkunst

Die Bauhaus-Glasleuchte von Wilhelm Wagenfeld gehört zu den zeitlosen Kunstwerken des Lichtdesigns. Die autorisierte Re-Edition von Tecnolumen ist dem Original getreu nachempfunden und verbreitet ein weiches, warmes und gleichmäßiges Licht.

**Bauhaus Tischleuchte, 425,- € gesehen bei Lichtstudio Erens**



## Wohltuender Akazienduft

Wenn der angenehme Duft von Akazienholz in der Luft liegt, wird es im Wohnzimmer oder im Bad gleich viel gemütlicher. Der elegante Glasflakon mit Rattanstäben ist in Kombination mit dem Aromaöl außerdem ein hübsches Deko-Element.

**Collines de Provence, Ambiente Raumduft, Akazienholz, 200 ml**  
**28,82 €, gesehen bei Reuter**



FOTO: COPYRIGHT DURAVIT AG

## Die kleine Sauna fürs Bad

An kalten Herbsttagen gemütlich in der Sauna sitzen und genießen. Dafür müssen Sie nicht einmal die eigenen vier Wände verlassen, wenn Sie sich die Inipi-Sauna von Duravit ins Haus holen. Durch ihre kompakte Form braucht sie keinen großen Kellerraum, sondern nur etwa so viel Platz wie eine große Dusche (Grundmaße: 1.170 x 1.175 mm). „Stimmungsmacher“ ist die hintere Glaswand, die durch LEDs zur gemütlichen Lichtquelle wird. Inspiriert wurde das Inipi-Saunakonzept von den „Schwitzzelten“ der Lakota-Indianer Nordamerikas. Wer die Sauna gerne einmal live betrachten möchte, der kann die badwelt-Ausstellung in der Alsstraße 268 in Mönchengladbach besuchen.

**Preis bei der badwelt: ab 7.500,- €.**

**Die Top Adresse in Mönchengladbach**

Spiegel mit Sound, randloses WC oder gar WC mit Dusche – hast Du davon schon mal gehört?

Das gibt's wirklich! Kannst Du Dir alles ansehen in der großen **badwelt-Ausstellung**. Und noch mehr tolle Sachen: eine Sauna, die in unser Bad passt – nur wenig größer als unsere Dusche, traumhafte Bäder, aber auch unheimlich praktische kleine Waschbecken – wie gemacht für unser Gäste-WC.

Lass uns einfach mal zusammen einfahren!

**Alles für Ihr Bad – komplett oder im Detail, Wellness für kleine und große Bäder, Badheizkörper, Badmöbel, Spiegelschränke, Armaturen, Accessoires ... Selbst montiert oder durch unseren Top-Handwerksservice.**

**badwelt – so macht man schöne Bäder!**

Badwelt Niederrhein GmbH & Co. KG  
 Alsstr. 268 · 41063 Mönchengladbach  
 Tel. (021 61) 827 35 58 · Fax 827 35 60  
 eMail [niederrhein@badwelt.de](mailto:niederrhein@badwelt.de) · [www.badwelt.de](http://www.badwelt.de)  
 Geöffnet: Montag - Freitag 10-18 Uhr  
 Samstag 10-14 Uhr oder nach Vereinbarung

**Für eine ausführliche Beratung bitte vorab einen Termin vereinbaren.**

# COLORS ORANGE

Die Klassiker, die Modernen, die Originale.

**It's Showtime: USM Sonderausstellung 28.08. - 28.10.12**

USM Möbelbausysteme vereinen die Dynamik der Farbe und die Kraft der Form. Funktionalität und Ausdruck in Perfektion. Erleben Sie USM jetzt in einer Sonderausstellung bei uns. Lassen Sie sich von Formen und Farben neu inspirieren...



**USM**  
Möbelbausysteme

**TELLMANN**  
EINRICHTEN & GESTALTEN.  
 FRIEDRICH-EBERT-STRASSE 76  
 41236 MÖNCHENGLADBACH  
 TELEFON: 021 66/480 24  
 TELEFAX: 021 66/61 92 24

www.tellmann-einrichten.de

# TELLMANN

# Schlossherbst

**Schloss Dyck**  
6./7. Oktober 2012  
10 - 18 Uhr

Stiftung Schloss Dyck  
Zentrum für Gartenkunst  
und Landschaftskultur  
www.stiftung-schloss-dyck.de

SCHLOSS DYCK

## Kinder

sind

- schutzbedürftig
- schützenswert
- wertvoll




**Kinderschutzbund**  
**die lobby für kinder**  
Ortsverband Mönchengladbach e. V.

Wir sind: Interessensvertreter für Kinder und Jugendliche.

Anlauf- und Beratungsstelle bei Vernachlässigungen, Misshandlungen und Missbrauch von Kindern und Jugendlichen.

Beratungsstelle für erziehende Erwachsene.

### Ihre Spende schützt Kinder !

Deutscher Kinderschutzbund  
Ortsverband Mönchengladbach e.V.

Spendenkonto:  
Stadtsparkasse Mönchengladbach  
BLZ: 310 500 00  
Konto: 128 777

Hindenburgstraße 56 • 41061 Mönchengladbach  
Tel.: 0 21 61 / 29 39 48 • Fax: 0 21 61 / 17 72 29  
www.kinderschutzbund-mg.de  
kinderschutzbund-mg@t-online.de

2010 MARKTIMPULS.DE

# Tipps für Kids

von Martin Huth



## Ferien-Workshops im BIS-Zentrum

Wollt ihr lernen, was man alles mit den traditionellen Trommeln Westafrikas, Djembe und Kpanlogo, anfangen kann? Famous Awuku Doe lädt euch ein, die Grundschnitte slap, tone und bass und das Timing zu erlernen. Außerdem werden gemeinsam Musikstücke aus Westafrika erarbeitet, geübt und präzisiert. Die zweitägigen Workshops finden für Jugendliche von 12 bis 18 Jahre (11. und 12. Oktober, 16:00 bis 17:30 Uhr) sowie für Kinder von 6 bis 12 Jahre und deren Eltern (13. und 14. Oktober, 14:00 bis 15:30 Uhr) statt. Kursgebühr: 25,- € bzw. 40,- €.



Des Weiteren könnt ihr wieder an einem Manga-Workshop mit Alexandra Völker teilnehmen: am 20. Oktober für Kinder von 7 bis 14 Jahre (12:00 bis 15:00 Uhr) und für Jugendliche ab 16 Jahre (15:30 bis 18:30 Uhr). Um die japanischen Comics zu zeichnen, müsst ihr nur eure eigenen Stifte und Papier mitbringen. Kursgebühr: 18,- €.



## Die kleine Seejungfrau Rusalka

Diese kindgerechte Version der Oper „Rusalka“ des tschechischen Komponisten Antonín Dvořák zeigt das Theater Mönchengladbach am 31. Oktober, 10:30 Uhr zum ersten Mal. Kinder ab 5 Jahre erhalten hier einen spielerischen Zugang zum Musiktheater, sie erleben musikalische Glanzpunkte, spannende Szenen, witzige Dialoge, Mitspielaktionen und ein Happy End. Die kleine Rusalka lebt als Nixe in einem See und sehnt sich nach der Welt der Menschen. Doch ihr Vater, der Wassermann, hat den Kontakt mit den Menschen verboten. Als Rusalka aber einen Prinzen vor dem Ertrinken rettet, verliebt sie sich in ihn. Um ihm nahe zu sein, bittet sie eine Hexe, ihr Beine zu zaubern. Dafür verlangt die Hexe allerdings Rusalkas wunderschöne Stimme ... Kartenbestellung unter Tel. 02151/805161.



## KiSS-Herbstferien-Aktionen

In der Artistenschule vom 8. bis 12. Oktober, 10:00 bis 16:00 Uhr, in der Turnhalle am Geroweier dürft ihr Kunststücke trainieren und viele neue Dinge ausprobieren (ab 7 Jahre). Habt ihr Geschick bei Team- und Bewegungsspielen? Das könnt ihr am gleichen Ort vom 15. bis 19. Oktober ab 9:00 Uhr beweisen und euch auf die Spuren der Vorstadtkrokodile begeben (für Schüler der 5. und 6. Klassen). In der Turnhalle des Math.-Nat.-Gymnasiums wandelt ihr vom 15. bis 19. Oktober, jeweils ab 9:00 Uhr, auf den Spuren der Wilden Kerle und erlebt jede Menge spannende Abenteuer (für Grundschüler). Am 16. und 17. Oktober können Jungs von 6 bis 15 Jahre in der Turnhalle am Geroweier zeigen was in ihnen steckt. In der Stunt-Academy lernt ihr auf einem Bewegungs- und Abenteuerparcours die Grundvoraussetzungen, um ein guter Stuntman zu werden! Am 20. Oktober findet in der Krahnendonkhalle Neuwerk die 3. Motorik-Olympiade für Kinder statt. Die teilnehmenden Kinder absolvieren verschiedene Stationen, an denen sie auf bestimmte Fertigkeiten getestet werden (ab 4 Jahre). Anmeldungen auf [www.kiss-mg.de](http://www.kiss-mg.de) oder unter Tel. 02166/138551.

## kreativ | Rheydt macht (was)

Am 28. Oktober, 15:00 Uhr könnt ihr in der Stadtbibliothek Rheydt die beliebten kleinen und bunten LEGO-Steine zum Leben erwecken. Der angehende Kulturpädagoge André Linhoff lädt euch, wenn ihr zwischen 10 und 14 Jahre alt seid, zu einem Trickfilm-Workshop ein. Es werden kleine Spielfilmsequenzen erarbeitet und danach in Szene gesetzt. Dafür solltet ihr euch aber unbedingt vorher unter [www.stadtbibliothek-mg.de](http://www.stadtbibliothek-mg.de) oder Tel. 02161/258283 anmelden. Die Teilnahme ist kostenfrei!



## Herbstferienkurse im Museum Schloss Rheydt

Los geht's vom 9. bis 11. Oktober, 9:30 bis 12:30 Uhr, zu Themen aus „Algen spaghetti“, dem Kinderbuch von Nicola Groesch. Aus Ton, Federn, Holz und Steinen gestaltet ihr die Hauptfiguren des Buches, Paul, der Pfau, Arthur, das Gespenst und Johann, der Ritter. Findet ihr zum Abschluss des Kurses den Schatz? (ab 6 Jahre, 24,- €, Material 4,- €)

Am 9. und 10. Oktober, 15:00-18:00 Uhr, könnt ihr Geldbörsen oder kleine Umhängetaschen aus Filz herstellen, mit Perlen und Strasssteinen verzieren und anschließend bei einer kleinen Modenschau präsentieren (ab 8 Jahre, 16,- €, Material 4,- €).

Vom 17. bis 19. Oktober, jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr, findet ein Drachenturnier auf der Turnierwiese von Schloss Rheydt statt – der ideale Platz, um eure selbstgebastelten Drachen aus Holz und Papier in die Luft steigen zu lassen (8 bis 12 Jahre, 24,- €, Material 7,- €). Anmeldungen unter 02166/9289019 oder per E-Mail an museumspaedagogik@schlossrheydt.de.

## Lila Lindwurm: Der Krachmacher

Ihr mögt es schön laut und turbulent? Dann könnt ihr beim Kinderliedermitmachtheater von und mit Anders Orth im Theater Spielplatz auf eine musikalische Reise gehen. Lasst euch einfach überraschen, singt, tanzt und musiziert nicht nur kräftig mit, sondern erlebt auch, wen der Krachmacher so alles unterwegs trifft: Fridolin, eine ganz besonders zu Vögeln freundliche Vogelscheuche, einen gefräßigen Bücherwurm, tanzende Hexen und, und, und ...!

Termin: 21. Oktober, 11:00 und 15:00 Uhr, Karten gibt's für 6,- € (Erwachsene) und 4,- € (Kinder ab 3 Jahre) unter Tel. 01522/6963307.



## Radau: Rockmusik für Kinder



Ein Live-Konzert der Hamburger Rockband „Radau“ ist immer ein Erlebnis: Mit reichlich Action fürs Publikum geht es um alles, was Kinder erleben und was Kinder sich wünschen. Und das mit Musik, die auch Erwachsenen gefällt. Ob das Publikum baden oder auf Safari geht, brennt und gelöscht wird, mit Bällen auf die Bühne zielt oder einfach nur singt, hüpfert oder tanzt – langweilig wird es sicher nicht. Am 27. Oktober, 15:00 Uhr spielt „Radau“ Rockmusik für Kinder im Theater im Gründungshaus (TIG). Der Eintritt kostet pro Person 6,- €.

## Antoschka – Ich bin als Clown geboren

Manege frei für Antoschka! Die „Königin der Clowns“ präsentiert euch am 28. Oktober um 15:00 Uhr im Theater Spielplatz ein Programm zum Mitsingen, Mittanzen, Mitjonglieren und Balancieren. Antoschka erzählt aufregende Geschichten aus ihrem bunten Leben als Clown, sie singt deutsche Kinderlieder über Zirkus, Artisten, Clowns und das Lachen sowie bekannte russische Kinderlieder. Dazu zeigt sie waghalsige Artistik, sie jongliert, balanciert und improvisiert. Eintritt: 4,- € (Kinder ab 4 Jahre), 6,- € (Erwachsene).

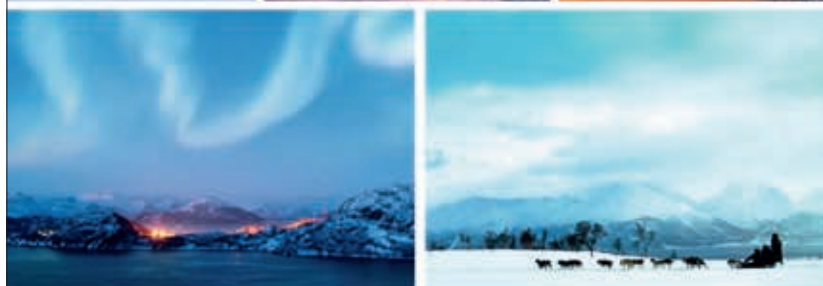



Begleiten Sie uns auf ein magisches Winterabenteuer

# AUF DER SUCHE NACH DEM NORDLICHT

ca. **50€** p.P.  
BORDGUTHABEN  
(400 NOK)  
FÜR ABFAHRTEN 2012

**WINTER-SPEZIAL**  
Z.B. 6-TAGE-SIEKREIDE KIRKENES – BERGEN  
**ab 726,- € p.P.\***  
\*inkl. Vollpensun und garantierter Innen- oder Außenkabine, inkl. An- und Abreise  
REISEZEITRAUM: SEPTEMBER 2012 – APRIL 2013




**Reisebüro  
sonnenklar**

PREISE WIE IM FERNSEHEN UND INTERNET

**Wir vermitteln nahezu alle namhaften  
Reiseveranstalter sowie Bus- und Schiffsreisen!**

**Kommen Sie vorbei - lassen Sie sich beraten!**

**Reisebüro  
sonnenklar**

**Hansastraße 2 • 41066 Mönchengladbach**  
[www.sonnenklartv-reisebuero.de/moenchengladbach](http://www.sonnenklartv-reisebuero.de/moenchengladbach)

JENNY ERPENBECK  
**ALLER TAGE ABEND**

## Intensiv



Erste Begegnungen mit neuen Büchern bergen oft große Überraschungen. Bei Jenny Erpenbeck erlebt der Leser ein echtes Sprachwunder, so präzise und meisterhaft ist diese Geschichte formuliert, sprachsaft und wuchtig. Hier wird ein Leben voller Verstrickungen in seinen Lauf gestellt und die schicksalhaften Wechselfälle gekonnt mit der Kultur- und Zeitgeschichte verbunden. Der Leser wird von der ersten Seite an geradezu ins Buch gesaugt und durch eine unglaubliche, inhaltsschwere Geschichte getrieben, die bestürzt und sprachlos macht. Diese wortgewaltige Auseinandersetzung mit den großen Themen des Seins ist ein Schrei nach Überleben, der durch ein ganzes Jahrhundert schallt.

**Knaus Verlag, 283 Seiten, 19,99 €**

Empfohlen von Buchhandlung Wackes, Hindenburgstr. 139  
41061 MG, www.wackes-buch.de

JESSICA DURLACHER  
**DER SOHN**

## Emotional



Sara Silverstein genießt ein sorgenfreies Leben und geht in ihrer Rolle als liebende Ehefrau und fürsorgliche Mutter zweier Teenager völlig auf. Doch ihre heile Familienwelt bleibt kein Dauerzustand. Extreme Ereignisse lassen Saras Leben aus den Fugen geraten und schließlich ist das Leben der Silversteins ernsthaft in Gefahr. Sara möchte ihre Lieben schützen, aber die allgegenwärtige Angst scheint sie zu zerfressen, macht sie hilflos und ohnmächtig. Die Familienbande drohen auseinanderzubrechen. Nach und nach erkennt Sara, dass die Ereignisse mit einer alten Geschichte zu tun haben, die ihr verstorbener Vater Hermann Silverstein immer verschwiegen hat. Sein Enkel Mitch wird sie zu Ende führen.

**Diogenes Verlag, 416 Seiten, 22,90 €**

Empfohlen von Buchhandlung Degenhardt, Friedrichstr. 14  
41061 MG, www.buchhandlung-degenhardt.de

JASNA MITTLER

**MEINE ERSTE BIS NEUNUNDNEUNZIGSTE LIEBE**

## Romantisch



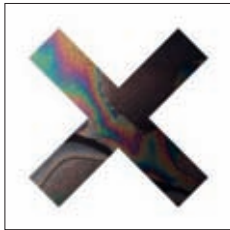
Erinnern Sie sich an Ihre erste Liebe? Jana Mittler tut es. Nicht nur an die erste Liebe zu ihrem Cousin, blond mit braunen Augen, die daran scheiterte, dass ihre Schwester ihr erklärte, dass man nahe Verwandte nicht heiraten kann, sondern auch daran, dass sie keine Pommes mit Currywurst kochen kann. Aber auch später wird es nicht leichter. Manch einer ruft einfach nicht mehr an, der andere kann einer Illusion nicht standhalten. Die Suche nach einer gleichberechtigten Liebe, die bleibt, ist so liebevoll und herzerwärmend beschrieben, dass man das Buch gar nicht mehr aus der Hand legen möchte. Dennoch: So unterschiedlich die Liebe auch Gestalt annimmt, so vielfältig sind auch die Gründe für ihr Scheitern.

**Dumont Buchverlag, 120 Seiten, 14,99 €**

Empfohlen von Livia Hilgers

THE XX  
**COEXIST**

## Feinfühlig



### INDIE ROCK

Oft enttäuschen die Debüt-Überflieger mit ihrem Zweitwerk. Die Erwartungen steigen ins Unermessliche und die Künstler werden dem Druck nicht gerecht. Nicht so The XX. Sie überraschen angenehm, da sie einfach nichts verändern. Kein Versuch eines neuen, besseren Stils, kein gezwungener Umbruch. Nein, sie bleiben einfach so gut, wie sie beim Debüt schon waren. Die Songs sind gewohnt überzeugend, feinfühlig, leise aber auch einfach nur schön. Die Londoner schaffen es wieder mit erstaunlich wenig viel auszudrücken. Spartanische Gitarrenmelodien und großartige Soundsamples machen den Klang von The XX aus.

**Beggars/INDIGO**

MUMFORD & SONS  
**BABEL**

## Liebenswertig



### FOLK

Songs wie „Little Lion Man“ oder „The Cave“ sind uns alle noch in den Ohren. Auch Mumford & Sons enttäuschen mit ihrem zweiten Album nicht. Aber sie überraschen auch keinen. Der Sound reiht sich nahtlos an das erste Album an und es lassen sich keine merklichen Unterschiede feststellen. Aber das muss nichts Schlechtes sein. Wer die Band live gesehen hat, kennt den ein oder anderen Song ohnehin schon. Aber das tut der Qualität keinen Abbruch. Mumford & Sons bleiben sich selbst treu und auf ihre Art auch originell. Uns erwarten großartige Lieder mit toller Stimme und viel Banjo. Wie letztes Mal.

**PIAS/Rough Trade**

PET SHOP BOYS  
**ELYSIUM**

## Eingängig



### POP

Auch die Pet Shop Boys zieht es, wie so viele Künstler, nach Berlin. Viele ihrer neuen Stücke sind in der Hauptstadt komponiert, allerdings in Los Angeles aufgenommen worden. Die beiden Briten jenseits der 50 liefern Songs, wie wir sie von ihnen gewohnt sind: eingängig, leicht, locker, elektronisch und dabei entspannt. Das bereits durch Olympia bekannte „Winner“ ist leider schon etwas ausgelutscht, dagegen gibt es aber auch Überraschungen auf dem Album, die man so von den beiden Popmusik-Künstlern nicht gewohnt ist. Leider vermisst man eine überdurchschnittliche Qualität. Vielleicht beim nächsten Mal.

**Columbia/Sony Music**

DVD  
**MEN IN BLACK 3**

## Lustig



### ACTION-KOMÖDIE

Fünfzehn Jahre ist es her, dass Will Smith erstmalig in den schwarzen Anzug schlüpfte. Aber Agent J und Agent K ermitteln immer noch gegen widerspenstige Außerirdische. Der mittlerweile dritte Teil der Serie gelingt den Machern dabei erstaunlich gut, gerade im Vergleich zum zweiten Teil, der bei vielen eher gemischte Gefühle hervorgerufen hatte. Boris, ein alter Widersacher von K, sitzt auf der Erde im Knast und sinniert über Rache. Er wird von seiner Komplizin befreit und gerät in Besitz einer Vorrichtung, die es ihm ermöglicht, durch die Zeit zu reisen und sich zu rächen...

**Sony Pictures**

GAME  
**BORDERLANDS 2**

## Stark



### SHOOTER-ROLEPLAY MIX

Die Handlung spielt fünf Jahre nach den Geschehnissen des ersten Teils. Das Spiel ist mit vier neuen Helden bestückt, mit denen man alleine oder kooperativ die Welt von Pandora erkunden kann. Wer mag, kann sich aber auch selbst einen Kämpfer erstellen. Bei der Entwicklung wurde ein großer Wert auf liebevolle Details gelegt und wir treffen die Protagonisten des ersten Teils wieder, welche aber nicht spielbar sind. Viele Quests, noch mehr Waffen, Geheimverstecke und die gewohnt effektreiche Cel-Shading-Grafik enttäuschen nicht.

**PS3/Xbox360/PC**

**MUSIK  
DVDs  
GAMES**

Rezensiert von **Livia Hilgers**

**SATURN**

## KINO HIGHLIGHTS



**VORPREMIERE** ⌚ am 2.10.2012, 20:30 Uhr

### Abraham Lincoln Vampirjäger

Als Neunjähriger wird Abraham Lincoln Zeuge, wie ein Vampir seine geliebte Mutter ermordet. Angetrieben von schwellenden Rachegeanken, entwickelt sich Abe als junger Mann unter den Fittichen des geheimnisvollen Henry Sturgess zum Axt schwingenden Vampirjäger, der die Bestien über seine versilberte Klinge springen lässt. Lincoln steigt in die Politik ein, wird 16. Präsident der Vereinigten Staaten und gewinnt im Bürgerkrieg gegen die Südstaaten, die mit den Blutsaugern gemeinsame Sache machen.



**NEU IM KINO**

⌚ ab 4.10.2012

### Australien in 100 Tagen

Vom belebten Städtchen Perth über die Westküste hoch bis Darwin, ins rote Zentrum, und von Cairns an der Ostküste über Sydney und Melbourne bis nach Adelaide. Anschließend noch einen kleinen Abstecher in das paradiesische Tasmanien, das nicht von dieser Welt zu sein scheint. Die Dokumentarfilmer Silke Schranz und Christian Wüstenberg zeigen in ihrem filmischen Tagebuch Stadt und Land, Tierwelt und kulturelles Leben Australiens.



**LADIES NIGHT** ⌚ am 10.10.2012, 20:00 Uhr

### Mann tut was MANN kann

Der 42-jährige Paul ist in seinen besten Jahren und leidenschaftlicher Single, der gerne die eine oder andere unverbindliche Affäre genießt. Da begegnet er ganz unerwartet seiner absoluten Traumfrau, Iris. Das Problem ist nur: Sie wird in zwei Wochen heiraten. Als Paul sich zurückzieht, um mit alldem fertig zu werden, stehen gleich drei seiner besten Kumpels vor seiner Tür, alle von Liebeskummer geplagt und seinen Rat suchend. Doch gemeinsam wollen seine Freunde ihm helfen, Iris' Herz zu erobern. **Inklusive einer prickelnden Überraschung. Zutritt nur für Frauen!**



**VORPREMIERE**

⌚ am 31.10.2012

### Skyfall

Diesmal kommt die Gefahr von innen: James Bond selbst steht im Kreuzfeuer wegen Ereignissen, die er längst verdrängt hat. 007 gilt als Schlüssel zur Aufdeckung von Indiskretionen seiner Chefin M in ihrer Vergangenheit. Die Zukunft des MI6 steht auf dem Spiel, wenn es Bond nicht gelingt herauszufinden, wem an der Zerstörung des Geheimdienstes gelegen ist, und die Gefahr zu beseitigen, auch wenn der persönliche Preis hoch ist.

**AUF HÖCHSTEM  
NIVEAU**

**KLASSIK LIVE IN HD**

## The Metropolitan Opera

### DIE OPERN-SAISON 2012/2013

Erleben Sie **Anna Netrebko**, **Renée Fleming**, **Dmitri Hvorostovsky**, **Piotr Beczala** und viele weitere berühmte Stars in der Live-Übertragung aus der Metropolitan Opera in New York im Comet Cine Center.

13. Oktober, 19:00 Uhr

### DONIZETTI: L'Elisir d'Amore

27. Oktober, 19:00 Uhr

### VERDI: Otello





# Wo bitte **liegt das Problem?**

Die Freude auf die Europa League musste hart kämpfen gegen die Enttäuschung, sich nicht für Höheres qualifiziert zu haben.



**VfL-Trainer Lucien Favre: „Spinnen die?“** Der Schweizer dämpfte in gewohnter Manier gleich zu Saisonbeginn die Erwartungen.



**Luuk de Jong traf gegen Nürnberg erstmals für den VfL**, nachdem er beim torlosen Derby in Düsseldorf bei einer tollen Chance kein Glück hatte.

Fußball ist ein Tagesgeschäft! Zusammen mit der bei Borussia seit einiger Zeit vorgelebten Marschroute, „nur von Spiel zu Spiel zu denken“, bekommt diese Floskel für den VfL in diesem Herbst eine durchaus neue Bedeutung. Denn während bis zur letzten Saison Siege und starke Leistungen mindestens eine Woche lang ausgekostet werden durften und schlechte Leistungen wie Niederlagen eine Ewigkeit in den Kleidern hingen, geht es in diesen Wochen Schlag auf Schlag: donnerstags Europa League, am Wochenende und dabei oft sonntags Bundesliga. Da bleibt kaum Zeit, über Probleme nachzudenken, und das ist oft gut so.

Die nächste Länderspiel- und damit Atempause für Trainer Lucien Favre und seine Mannschaft liegt vor ihnen, zwischen dem 7. und 20. Oktober haben alle Beteiligten und vor allem der Coach Zeit, sich über die letzten Wochen Gedanken zu machen, Gutes zu festigen, Schlechtes zu beheben. Die Spielpause im September war bereits von einer „Krise“ überschattet, was nur allzu deutlich zeigt, dass mit steigenden Erwartungen der Realitätssinn sinkt. „Dass das Ausscheiden gegen Kiew schon ausreicht, eine Krise bei uns herbeizureden, hat mich sehr verwundert. Aber unsere Fans sind nicht dumm, sie sind realistisch, sie dürften das genauso lächerlich gefunden haben wie wir“, erklärte Sportdirektor Max Eberl dazu. Borussia hatte sich zwar in der Champions League-Qualifikation teuer verkauft, die Fanherzen durch eine wunderbare Moral erobert – aber gegen Dynamo Kiew verloren! Die Europa League, vor einem Jahr noch das Ziel aller Träume, geriet da plötzlich zur

Niete. Und Schuld an der Pleite hatten vor allem die Neuen, allen voran Luuk de Jong, der die Probleme in der Offensive geradezu personifizierte. Nachdem aber die von den VfL-Fans und Borussia's Öffentlichkeitsarbeit voran getriebene Freude über die Europa League mit ihren wohlklingenden Gegnern Oberhand gewonnen hatte, kam ein neues Desaster frei Haus: die 2:3-Heimniederlage gegen den 1. FC Nürnberg. Drei Gegentreffer in einem Spiel, das hatte es nach Kiew nun schon zum zweiten Mal, bis

## » Unternehmen Europa League im Borussia-Park «

dato aber unter Favre noch nie gegeben. Liegt also das Problem gar nicht vorne, sondern eher in der Abwehr? Zumal de Jong ein tadelloses Spiel zeigte, ein Tor schoss und ein weiteres Mal seine Klasse mit einem Pfostenknaller zeigte.

Nicht nur diese zweite „Pleite“, sondern der September machte deutlich: Diese neuformierte Borussia musste sich noch einspielen, das Spiel musste auf die veränderte Situation zugeschnitten werden. Ein Prozess, der möglicherweise noch nicht ganz abgeschlossen ist, aber im Hinblick auf die bevorstehenden Aufgaben vorangegangen sein sollte. Borussia startet zu Beginn des Monats das Unternehmen Europa League auch im heimischen Stadion. Nach dem Auftakt in Limassol kommt Fenerbahçe Istanbul in den Borussia-Park – und damit auch ein Hauch von

Champions League, denn das türkische Spitzenteam hat wie Olympique Marseille reichlich Erfahrung in der Königsklasse gesammelt. Die Franzosen sind nach der Länderspielpause in Mönchengladbach zu Gast.

Der Oktober hat es wahrlich in sich, in drei Wettbewerben kann und muss Borussia die Basis für eine erfolgreiche Saison festigen. Zum Ende des Monats, wenn es im DFB-Pokal zu Fortuna Düsseldorf geht, wird man besser wissen, wie die Neuen sich entwickelt haben, wie Favre das Spiel auf sie zugeschnitten hat. Und spätestens dann wird es auch Indizien geben, wie diese junge VfL-Mannschaft die Doppelbelastung und die vielen Spiele verkraftet. „Borussia hat einen fantastischen Herbst vor sich!“, sagt Hans Meyer. Der ehemalige Trainer und heutige Vizepräsident hat doch gefühlt immer Recht und meinte unmittelbar noch vor dem Nürnberg-Spiel: „Lasst de Jong Zeit!“ Also, wo bitte liegt das Problem?

Text: Ingo Rütten

## TERMINE IM OKTOBER

**04.10., 21:05**, Borussia – Fenerbahçe Istanbul, Europa League  
**07.10., 15:30**, Borussia – Eintracht Frankfurt, Bundesliga  
**20.10., 18:30**, Werder Bremen – Borussia, Bundesliga  
**25.10. 21:05**, Borussia – Olympique Marseille, Europa League  
**28.10., 17:30**, Hannover 96 – Borussia, Bundesliga  
**31.10., 20:30**, Fortuna Düsseldorf – Borussia, DFB-Pokal



Schach fördert **Kreativität** und **Konzentration**, dabei bleibt immer der Spaß oben auf der Prioritätenliste.

## Vermutlich in der Schule erstmals „ins Schach gesetzt“

Denksport verbindet Generationen im Wettkampf, ein entsprechendes Spielniveau vorausgesetzt.

Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, die besagen, dass Schach spielende Kinder weniger Mühe im Deutsch- und Mathematikunterricht haben. Nach dem Motto „früh übt sich“ sollten sich die späteren Überflieger aber in etwa ab dem ersten Schuljahr auch regelmäßig um den Denksport mit Turm und Dame kümmern. Viele tun das, denn Schach bietet ein Zusammenspiel und vor allem einen Wettkampf von Jung und Alt wie nur wenige andere Sportarten oder Freizeitaktivitäten.

So ist Schach eine schöne Sache für die ganze Familie, es fördert die Kreativität und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Für die jüngsten unter den Denksportlern steht aber natürlich auch der Spaß ganz oben auf der Prioritätenliste; insofern scheint es beim Rheydter Schachverein lustig und gesellig zuzugehen: Rund 35 Jugendliche sitzen regelmäßig in der Kantine der Firma Schorch an der Breite Straße. Dort läuft auch seit einigen Wochen die Stadtmeisterschaft, die nach sieben Runden am 14. Dezember 2012 ihr Ende und ihre Sieger findet. Beim 1920 gegründeten Rheydter Schachverein sind 80 Mitglieder gemeldet, das jüngste ist gerade sechs, das älteste bereits 85 Jahre jung. Ein entsprechendes Leistungsvermögen am Brett vorausgesetzt, könnten sie alle gegeneinander spielen.

Trotz des Abstieges aus der Regionalliga in die Verbandsliga am Ende der vergangenen Saison stellt der Rheydter Schachverein noch immer die klassenhöchste Seniorenmannschaft der Stadt. Neben den Rheydtern bieten der Schachklub Turm Rheydt 1929 und der Mönchengladbacher Schachverein 1878 das zeitintensive Brettspiel unter dem Dach des Stadtsportbundes an. Die meisten neuen Mitglieder der Clubs sind aber vermutlich bereits in der Schule das erste Mal „ins Schach gesetzt worden“; heute bieten 14 Schulen der Stadt entsprechende AGs. Wer in etwas reiferem Alter dem Spiel aufgeschlossener geworden ist, der kann auch in der Volkshochschule Kurse belegen, ohne jede Vorkenntnis.

Letzteres wird kurzfristig eher nicht für den Stadtmeistertitel reichen, vielleicht aber für einige gesellige und knifflige Stunden in einer der vielen Mannschaften, die im Meisterschaftsbetrieb aktiv sind. Neben dem erforderlichen Teamgeist legen die Clubs Wert auf Zuverlässigkeit und eine angenehme Atmosphäre. Beim Rheydter Schachverein kann jeder Interessierte freitags beim Vereinsabend ab 17:30 Uhr für Jugendliche und ab 19:30 Uhr für Erwachsene reinschnuppern – und als Novize auch erste Erfahrungen am Brett sammeln.

Text: Ingo Rütten

Neue Tapetenkollektion eingeführt



Exklusive

- Tapeten
- Bodenbeläge
- Accessoires

**BESUCHEN SIE UNSEREN SHOWROOM**  
auf der Aachener Str. 396 in 41069 Mönchengladbach

Ein Auszug unserer Partner:

PSST!

**DU4 HAT JETZT DIE NEUE HERBST-/WINTER-KOLLEKTION!**

**FÜR 49,90 EURO UND 59,90 EURO!**

**TOLLE HEMDEN! SAGENHAFT BLUSEN!**

**SCHNELL HIN!**

DU4

**DU4-Fashionstore**  
Rudolfstr. 10 H • 41068 Mönchengladbach Tel.: 0 21 61 - 466 53 00  
Öffnungszeiten: Mi, Do, Fr 15.00 – 19.00 Uhr, Sa 10.00 – 14.00 Uhr

... für 100%  
**Fahrspaß!**

**GEORGS**  
Fahrradladen

**FLYER**  
Innovation in Mobility

**vollblut**



Der erfahren E-Bike-Pionier lanciert zur Eurobike 2012 einen neuen sportlicheren Power-Flyer. Der „Flyer vollblut“ ist mit einem 500 W-Heckmotor und 28“-Laufrädern ausgestattet. Als S-Pedelec-Version unterstützt das 500 W-Kraftpaket den Fahrer bis 45 km/h, mit der 250 W-Variante bis 25 km/h. Parallel zur Ausstattung mit 28“-Laufrädern Urban- und Commuterbike ist der „Flyer vollblut“ auch mit 650B-Offroadbereifung erhältlich.

Der „FLYER vollblut“ ist das optimale Fahrzeug für den fortschrittlichen, nachhaltigen Individualisten, der mit Speed und Power unterwegs sein will sowie höchsten Wert auf Qualität, Zuverlässigkeit und Kompetenz legt.

**GEORGS Fahrradladen**  
Süchtelner Str. 30 · 41066 Mönchengladbach  
Tel. 02161/631411  
www.georgs-fahrradladen.de  
Finden Sie uns auch auf Facebook!



Zwei Aufstiege haben der jungen **Mannschaft des GHTC** für den harten Weg in der Bundesliga Selbstvertrauen gegeben.

## Zurück in die Zukunft

Der Gladbacher HTC ist mit dem Ziel Klassenverbleib zurück in der 1. Herrenhockey-Bundesliga.

Fünf Jahre hat es für den Gladbacher HTC gedauert, wieder in der höchsten deutschen Hockey-Spielklasse um Punkte kämpfen zu dürfen. Nach dem Doppelaufstieg in der Halle und auf dem Feld ging es für die Mannschaft des Trainerteams Jan Klatt und André Schiefer Mitte September in der zwölf Mannschaften zählenden 1. Bundesliga los.

Der Start ist vollbracht, doch der Oktober wartet für das junge Team des Aufstiegers mit den nächsten schwierigen Aufgaben. So kommt beispielsweise am 7. Oktober mit dem Berliner HC der amtierende deutsche Meister nach Mönchengladbach. Die Mannschaft hat einige Nationalspieler mit an Bord. Nur zur Erinnerung: Deutschland holte vor einigen Wochen in London bei den Olympischen Spielen zum zweiten Mal in Folge die Goldmedaille im Herrenhockey. „Voraussichtlich geht es für uns darum, Düsseldorf, Frankfurt und Nürnberg im Abstiegskampf hinter uns zu lassen“, erklärt Trainer Jan Klatt.

Einem Abgang (Jan Brügge) steht auch nur ein Neuzugang gegenüber: der Australier Adam McClelland. Die beiden Trainer vertrauen der Mannschaft, die den Aufstieg geschafft hat, mit Ausnahme von Julian Altenrath, der wegen eines Kreuzbandrisses erst

im Frühjahr 2013 wieder mitmischen wird. Bis dahin wissen die Verantwortlichen, wie der GHTC einen Teil des erwarteten harten Weges durch die 1. Liga zurückgelegt hat. Rückschläge mögen kommen, nach zwei Aufstiegen wird das Team damit umgehen können und müssen. Langfristig soll schließlich an alte Zeiten angeknüpft werden, der Aufstieg ist nur der erste Schritt, der GHTC ist weiter auf dem Weg zurück in die Zukunft.

Text: Ingo Rütten

### BUNDELIGA-HEIMSPIELE

**Samstag, 6. Oktober, 16 Uhr:**  
GHTC - UHC Hamburg  
**Sonntag, 7. Oktober, 12 Uhr:**  
GHTC - Berliner HC  
**Samstag, 13. Oktober, 16 Uhr:**  
GHTC - Nürnberger HTC

Der GHTC trägt seine Heimspiele in der eigenen Clubanlage aus: An den Holter Sportstätten 11, 41069 Mönchengladbach.

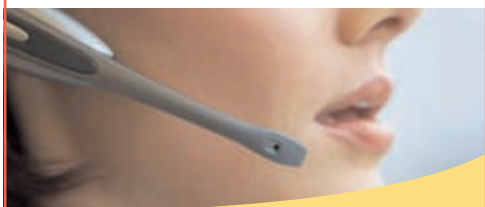
## BÜROSERVICE Kornelia Gotzen

Zuverlässig. Professionell. Kreativ.

### Unser Büroservice:

Ihr Wunsch: ständige Erreichbarkeit, auch ohne Büro! Unser Sekretariat nimmt unter Ihrem Firmennamen alle Anrufe entgegen. Diese werden ebenso zuverlässig und pünktlich bearbeitet oder an Sie weitergeleitet, wie Ihre Geschäftspost.

Sie benötigen Präsenz vor Ort, brauchen aber kein eigenes Büro? Wir übernehmen Ihre administrativen Tätigkeiten für Sie.



**Sie konzentrieren sich auf Ihr Kerngeschäft - wir halten Ihnen den Rücken frei!**

Büroservice Kornelia Gotzen · An der Heldsmühle 27 a  
41352 Korschenbroich · buroservice@bs-gotzen.de  
Tel. 02161-402570 · www.bs-gotzen.de



## ACTIC Fitness im „vitusbad“ feiert einjähriges Bestehen

Am Wochenende 13. und 14. Oktober 2012 feiert ACTIC Fitness in Mönchengladbach sein einjähriges Bestehen und wartet mit einem tollen Programm und attraktiven Angeboten für Neueinsteiger auf. Vor einem Jahr eröffnete Schwedens führender Fitnessstudio-Anbieter ACTIC Fitness im Freizeit- und Erlebnisbad „vitusbad“. Das Konzept „Fitness und Schwimmen in einem Paket“ ist in der Region einzigartig und wurde begeistert von den Mönchengladbachern aufgenommen.

Alle Fitnessinteressierten sind herzlich dazu eingeladen, am Jubiläumswochenende ACTIC Fitness kennenzulernen und an den unterschiedlichsten Kursen am Samstag und Sonntag teilzunehmen. Wenn das Konzept überzeugt, kann sich am Jubiläumswochenende bei einer Anmeldung die Aufnahmegebühr sparen. „Wir möchten den Kunden hinsichtlich Preis und Leistung das Optimum bieten. Aus diesem Grunde verzichten wir auf zusätzliche Kosten für die Trainingsplanerstellung. Unsere Kunden werden von professionellen Trainern und Sporttherapeuten instruiert und sind deshalb bestens betreut. Die ergänzende Nutzung des Bades macht das Angebot komplett und ist absolut einzigartig in der Region“, kommentiert Ingo Manteufel, Betriebsleiter ACTIC Fitness Mönchengladbach.

### Fitness und Schwimmen in einem Paket

Seit Oktober 2011 hat der schwedische Fitness-Spezialist seine Türen im „vitusbad“ Mönchengladbach geöffnet.

Das attraktive Angebot, Fitness und Schwimmen in einem Paket hat überzeugt – Mitglieder des ACTIC Fitness Studios können das „vitusbad“ und den Trainingsbereich des ACTIC Fitness Studios zu einem Preis nutzen. Der schwedische Fitness-Spezialist bietet das einzigartige Trainingskonzept aus einer Kombination von Cardio- und Krafttraining und Schwimmen. Auf diese Weise werden ideale Trainingsformen verbunden, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken und Gewicht zu reduzieren oder zu halten. Korrekt durchgeführtes Krafttraining bringt die Muskulatur des Körpers in die richtige Balance, formt und kräftigt sie.

Im „vitusbad“ hat ACTIC Fitness auf 1.200 Quadratmetern ein klimatisiertes Fitness-Studio mit hochwertigsten Kraft- und Kardiogeräten integriert. Das kompetente und freundliche Trainerteam mit lizenzierten Fitness- und Gesundheitstrainern bietet individuelle Beratung und Betreuung. Ein attraktives Kursangebot mit Aqua-Gym, Aerobic, Step, Pilates, Zumba, Indoor Cycling und vielem mehr sorgt für ein abwechslungsreiches Trainingsangebot. Interessierte können sich jederzeit für ein kostenloses Probetraining anmelden.

### INFO

**ACTIC Fitness im vitusbad**  
Breitenbachstr. 52, 41065 MG  
Tel. 02161/9921295  
[www.acticfitness.de](http://www.acticfitness.de)

**ACTIC<sup>®</sup>**  
**FITNESS** IM „VITUSBAD“  
**FITNESS UND SCHWIMMEN**  
**IN EINEM PAKET**  
Jubiläumsangebot - Am 13. + 14. Oktober  
die Anmeldegebühr sparen!

**Jubiläums-Wochenende 13. + 14. Oktober 2012**  
- Kostenloses Probetraining  
- Kostenlose Kennenlernkurse



Fitness & Schwimmen in einem Paket für nur 39,90 €/Monat\*  
Schüler-, Studenten- und Senioren-Tarif 34,90 €/Monat\*

\*Vertragslaufzeit 12 Monate

**ACTIC Fitness im „vitusbad“** • Breitenbachstraße 52  
Tel: 02161 / 992 12 95  
[moenchengladbach@acticfitness.de](mailto:moenchengladbach@acticfitness.de) • [www.acticfitness.de](http://www.acticfitness.de)

ACTIC Fitness GmbH, Floriansbogen 2/4, 82061 Neuried



## Die Caritas in Mönchengladbach – immer an Ihrer Seite

- Mobiler Mahlzeitendienst
- HausNotRuf
- Pflege zu Hause
- Palliativpflege
- Kurzzeitpflege
- Altenheime in Ihrer Nähe
- Wohnungen für Senioren
- Hauswirtschaftlicher Dienst
- Familienpflege
- Paul Moor-Schule
- Kindergarten Am Kuhbaum
- Frühförderung
- Gemeindesozialarbeit
- Freiwilligen Zentrum



**Ein Anruf genügt.  
Wir sind für Sie da!**  
Telefon 02161 81020  
[www.caritas-mg.de](http://www.caritas-mg.de)



**Herzlich gern.**



Zahlreiche Mönchengladbacher werben für den **ersten Mönchengladbacher Marktplatz im Oktober**, darunter Oberbürgermeister **Norbert Bude**.

## Gladbach gewinnt

Schon über 80 Handelspartner unterstützen den Mönchengladbacher Marktplatz.

Mehr als 80 Unternehmen und gemeinnützige Organisationen, darunter auch der HINDENBURGER, haben sich bereits für den ersten Mönchengladbacher Marktplatz angemeldet, der im Oktober unter dem Motto „Gladbach gewinnt“ stattfinden wird. Das gab der Veranstalter, die Katholische Liga, während eines Empfangs für die Botschafter und Unterstützer des Marktplatzes im Theater im Gründungshaus (TIG) bekannt.

Der Marktplatz ist eine Kontaktbörse für gesellschaftliches Engagement, bei der die Beteiligten gegenseitige Engagement-Projekte vereinbaren. Bei diesen „guten Geschäften“ darf alles gehandelt werden, außer Geld. Neben Oberbürgermeister Norbert Bude, der die Schirmherrschaft übernommen hat, werben prominente Mönchengladbacher als Botschafter für die Veranstaltung: Rolf Königs, Präsident von Borussia Mönchengladbach, IHK-Präsident Heinz Schmidt, Regionaldekan Ulrich Clancett, Stefan A. Wagemanns (Bundesverband mittelständische Wirtschaft), Uwe Bohlen (Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft der Verbände der Freien Wohlfahrtspflege Mönchengladbach) und Gudrun Gehl (Chefredakteurin Radio 90.1).

„Das Besondere am Marktplatz für Unternehmen und Sozialpartner ist, dass sich beide Seiten auf Augenhöhe begegnen, denn jeder gibt eine Leistung und bekommt eine Leistung“, betonte Norbert Bude. „Gladbach gewinnt“ sei ein wichtiger Beitrag, das bürgerschaftliche wie unternehmerische Engagement in der Stadt zu fördern. „Deshalb unterstütze ich die Veranstaltung und danke der Katholischen Liga für ihre Initiative“, so Bude. Gladbach „gewinnt“ dadurch in den Augen des Oberbürgermeisters gleich mehrfach – „die Unternehmen und die sozialen Einrichtungen, die Menschen, um die es geht, und das soziale Klima in der Stadt“. Für die Katholische Liga freute sich Frank Polixa, Geschäftsführer des Caritas-

verbandes für die Region Mönchengladbach-Rheydt, über die jetzt schon hohe Zahl von rund 80 Unternehmen und gemeinnützigen Organisationen: „Das ist ein großer Erfolg. Die Katholische Liga hat einen Stein ins Wasser geworfen und am Ufer kommen bereits große Wellen an.“ Polixa dankte den zahlreichen Botschaftern und Unterstützern, die sich für die Veranstaltung engagieren, darunter auch der Künstler Hiroaki Ando, der das Logo für „Gladbach gewinnt“ – die Skyline der Stadt – entworfen hat.

Nähere Informationen bei Tanja Kulig vom Freiwilligenzentrum Mönchengladbach, Tel. 02166/40207, [kulig@caritas-mg.de](mailto:kulig@caritas-mg.de), oder im Internet unter [www.gladbach-gewinnt.de](http://www.gladbach-gewinnt.de).

### INFO

#### Die Katholische Liga

In der 1997 gegründeten Katholischen Liga haben sich folgende Verbände und Einrichtungen in der Region zusammengeschlossen, die im Sozial- und Bildungsbereich tätig sind: Büro der Regionaldekane für die Regionen Mönchengladbach und Heinsberg, Caritasverband für die Region Mönchengladbach Rheydt e. V., Familienbildungsstätte Mönchengladbach gGmbH, Katholisches Beratungszentrum, Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg, Sozialdienst katholischer Frauen Mönchengladbach e. V., SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste Rheydt e. V., Verein Wohlfahrt e. V. und Volksverein Mönchengladbach gGmbH. Ziele der Liga sind der Informationsaustausch zu fachlichen und politischen Entwicklungen im Zusammenhang mit den jeweiligen Arbeitsfeldern, die Information und Abstimmung bei Veränderungen der eigenen Arbeitsbereiche sowie die Durchführung gemeinsamer Aktionen.



# Der Esel ohne Namen

Die Stadtparkasse lädt Kinder am Weltspartag zum Malwettbewerb ein.

Am 30. Oktober 2012 ist Weltspartag. In diesem Jahr spielen in der Stadtparkasse Mönchengladbach allerdings nicht nur Sparschweine eine Rolle, auch ein geheimnisvoller Esel ist mit von der Partie. Der ist das Gesicht des diesjährigen Weltspartags und weiß nicht, wie er heißt. Deshalb sind alle Kinder bis 14 Jahre aufgerufen, bis zum Jahresende zu Malkasten und Filzstiften zu greifen, den Esel aufs Papier zu bringen und ihm einen Namen zu geben. Den Gewinnern winken tolle Preise. Wer auf dem ersten Platz landet, darf einen Tag lang den ToverLand Freizeitpark in den Niederlanden besuchen. Im Preis inbegriffen sind zwei Tickets für Erwachsene, zwei für Kinder, ein kleiner Snack und eine private Führung. Für die Plätze 2 bis 20 gibt es Gutscheine der SClub-Kooperationspartner, die wahlweise auch auf S-Club-Fahrten angerechnet werden können. Und es gibt noch einen weiteren Grund, am 30. Oktober die Stadtparkasse zu besuchen und den Inhalt des Sparschweins einzuzahlen: Jeder Sparer bis 14 Jahre erhält als kleines Präsent eine Spardukate im Wert von zwei Euro, die im Comet Cine Center beim nächsten Kinobesuch eingelöst werden kann. Wie in den letzten beiden Jahren spendet die Stadtparkasse für jeden am Weltspartag auf ein Sparkonto eingezahlten Euro eines Minderjährigen zehn Cent an einen guten Zweck. Dieses Jahr geht die Spende – passend zum Malwettbewerb – an das Eselsgehege im Tierpark Mönchengladbach. Die Bilder mit Namensvorschlag können bis zum Jahresende per E-Mail an [weltspartag@sskmg.de](mailto:weltspartag@sskmg.de) geschickt werden. Nach Einsendeschluss werden die Gewinner per Auslosung ermittelt.



FOTOS: ISTOCKPHOTO/MALERPASSO

## Du sparst, wir spenden!

**Hol' Dir Deine Dukate  
am Weltspartag ab!**



**Am 30. Oktober 2012 ist Weltspartag! Für jeden gesparten Euro spenden wir 10 Cent an den Tiergarten Mönchengladbach e. V. Beim Malwettbewerb gibt es tolle Preise zu gewinnen.**

 Stadtparkasse  
Mönchengladbach

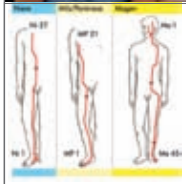


Jeder Sparer bis 14 Jahre erhält eine Spar-Dukate im Wert von 2 € für das Comet Cine Center in Mönchengladbach. Pro Person wird beim Kinobesuch nur eine Dukate eingelöst.



# Angst vorm Zahnarzt?

## Nicht mit uns!



Naturheilkundliche  
& Implantologische  
Zahnarztpraxis

Dr. Vera Maubach-Chandra & Stephan H. Chandra  
Burgstraße 10 · 41199 Mönchengladbach · Tel. 0 21 66 - 605 999  
Bismarckstraße 106 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 0 21 61 - 200 300  
[www.zahnheilkunde-moenchengladbach.de](http://www.zahnheilkunde-moenchengladbach.de)

2012 MARKTUMFELD.DE



Nutzen Sie den Herbstspaziergang, um Herbstfrüchte für den Wellness-Abend zu sammeln!

## Wellness mit Herbstfrüchten

So zaubern Sie aus Kastanien, Äpfeln, Walnüssen und Hagebutten wohltuende Wellness-Produkte.

Text: Sabrina Kirnapci

### Roskastanien-Bad für die Beine



Man kann sie nicht essen und ab einem bestimmten Alter hat man auch keine Lust mehr, kleine Männchen aus ihnen zu basteln. Was soll man also mit Roskastanien schon anfangen? Ganz einfach: Machen Sie aus den glänzenden braunen Herbstfrüchten ein Fest für die Beine! Es ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Wirkstoffe in der Roskastanie bei Venenleiden helfen. Ziehen und Krämpfe in den Waden, Durchblutungsstörungen, Krampfadern, Schwellun-

gen – die Roskastanie lindert die Beschwerden. Entweder in Form von entsprechenden Präparaten aus der Apotheke oder so: Sie sammeln etwa zwei Kilo Kastanien, schälen und zerkleinern die Früchte, geben sechs Liter Wasser hinzu und kochen das Ganze etwa 20 Minuten auf kleiner Flamme. Lassen Sie sich ein heißes Bad ein und gießen Sie den abgeseihten Sud hinzu. Sowohl der Spaziergang, bei dem Sie die Kastanien sammeln, als auch das Kastanien-Bad sorgen für wohltuende Entspannung.

**Tipp:** Wenn Sie sich das mühsame Schälen sparen wollen, können Sie die Kastanien auch in einen alten Kissenbezug stecken, die Früchte durch Hammerschläge knacken und zerkleinern und die Schalen aussortieren.

### Walnuss-Sud gegen Entzündungen

Wer einen Walnussbaum oder einen Walnuss-Strauch im Garten hat, der kann sich doppelt Gutes tun. Die Nüsse landen im Bauch, schmecken lecker und liefern gesunde Vitamine, Spurenelemente und ungesättigte Fettsäuren. Die grünen Walnussblätter kommen in den Topf und werden zu einem Sud verkocht, der abgekühlt als Gurgellösung gegen Zahnfleischentzündungen hilft, als Fußbad gegen Schweißfüße und als Tinktur sogar gegen Ekzeme, Schuppenflechte und Entzündungen auf der Haut. Für die Zubereitung benötigen Sie pro Liter Wasser etwa vier Esslöffel zerkleinerte Walnussblätter.

Kochen Sie die Blätter 10 Minuten aus und schütten Sie den Sud durch ein Sieb ab. Für ein ganzes Walnuss-Vollbad benötigen Sie ein Kilo Walnussblätter oder Walnusschalen (Achtung: die weichen grünen Schalen, nicht die harten braunen!). Kochen Sie Blätter und Schalen etwa 45 Minuten aus und geben Sie den abgeseihten Sud ins Badewasser.



*La Culture*  
Fitness und Wellness von Frauen für Frauen



Das exklusive  
Damen-  
fitnessstudio!

**10 JAHRE LA CULTURE  
FITNESS NUR FÜR FRAUEN**

**Am 7.10. wird gefeiert! Von 12 bis 15 Uhr.**

Es gibt: Prosecco-Empfang,  
kleine Leckereien,  
Informatives über  
Fitness und  
Gesundheit von  
S. Wölfl und  
Musik der  
Gruppe Ballyhoo



**La Culture  
im Sportpark West**

An den Holter Sportstätten 1  
41069 MG · Tel. 02161 / 931401  
[www.la-culture.de](http://www.la-culture.de)

## Apfelmasken für die Haut



Sie haben nach der Apfelernte im Garten alle Bereiche der Verwertung von Apfelsaft über Apfelmus bis hin zu Apfelkuchen ausgeschöpft und noch immer körbewise Äpfel übrig? Dann nutzen Sie die vitaminreichen Früchte doch für einen Wellness-Abend für die Haut. Äpfel enthalten Vitalstoffe und viel Fruchtsäure, die der Haut spürbare Frische verleiht. Das einfachste Rezept: Reiben Sie einen Apfel und mischen Sie ihn mit einem Esslöffel Honig. Die Maske wird auf die

Gesichtshaut aufgetragen und muss etwa zehn Minuten einwirken. Ein natürliches Mittel gegen fettige glänzende Haut! Schuppiger Haut und Pickeln können Sie mit einer Mischung aus geriebenem Apfel und ein paar Spritzern Zitronensaft zu Leibe rücken – 15 Minuten einwirken lassen. Eine Maske aus geriebenem Apfel und einem Löffel Maismehl eignet sich für jeden Hauttyp – 20 Minuten einwirken lassen. Gegen Falten hilft ein Mix aus Apfel, Joghurt und Weizenstärke – 15 Minuten einwirken lassen. Auch die Apfelschalen können Sie im Sinne von Wellness und Gesundheit verwerten und beispielsweise zu einem leckeren Tee verarbeiten. Lassen Sie die Schalen hierzu an einem warmen Ort trocknen. Anschließend werden sie zerkleinert, in kochendes Wasser gegeben und müssen etwa 10 Minuten ziehen. Pro Wassermenge für ein Glas Tee benötigen Sie etwa einen Esslöffel getrocknete zerkleinerte Apfelschalen. Sie erhalten ein aromatisches, fruchtiges Getränk, dem nachgesagt wird, dass es Fieber senkt und bei Gicht und Rheuma mildernd wirkt.

## Hagebutte fürs Immunsystem

Hagebutten, die Früchte der Wildrosen, eignen sich prima als Juckpulver, denn ihre Kerne besitzen feine Haare, die auf der Haut äußerst unangenehm sind. Mit Wellness und Gesundheit hat das allerdings wenig zu tun. Hier also ein anderer

**Tipp:** Pürieren Sie ein Kilo reife entkernte Hagebutten mit einem Liter Wasser zu feinem Brei. Dieser wird dann mit einem Kilo braunem Zucker aufgekocht. Es entsteht Sirup, der eine große Menge Vitamin C enthält. Das perfekte Süßungsmittel für den Tee und gleichzeitig ideal zur Unterstützung des Immunsystems. Gut verschlossen und gekühlt hält sich der Sirup etwa ein Jahr. Weniger süß ist der Hagebutten-Tee, den man ebenfalls selber herstellen kann. Nehmen Sie etwa 30 Gramm frische entkernte und zerkleinerte Hagebutten und kochen Sie diese zehn Minuten in einem Liter Wasser. Nach dem Abseihen ist der Tee fertig. Neben Vitamin C enthalten Hagebutten auch Magnesium für Herz und Kreislauf, Zink, Selen und B-Vitamine. Die Kerne können Sie ja dann vorsichtshalber doch noch aufbewahren und bei Gelegenheit zum Ärgern von Freunden oder Familienmitgliedern benutzen.



## Achtung!

Unsere „Wellness-Produkte aus der Natur“ ersetzen natürlich keine medizinische Behandlung. Bei starken Beschwerden sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen!

## Gesund und nachhaltig Abnehmen

Bewegung, Ernährung & Motivation als Jahresprojekt

Name: Inger Moers  
Alter: 67 Jahre  
Wohnort: Wickrathberg  
Beruf: Rentnerin  
Größe: 160 cm  
Startgewicht am 8. März: 96,3 kg  
Zwischenstand August 2012: 85,6 kg

Name: Peter Rahier  
Alter: 62 Jahre  
Wohnort: Beckrath  
Beruf: techn. Angestellter  
Größe: 176 cm  
Startgewicht am 8. März: 97,8 kg  
Zwischenstand August 2012: 86 kg

Name: Martina Zubrod  
Alter: 53 Jahre  
Wohnort: Holt  
Beruf: kaufm. Angestellte  
Größe: 173 cm  
Startgewicht am 8. März: 83,6 kg  
Zwischenstand August 2012: 72,3 kg

Name: Heinz Oliver Schäfer  
Alter: 48 Jahre  
Wohnort: Duisburg  
Beruf: Personaldisponent  
Größe: 178 cm  
Startgewicht am 8. März: 103,3 kg  
Zwischenstand August 2012: 83,6 kg

Entdecken Sie das neue Jahresprojekt von 3Elemente für den nachhaltigen Erfolg und erreichen Sie Ihre Ziele!

Wenn Sie über diese Anzeige bezüglich des Jahresprojektes mit uns in Kontakt treten, erhalten Sie eine Vergünstigung von **20%**



**3Elemente**  
gesund fühlen ≠ wohl fühlen ≠ schön sein  
Figur- & Gesundheitsstudio

Jetzt auch auf Facebook! [www.facebook.com/3elemente](http://www.facebook.com/3elemente)  
Künkelstraße 125 • 41063 Mönchengladbach  
Telefon: 0 21 61 / 247 03 50 • [www.3elemente-mg.de](http://www.3elemente-mg.de)

COSMETIC PRAXIS DIE HAUTPROFIS

NEU UND EXKLUSIV BEI UNS

### Hydrafacial™ Dermabrasion

Die fortschrittlichste Behandlungsmethode auf dem Gebiet der Hauterneuerung in den renommiertesten Medical Beauty Kliniken der USA, jetzt auch hier bei uns. Intensive Microdermabrasion und nachhaltige, tiefe Feuchtigkeitsversorgung in einem Schritt. Durch diese einzigartige Behandlungsmethode verschwinden Fältchen, Unreinheiten werden gemindert und Hyperpigmentierungen ausgeglichen. Zurück bleibt ein reines strahlendes Hautbild. Ab 129 €

SANDRADSTRASSE 4  
41061 MÖNCHENGLADBACH  
TELEFON 0 21 61 / 1 44 00  
[WWW.COCMETIC-ZIRFAS.DE](http://WWW.COCMETIC-ZIRFAS.DE)

COSMETIC PRAXIS



## 15 Jahre Seelenfriseur

Das sind 15 Jahre Natürlichkeit, Schönheit, Freude, Seelenverständnis, Lebenserfahrung und die Gewissheit, dass unsere Kunden sich schon so lange glücklich fühlen – beim Kommen und beim Gehen. Danke.

Haare, natürlich schön.  
**Charisma**  
Glykeria Kiokaki

Dorfbroicher Straße 71  
41236 Mönchengladbach  
Telefon (0 21 66) 94 20 07  
www.charisma.de

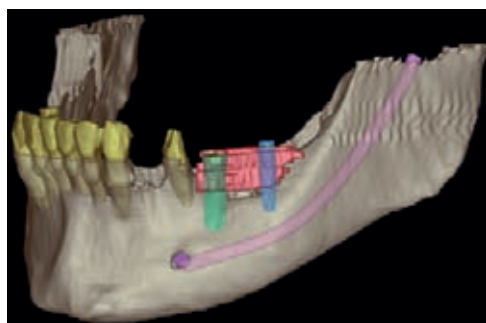
**Öffnungszeiten:**  
Di.-Fr. 10:00–19:00 Uhr  
Sa. 8:30–16:00 Uhr  
Montags geschlossen

EC-Cash Zahlung möglich Parkplätze vorhanden

# Implantatlösungen – besser und einfacher als viele vermuten

Mit fehlenden Zähnen und klassischer Prothese fühlen sich Patienten oft unsicher und befangen. Der Weg zu Selbstsicherheit, neuem Lebensgefühl, letztendlich zu einem neuen Lächeln ist möglicherweise weniger kompliziert und zeitaufwändig als viele denken.

Zahnimplantate gehören heute zu den komfortabelsten und besten Möglichkeiten, verlorene Zähne zu ersetzen. Sie bieten den Behandlern der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Lange & Weyel in Mönchengladbach in nahezu jeder Situation eine flexible und schonende Lösung, um Lücken zu schließen und Prothesen verlässlich zu befestigen. Implantatgetragene Zähne vermitteln wieder ein Gefühl der Attraktivität. Sie geben Sicherheit bei alltäglichen Aktivitäten wie dem Biss in einen Apfel, dem gemeinsamen Essen, beim Sprechen und Küssen. „Um mit einem Zahnersatz Selbstvertrauen zu haben, ist es wichtig, eine natürlich aussehende und individuell gestaltete Lösung zu erhalten“, so Dr. Dr. Lange. Dreidimensionale Diagnostik, moderne Planungssoftware und computergestützte Implantationsverfahren ermöglichen, Patienten einen funktional sicheren und ästhetisch ansprechenden Zahnersatz anbieten zu können. Kommt im Rahmen der Diagnostik der digitale Computertomograph (DVT) zum Einsatz, können Zahnarzt und Chirurg schon vor dem Eingriff gemeinsam auf Basis der ermittelten Daten exakt die prothetische Planung bestimmen.



Computergestützte Planungssoftware.

„Für uns ist es wichtig, die Anforderungen und Erwartungen des Patienten an eine neue Versorgung zu erfahren, um eine auf dessen Wünsche zugeschnittene Lösung aufzeigen zu können“, so Herr Weyel. „In unserer Überweisungspraxis wird die Planung bei Implantatversorgungen in enger Zusammenarbeit mit dem Zahnarzt des Patienten durchgeführt“. Nach ausführlicher Diagnostik und Auswertung des Knochenangebotes werden die Implantate unter sterilen Bedingungen in den Kieferknochen gesetzt. Implantationen verlaufen in der Regel schmerzfrei. Sie erfolgen ambulant, unter örtlicher Betäubung, Sedierung oder auf Wunsch auch unter Vollnarkose. Der Knochen verwächst während einer individuell festzulegenden Einheilzeit fest mit dem Implantat. In

dieser Zeit bildet sich ein stabiles Fundament für die neuen Zähne.

Nach erfolgter Einheilung werden die Kronen, Brücken oder Prothesen auf den Implantaten befestigt. „Implantate übernehmen die Funktion der Zahnwurzel und leiten die beim Kauen entstehenden Kräfte



gleichmäßig in den Kieferknochen. Diese künstlichen Wurzeln wirken auf den Knochen wie echte Zähne. Der Knochen wird gesund belastet und bleibt vital“, so Herr Weyel.

Die Implantologie entwickelt sich kontinuierlich weiter. Neue Materialien und Operationstechniken sowie

innovative Implantatoberflächen ermöglichen es in ausgesuchten Fällen und bei guten anatomischen Verhältnissen, Implantate schon nach kürzerer Einheilzeit zu belasten. „Die Möglichkeit der Sofortversorgung kann nicht jedem Patienten angeboten werden. Wir empfehlen diese frühen Belastungen der Implantate während der Einheilzeit bzw. Sofortversorgungen nur, wenn Sie den langfristigen Behandlungserfolg nicht gefährden“, so Dr. Dr. Lange.

Für die Herstellung ästhetischer zahnärztlicher Versorgungen stehen innovative, zahnfarbene Materialien zur Verfügung, die für ein natürliches Aussehen der Zähne sorgen. Damit Patienten ihr neues Lebensgefühl mit implantatgetragenen Zähnen lange genießen können, ist eine gewissenhafte Pflege und regelmäßige Prophylaxe notwendig.

Durch die Zusammenarbeit mehrerer Spezialisten – überweisender, prothetisch arbeitender Zahnarzt, Zahntechniker und Chirurg – kann für den Patienten ein optimales Ergebnis erzielt werden. „Die mehr als 20 Jahre lange Erfahrung mit unseren Patienten zeigt: Implantate können das Leben positiv verändern und sorgen für eine bessere Lebensqualität“, so Herr Weyel und Dr. Dr. Lange.

## INFO



**Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel**  
Praxis für Ästhetisch-Plastische und Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie  
Marktstr. 2, 41236 MG  
Tel. 02166/944262  
www.implantate-mg.de



Mittwoch,  
24. Oktober 2012

## Schlaganfall- prävention bei Vorhofflimmern: Ist Marcumar noch zeitgemäß?

Prof. Dr. med. Jürgen  
vom Dahl, Chefarzt  
Klinik für Kardiologie

19.00 Uhr | Forum  
Krankenhaus Maria Hilf  
Sandradstr. 43,  
41061 Mönchengladbach  
Der Eintritt ist frei.

**Förderverein**  
Kliniken Maria Hilf GmbH



Der Rodenstock DNEye® Scanner vermisst **vollautomatisch und hochpräzise das Auge.**

## 100 % Sehen mit Rodenstock-Brillengläsern

Brillen Dahmen in Mönchengladbach arbeitet mit dem Rodenstock-Erfolgskonzept für besseres Sehen.

Dank der modernen Forschung haben Brillenträger heutzutage die Wahl zwischen verschiedensten Hightech-Brillengläsern. Besonders die technisch sehr anspruchsvollen Gleitsichtgläser wurden in den letzten Jahren immer weiter entwickelt. Jetzt präsentiert das Münchener Traditionsunternehmen Rodenstock zusammen mit Brillen Dahmen in Mönchengladbach das perfekte Erfolgskonzept für besseres Sehen: Impression® Brillengläser mit DNEye®, die dem Brillenträger erstmals ermöglichen, sein persönliches Sehpotenzial zu 100 % auszuschöpfen. Bereits seit 2011 ermöglichen Impression® Brillengläser mit dem Personal Eye-Model bis zu 40 % besseres Sehen im Nahbereich. Mit Rodenstock DNEye® kann der Kunde nun sein persönliches Sehpotenzial erstmals zu 100 % ausschöpfen. Ermöglicht wird dies durch den Rodenstock DNEye® Scanner – ein neues und innovatives Messgerät.

Der Rodenstock DNEye® Scanner vermisst vollautomatisch und hochpräzise das Auge. Zusammen mit den üblichen Daten werden diese zusätzlichen Informationen mit der Bestellung an Rodenstock geschickt – und Rodenstock macht daraus ein perfektes Brillenglas, das an jedem einzelnen Durchblickspunkt optimal auf das Auge des Brillenträgers abgestimmt ist.

Damit bekommt der Kunde die besten Rodenstock-Brillengläser, die nach heutigem Stand der Technik möglich sind. Ein spürbares Plus für jeden Brillenträger, das sich vor allem beim Lesen, Arbeiten und in vielen anderen alltäglichen Situationen bemerkbar macht.

### INFO

Mit Kompetenz, Qualität und Kundenservice überzeugt Brillen Dahmen in Mönchengladbach. Das Team um Carsten Dahmen bietet seinen Kunden engagierten Service rund um die Brille: von der ausführlichen Sehstärkenbestimmung über fachkundige Beratung bis hin zu einer breiten Auswahl an trendigen Brillenfassungen und modernsten Brillengläsern. Dabei setzt Brillen Dahmen auf hohe Qualität und langfristige Kundenzufriedenheit.

**Brillen Dahmen**, Odenkirchener Str. 20, 41236 MG  
Tel. 02166/44995, [www.brillen-dahmen.de](http://www.brillen-dahmen.de)

 **Merk' dir den Smiley...**



...wenn körperliche Einschränkungen oder gesundheitliche Beschwerden Hilfsmittel im Alltag erfordern, oder ein geliebter Mensch pflegebedürftig wird, dann sind wir für Sie da.

Mit zahlreichen Produkten verbessern wir Lebensqualität. Sorgen mit leistungsstarkem Service und kompetenter Beratung für ein barrierefreies und selbst bestimmtes Leben.

Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir Ihnen gerne behilflich.

 **reha team West**  
Wir bringen Hilfen

Sandradstraße 14 · 41061 Mönchengladbach

 **ortho-care West**  
ehemals Sanitätshäuser Schild und Kelz  
powered by reha team West

Brunnenstraße 101-103 · 41069 Mönchengladbach  
Sandradstraße 14 · 41061 Mönchengladbach

**Außerdem in Grevenbroich, Krefeld, Kempen, Duisburg, Jüchen und Düsseldorf**  
**Zentralruf 08 00 / 009 14 20 · [www.rtwest.de](http://www.rtwest.de)**

**Das starke Team der Spezialisten**

**Ab Oktober sind wir 2 X für Sie da:**

**Hör(entrum) **

**Zwei mal da – Zwei mal nah.**

Sie finden uns wie gewohnt in der **Kaiserstraße 88**  
und ab 5. Oktober zusätzlich in der  
**Croonsallee 29.**

Besuchen Sie uns in den neuen Räumen!

**SIEMENS -Hörgeräte zum Nulltarif\***  
auch bei uns! Wir informieren Sie gerne.

\*Das Angebot gilt nur für Mitglieder einer gesetzlichen Krankenkasse mit ohrenärztlicher Verordnung – zzgl. 10,- Euro gesetzlicher Zuzahlung pro Hörgerät. Privatpreis 420,- Euro.

**AKTION**

**Ihr Spezialist für Hörsysteme. 2 x in MG.**

**Hör(entrum) **

**Kaiserstraße 88 · Tel. 021 61. 294 07 87**  
**Croonsallee 29 · Tel. 021 61. 247 41 13**  
41061 Mönchengladbach  
[www.hoerzentrum-mg.de](http://www.hoerzentrum-mg.de)



Beratung · Hörtest · Probetragen · Hausbesuche · Rund-um-Service · Trends & Technik



## focus-s fotografie



Shooting-  
gutscheine  
verschenken!

Auch zu  
Weihnachten

- **Porträt**
- **Babys und Kids**
- **Schwangerschaft**
- **Beauty**
- **Events**

### FOCUS-S FOTOGRAFIE

Simone Stähn  
Myllendonker Straße 12, 41065 MG

Tel.: 021 61-49 53 95 oder 0177 / 4 95 39 50  
kontakt@focus-s.de, www.focus-s.de



Wer sich frühzeitig abhärtet, braucht weder Herbststürme noch Regen zu fürchten.

## So machen Sie Ihren Körper **winterfest**

Kneipp-Regeln unterstützen bei der Vermeidung von Erkältungskrankheiten.

Im Haus ist es kuschelig warm, das Auto ist klimatisiert und am Arbeitsplatz herrschen bei den meisten auch im Winter eher frühlingshafte Temperaturen. Trotzdem sind in der kalten Jahreszeit viele Menschen erkältet. Den Grund sehen viele Fachleute darin, dass die fehlende Auseinandersetzung mit Kältereizen auf Dauer das Immunsystem in einen „Standby-Modus“ versetzt. Doch wer sich gezielt abhärtet, kann sein Abwehrsystem wieder auf Trab bringen. Pfarrer Kneipp lehrte dies schon vor über 100 Jahren. Bei seinen wechselwarmen Wasserbehandlungen gilt eine Faustregel: Ist einem warm, beginnt man mit kaltem Wasser und endet mit kaltem Wasser; ist einem kalt, beginnt man mit warmem Wasser und endet mit warmem Wasser. Grundsätzlich tun alle Thermoreize dem Körper gut. Das beginnt mit einem heißen Tee oder einem Spaziergang bei eiskaltem Wetter und endet mit dem kurzen Kälteschock unter der Dusche.

### Das passiert beim Abhärten

„Durch das Abhärten erhöht sich die Anzahl verschiedener, am Immunsystem beteiligter Zellen und Botenstoffe“, berichtet Dr. Heinz Leuchtgens, Präsident des Kneippärzteebund e. V. „Zum anderen wird die Anpassung der Durchblutungsleistung verbessert. So kommen mit dem Blutstrom mehr Abwehrzellen an die gefährdeten Eintrittspforten für Viren, wie beispielsweise an Nasen- und Bronchialschleim-

haut. Und die Abwehrzellen sind auch schneller am Einsatzort.“ Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich „winterfest“ zu machen. Leuchtgens: „Den besten Trainingseffekt für die Abwehr erzielt man, indem man eine Kältebelastung quasi simuliert.“ Dafür wird der Körper zunächst in der Dusche oder der Badewanne erwärmt. Erst dann werden kurze, intensive Kaltreize durch Kaltwassergüsse gesetzt. Durch mehrmaliges Wechseln dieser Anwendung (zwei- bis viermal) wird der Körper in seiner Anpassungsfähigkeit gestärkt.

### Abhärtungstraining auch für Warmduscher

„Für jeden leicht anwendbar und effektiv ist der abschließende Kaltreiz nach einer warmen Dusche am Morgen“, meint der Fachmann. Mit der Brause wird kaltes Wasser erst über Beine und Arme, schließlich kaltes Wasser über den Rumpf gespült. Anfangs kostet das Überwindung, doch die Empfindlichkeit lässt von Tag zu Tag nach. Anschließend ist der Körper angenehm durchblutet, man ist wach und fühlt sich frisch. Wer sehr empfindlich ist, kann mit Kaltwassergüssen für das Gesicht oder die Arme beginnen. Diejenigen, die vom Haus aus Zugang zu einer Wiese haben, können ihren Tag mit Tau oder Schneetreten beginnen. „Wichtig ist, dass man nur dann Tau- oder Wassertreten darf, wenn die Füße warm sind“, erklärt Leuchtgens.

Text: pp/Gerhard Maciolek

### REGELN

#### Drei wichtige Regeln fürs Abhärten:

- Nur in gesundem Zustand mit dem Abhärten anfangen.
- Besonders am Anfang keine zu starken Reize setzen, sondern aufhören, wenn es unangenehm wird.
- Regelmäßig anwenden: Nur durch Gewöhnung wird eine Stärkung des Immunsystems erreicht.

### INFO

Der Kneipp-Verein Mönchengladbach wurde 1896 gegründet und bietet regelmäßig Vorträge zu gesundheitlichen Themen und Kurse für Yoga, Qi Gong, orientalischen Tanz, Wirbelsäulengymnastik und Wanderungen an. Kneipp-Verein Mönchengladbach e. V., Schürenweg 19, 41063 MG, www.kneippverein-mg.de

# Die erfolgreichsten Trainingsmethoden **zum Abnehmen**

Im 3. Teil beschreibe ich die höchst intensiven Krafttrainingsmethoden:

## Das IK-Krafttraining und das Speed-Krafttraining

In diesen höchst intensiven Krafttrainingsmethoden werden im IK-Krafttraining Sätze von 1 bis 6 Wiederholungen mit schwersten Gewichten gemacht. Im Speed-Krafttraining werden Bewegungen wie Sprints, Sprünge, Liegestütz als wichtigste, möglichst schnell und explosionsartig durchgeführt. Die Effekte sind in etwa die gleichen. Die energiereichen Phosphate (ATP und Kreatinphosphate) liefern die Energie. Bei diesem Training wird vor allem die Fähigkeit des Muskels, möglichst viele motorische Einheiten (Muskelasern) gleichzeitig zu aktivieren, geschult. Als Ergänzung mit anderen Trainingsmethoden eignen sich diese Formen zum Abnehmen nur aus einem einzigen Grund: Sie aktivieren den Stoffwechsel enorm mit einem anhaltenden Nachbrenneffekt.

Das Speed-Krafttraining eignet sich ideal an Tagen mit wenig Zeit oder ohne andere Trainingsmöglichkeiten. Sprünge, Sprints, Liegestütz und Hüpfen wie Hampelmänner und Seilspringen, können überall und ohne Geräte durchgeführt werden. Ohne Pausen und mit höchster Geschwindigkeit ausgeführt, wechselt man die verschiedenen Bewegungsformen in kurzer Folge mehrmals während längstens 5 Minuten. Auch diese beiden Methoden setzen beste Gesundheit, hohe Belastbarkeit des Organismus und große Motivation voraus. (Beispiel-Videos finden Sie auf ELITE-Personaltraining.de)

## Beliebte Methoden sind auch Intervall- und Zirkelmethode

Sie sind die Lieblinge vieler Trainer, weil sie kurzweilig und spektakulär sind. Der Teilnehmer ist einfach zu motivieren und in der Gruppe durchgeführt bringt es jede Menge Spaß. Der Trainierende ist herrlich zufrieden, weil er wieder so richtig was gemacht hat. Kämpfen, leiden, schuffen, no pain – no gain kann bis zum Exzess ausgelebt werden. Dass diese Methoden, sowohl höchstintensiv für Fortgeschrittene wie auch intelligent angepasst für Anfänger und Übergewichtige, beim Abnehmen große Erfolge erzielen können, zeigen die immer populärer werdenden, neuen Angebote wie zum Beispiel das ELITE-Bootcamp Fitness.

## Kombinieren

Kombiniert man Ausdauertraining, wie im nächsten Teil 4 beschrieben, und die verschiedenen Methoden des Krafttrainings optimal nach den Wünschen, Neigungen und Notwendigkeiten jedes Einzelnen, unter Berücksichtigung der persönlichen zeitlichen und örtlichen Möglichkeiten, so kann JEDER (!) hervorragende Resultate erreichen. Eine ideale Möglichkeit bietet das ELITE-Bootcamp Fitness

In den nächsten Folgen werden die verschiedenen Formen des Ausdauertrainings beschrieben



„der schnellste Weg zu der Form Deines Lebens“

## INFO

**Pasquale Trotta** ist seit 1986 im Fitness- und Gesundheitstraining tätig und arbeitete mit mehr als 5.000 Kunden zusammen. Der Personal Trainer bietet erprobte Konzepte zur Steigerung der körperlichen Fitness, zum rasanten Fettabbau und zur mentalen Tiefenentspannung. Ein privates Einführungstraining ist kostenfrei und völlig unverbindlich. **Weitere Infos unter Tel. 0172/4345435 und [www.ELITE-Personaltraining.de](http://www.ELITE-Personaltraining.de)**

Verlost werden **drei Personaltrainingseinheiten** (à 1 Std.) mit **Pasquale Trotta**, inkl. ausführlichem Fitness-Check-up und Bewegungsanalyse. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit Stichwort „**Personaltraining**“ an [gewinnspiel@hindenburger.de](mailto:gewinnspiel@hindenburger.de). Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2012.

**GEWINN SPIEL**

**BRILLEN DAHMEN**   
KONTAKTLINSEN · MODERNE AUGENOPTIK



PRÄSENTIERT EXKLUSIV IN MÖNCHENGLADBACH:

NUTZEN SIE IHR  
PERSÖNLICHES  
SEHPOTENZIAL.  
ZU 100 %.

Die Impression® Brillengläser von Rodenstock mit der neuen DNEye® Augenvermessung.

[haus-des-besseren-sehens.com](http://haus-des-besseren-sehens.com)

Christoph Lier, Entwicklung Rodenstock.

**RODENSTOCK**  
See better. Look perfect.

Bevor Sie Entscheidendes übersehen...

...jetzt zum Sehtest gehen!

**IHR SEHTEST-GUTSCHEIN  
IM WERT VON 25,- EURO**

Nutzen Sie diesen Gutschein für eine kostenlose Überprüfung Ihrer Augen mit dem neuen DNEye Scanner von Rodenstock.

Gültig bis 30.11.2012, nicht in bar auszahlbar.

Qualität hat einen Namen

**BRILLEN DAHMEN**   
KONTAKTLINSEN · MODERNE AUGENOPTIK



Brillen Dahmen • Odenkirchener Str. 20 • 41236 Mönchengladbach Rheydt  
Telefon 02166 - 44 995 • [www.brillen-dahmen.de](http://www.brillen-dahmen.de)

# Wild auf Wild

Reh, Hirsch und Wildschwein aus heimischen Wäldern werden fast nur zu festlichen Anlässen serviert, dabei sind sie nicht nur erschwinglich, sondern auch schmackhaft und vor allem gesund.

Text: Sascha Broich



Wildfleisch ist heute etwas Besonderes: Weniger als ein Prozent des gesamten Fleischverbrauchs entfällt in Deutschland auf die verschiedenen Wildarten. Schätzungsweise 60 Prozent des bei uns nachgefragten Wildes kommen aus deutschen Ländern – entweder als Wildbret aus der Jagd oder zu einem geringeren Teil aus der landwirtschaftlichen Gatterhaltung von Wildtieren. Im Herbst und Winter, der eigentlichen Jagdsaison, ist das Fleisch aus Feld und Flur besonders begehrt.

Jagd ist heute viel mehr als der Abschuss für einen Sonntagsbraten oder eine Trophäe. Jäger sind gesetzlich verpflichtet, einen gesunden Wildbestand zu erhalten. Das bedeutet, dass der Bestand an Schalenwild dem Lebensraum entsprechend reguliert werden muss. Geschossen werden deshalb vor allem Jungtiere, damit der jährliche Zuwachs abgeschöpft wird und der Bestand ökologisch verträglich bleibt.

Kein Fleisch ist aus ökologischen und biologischen Aspekten sowie aus Gründen des Tierschutzes so unbedenklich wie echtes Jagdwild aus freier Wildbahn. Selbst die Gatterhaltung gestaltet sich für die Tiere relativ gut verträglich und ist mit der extensiven Weidehaltung landwirtschaftlicher Nutztiere vergleichbar. Allgemein verbindliche Richtlinien für

die ökologische Wildhaltung in Gehegen gibt es zwar noch nicht, einige Agrarverbände, z. B. Bioland, haben jedoch eigene Vorgaben entwickelt, die den üblichen Anforderungen des Ökolandbaus ähneln.

## Was ist drin im Wildfleisch?

Aus ernährungsphysiologischer Sicht spricht nichts gegen Wildfleisch auf dem Speiseplan. Selbst Kalorienbewusste können Wildbret ohne Reue genießen, denn es ist in allen Teilstücken von der Keule bis zum Filet besonders mager. Es enthält zahlreiche Nährstoffe, vor allem Vitamine aus der B-Gruppe sowie Eisen, Zink und Selen. Der Cholesteringehalt entspricht etwa dem anderer Fleischarten. Wildbret gilt als „gesund“ und wird auch in der Diätküche eingesetzt. Es enthält leicht verdauliches Eiweiß mit einer hohen biologischen Wertigkeit. Der Eiweißgehalt, etwa 23 Prozent, liegt nur geringfügig höher als bei den landwirtschaftlichen Nutztieren.

## Wie wird der Braten zart und saftig?

Wer zum ersten Mal Wildfleisch zubereitet, ist oft der irrigen Auffassung, er benötige hierfür besondere Fertigkeiten. Denn zum Thema Wildfleisch gibt es einige Mythen, die auch die Zubereitung betreffen.

Eine nach wie vor verbreitete Mär ist, dass Spicken das Fleisch saftiger mache. Betrachtet man die biochemischen Prozesse, ist dies nicht möglich, denn das Fleisch nimmt kein Fett auf, es bleibt lediglich an der Oberfläche. Der Eindruck der Saftigkeit entsteht dadurch, indem man das Fett des Specks zusammen mit dem Fleisch aufnimmt, was aber trotzdem sehr gut schmeckt.

Beim Gargrad gibt es unterschiedliche Auffassungen. Bei Tieren, die in freier Wildbahn leben und nicht mit Medikamenten behandelt werden, kann das Fleisch mit Keimen und Bakterien belastet sein – ähnlich wie bei jedem herkömmlichen Geflügel. Wissenschaftler empfehlen daher das Durchgaren bis zur Beibehaltung einer Kerntemperatur (Bratenthermometer benutzen!) von 80 °C für mindestens zehn Minuten.

Unter Genießern hingegen gilt das rosafarben gegarte Fleisch insbesondere bei zarten Stücken, wie Filet oder Rücken, als besonders delikat. Dies wird bei einer Kerntemperatur von 65 °C erreicht. Entscheiden sie selbst! Achten Sie beim Einkauf darauf, dass das Fleisch nicht schwärzlich schimmert oder unangenehm riecht. Ein angenehmer, leicht säuerlich aromatischer Geruch ist für Fleisch von Haarwild typisch und zeugt von einer guten Fleischreifung.



## REZEPT

# Reh- oder Hirschbraten

Marinieren ist eigentlich „out“ und ohnehin nur bei älteren Tieren erforderlich, um das Fleisch von Reh, Hirsch oder Wildschwein zarter zu machen und einen eventuell strengeren Geschmack zu überdecken. Heutzutage ist Wildbret in so ausgezeichneter Qualität und Frische erhältlich, dass es ohne weitere Be-

handlung verarbeitet werden kann. Wer sein Bratenstück trotzdem marinieren möchte, braucht für ca. 2,5 kg Wildfleisch rund einen Liter Flüssigkeit. Die Marinade müssen Sie aber auf jeden Fall herstellen, denn diesen Würzsud benötigen Sie zum Begießen des Bratens im Ofen.



## Zubereitung Marinade

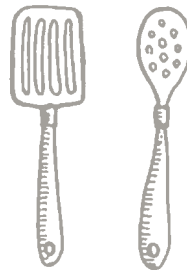
Ein Bund Suppengrün und eine große Zwiebel grob zerteilen und in 100 ml Öl anbraten. Ein bouquet garni (Kräutersträußchen), 12 Wachholderbeeren und 12 Pfefferkörner hinzugeben (alternativ: ein Tütchen Wildgewürz), mit einer Flasche Rotwein und 100 ml Rotweinessig angießen und aufkochen. Die Marinade 20 Minuten leicht köcheln und danach abkühlen lassen. Das Fleisch abwaschen, in eine Schüssel geben, mit der kalten Marinade vollständig bedecken und gut abgedeckt zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.



## Zutaten für 4 Personen

2,5 kg Keule oder Sattel vom Reh oder Hirsch, ggf. mariniert (s. o.)  
125 g fetter Speck in Streifen geschnitten zum Spicken  
50 g Schweineschmalz oder Öl  
250 ml Kalbsfond

Marinadenflüssigkeit (durch ein Sieb gießen)  
250 ml saure Sahne  
Salz und Pfeffer  
1 EL gehackte Petersilie



## Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Unmariniertes Fleisch abwaschen, mariniertes Fleisch abtropfen lassen und mit Küchentrepp trocken tupfen.

Fett in einem Bräter erhitzen, das Fleisch von allen Seiten anbraten. 250 ml Marinade und 125 ml Fond angießen, aufkochen und für 2 Stunden in den Ofen schieben. Den Braten häufig begießen und ggf. weitere Marinade hinzufügen, wenn zu viel davon verdampft.

Restliche Marinade und Fond auf 250 ml einkochen. Den Braten auf einer Servierplatte warmhalten. Den Bratensaft und die reduzierte Flüssigkeit wiederum

auf 250 ml einkochen, die saure Sahne angießen und leicht erhitzen. Abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Wer der Soße eine klassische süße Komponente verleihen möchte, kann sie auch mit etwas Johannisbeergelee abschmecken.

Dazu passen Klassiker, wie Kartoffelklöße und Rotkohl, pochierte Birne mit Preiselbeeren und natürlich in Butter sautierte Waldpilze.

Maronen, Topinambur (Wildkartoffeln), Kartoffeln, Prinzessbohnen, Rosenkohl, Wirsing, Steckrüben, Pfifferlinge, Steinpilze, Maronenpilze und Champignons sind ebenfalls harmonisierende Beilagen.

## Bezugsquellen

Zahlreiche Metzger führen Wildfleisch in der Herbst- und Wintersaison. Eine ansprechende Auswahl erhalten Sie bei **Fleischerei Tölkes**, Abtshofer Straße 30, 41066 MG, Tel. 02161/662814, www.toelkes-party-service.de. Spezialisten seit 1948 sind **Wild**

und **Geflügel Erens**, die mit ihren großen Verkaufsständen auf fast allen Wochenmärkten im Stadtgebiet vertreten sind und ausschließlich echtes Jagdwild aus freier Wildbahn anbieten: www.erensinfo.de.

*römers restaurant*  
stil. eleganz. ambiente.



### Wilde Zeiten für Sie aufgetischt:

Erfreuen Sie sich an herbstlichen Gaumenfreuden und Wild aus heimischen Wäldern



### Wild auf Wild:

Kochkurs am 13. Oktober 2012



### Gänsebraten in zwei Gängen serviert:

vom 7.11 bis zum 11.11.2012  
oder auf Vorbestellung



die küche mit der leichten frische.

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

## Waldgasthaus Galgenvenn

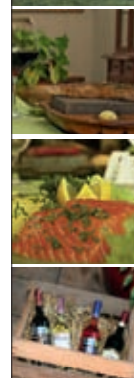
Genuss und Gastlichkeit  
mitten im Grenzwald

täglich Mittagstisch  
12:00 – 17:00 Uhr



**Ab sofort auch  
zertifiziertes  
Bio-Rindfleisch  
aus der Region.**

Beachten Sie hierzu die  
aktuellen Angebote auf  
unserer Homepage.



Knorrstraße 77 · Nettetal-Kaldenkirchen  
Tel. 0 21 57 / 67 57 · www.haus-galgenvenn.de  
Di-Sa 12-22.30, So. 10-22.30 Uhr  
Montag Ruhetag



**VERY  
BRITISH  
THINGS**



CREAM TEAS, SCONES, CLOTTED CREAM,  
ORANGE MARMALADES, CURDS, TEAS,  
CHOCOLATES, BISCUITS, PIES, BACON,  
SAUSAGES, COOL SOUVENIERS AND  
MUCH MORE

THE FUDGE SHOP · Dahlener Str. 120-122  
41239 MG · Tel. 021 66 - 1 46 55 07  
british-fudge.com · Parkplatz vorhanden!  
Open: Mo-Fr 9-19 h · Sa 10-16 h

2012 MARKTIMPULS.DE

**GETRÄNKE  
HANDEL  
MÜSCH**

**Wä hat  
Duesch?**

Die rollende Theke kommt!  
Bestens ausgestatteter 4tlg. Schankwagen  
für Ihre Veranstaltung!

Wir sind Ihr Lieferant für alle Veranstaltungsmaterialien. Fassbier, Theken und mehr!

**Bitburger**



**SINZIGER**



2011 MARKTIMPULS.DE

**Getränke Müsch**

Möchten Sie eine Veranstaltung mit uns planen?  
Vereinbaren Sie einen Termin unter:

**021 61 / 6031 86**

# Kochen mit Kürbis

Kürbis-Suppe kann jeder! Jetzt gibt es Pommes, Gnocchi, Risotto und Kuchen.

Text: Sabrina Kirnapci

## Kürbis-Pommes



### Zutaten für 4 Personen

1 kg Kürbisfleisch (mehlig)	Pfeffer
150 ml Sahne	Schnittlauch
100 g Weizenmehl	Parmesan
Salz	1 Liter Olivenöl zum Frittieren

Den Kürbis schälen, Fasern und Kerne herauslösen und das Fleisch in kleine Stäbchen schneiden. Weizenmehl in eine Schüssel geben und mit einem halben TL Salz und ein wenig Pfeffer vermischen. Die Kürbisstäbchen in die Sahne legen und anschließend in der Mehlmischung wenden. Stäbchen im Olivenöl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch und Parmesan bestreuen.

### Einkaufstipp

Klingt der Kürbis hohl, wenn Sie darauf klopfen, ist er reif. Ansonsten gilt: Je kräftiger die Farbe, desto mehr Vitalstoffe sind enthalten. Nach dem Anschneiden hält sich ein Kürbis noch etwa zwei Tage im Kühlschrank. Das Kürbisfleisch kann außerdem roh eingefroren werden und hält sich so fast ein halbes Jahr.



## Kürbis-Risotto



### Zutaten für 4 Personen

600 g Kürbisfleisch	250 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	halber TL Safran
80 g Butter	100 g Parmesan
300 g Risottoreis	Salz, Pfeffer
125 ml Weißwein	

Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Den Kürbis schälen, Fasern und Kerne herauslösen, Fruchtfleisch grob zerkleinern, in Alufolie wickeln und im Ofen etwa eine halbe Stunde garen. Kürbisfleisch dann in kleine Würfel schneiden. Gewürfelte Zwiebeln in 40 g Butter anschwitzen, Reis hinzugeben und unter Rühren glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen.

Unter ständigem Rühren immer wieder kleine Mengen heiße Gemüsebrühe hinzugeben, bis der Reis gar ist (bissfest).

Safran in 1 EL Brühe auflösen. Safran-Gemisch und Kürbiswürfel zum Reis geben. 40 g Butter und Parmesan unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### Zutaten für 4 Personen

350 g Kürbisfleisch  
250 g Mehl  
halber TL Backpulver  
75 g weißer Zucker  
150 g brauner Zucker  
125 g Butter  
4 Eier  
halber TL Ingwer-Pulver  
halber TL Muskat-Pulver  
1 TL Zimt  
1 Prise geriebene Nelken  
2 EL Rübennkraut  
200 g Sahne



## Kürbis-Kuchen

Mehl, Backpulver, 75 g Zucker (weiß), ein Ei und 125 g Butter zu einem Mürbeteig vermischen und nach kurzem Kaltstellen als Boden in einer gefetteten Springform (26 cm) auslegen. Mürbeteig dabei am Rand etwa 3 cm hochziehen. Den Kürbis schälen, Fasern und Kerne herauslösen, das Fleisch weichkochen und pürieren. Kürbispüree mit 3 Eiern und den restlichen Zutaten vermischen und auf dem Mürbeteig-Boden verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für ca. 45 Minuten backen.



## Kürbis-Gnocchi



### Zutaten für 4 Personen

500 g Kürbisfleisch  
100 g Weizenmehl  
1 Ei  
100 g geriebener  
Parmesan  
700 g Spinat  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
Butter, Salz, Pfeffer  
etwas gehobelter  
Parmesan

Den Kürbis schälen, Fasern und Kerne herauslösen, das Fleisch weichkochen und pürieren. Kürbispüree mit Mehl, Ei, Parmesan, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verarbeiten. Spinat putzen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebel und Knoblauchzehe klein schneiden und mit Butter im Topf anschwitzen. Den Spinat dazu geben, zwei bis drei Minuten garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Kürbisteig Nockerl formen und ins kochende Wasser geben. Hitze reduzieren, die Gnocchi etwa fünf Minuten ziehen lassen und dann gut abtropfen lassen. Spinat und Gnocchi anrichten, mit Butter beträufeln und mit gehobeltem Parmesan servieren.

### Kürbisse **ab Hof**

**Bauernladen Lingen**, Winkeln 80a, 41068 MG

60 Sorten von Hokkaido, Butternuss und Muskatkürbis bis Bischofsmütze und Halloweenkürbis

**Bauernladen Buscherhof**, Heinrich-Korsten-Str. 172, 41189 MG-Beckrath, [www.buscherhof.de](http://www.buscherhof.de)

Kreuzungen aus den beliebtesten Arten

**Happelter Hof**, Happelter Heide 2, 41379 Brüggen, [www.happelter-hof.de](http://www.happelter-hof.de)  
Hokkaido und hübsche Zierkürbisse

## IN VINO VERITAS

we in und spezialitäten



### BRATAPFELMARKT

Der kulinarische Land- und Kunstmarkt  
am 3. und 4. November von 11-20 Uhr

KOCHEN  
 GENIESSEN

- Genießen Sie unsere beliebten **Bratäpfel** und hausgemachten **Glühwein**, sowie deftig-schmackhafte Gerichte, wie **Wildbratwurst** und **Wildgulasch**.
- Erleben Sie ausgesuchtes **Kunsthandwerk** und fabelhaftes **Ritterschauspiel**.
- Mit **Jazzfrühschoppen** am So. ab 12 Uhr.
- Erstmals in diesem Jahr im neuen „Genussforum“: **Genussmeile** mit ausgewählten **Weingütern** und **Feinkostanbietern**.

In Vino Veritas  
Holterhöfe 15  
47877 Willich  
T 02154.8140854  
F 02154.8889915  
Di bis So + Feiertags  
10 bis 23 Uhr  
Küche bis 22 Uhr

[www.i-v-v-weinhandel.de](http://www.i-v-v-weinhandel.de)



**JETZT IST DIE ZEIT FÜR:  
ROTKOHL, WEISSKOHL,  
BLUMENKOHL UND WIRSING**

## Familie Wefers freut sich auf Ihren Besuch!

Happelter Hof  
Happelter Heide 2  
41379 Brüggen  
Tel.: 0 21 63 / 75 27

Öffnungszeiten:  
Mo.–Fr. 8–19 Uhr  
Sa. 8–16 Uhr

[www.happelter-hof.de](http://www.happelter-hof.de)

Der Happelter Hof in Brüggen bietet Ihnen ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot an natürlichen, landwirtschaftlichen Produkten.

Im uralten Hofladen finden Sie frisches Obst, Gemüse, exotische Südfrüchte, Eier, Kartoffeln sowie verschiedene Konfitüren und reinen deutschen Imkerhonig.

Die täglich frische Ware stammt überwiegend aus eigenem Anbau und ist stark saisonal geprägt.

Zusätzlich findet man auf dem Hof ein buntes Angebot an Blumen und Pflanzen.

**TÖLKES**

**9. Panhasfest**  
am 28.10.2012 - ab 11:00 Uhr

Es spielt für Sie: **Großes Gewinnspiel**

**1. Preis**  
ein Spanferkel für 10 Personen

Skistadt / Metzgerei  
Bernd Tölkes  
Abtshofer Straße 30  
41066 M'Gladbach  
02161 - 662814

**MEZCALITO**

2012.MARKT.PULS.DE

**STUDI NIGHTS**

**JEDEN MITTWOCH UND DONNERSTAG**

GASTHAUSSTR. 30 • 41061 MG-ALTSTADT • TEL. 02161 - 176640

**GEÖFFNET VON MI. BIS SA.**



## Kochen wie die Profis

Hier können Sie Küchenkünstlern in die Töpfe schauen.

Wie machen die das bloß? Im Fernsehen sieht Kochen immer so einfach aus und wenn man dann am heimischen Herd versucht, die Speisen nachzukochen, gibt es keine Spur mehr von optischem und geschmacklichem Genuss. Oft liegt's an Kleinigkeiten, manchmal auch an gravierenden Fehlern.

Wer seine Kochkünste verfeinern möchte – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – der tut gut daran, den echten Profis bei der Arbeit zuzuschauen und zu lernen. Zum Beispiel hier:

### Palace St. George

Bei den beliebten Kochkursen mit Wolfgang Eickes erhalten Sie Einblick in die Feinheiten der gehobenen Küche. Die Gäste werden mit einem Getränk begrüßt, besprechen gemeinsam das Menü und werden in die professionelle Küchentechnik eingewiesen. Danach geht es zusammen mit dem Eickes-Team ans Eingemachte – oder vielmehr ans Frische, denn die Zutaten sind der Schlüssel zum Geschmack. Das Palace St. George bietet regelmäßig Themen-Kochkurse an, wie beispielsweise im Oktober zum Thema Fisch, bei dem die Teilnehmer vom Filetieren bis zur Zubereitung wertvolle Tipps mitnehmen können.

Wer sich für den Kochkurs der Extraklasse entscheidet, braucht keine Vorkenntnisse, sollte aber zwei Lieblingsmesser, eine Kochschürze (auch vor Ort erhältlich), rutschfestes Schuhwerk und gute Laune mitbringen. Darüber hinaus ist es möglich, mit einer Gruppe ab acht Personen, einen individuellen Kochkurs zu buchen – im Palace St. George oder in der eigenen Küche.

**Tipp:** Es gibt auch Geschenkgutscheine für die Kochkurse.

Palace St. George, Konrad-Zuse-Ring 10  
41179 MG, Reservierungen unter Tel. 02161/549880  
www.palace-st-george.de

### KULT + GENUSS

Wer einen Platz in den Kochkursen von KULT + GENUSS ergattern möchte, der muss schnell sein, denn viele der Angebote mit den Profi-Köchen des Hauses sind im Handumdrehen ausgebucht. Besonders begehrt sind die Tapas-Kochkurse, bei denen man lernt, die kleinen spanischen Spezialitäten so zuzubereiten, dass sie auch tatsächlich so schmecken wie die Originale aus dem Spanien-Urlaub. Bei den Asia-Kochkursen lernt man beispielsweise die Grundlagen der asiatischen Küche von Wok-Gerichten über Currys bis zu exotische Gemüsekreationen kennen. Außerdem gibt es regelmäßig wechselnde spannende Themen- und Menü-Kurse. Ein Blick auf die Webseite von KULT + GENUSS lohnt sich, denn dort sind die einzelnen Angebote inklusive Preis und Anmeldeschluss beschrieben.

KULT + GENUSS, Wilhelm-Strauß-Str. 65, 41236 MG  
Tel. 02166/2172627, www.kultundgenuss.de

### Genussprojekte

Kein Kochkurs, aber die Möglichkeit, den Profis auf die Finger zu schauen: Das besondere Catering-Angebot von Genussprojekte! Ob Candle Light Dinner, Familienfeier oder Jubiläum, die Genussprojekte kommen zu Ihnen nach Hause und kochen Ihr Wunsch-Menü für acht bis 45 Gäste. Wer mag, kann auch gleich passend dazu eine moderierte Weinprobe buchen. Bei Genussprojekte sind sogar ausgefallene und exotische Speisen möglich, denn die Kochprofis sind mit den Geheimnissen der Weltküche vertraut und kennen sich mit Krokodilfleisch ebenso aus wie mit den deutschen Klassikern. Die Menüs werden individuell abgesprochen, von Genussprojekte vorbereitet und live vor Ort gekocht.

Die Genussprojekte, Dalheimer Klosterhof 1  
41844 Wegberg, www.genussprojekte.de

# Bratapfelmarkt auf den Holterhöfen

Anfang November können sich Besucher wieder auf Kunsthandwerk, Jazzfrühschoppen, Ritterschauspiel und viele Angebote mehr freuen.

Text: Sabrina Kirmarci



Neben den beliebten **Bratäpfeln** gibt es viele weitere Angebote in **herbstlichem Ambiente**.

Haben Sie Lust auf Bratäpfel, hausgemachten Glühwein und deftige Gerichte wie Wildbratwurst und Wildgulasch? Dazu gibt es ein spannendes Ritterschauspiel, eine Adventsausstellung, eine Genussmeile und vieles mehr. Über 40 Aussteller haben ihre Teilnahme am Bratapfelmarkt auf den Holterhöfen angekündigt. Erstmals in diesem Jahr wird das In Vino Veritas seinen Gästen im neuen „Genussforum“ eine Genussmeile mit ausgewählten Weingütern aus den Anbaugebieten Rheingau, Kaiserstuhl, Pfalz und Rheinhessen präsentieren. Alle Winzer reisen persönlich an. Auch ein Kaffeeröster wird die Besucher vor Ort in die kleinen Geheimnisse guten Kaffees einweihen. Gleich daneben gibt es frisch gebackene Waffeln, köstliche Olivenöle, Fruchtessige und erlesene Liköre. Ergänzt

wird das Angebot durch fantasievolle Nudelkreationen, Gewürzmischungen und Gewürzmöhlen von „Spirit of Spice“, Trüffel- und Schokoladenspezialitäten und außergewöhnliche herzhafte Leckereien.

Bei „Blumen und Ambiente“ beginnt an diesem Wochenende außerdem die Adventsausstellung mit den neuesten Weihnachtstrends und ausgefallenen Deko-Ideen. Dort können die Besucher



**Spiel und Spaß** beim Ritterturnier.

das gesamte Team der Holterhöfe kennenlernen und hinter die Kulissen schauen. Das „In Vino Veritas“ bietet eine ausgewählte Herbst-/Winterkarte an, mit niederrheinischen Einflüssen und regionalen Produkten frisch von den umliegenden Höfen. Ein Beispiel: Kalbsbäckchen auf cremigem Sellerie mit Kartoffelklößen oder gedünsteten Schellfisch. Auch die Freunde ausgefallener Küche kommen auf ihre Kosten. So gibt es Entenbrust oder Steinbeißerfilet – asiatisch zubereitet. Nicht zu vergessen ist die im Ganzen gebratene Gans, traditionell am Tisch tranchiert und in zwei Gängen serviert.

Wer mag, kann wieder einen „Gänse-Tipp“ abgeben: Die Gäste schätzen die genaue Anzahl der zubereiteten ganzen Gänse bis zum Ende der Saison. Der Gewinner darf sich über die erste Gans im Herbst 2013 freuen. Der Bratapfelmarkt ist am 3. und 4. November von 11 bis 20 Uhr geöffnet. Am Sonntag gibt es ab 12:00 Uhr einen Jazz-Frühschoppen.

**In Vino Veritas**, Holterhöfe 15, 47877 Willich, [www.i-v-v-weinhandel.de](http://www.i-v-v-weinhandel.de)



## Unser Herbst-Menü

Getrübeltetes Kartoffelcremesüppchen

Saftiges Lafina Hühftsteak an Schalotten Rotwein Jus  
mit Butterpappardelle und kleinem Salat

Vanille-Mascarponecreme mit Balsamiko-Erdbeeren  
und schwarzem Pfeffer

26,50 Euro



Böningstraße 151 | 41239 Mönchengladbach  
Telefon: + 49 (0) 21 66 | 97 00-0

[www.facebook.com/freiraum.statthotel](https://www.facebook.com/freiraum.statthotel)

[www.freiraum-statthotel.de](http://www.freiraum-statthotel.de)

# GRAEFEN

NACHT DES GRAUENS  
DEKO | MASKEN  
HALLOWEENSPECIALS

HINDENBURGER

featuring performances by  
**TEDDY-O**  
TIMBO | THAI-D  
start @ 21 uhr

## MI 31 OKT 12

GRAEFEN clubbing | ALTER MARKT 22/23 | MÖNCHEGLADBACH  
[facebook.com/graefenclubbing](https://www.facebook.com/graefenclubbing) | [www.dasgraefen.de](http://www.dasgraefen.de)



## HIGHLIGHTS IM OKTOBER

### LIVE-KONZERT

## The Fixx



Die englische Band The Fixx wurde oft als eine der innovativsten Bands der MTV-Ära angekündigt. Der Stil und die Substanz der Band waren schon immer auf eine besondere Verbindung mit dem Publikum angelegt. Der Fixx Sound ist unverwechselbar und hebt sich unter den Tausenden von Künstlern ab. Songs wie „One Thing Leads

To Another“, „Stand or Fall“, „Red Skies“, „Woman on a Train, und „By Zero“ sind noch heute Dauerbrenner bei den Radiostationen. Ihre Karriere begann The Fixx bei MCA Records mit dem Album „Shattered Room“, welches Goldstatus erreichte und sich ein Jahr lang in den Billboard Hot 100 halten konnte und die Hitsingle „Stand Or Fall“ hervorbrachte. Zum 30-jährigen Bestehen der Band präsentierten The Fixx ihr neues Album „Beautiful Friction“. Entstanden ist ein zeitloses Meisterwerk, selten klang die Band als Einheit homogener.

**Sa. 13.10.2012, 20:00 // Flughafen Mönchengladbach, Terminal**

### THEATER

## Novecento



Der Posaunist Tim Tooney erzählt die Lebensgeschichte seines Freundes Danny Boodman T. D. Lemon Novecento, der im Jahr 1900 als Säugling auf dem zwischen Genua und New York verkehrenden Emigrantenschiff Virginia von Matrosen gefunden wird. Seine Eltern, offenbar arme Auswanderer, haben ihn in einer Pappschachtel auf dem Piano des Ballsaals ausgesetzt. Und so wächst der Junge auf der Virginia auf, entwickelt sich zu einem begnadeten Jazz-Pianisten und verzaubert mit seinem virtuoseren Spiel fortan das Publikum. Novecento hat aber noch eine weitere ungewöhnliche Begabung: Er kann in den Augen der Schiffspassagiere lesen und die Atmosphäre der Orte, die sie besucht haben, erspüren – so, als ob er selbst dort gewesen wäre. Diese Gabe ist erstaunlich, zumal er die Virginia niemals verlassen hat. Doch nach 32 Jahren entschließt er sich, von Bord zu gehen ...

In Novecento – Die Legende vom Ozeanpianisten erzählt der

italienische Bestseller-Autor Alessandro Baricco eine außergewöhnliche Biografie – poetisch und skurril zugleich.

**Sa. 6.10.2012, 19:30 (Wiederaufnahme) // Theater Mönchengladbach, Studio**

Weitere Aufführungen: So. 14.10.2012, 19:30, Fr. 16.11.2012, 19:30

### KLASSIK

## 2. Sinfoniekonzert



Es besitzt längst einen festen Platz auf den Konzertbühnen und gilt für den Solisten als eine der größten Herausforderungen: das Violinkonzert von Ludwig van Beethoven. Seine Uraufführung war allerdings ein Misserfolg. Vielleicht erstaunte das Publikum vor allem das, was heute den besonderen Reiz des Konzerts ausmacht: Beethoven schrieb weder ein virtuoseres Bravourstück noch ein heroisches Werk, sondern ein sehr lyrisches, in dem der Solist mit dem Orchester verweben ist. Im zweiten Sinfoniekonzert der Niederrheinischen

Sinfoniker übernimmt Mirjam Contzen diesen anspruchsvollen Solopart. Seit sie mit sechzehn Jahren den Internationalen Violinwettbewerb Tibor Varga gewann, besitzt sie die Aufmerksamkeit der Musikwelt. Die Uraufführung der neunten Sinfonie von Antonin Dvořák war dagegen eine Sensation: Nach jedem Satz musste der Komponist sich verbeugen. Mit der Sinfonie setzte er Amerika ein klingendes Denkmal. Dabei enthält sie keine authentische amerikanische Melodie. Vielmehr verschmolz Dvořák amerikanische Elemente mit seinem eigenen tschechischen Tonfall – und erreichte so den überzeugenden und fesselnden Eindruck amerikanischer Folklore.

**Mi. 24.10.2012, 20:00 // Theater Mönchengladbach, Konzertsaal**

**Do. 25.10.2012, 20:00 // Kaiser-Friedrich-Halle**



## KONZERTE

### KLASSIK & CHOR

#### In memoriam Graham Jackson

So. 30.9.2012, 18:00  
Musikalische Gedenkstunde für den verstorbenen ehemaligen Generalmusikdirektor der Niederrheinischen Sinfoniker und des Theaters Krefeld und Mönchengladbach.

**Evangelische Hauptkirche Rheydt**

#### Missa Solemnis

Mi. 3.10.2012, 18:00  
20 Jahre Chor „KALOBRIH“.  
**Kath. Pfarrkirche St. Marien**  
» siehe Seite 56 oben

#### Junges Podium

Do. 4.10.2012, 19:00  
Förderklassenschüler musizieren.  
Eintritt frei!

**Musikschule, Carl-Orff Saal**

#### Klangvoll | Rheydt macht Musik

Sa. 6.10.2012 15:00  
„Piece of Peace“ – Vokalensemble live!  
Eintritt frei!

**Stadtbibliothek Rheydt**

#### Im Banne Apollons

So. 21.10.2012, 18:00  
Die Deutsche Kammerakademie Neuss spielt unter Leitung von Lavard Skou Larsen Werke von Igor Strawinsky, Henryk Gorecki, Georgs Pelecs und Giya Kanchehi. Mit Lisa Smirnova (Klavier).

**Zeughaus Neuss**

#### Gypsy meets the Klezmer

So. 21.10.2012, 18:00  
Benefizkonzert des Joscho Stephan und Helmut Eisel-Quartetts.  
Veranstalter: Lions-Club Mönchengladbach St. Vitus.

**Evangelische Hauptkirche Rheydt**  
» siehe Seite 59 oben

#### Dycker Schlosskonzert

So. 21.10.2012, 19:00  
Klassisch-romantische Impressionen mit dem „Apollo Trio“.  
**Schloss Dyck, Jüchen**

#### 2. Sinfoniekonzert der Niederrheinischen Sinfoniker

Mi. 24.10.2012, 20:00  
**Theater Mönchengladbach Konzertsaal**  
Do. 25.10.2012, 20:00  
**Kaiser-Friedrich-Halle**  
Violinkonzert D-Dur op. 61 von Ludwig van Beethoven, Sinfonie Nr. 9 e-Moll op. 95 von Antonin Dvořák.  
Solistin: Mirjam Contzen.  
» siehe „Highlights“

#### 1. Debüt-Konzert: Violine und Cello

Do. 25.10.2012, 19:00  
Die Geigerin Laura Isabell Gerards-Iglesias und der Cellist Philipp Dieckmann präsentieren im Wechsel Werke von Paganini, Sarasate und Bach.  
Eintritt frei!

**Kaiser-Friedrich-Halle, Balkonsaal**

#### Herbstkonzert

Sa. 27.10.2012, 19:00  
Gesangsverein Eintracht Wickrathberg.  
**Mehrzweckhalle MG-Wanlo**

#### 1. Konzert im Zyklus Best of NRW

Fr. 26.10.2012, 20:00  
Yury Revich (Violine) und Magda Amara (Klavier) spielen Werke von Prokofjew, Schostakowitsch, Rachmaninow, Tschaiikowsky, Rimski-Korsakow u. a.

**Schloss Rheydt, Rittersaal**

#### Guy Braunstein & Freunde

Fr. 26.10.2012, 20:00  
Werke von Mozart, Brahms, Dvořák und Fauré.

#### Zeughaus Neuss

» siehe Seite 60 oben

#### Herbstkonzert

So. 28.10.2012, 15:00  
Frauenchor Grenzland.

**Adolf-Kempen-Halle**

### JAZZ & CO.

#### Futschikato Jazz Session

Do. 4.10.2012, 20:00  
Eintritt frei!

**Messajero**

#### Jazz am Schmolderpark:

**Old Market Stompers**  
Mi. 10.10.2012, 19:30  
**Gasthaus am Schmolderpark**

#### Jazz im Linol

Do. 10.10.2012, 20:00  
Martin Scholz Trio featuring Martin Dreier (Sax).

**Theatercafé Linol**

#### Jazz in der Brauerei

Do. 11.10.2012, 19:30  
„Boundless Dixieland Quartet“.

**Brauerei Zum Stefanus**

#### Jazz-TIG – Open Session

Do. 18.10.2012, 19:30  
Mitmach-Improvisationen on stage mit „African Roots“; Eintritt frei!

**TIG – Theater im Gründungshaus**

#### Swing in der Brauerei

Do. 25.10.2012, 19:30  
Das Sextett „Swing Fashion“ spielt den Jazz der 30er- und 40er Jahre.  
Eintritt frei!

**Brauerei Zum Stefanus**

### ROCK & POP

#### Lehmann

Di. 2.10.2012, 19:30  
Aftershowparty mit DJ Hejo ab 23:00.

**Goldwasser**

#### groove!institute Schülerkonzert

Do. 4.10.2012, 20:00  
Mit „Slimshot“, „Celestial Toolbox“ & „The Next Devils“; Eintritt frei!

**TIG – Theater im Gründungshaus**

#### All Aboard!, Elway (USA)

Fr. 5.10.2012, 19:00

**Roots Club**

#### Live im Geneickener Bahnhof:

**Jeffery Brothers**  
Fr. 5.10.2012, 20:00  
Blues, Bluesrock, Rock.  
**Geneickener Bahnhof**

#### Grosskopf – Heilhecker – Körfer – Sehrbrock

Fr. 5.10.2012, 21:00  
A Belgium Project.

**Messajero**

#### Sebastian Semm

Sa. 6.10.2012, 20:00  
Sebastian Semm hat sich an die Fersen der Legende Johnny Cash geheftet.

**TIG – Theater im Gründungshaus**

#### InsideOut & Guests

Sa. 6.10.2012, 20:30  
10-Jahre-Jubiläums-Konzert.  
**WDR Big Band**  
Mi. 10.10.2012, 20:30  
New York Voices CD Release.

**Kunstwerk Wickrath**

#### vino e musica ... mit The X-perts

Do. 11.10.2012, 19:00  
„Vielsaitige“, bei Konzerten in der lokalen Live-Musikszene bewährte Band.

**Kult + Genuss**

» siehe Seite 57 oben

#### ASTA Keller on Tour

Do. 11.10.2012, 20:00  
Indie und Rock mit den Bands „Jetlag“ und „Feinstes Fleisch“.

#### Grenzenlos + Red Hot Cancers

Fr. 12.10.2012, 21:00  
Doppelkonzert.

**Messajero**

#### The Fixx

Sa. 13.10.2012, 20:30  
Airport Event – live im Terminal.  
Offizielles Eröffnungskonzert.

**Flughafen Mönchengladbach**

» siehe „Highlights“

#### Peter Beeker & Ongenode Gaste (NL)

Sa. 20.10.2012, 21:00  
Holland vom Feinsten.

**Messajero**

#### groove!institute Schülerkonzert

Do. 25.10.2012, 20:00  
Eintritt frei!

**Treffpunkt Beat-Club**

Fr. 26.10.2012, 20:30  
The Beat goes on „FUN“.

**Dire on Fire**

Sa. 27.10.2012, 20:00  
Tribute to „Dire Straits“.

**TIG – Theater im Gründungshaus**

» siehe Seite 61 oben

#### Cowboys On Dope

Sa. 27.10.2012, 21:00  
Drei Männer, zwei Gitarren und ein Gitarrenkoffer.

**Messajero**

#### Mit und ohne alles Acapella

So. 28.10.2012, 19:00  
„Studentenfutter 2.0“; das neue Programm der Vocal Band.

**TIG – Theater im Gründungshaus**

#### Area 41

Mi. 31.10.2012, 21:00  
Halloween-Konzert mit der Mönchengladbacher Coverband.

**Denk Mal... Geneickener Hof**

» siehe Seite 61 oben



## AUSSTELLUNGEN

### Isabel Ristau

bis So. 4.11.2012  
Werke der Kölner Künstlerin.  
**Kunstfenster Rheydt**

### Offenes Atelier 2012

Sa. 6.10.2012, 11:00-17:00  
So. 7.10.2012, 12:00-18:00  
Werke von Ingeborg Linnebank.  
**Mühlenstr. 57, MG-Rheydt**

### Martin Pfeifle

bis So. 7.10.2012  
11:00-14:00 so  
Mit Baustoffen und profanen Materialien aller Art schafft der Künstler farbintensive Installationen von großer sinnlicher Präsenz.  
**MMIII Kunstverein e. V.**

### Andreas Kuhnlein

bis So. 14.10.2012  
9:30-18:30 mo-fr, 10:00-15:00 sa  
Holzskulpturen.  
**Werkstattgalerie**

### Augenblick und 30 Veränderungen

bis So. 14.10.2012  
17:00-21:00 mo bis do, 15:00-17:00 sa + so  
Die Ausstellung von Freddie Michael Soethout ist ein Gesamtkunstwerk, bei dem ein Bild auf dem anderen aufbaut.  
**[Kunstraumno. 10]**

### Zwischenstation-Kunstaussstellung: Show me the way to the next

bis So. 14.10.2012  
7:30-21:00 mo bis do, 7:30-19:00 fr, 7:30-15:00 sa  
Für das Foyer des medicentums in Mönchengladbach Rheydt hat der in Mönchengladbach lebende Künstler Klaus Schmitt eine große, gut 8 Meter lange Hängeskulptur zum dauerhaften Verbleib entwickelt. Veranstalter: BIS-Zentrum in Kooperation mit dem Kulturbüro Mönchengladbach.  
**medicentrum, Dahlener Str. 69**

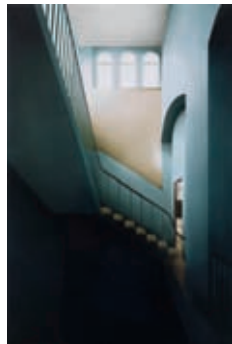
### Neue Kunst aus und in Eicken

bis Di. 23.10.2012  
Zum ersten Mal stellt die belgische Kunstschaffende Eliane Laegel Bilder in ihrem ¼ Eicken aus, die von hoher Kreativität und einem Seelenleben, das Seinesgleichen sucht, zeugen.  
**Petra's Haarstudio, Eickener Str. 202 MG-Eicken**



### Julia Rothmund: Serie Beelitz

bis Do. 25.10.2012  
13:00-18:00 di-fr, 10:00-14:00 sa  
Die Werke zeigen verschiedene Interieurs, in denen die Darstellung von Licht die Leuchtkraft und Intensität der Farbe soweit steigert, dass selbst leere Räume mit Leben erfüllt werden.  
Bild: „Beelitz 4“, 2011/12, Öl/Leinwand.  
**Galerie Löhl**



### Linie Kunst: TEMET NOSCE

bis Fr. 26.10.2012  
8:00-17:00 mo-do, 8:00-13:00 fr  
Arbeiten der deutsch-persischen Künstlerin Soheyla B. Fahimi.  
**NEW-Hauptverwaltung Eingangsbereich**

### Kunst für die Sinne

Sa./So. 27./28.10.2012, 11:00-18:00  
Kunsthandwerker präsentieren ihre Kunstwerke. Eintritt frei!  
**Schloss Wickrath, Nassauer Stall**

### Brücken zwischen Realität und Traum

ab So. 30.9.2012 bis So. 28.10.2012  
10:00-18:00 di-sa, 14:00-18:00 so  
Kunstvariationen von Anette Hützen Gersteinheim.  
**Stadtteilbibliothek Rheydt**

### 10 Jahre Rheingold

bis So. 28.10.2012  
14:00-18:00 di-fr  
12:00-18:00 sa + so  
Ausstellung zeitgenössischer Kunst.  
**Schloss Dyck, Südflügel**

### Erika Gottschlich: colorcrash

bis So. 28.10.2012  
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr oder ½ Stunde vor den Veranstaltungen  
Emotional farbige abstrakte Gemälde.  
**BIS-Zentrum, Café bisQuit**

### Chapter 24

bis So. 4.11.2012  
11:00-18:00 di-so  
R. H. Quaytman stellt in ihren Werken das Verhältnis von Kunst und Theorie in den Vordergrund.  
**Stadt. Museum Abteiberg**

### >innen/außen< >außen/innen<

ab Fr. 5.10.2012 bis So. 4.11.2012  
11:00-18:00 di-so  
Eröffnung: Fr. 5.10.2012, 19:00  
Gemeinschaftsausstellung von 112 Künstlern der Künstlerförderung c/o.  
**Stadt. Museum Schloss Rheydt**

### Warmhaus

bis So. 11.11.2012  
11:00-18:00 di-so  
Ausstellung der polnischen Künstlerin Katarzyna Przeważska.  
**Stadt. Museum Abteiberg**

### legends

bis Fr. 30.11.2012  
Zusammen mit den Künstlern Ruth Konsten, Helga von Kannen, Oliver Madlener und Walter Beckers zeigt Andreas Neiken Größen aus Musik, Film, Politik und Geschichte.  
Bild: Helga von Kannen: „Whitney Houston“.  
**Graefen + König**



### Sein und Zeit/de tijd en de dingen

bis Do. 13.12.2012  
10:00-16:00 mo-do  
Schmuckstücke der Niederländerin Marion van Cuchten und Fotos der c/o-Künstlerin Kathrin Tillmann, die den Lauf der Zeit und die Auswirkungen auf Gegenstände und Menschen thematisieren.  
**euregio-Haus**

### Kalkül trifft Gefühl ... und was passiert dann?

ab Fr. 5.10.2012 bis Fr. 1.3.2013  
Vernissage: Fr. 5.10.2012, 18:00  
Der Künstler Christoph Borges hat es gewagt, sich beiden Lebensformen zu stellen: der frühen Sehnsucht nach kreativem Ausdruck – der rationalen Entscheidung für Business und Kalkül – und der Gratwanderung mit und zwischen beiden Lebensformen.  
**Naturheilpraxis Christiane Thomaßen Grevenbroicher Str. 34**

### THEATER EXTRA | Bildbühne: Wenn der Horizont Dir in die Quere kommt

bis So. 3.2.2013 an allen Vorstellungstagen jeweils eine Stunde vor Aufführungsbeginn.  
Ölbilder von Peter Schmitz.  
**Theater Mönchengladbach, Foyer**



### Renate Fellner: Kinderträume

bis Juli 2013  
8:00-21:00 mo-fr  
**Musikschule**

### Spielzeugausstellung Schnelle

14:00-17:00 so  
Dauerausstellung mit historischen Puppenhäusern, Puppen, Stofftieren, Modelleisenbahnen u. v. m.  
**Schrödt 27, MG-Giesenkirchen**



## SPORT

### FUSSBALL

#### 1. Bundesliga Männer

So. 7.10.2012, 15:30  
7. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – Eintracht Frankfurt  
**Stadion im Borussia-Park**

#### UEFA Europa League

Do. 4.10.2012, 21:05  
2. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – Fenerbahce Istanbul  
Do. 25.10.2012, 21:05  
3. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – Olympique Marseille  
**Stadion im Borussia-Park**

#### Regionalliga West Männer

Sa. 6.10.2012, 14:00  
11. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach U23 – VfL Bochum U23  
Sa. 27.10.2012, 14:00  
13. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach U23 – Sportfreunde Lotte  
**Grenzlandstadion**

#### A-Junioren Bundesliga West

So. 21.10.2012, 11:00  
8. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – Rot-Weiss Essen  
**Borussia-Park**

#### B-Junioren Bundesliga West

Sa./So. 27./28.10.2012, 11:00  
9. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – Bonner SC  
**Borussia-Park**

#### Regionalliga West Frauen

So. 7.10.2012, 13:00  
5. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – SGS Essen U23  
So. 28.10.2012, 13:00  
8. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – Borussia Bocholt  
**Sportanlage Am Haus Lütz**

#### Niederrheinliga Frauen

So. 14.10.2012, 13:00  
6. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach II – TURA Brüggen  
So. 21.10.2012, 13:00  
7. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach II – SV 1910 Grefrath  
**Sportanlage Am Haus Lütz**

#### B-Juniorinnen Bundesliga West/ Südwest

Sa. 20.10.2012, 14:00  
5. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – FSV Gütersloh 2009  
**Sportanlage Am Haus Lütz**



### GOLF

#### Abschlussturnier der Sommersaison

So. 21.10.2012  
Vierer mit Auswahldrive Stableford.  
**Familienturnier**

So. 28.10.2012, ab 12:00  
Jugendliche und Eltern/Großeltern/ Geschwister spielen gemeinsam im Team.  
**Golfclub Schloss Myllendonk e. V.**



### HANDBALL

#### 3. Liga West Männer

Fr. 12.10.2012, 20:00  
7. Spieltag:  
TV Korschenbroich – OHV Aurich  
Fr. 26.10.2012, 20:00  
9. Spieltag:  
TV Korschenbroich – VfL Gummersbach II  
**Waldsporthalle Korschenbroich Am Sportplatz 11a**

#### Oberliga Männer

So. 21.10.2012, 11:00  
5. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – TV Jahn Hiesfeld  
**Jahnhalle**



### HOCKEY

#### 1. Feld-Bundesliga Männer

Sa. 6.10.2012, 16:00  
6. Spieltag:  
Gladbacher HTC – UHC Hamburg  
So. 7.10.2012, 12:00  
7. Spieltag:  
Gladbacher HTC – Berliner HC  
Sa. 13.10.2012, 16:00  
8. Spieltag:  
Gladbacher HTC – Nürnberger HTC  
**Hockeyplatz GHCT-Clubgelände**

#### 2. Feld-Bundesliga Nord Männer

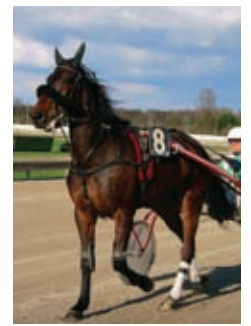
Sa. 6.10.2012, 16:00  
4. Spieltag:  
Rheydter SV – Schwarz-Weiß Neuss  
Sa. 13.10.2012, 16:00  
7. Spieltag:  
Rheydter SV – Klipper THC Hamburg  
**Hockeyplatz RSV-Clubgelände**



### PFERDESPORT

#### Trabrennen „Mönchengladbach auf Trab“

So. 7.10.2012, 14:00  
Do. 18.10.2012, 18:30  
Veranstalter: Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e. V.  
**Trabrennbahn**



### RADSPORT

#### 28. RTF Findelkind-Tour

So. 14.10.2012, ab 9:00  
Tour 1 (41 km – auch für Trimmfahrer), Tour 2 (71 km) und Tour 3 (113 km).  
Veranstalter: R.V. „Schwalbe“ 1892 Mönchengladbach e. V.  
**Gesamtschule MG-Hardt**

### SCHACH

#### Stadtmeisterschaft 2012

Fr. 5.10.2012, 19:30  
3. Runde.  
Fr. 26.10.2012, 19:30  
4. Runde.  
**Kantine Fa. Schorch AG Breite Str. 131**



### TISCHTENNIS

#### Regionalliga West Frauen

Sa. 27.10.2012, 18:30  
4. Spieltag:  
DJK SF 08 Rheydt – DJK Borussia Münster  
**Turnhalle Schule Waisenhausstraße**





**Missa Solemnis**

Mi. 3.10.2012, 18:00

**Kath. Pfarrkirche St. Marien**

Der Nettetalor Chor KALOBRI bringt im Rahmen seines 20-jährigen Chorjubiläums gemeinsam mit der Konzertvereinigung Düsseldorf und dem Bremer Vokalquartett consonanz 4 unter der Leitung von Basilikaorganist Elmar Lehnen aus Kevelaer Ludwig van Beethovens monumentales Chorwerk zur Aufführung. „Missa Solemnis“ gehört

zudem zu den großartigsten Werken der abendländischen Musikgeschichte und stellt zugleich immense Anforderungen an alle Beteiligten. Ursprünglich konzipiert als Messe, zog sich die Komposition schließlich über vier Jahre hin.



**„Witchboard“**

Fr. 5.10.2012, 20:00

**TIG - Theater im Gründungshaus**

Als Autor fantastischer Geschichten ist Carsten Steenbergen längst kein Geheimtipp mehr. Der Gladbacher schreibt seit ein paar Jahren Thriller, Hörbücher, Kurzgeschichten und Romane, die dem Genre Fantasy angehören. Für das Theater im Gründungshaus bringt Steenbergen nun sein erfolgreiches Hörbuch „Witchboard“ als Live-Version auf die Bühne. Für diesen gruseligen Spaß hat er eine Reihe von Mitstreitern gewonnen: Es sprechen Christina Puciana, Bettina Steenbergen, Christoph Walter und der Thriller-Autor selbst. Die Sounds kommen live vom Keyboard.

**MO1** > OKTOBER

**PARTY**

**Salsa-Party**  
Mit kostenlosem Tanzkurs.  
21:00 Kastanienhof

**VORTRÄGE**

**Wechseljahre – Zeit des Wandels**  
18:00-19:30 Frauenberatungsstelle  
**Gründen, leiten, Erfolg haben**  
Unternehmer/-in aus Leidenschaft.  
Vortrag von Michael Wolters.  
18:30 Volkshochschule, Haus Berggarten

**Kastanienhof**  
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten  
**DEUTSCHE EINHEITSPARTY**  
am Di, 2. Oktober 2012, ab 22 Uhr  
**Ü-35-PARTY**  
**HEISS & KULTIG**  
am Fr, 5. Oktober 2012, ab 22 Uhr  
Ladies freier Eintritt  
www.kastanienhof-hotel.de  
Krefelder Str. 765 - Tel. 0 21 61-821 2060

**DI2** > OKTOBER

**KIDS**

**MuseumsUNI 2012:**  
**Warum können Maschinen sprechen?**  
Mathe- und Physik-Vortrag von Prof. Dr. Günter Hirsch für Schüler der Oberstufe.  
12:00-13:00 Schloss Rheydt, Rittersaal  
**Grüntöne – Hören in der Natur**  
Exkursion der Volkshochschule mit Elke Kamper.  
15:00 Treffpunkt: Vogelvoliere, Betrather Str. 82

**PARTY**

**I love Graefen clubbing**  
Mit Jan-Christian Zeller, Taktrefrem, Thai-D und Timbo.  
22:00 Graefen clubbing  
**Deutsche Einheitsparty**  
22:00 Kastanienhof  
**Aftershowparty**  
Mit Djane Frl. Krawall zum bereits ausverkauften Konzert von „Die Strafe & Gäste“  
22:00 Projekt 42  
**Roots-Night**  
Rock, Alternative, Indie, Partyclassics mit Mr. Bata und DJ Archetype.  
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour: alle Getränke 2 für 1.  
23:00 Roots Club  
**Trashdance**  
Trashpop, Electro, Hip Hop mit Meista Fader.  
23:00 Rossi, Salon  
**Freetz**  
Pop, Hip Hop, Rock.  
23:00 Rossi, Küche  
**FESTE | MÄRKTE**  
**Trödelmarkt**  
7:00-14:00 Messengelände Nordpark

**VORTRÄGE**

**Arbeiten in den Niederlanden**  
10:00 Berufsinformationszentrum  
**Informationsveranstaltung für werdende Eltern**  
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißaal.  
18:30 Elisabeth-Krankenhaus

**SONSTIGES**

**Tapas-Kochkurs 1**  
Verschiedene Tapas aus dem Urlaubsland Spanien inkl. Begrüßungs-Cava. Anmeldung bis zum 29.9.  
18:30 Kult + Genuss  
**„Abraham Lincoln Vampirjäger“**  
Vorpremiere.  
20:30 Comet Cine Center

**MI3** > OKTOBER

**BÜHNE**

**„Ewig jung“**  
Erik Gedeons komödiantischer Liederabend von „Forever young“ bis „I will survive“ – Hits der 60er, 70er, 80er und 90er. Rock, Reggae, Soul, Disco.  
19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne  
**„Ya Basta!“**  
Schauspiel des mexikanischen Regisseurs, Autors und Schauspielers Jorge Angeles in der Reihe „Außereuropäisches Theater“.  
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

**GRAEFEN**  
NACHT DES GEBÄHNEN  
STUDIO THEATER  
**TEDDY-O**  
TRIBU, THAI-D  
MI 31 OKT 12

**PARTY**

**Rock around the clock**  
19:00 America's  
**StudiNight**  
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezzalito  
**Karaoke Night**  
21:00 Scala Club & Lounge  
**Wednesday Lovers**  
House, RnB, Charts.  
22:00 Empire  
**Midewo**  
22:00 Raum 38  
**Kommune 61**  
DJ Say Whaat: Hip Hop, Classics, House.  
Mädels freier Eintritt, 50 % auf Drinks.  
23:00 Rossi  
**FESTE | MÄRKTE**  
**Trödelmarkt**  
6:00-14:00 Trabrennbahn  
**Glanz, Beats & Gloria**  
Großer Requisiten-Verkauf.  
11:00 Kunstwerk Wickrath

**DO4** > OKTOBER

**KIDS**

**MuseumsUNI 2012:**  
**Wird man als Bürgermeister geboren?**  
Vortrag von Mönchengladbachs Oberbürgermeister Norbert Bude für Schüler der Klassen 4 bis 6.  
12:00-13:00 Schloss Rheydt, Rittersaal  
**Ausbildungsbörse Büro & Co.**  
14:00 Berufsinformationszentrum  
**Jugend-Disco**  
Für Jugendliche ab 13 Jahre.  
18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

**PARTY**

**StudiNight**  
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezzalito  
**Die:WG Semesteranfangsparty**  
Mit DJ Marwin und Budda.  
23:00 Rossi

**VORTRÄGE**

**Studium bei der Polizei**  
Ausbildung im gehobenen und höheren Dienst. Referent: Gerhard Assmann.  
15:00 Berufsinformationszentrum

**SONSTIGES**

**Eröffnung des Vis-A-Vis**  
Präsentation der acht Einzelhandelsunternehmen im Interimscenter an der Hindenburgstraße mit Aktionen und Überraschungen.  
ab 9:00 Vis-A-Vis  
**Begegnungscafé**  
Mit Erntedankfeier. Kaffee, Kuchen, Gespräche, Filme und Spiele. Der neue Treffpunkt in Lürip – jeder ist herzlich willkommen!  
15:00-17:00 Christengemeinde, Nakatenustr. 95

**FR5** > OKTOBER

**BÜHNE**

**„Ich freu mich“**  
Neues Showprogramm von Ham & Egg.  
20:30 Kunstwerk Wickrath  
**KIDS**  
**Kinder-Disco**  
Für Kinder bis 13 Jahre.  
14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**LITERATUR**  
**„Witchboard“**  
Fantasy-Hörspiel von Carsten Steenbergen live auf der Bühne.  
20:00 TIG - Theater im Gründungshaus  
» siehe oben  
**PARTY**  
**Rock around the clock**  
19:00 America's  
**Cocktail Time@Cocos**  
House, RnB, Charts, Dancefloor.  
19:00 Cocos

**Friday Night**

Club, House, Lounge-Musik.  
20:00 Bar Plastique  
**Ab in die Hütte!**  
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.  
21:00 Almsause  
**Thank God it's Friday**  
House, Electro, Charts.  
21:00 Scala Club & Lounge  
**Klit Pop**  
Musik der 80er und 90er.  
22:00 Graefen clubbing  
**Ü35-Party**  
Heiß und kultig!  
22:00 Kastanienhof  
**Belinda**  
Minimal, Techno, Electro.  
22:00 Nacht  
**Nachtgalerie Freitag**  
Party Classics.  
22:00 Nachtgalerie  
**I love Black**  
No. 1 in R&B. 2 für 1 bis 0:00.  
23:00 Black & White  
**Yes! We Funk**  
Hip Hop, Funk und Rare Groove mit DJ Barila Funk & Gast Djs Andi Teller & Joschi.  
23:00 Projekt 42  
**Metalmania**  
Metal mit DJ Antropophagus und DJ Filthgrinder.  
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour: alle Getränke 2 für 1.  
23:00 Roots Club  
**Ritz & Irre: Pop, House, Classics**  
23:00 Rossi, Salon  
**Trommel Fella**  
DJ Say Whaat: Hip Hop, Dancehall, RnB.  
23:00 Rossi, Küche  
**SONSTIGES**  
**Ich bin Single 50+**  
Workshop mit Angelika Effertz-Bäumer.  
18:45-21:10 VHS, Haus Berggarten  
**12. Fishnight**  
Von Auster bis Zander.  
19:00 Palace St. George  
**Der Sternhimmel über Mönchengladbach**  
Ausblick auf die sichtbaren Objekte im kommenden Halbjahr mit Jupiterbeobachtung.  
Veranstalter: Astronomischer Arbeitskreis Mönchengladbach e. V.  
20:00 Vortragsraum im Wasserwerk Rheydt  
**Wandervolle Wasserwelt: Nacht.Bilder**  
Der Schlosspark in Licht und Klang.  
20:00-24:00 Schloss Wickrath, Parkgelände  
**„Savages“**  
Afterwork-Kino.  
23:00 Comet Cine Center

**SA6** > OKTOBER

**BÜHNE**

**„Novecento – Die Legende vom Ozeanpianisten“ (Wiederaufnahme)**  
Schauspiel von Alessandro Baricco.  
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio  
» siehe „Highlights“, Seite 54  
**„Norma“**  
Tragische Oper in zwei Akten von Vincenzo Bellini in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**PARTY**

**Rock around the clock**  
19:00 America's  
**Cocktail Time Saturday@Cocos**  
19:00 Cocos  
**Saturday Night**  
20:00 Bar Plastique  
**Oktoberfest-Party**  
20:00-1:00 TOMMY'S Tanzstudio  
**Ab in die Hütte!**  
21:00 Almsause  
**Hot Clubbing**  
Heiße Sounds aus deinem Club. Von 21:00-23:00 Eintritt frei und alle Getränke zum halben Preis!  
21:00 Graefen clubbing  
**Discofox-Party**  
21:00 Kastanienhof  
**Hot Saturday**  
21:00 Scala Club & Lounge  
**Samstag Nacht**  
22:00 Nacht  
**Nachtgalerie Samstag**  
22:00 Nachtgalerie  
**Sexy Black**  
100 % Black Music. 2 für 1 und Ladies freier Eintritt bis 0:00.  
22:30 Black & White  
**Goldclash**  
House, Pop, Classix mit DJ Seth Gekko.  
23:00 Goldwasser  
**Bassment**  
Finest of Drum 'n' Bass feat. Macoboy. Mit Bassment Resident-DJ Don K-Li, Djanes Hectical & Rebella in der Lounge.  
23:00 Projekt 42  
**Roots-Night**  
Rock, Alternative, Indie, Partyclassics mit DJ Luca.  
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour: alle Getränke 2 für 1.  
23:00 Roots Club  
**Meista Fader**  
HipHop, Electro, Classics.  
23:00 Rossi, Salon  
**Flashdance**  
DJ S-One: 80s-Pop, -Rock & Electronics.  
23:00 Rossi, Küche  
**FESTE | MÄRKTE**  
**Trödelmärkte**  
6:00-14:00 Trabrennbahn  
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst  
**Heide- und Weinfest**  
Große Auswahl an Weinen, Heide- und Gartenpflanzen.  
10:00-17:00 Pflanzencenter im Rittergut Birkhof, Korschbroich  
» siehe Seite 10  
**Wandervolle Wasserwelt: Nacht.Bilder**  
Der Schlosspark in Licht und Klang.  
20:00-24:00 Schloss Wickrath, Parkgelände  
**„Savages“**  
Afterwork-Kino.  
23:00 Comet Cine Center

**Schlossherbst Schloss Dyck**

Kreativ-Markt und Angebote für Kinder.  
10:00-18:00 Schloss Dyck, Jüchen  
» siehe Seite 19  
**Oktoberfest**  
Mit der Partyband „Die HuNiS“.  
18:00 Blaue Lagune, Wachtendonk  
**Oktoberfest 2012**  
Mit den original Schürzenjägern.  
20:00 Warsteiner Hockeypark, Festzelt

**SONSTIGES**

**400.000 Jahre Vergangenheit Rheidahnen**  
Alt- und jungsteinzeitliche Original-Steinwerkzeuge und -geräte u. v. m.  
14:00-17:00 Archäologisches Museum, Wasserturm Rheidahnen  
**Mönchengladbach mit dem Bus entdecken**  
19:00 America's  
2,5-stündige informative und spannende Tour durch 1.000 Jahre Stadtgeschichte. Veranstalter: MCGM.  
15:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweiher  
**Wandervolle Wasserwelt: Nacht.Bilder**  
Der Schlosspark in Licht und Klang.  
20:00-24:00 Schloss Wickrath, Parkgelände

**SO7** > OKTOBER

**BÜHNE**

**„Ewig jung“**  
Komödiantischer Liederabend mit Hits der 60er, 70er, 80er und 90er. Rock, Reggae, Soul, Disco.  
16:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**KIDS**

**Museumsführung für Kinder**  
Für Kinder ab dem Schulalter.  
15:00 Städt. Museum Schloss Rheydt

**FESTE | MÄRKTE**

**Heide- und Weinfest**  
Große Auswahl an Weinen, Heide- und Gartenpflanzen.  
10:00-17:00 Pflanzencenter im Rittergut Birkhof, Korschbroich  
» siehe Seite 10  
**Schlossherbst Schloss Dyck**  
Kreativ-Markt und Angebote für Kinder.  
10:00-18:00 Schloss Dyck, Jüchen  
» siehe Seite 19  
**Trödelmarkt**  
11:00-18:00 Konstantinplatz, MG-Giesenkirchen  
**SONNENLUMENFEST**  
Künstler der Region zeigen ihre Werke. Unterhaltung für Kinder mit Strohtoben, Kuhmilken, Heubasteln, Kinderschminken, Ponyreiten u. v. m.  
11:00-18:00 Bauernhof Küppers, Woof 47, 41179 MG  
**SONSTIGES**  
**Zierfisch- und Wasserpflanzenbörse**  
Veranstalter: Verein für Aquarien- und Terrarienkunde Mönchengladbach e. V.  
10:00-12:00 Kleingartenanlage Pilatus Kall

**Kastanienhof**  
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten  
**DISCO-FOX-PARTY**  
am Sa, 6. Oktober 2012, ab 21 Uhr  
**FRIDAY-NIGHT-FEVER**  
am Fr, 12. Oktober 2012, ab 22 Uhr  
Ladies freier Eintritt  
www.kastanienhof-hotel.de  
Krefelder Str. 765 - Tel. 0 21 61-821 2060





### vino e musica ... mit „The X-perts“

Do. 11.10.2012, 19:00

#### Kult + Genuss

Ohne Schlagzeug verbreiten Slinky Williams (vocals, acoustic guitar, mandolin, percussion), P'tit Loup (vocals, acoustic & electric guitars), Catfish Harry (vocals, electric guitar & dobro), Chief Walter Dee (vocals, bass, gitar) Blues-, Swing- und Rock-Feeling mit Songs von J. J. Cale, Dr. John, Duke Ellington, Bessie Smith und anderen Legenden.

Stilistische Berührungsgänge gibt es nicht, denn gute Musik braucht weder Label, noch ohrenbetäubende Lautstärke. Ihre mitreißende Spielfreude sowie die Vorliebe für mehrstimmigen Gesang ist ein Garant für einen kurzweiligen und unterhaltsamen Abend.

#### Oldtimer-Fahrrad-Treffen

Mit 20-km-Radtour über Schloss Mylendonk, Schloss Liedberg, Haus Horst, Schloss Rheydt und zurück (Teilnahme kostenfrei). Ausstellung historischer Fahrräder, Teilermarkt und Tauschbörse. 10:00-17:00 Flughafen Mönchengladbach

#### Karnevalsmuseum

11:00-14:00 Altes Zeughaus

#### Erster Sonntag

Stündlich Führungen durch die Sammlung von 11:30 bis 16:30. Stadt. Museum Abteiberg

#### Vogelkundliches Museum

Schausammlung rheinischer Vogelarten und anderer heimischer Tiere. 14:00-17:00 Schloss Wickrath

#### Wandervolle Wasserwelt:

**Nacht.Bilder**  
Der Schlosspark in Licht und Klang. 20:00-24:00 Schloss Wickrath, Parkgelände

## MO8

> OKTOBER

#### KIDS

##### Artistschule „Manege frei“

Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Mädchen und Jungen ab 7 Jahre.

10:00-16:00 Turnhalle Gymnasium am Gerweiher

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

#### PARTY

##### Salsa-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs. 21:00 Kastanienhof

#### VORTRÄGE

##### Wie entstehen meine Bilder?

Führung der Volkshochschule durch mit Dr. Thomas Erler. 9:00 Firma CeWe-Color, Ertstr. 40

#### SONSTIGES

##### Lot hi-re, wat et jef

31. Original Odenkirchener Plattdeutsch-Abend. 19:00 Burggrafenhalle, MG-Odenkirchen

## DI9

> OKTOBER

#### KIDS

##### Algenspaghetti

Herbstferienkurs für Kinder ab 6 Jahre. 9:30-12:30 Schloss Rheydt

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

##### Artistschule „Manege frei“

Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Mädchen und Jungen ab 7 Jahre.

10:00-16:00 Turnhalle Gymnasium am Gerweiher

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

##### Workshop Filztaschen

Herbstferienkurs für Kinder ab 8 Jahre. 15:00-18:00 Schloss Rheydt

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

#### PARTY

##### Discofox-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs. 21:00 Kastanienhof

#### FESTE | MÄRKTE

##### Trödelmarkt

7:00-14:00 Messegelände Nordpark

#### VORTRÄGE

##### Informationen für Berufsrückkehrer

Tipps und Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg nach der Familienphase.

9:30 Berufsinformationszentrum

## MI10

> OKTOBER

#### KIDS

##### Algenspaghetti

Herbstferienkurs für Kinder ab 6 Jahre. 9:30-12:30 Schloss Rheydt

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

##### Artistschule „Manege frei“

Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Mädchen und Jungen ab 7 Jahre.

10:00-16:00 Turnhalle Gymnasium am Gerweiher

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

##### Workshop Filztaschen

Herbstferienkurs für Kinder ab 8 Jahre. 15:00-18:00 Schloss Rheydt

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

#### PARTY

##### Rock around the clock

Rock 'n' Roll der 50er und 60er. 19:00 American's

##### Übungsparty

19:30 Tanzschule „More than Dancing“

##### StudiNight

3,- € Eintritt, alles zum halben Preis. 20:00 Mezzalito

##### Blue Lounge Session ...

... präsentiert Birdy's Jamsession, die freie Musiksession unter Leitung von Rainer „Birdy“ Königs. 21:00 Projekt 42

##### Karaoke Night

Sing it – sing mit! 21:00 Scala Club & Lounge

##### Press Play

Mit Timbo und Thai-D; alle Getränke zum halben Preis. 22:00 Graefen clubbing

##### Wednesday Lovers

House, RnB, Charts. 22:00 Empire

##### Midewo

House, RnB, Charts. 22:00 Raum 38

##### Kommune 61

Dance, Hip Hop, Classics mit DJ Buddha. Mädels freier Eintritt, 50 % auf Drinks. 23:00 Rossi, Salon

##### Kommune 61

Pop, HipHop, Indie mit DJ Vince. W. Mädels freier Eintritt, 50 % auf Drinks. 23:00 Rossi, Küche

#### FESTE | MÄRKTE

##### Trödelmarkt

6:00-14:00 Trabrennbahn

#### SONSTIGES

##### Jobbörse

Stellensuche leicht gemacht. Umfassende Informationen zu allen Berufen von A bis Z. 9:00 Berufsinformationszentrum

##### Whisky tasting

Die weltbesten Whiskys und Brände von Rudi Käser. Inkl. Snacks und Mineralwasser. 19:00 Kult + Genuss

##### Ein Herz und eine Seele:

„Silberne Hochzeit“ Satirische Dinnershow inklusive einem viergängigen Menü. 19:30 Palace St. George

##### THEATER EXTRA | Filmbühne:

„Amores Perros“ Mexiko, 2000. Regie: Alejandro González Iñárritu. 20:00 Theater Mönchengladbach, Studio

##### Ladies Night mit „Mann tut was Mann kann“

Inklusive einer Überraschung. 20:00 Comet Cine Center

## DO11

> OKTOBER

#### BÜHNE

##### „Norma“

Tragische Oper in zwei Akten von Vincenzo Bellini in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln. 20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

#### KIDS

##### Algenspaghetti

Herbstferienkurs für Kinder ab 6 Jahre. 9:30-12:30 Schloss Rheydt

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

##### Artistschule „Manege frei“

Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Mädchen und Jungen ab 7 Jahre.

10:00-16:00 Turnhalle Gymnasium am Gerweiher

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

##### Afrikanisches Trommeln

Ferien-Workshop für Jugendliche von 12 bis 18 Jahre mit Famous Awuku Doe. 16:00-17:30 BIS-Zentrum

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

#### PARTY

##### StudiNight

3,- € Eintritt, alles zum halben Preis. 20:00 Mezzalito

##### CHEERS in 10 – das Bierdiplom

Mit Mr. Bata. Für Teilnehmer kostenloser Eintritt. 22:00 Roots Club

##### Trash-Club Party

Mit Meista Fader und Oli P. 23:00 Rossi, Salon

#### VORTRÄGE

Informationsveranstaltung für werdende Eltern Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißaal. 18:30 Elisabeth-Krankenhaus



RESTAURANT | BAR

LIVE-MUSIC | PARTIES

## UNSER PROGRAMM IM OKTOBER

DO. 04.10.12	»SESSION	»FUTSCHIKATO JAZZ SESSION
FR. 05.10.12	»KONZERT	»BELGIUM PROJECT BAND
DO. 11.10.12	»KONZERTE	»ASTA KELLER
FR. 12.10.12	»CD RELEASE SHOW	»GRENZENLOS + BARN IN HAZE
SA. 13.10.12	»KONZERT + PARTY	»HEJO'S KULTPALAST + SOPHIE U.A.
SA. 20.10.12	»KONZERT	»PETER BEEKER'S ONGENODE GASTE (NL)
SA. 27.10.12	»KONZERT	»COWBOYS ON DOPE
MI. 31.10.12	»PARTY	»HEJO'S REEPERBAHN PARTY

» DETAILLIERTE INFOS UNTER [WWW.MESSAJERO.COM](http://WWW.MESSAJERO.COM)



## ÜBRIGENS, EIGENTLICH SIND WIR EIN RESTAURANT!

Beutelware, Fertigprodukte und Geschmacksverstärker haben bei uns Hausverbot!  
33 Sorten Tapas ständig zur Auswahl, sowie monatlich wechselnde Zusatzgerichte.

Messajero · Sophienstraße 17 · 41065 MG · Tel. 0 21 61 / 498 87 19

Öffnungszeiten · Di, Mi, Do: Küche von 17-23 Uhr

Fr + Sa: Küche von 17-24 Uhr · So + Mo: Ruhetag

Speisekarte online unter:

[WWW.MESSAJERO.COM](http://WWW.MESSAJERO.COM)

## Am Anfang war das Licht ...



florian schulz  
licht & objekt

## Die Erlebniswelt der Lichtgestaltung

Lichtstudio Erens GmbH,  
Pastoratshof 18, 47929 Grefrath  
Telefon 02158 91650,  
[www.lichtstudio-grefrath.de](http://www.lichtstudio-grefrath.de)  
n.eren@lichtstudio-grefrath.de





**Eifel Classics Revival® 2012**  
Sa. 13.10.2012 bis So. 14.10.2012  
**MG-Rheydt bis Nürburging und zurück**  
In Mönchengladbach-Rheydt, wo schon in den späten 50er- und frühen 60er-Jahren der Start zur Internationalen Eifel-Rallye erfolgte, startet seit Herbst 2008 die Neuauflage als „Eifel Classics Revival“. Für Anfänger genauso wie fortgeschrittene Teilnehmer, bietet die Eifel Classics Revival eine zweitägige Oldtimer-Rallye der Spitzenklasse. Die Rallye zeichnet sich durch ein hohes Niveau an Sportlichkeit, eine fantastische Streckenführung und begeisterte Teilnehmer aus. Auch 2012 erhalten wieder 50 Teams die Möglichkeit, die 5. Eifel Classics Revival an historischer Stätte unter die Räder zu nehmen.



**Krimi-Kulturfrühstück**  
So. 21.10.2012, 11:00  
**BIS-Zentrum**  
Erleben Sie Nervenkitzel schon beim Frühstück und werden Sie Zeuge geheimnisvoller Morde. Der beliebte Autor Michael Nolden legt mit seinem Krimi „Ofenfeuer“ eine heiße Spur durch Ihr Marmeladenbrötchen. Dagegen hält mit ihrem neuen Roman „Dunkler Schnee“ die bekannte Autorin Barbara Klein (siehe Foto) und lässt Sie nicht aus den Augen, wenn Sie die Tasse Kaffee bei der Verfolgungsjagd verschütten. Kulturfrühstück mit Hochspannung, welch ein Genuss!

**FR12** > OKTOBER

**BÜHNE**  
**„Roberto Zucco“**  
Drama von Bernard-Marie Koltès.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**KIDS**  
**Artistschule „Manege frei“**  
Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Mädchen und Jungen ab 7 Jahre.  
10:00-16:00 Turnhalle Gymnasium am Gerweiher  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33  
**Afrikanisches Trommeln**  
Ferien-Workshop für Jugendliche von 12 bis 18 Jahre mit Famous Awuku Doe.  
16:00-17:30 BIS-Zentrum  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

**PARTY**  
**Rock around the clock**  
19:00 Americar's  
**Cocktail Time@Cocos**  
House, RnB, Charts, Dancefloor.  
19:00 Cocos  
**Friday Night**  
Club, House, Lounge-Musik.  
20:00 Bar Plastique  
**Ab in die Hütte!**  
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.  
21:00 Almsause  
**Thank God it's Friday**  
House, Electro, Charts.  
21:00 Scala Club & Lounge  
**Blue Clubbing**  
Cool, speziell und unwiderstehlich. Von 21:00-23:00 Eintritt frei und alle Getränke zum halben Preis!  
21:00 Graefen clubbing  
**Friday Night Fever**  
Ladies freier Eintritt!  
22:00 Kastanienhof  
**Belinda**  
Minimal, Techno, Electro.  
22:00 Nacht  
**Nachtgalerie Freitag**  
Party Classics.  
22:00 Nachtgalerie  
**I love Black**  
No. 1 in R&B. 2 für 1 bis 0:00.  
23:00 Black & White  
**Projekt Kunst**  
Kunst/Art on Beat /Drum 'n' Bass/ Global Beats & Bass mit interaktiven Künstlern und DJ Rimmli in der Lounge und DJ Süli mit Global Beats & Bass Selection im Mainfloor.  
23:00 Projekt 42  
**Mädelsabend**  
Rock, Alternative, Indie, Classics mit Mr. Bata. Freier Eintritt für die weiblichen Gäste!  
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour: alle Getränke 2 für 1.  
23:00 Roots Club  
**Say Whaat**  
Hip Hop, Classics, House.  
23:00 Rossi, Salon  
**Das Experiment**  
Indietronics, Newstep, Techno, House mit DJ Luca & guest.  
23:00 Rossi, Küche

**SONSTIGES**

**Eifel Classics Revival® 2012**  
Eröffnungsveranstaltung mit Fahrzeugausstellung, Oldtimer-Meeting mit Concours d' Elegance, Gast-Oldtimer Baujahr 1886-1989, Musikprogramm im Pavillon.  
14:00 Schmolderpark MG-Rheydt  
» siehe oben



**SA13** > OKTOBER

**BÜHNE**  
**„Josefine“ (Premiere)**  
Experimentelles Musiktheater nach Motiven von Franz Kafka.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**KIDS**  
**Afrikanisches Trommeln**  
Ferien-Workshop für Kinder von 6 bis 12 Jahre mit Famous Awuku Doe.  
14:00-15:30 BIS-Zentrum  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33  
**Geschwisterdiplom**  
Geburtsvorbereitung für werdende Brüder und Schwestern zwischen 4 und 12 Jahre ohne Eltern-Begleitung.  
15:00-17:00 Elisabeth-Krankenhaus, Frauenklinik

**PARTY**  
**Rock around the clock**  
19:00 Americar's  
**Cocktail Time Saturday@Cocos**  
19:00 Cocos  
**Saturday Night**  
20:00 Bar Plastique  
**Ab in die Hütte!**  
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.  
21:00 Almsause  
**Disco Fox Party**  
21:00 Kastanienhof  
**Hot Saturday**  
21:00 Scala Club & Lounge  
**Amnesie**  
Mit Vogue, Timbo und Taktreform.  
22:00 Graefen clubbing  
**Hejo's Kultpalast**  
Rock, Alternative, Britpop, Cross-over, 60s.  
22:00 Messajero  
**Samstag Nacht**  
22:00 Nacht  
**Nachtgalerie Samstag**  
22:00 Nachtgalerie  
**Sexy Black**  
100 % Black Music. 2 für 1 und Ladies freier Eintritt bis 0:00.  
22:30 Black & White

**Goldtunes**  
House, Funk, New Disco mit DJ Rix.  
23:00 Goldwasser  
**Bass Culture**  
Crazy Dancehall & Reggae Vibes mit Resident Top Gun Soundsystem & international Highlight Silverbullet Sound.  
23:00 Projekt 42  
**Port 01 Rock-Night**  
Rock, Punkrock, Indie, Grunge, Heavy-Metal mit JMO und DJ Bata.  
23:00 Roots Club  
**Budda: Dance, Hip Hop, Classics**  
23:00 Rossi, Salon

**FESTE | MÄRKTE**  
**Trödelmärkte**  
6:00-14:00 Trabrennbahn  
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst  
**Kunst- und Designmarkt**  
10-jähriges Bestehen des Vereins „In Eickener Sache“  
ab 11:00 TIG - Theater im Gründungshaus  
**City-Fest**  
Innenstadt Mönchengladbach  
» siehe Seite 16  
**Spätkirmes**  
Geroplatz

**VORTRÄGE**  
**Mobbing**  
10:00-12:15 Familienbildungsstätte HansasträÙe

**SONSTIGES**  
**Eifel Classics Revival® 2012**  
Oldtimer-Rallye der Spitzenklasse mit zehn Gleichmäßigkeitsprüfungen über romantische, historische, kurvenreiche Strecken von Mönchengladbach zum Nürburging und zurück.  
8:30 Start: Schmolderpark MG-Rheydt  
**Klassik in HD: Donizettis „L'Elisir d'Amore“**  
Live-Übertragung aus der Metropolitan Opera New York.  
19:00 Comet Cine Center

**SO14** > OKTOBER

**BÜHNE**  
**„Norma“**  
Tragische Oper in zwei Akten von Vincenzo Bellini in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.  
19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne  
**„Novocento – Die Legende vom Ozeanpianisten“**  
Schauspiel von Alessandro Baricco.  
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio  
» siehe „Highlights“, Seite 54

**KIDS**  
**Afrikanisches Trommeln**  
Ferien-Workshop für Kinder von 6 bis 12 Jahre mit Famous Awuku Doe.  
14:00-15:30 BIS-Zentrum  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33  
**wortreich | Rheydt liest (vor)**  
Mehrsprachiges Vorlesen für Kinder.  
Eintritt frei!  
15:00 Stadtbibliothek Rheydt

**LITERATUR**

**wortreich | Rheydt liest (vor)**  
Die türkische Autorin Inci Aral liest zusammen mit ihrer Übersetzerin Berivan Aymaz aus ihrem Roman „Verseuchte Seelen – Kiran Resimleri“.  
18:00 Stadtbibliothek Rheydt

**FESTE | MÄRKTE**  
**2nd Hand Modemarkt**  
**Ladys- & Kidsfashion**  
11:00-16:30 Kaiser-Friedrich-Halle  
**Trödelmarkt**  
11:00-18:00 Messegelände Nordpark  
**Traumtag**  
Alles rund um das Thema „Hochzeit“.  
Eintritt frei!  
11:00-18:00 Flachs Hof  
**City-Fest**  
Mit verkaufsoffenem Sonntag.  
Innenstadt Mönchengladbach  
» siehe Seite 16  
**Spätkirmes**  
Geroplatz

**SONSTIGES**  
**Briefmarkentauschtag**  
Veranstalter: Briefmarkenfreunde 1924 e. V. Mönchengladbach.  
9:30-12:00 Gaststätte Turnerheim RTV, Nordstr. 133  
**Von der Niers zum Nordkanal**  
Radwanderung der Volkshochschule.  
10:00 Treffpunkt: Schlossbrücke Schloss Rheydt  
**Eine botanische Weltreise durch den Bunten Garten**  
Exkursion der Volkshochschule.  
11:00 Treffpunkt: Vogelvoliere, Betrather Str. 82  
**Offene Besucherführung: Häuser, Höfe, Herrlichkeit**  
14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck, Rosenturm  
**Vogelkundliches Museum**  
Schausammlung rheinischer Vogelarten und anderer heimischer Tiere.  
14:00-17:00 Schloss Wickrath  
**Eifel Classics Revival® 2012**  
Oldtimer-Rallye von Mönchengladbach zum Nürburging und zurück.  
15:00 Ankunft: Alter Markt

**MO15** > OKTOBER

**KIDS**  
**Ferien-Camp „Die wilden Kerle“**  
Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Mädchen und Jungen im Grundschulalter.  
9:00-13:00 Turnhalle Math.-Nat.-Gymnasium  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33  
**Ferien-Camp „Die Vorstadt krokodile“**  
Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Mädchen und Jungen der 5. und 6. Schuljahre.  
9:00-13:00 Turnhalle Gymnasium am Gerweiher  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33  
**PARTY**  
**Salsa-Party**  
21:00 Kastanienhof

**VORTRÄGE**

**In der Mitte des Lebens**  
Businessfrauen und die Wechseljahre.  
Veranstalter: B.F.B.M. – Bundesverband der Frau in Business und Management e. V.  
19:30 Dorint Hotel

**FESTE | MÄRKTE**  
**Spätkirmes**  
Geroplatz

**DI16** > OKTOBER

**BÜHNE**  
**„Roberto Zucco“**  
Drama von Bernard-Marie Koltès.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**KIDS**  
**Ferien-Camp „Die wilden Kerle“**  
Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Mädchen und Jungen im Grundschulalter.  
9:00-13:00 Turnhalle Math.-Nat.-Gymnasium  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33  
**Ferien-Camp „Die Vorstadt krokodile“**  
Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Mädchen und Jungen der 5. und 6. Schuljahre.  
9:00-13:00 Turnhalle Gymnasium am Gerweiher  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33  
**StuntAcademy „Zeig was in Dir steckt!“**  
Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Mädchen und Jungen von 6 bis 15 Jahre.  
9:00-13:00 Turnhalle Gymnasium am Gerweiher  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33  
**„Der Gruffelo“**  
Puppenspiel des Figurentheaters DaCapo für Kinder ab 3 Jahre.  
15:00 + 17:00 Kaiser-Friedrich-Halle

**PARTY**  
**Discofox-Party**  
21:00 Kastanienhof  
**FESTE | MÄRKTE**  
**Trödelmarkt**  
7:00-14:00 Messegelände Nordpark

**VORTRÄGE**  
**Arbeiten in den Niederlanden**  
10:00 Berufsinformationszentrum

**MI17** > OKTOBER

**BÜHNE**  
**„Blues Brothers – Unterwegs im Auftrag des Herrn“**  
Freie Bearbeitung mit live gespielten Soul- und R&B-Klassikern nach dem Stoff des legendären Films.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**KIDS**

**Ferien-Camp „Die wilden Kerle“**  
Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Mädchen und Jungen im Grundschulalter.  
9:00-13:00 Turnhalle Math.-Nat.-Gymnasium  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33  
**Ferien-Camp „Die Vorstadt krokodile“**  
Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Mädchen und Jungen der 5. und 6. Schuljahre.  
9:00-13:00 Turnhalle Gymnasium am Gerweiher  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33  
**StuntAcademy „Zeig was in Dir steckt!“**  
Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Jungen von 6 bis 10 Jahre bzw. 11 bis 15 Jahre.  
9:00-13:00 + 13:30-17:30 Turnhalle Gymnasium am Gerweiher  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33  
**Drachenturnier auf Schloss Rheydt**  
Herbstferienkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahre.  
10:00-13:00 Schloss Rheydt  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

**LITERATUR**

**LesArten**  
Schriftkreative aller Altersgruppen haben hier die Chance, selbstverfasste Texte der Öffentlichkeit zu präsentieren.  
20:00 BIS-Zentrum

**PARTY**

**Rock around the clock**  
19:00 Americar's  
**Übungsparty**  
20:00 Mezzalito  
**StudNight**  
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezzalito  
**Karaoke Night**  
21:00 Scala Club & Lounge  
**Press Play**  
Mit Timbo und Thai-D; alle Getränke zum halben Preis.  
22:00 Graefen clubbing  
**Wednesday Lovers**  
22:00 Empire  
**Midewo**  
House, RnB, Charts.  
22:00 Raum 38  
**Housebrause**  
Mit den DJs Sebastian Rebig, Robert Herx & Dennis Holtschoppen, Live-Percussion: Optimo, Visuals: Lizart.  
23:00 Projekt 42  
**Kommune 61**  
Hip Hop, Classics, House mit DJ Say Whaat.  
Mädels freier Eintritt, 50 % auf Drinks.  
23:00 Rossi, Salon  
**Kommune 61**  
Pop, Hip Hop, Rock mit DJ Freetz.  
Mädels freier Eintritt, 50 % auf Drinks.  
23:00 Rossi, Salon

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
6:00-14:00 Trabrennbahn  
**SONSTIGES**  
**Jobbörse**  
Stellensuche leicht gemacht.  
9:00 Berufsinformationszentrum



### Gypsy meets The Klezmer

So. 21.10.2012, 18:00

#### Evangelische Hauptkirche Rheydt

Der Lions Club Mönchengladbach-St. Vitus hat für den Sonntag, 21. Oktober 2012 ein besonderes Konzert-Erlebnis vorbereitet. In der Evangelischen Hauptkirche in Rheydt spielen Joscho Stephan und Helmut Eisel „Gypsy meets The Klezmer“. Das Motto des Auftritts ist gleichzeitig der Titel der neuen CD des Quartetts um den

Ausnahme-Gitarristen. Die Tickets kosten 12 Euro, ermäßigt 6 Euro. Sie sind im Kirchencafé der Evangelischen Kirche in Rheydt sowie in allen Geschäftsstellen der Volksbank Mönchengladbach und der Gladbacher Bank AG erhältlich.

#### Tapas-Kochkurs 2

Verschiedene Tapas aus dem Urlaubsland Spanien, dazu hausgemachte Sangria. Anmeldung bis zum 15.10. 18:30 Kult + Genuss

#### Welches Sternbild ist das?

Einführung in die Sternbilder mit dem Astronomischen Arbeitskreis Mönchengladbach. Die Veranstaltung findet nur bei wolkenlosem Himmel statt! 20:00 Treffpunkt: Eingang zum Wasserwerk Rheindahlen

#### Asia-Kochkurs 2

Asiatische Küche für Fortgeschrittene. Inkl. Begrüßungsgetränk und Mineralwasser, Anmeldung bis zum 16.10. 18:30 Kult + Genuss

#### THEATER EXTRA | Filmbühne:

##### „Der Aufstand der Würde“

Deutschland/Mexiko, 2007. Dokumentarfilm von Luz Kerkeing, Dorit Siemers und Heiko Thiele. 20:00 Theater Mönchengladbach, Studio

#### Thank God it's Friday

House, Electro, Charts. 21:00 Scala Club & Lounge

#### Friday Night Fever

Corona & Tequila 2 für 1.

22:00 Kastanienhof

#### Belinda

Minimal, Techno, Electro.

22:00 Nacht

#### Nachtgalerie Freitag

Party Classics.

22:00 Nachtgalerie

#### I love Black

No. 1 in R&B. 2 für 1 bis 0:00.

23:00 Black & White

#### Bassment

Finest of Dubstep feat. Mr. Rub.

Mit Bassment Resident-DJs I.Dot, Distracted & Gosique.

23:00 Projekt 42

#### The Nineties

Die besten Hits der 90er, Rock, Pop,

Hip-Hop mit JMO und Mr. Bata.

23:00 Roots Club

#### Marwin

Dance, Pop, Classics.

23:00 Rossi, Salon

#### Soul Kitchen

Hip Hop, Funk & Soul mit DJ S-One.

23:00 Rossi, Küche

#### Groovebox

House Music Party mit offener Atelier-

Lounge ab 22:00. DJs: Herbert Boese

und Sebastian Rebig.

23:30 Das Blaue Haus

#### SONSTIGES

##### Mundartabend in Uedding

Mit dem Freundeskreis Gladbacher

Mundart-Autoren sowie Franz Klinken.

Veranstalter: Männerverein St. Pius X.

19:00 Jugendheim, Jakobshöhe 114,

MG-Uedding

##### Küchenparty

Inklusive aller kulinarischen Genüsse

und ausgewählter Getränke im

ganzen Haus.

19:00 Palace St. George

## DO18

OKTOBER

#### KIDS

##### Ferien-Camp „Die wilden Kerle“

Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Mädchen und Jungen im Grundschulalter.

9:00-13:00 Turnhalle Math.-Nat.-Gymnasium

##### » siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

##### Ferien-Camp „Die Vorstadtkrokodile“

Herbstferien-Aktion des Kinder- und Jugendsportvereins für Mädchen und Jungen der 5. und 6. Schuljahre.

9:00-13:00 Turnhalle Gymnasium am Geroweier

##### » siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

##### Drachenturnier auf Schloss Rheydt

Herbstferienkurs für Kinder von 8 bis

12 Jahre.

10:00-13:00 Schloss Rheydt

##### » siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

#### LITERATUR

##### pip 42 – der Gladbacher Poetry Slam

Poesie mit einem Schuss Rock.

Moderation: Markim Pause, Jonas Jahn,

Musik: DJ Key.

20:30 Projekt 42

#### PARTY

##### StudiNight

3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.

20:00 Mezzalito

##### FSR 05 Semesterparty mit DJ Budda

23:00 Rossi

#### VORTRÄGE

##### Join the world

Au pair und Work & Travel weltweit.

16:00 Berufsinformationszentrum

##### Ausbildung und Studium bei der Bundespolizei

Info-Veranstaltung.

16:30 Berufsinformationszentrum

##### Verrückt nach Gott

Auf der Suche nach einem herunter-

gekommenen Gott. Eintritt frei!

19:00 Klosterkirche Neuwerk

##### Glück kommt nicht von allein

Was uns glücklich macht. Vortrag von

Andrea Mills M.A.

19:30 Volkshochschule, Haus Berg-

garten

#### SONSTIGES

##### Begegnungsfest

Kaffee, Kuchen, Gespräche, Filme und

Spiele. Der neue Treffpunkt in Lürrip –

jeder ist herzlich willkommen!

15:00-17:00 Christengemeinde,

Nakatenusstr. 95

**Kastanienhof**  
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten

**FRIDAY-NIGHT-FEVER**  
CORONA & TEQUILA 2 FOR 1  
am Fr, 19. Oktober 2012, ab 22 Uhr

**CABRIO SALSA PARTY**  
am Sa, 20. Oktober 2012, ab 20 Uhr

www.kastanienhof-hotel.de  
Krefelder Str. 765 • Tel. 021 61-8 21 20 60

## FR19

OKTOBER

#### BÜHNE

##### „Blues Brothers – Unterwegs im Auftrag des Herrn“

Freie Bearbeitung mit live gespielten

Soul- und R&B-Klassikern nach dem

Stoff des legendären Films aus dem

Jahr 1980.

20:00 Theater Mönchengladbach,

Große Bühne

#### KIDS

##### Ferien-Camp „Die wilden Kerle“

Herbstferien-Aktion des Kinder- und

Jugendsportvereins für Mädchen und

Jungen im Grundschulalter.

9:00-17:00 Turnhalle Math.-Nat.-

Gymnasium

##### » siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

##### Ferien-Camp „Die Vorstadtkrokodile“

Herbstferien-Aktion des Kinder- und

Jugendsportvereins für Mädchen und

Jungen der 5. und 6. Schuljahre.

9:00-17:00 Turnhalle Gymnasium am

Geroweier

##### » siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

##### Drachenturnier auf Schloss Rheydt

Herbstferienkurs für Kinder von 8 bis

12 Jahre.

10:00-13:00 Schloss Rheydt

##### » siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

#### PARTY

##### Rock around the clock

Rock 'n' Roll der 50er und 60er.

19:00 America's

##### Cocktail Time@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor.

19:00 Cocos

##### Friday Night

Club, House, Lounge-Musik.

20:00 Bar Plastikue

##### Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die

Hit-Giganten der 80er und 90er.

21:00 Malmouse

##### Encore

Finest in Black Music mit DJ Vogue

und Thai-D.

21:00 Graefen clubbing

## SA20

OKTOBER

#### BÜHNE

##### „Roberto Zucco“

Drama von Bernard-Marie Koltès.

20:00 Theater Mönchengladbach,

Große Bühne

#### KIDS

##### Manga-Magie

Ein Workshop zum Mitmachen für

Kinder von 7 bis 14 Jahre mit Alexandra

Völker.

12:00-15:00 BIS-Zentrum

##### » siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

##### Manga-Magie

Ein Workshop zum Mitmachen für

Jugendliche ab 16 Jahre mit Alexandra

Völker.

15:30-18:30 BIS-Zentrum

##### » siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

##### Motorik-Olympiade des Kinder- und

Jugendsportvereins

Für Kinder ab 4 Jahre.

Krahnendonkhalle MG-Neuwerk

##### » siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

# Hochzeitsmesse

3.11.2012 „Palace St. George“  
Mönchengladbach

- Im Rahmen eines **exklusiven 4-Gänge-Menüs** könnt ihr unsere Top-Dienstleister live als Vorpremiere zu eurer Hochzeit erleben

- **Wedding Dinner** die exklusive Hochzeitsmesse **am 3. November 2012** im „Palace St. George“ Mönchengladbach, Beginn 16.00 Uhr

- **Highlights:** Live Trauzeremonie, Brautmodenschau, Livemusik, Party im Anschluss u. v. m



Sichert euch eine der  
120 Karten – nur  
39,90 € p.P.

Agentur Traumhochzeit  
**wedding-dinner.de**

www.**AIRPORT-EVENT**.de

» LIVE IM TERMINAL «

Düsseldorf Mönchengladbach

AIRPORT-EVENT präsentiert

**ERÖFFNUNGSWOCHE**  
DIE NEUE EVENT DESTINATION IN MG

**Freitag, den 12. Oktober 2012**

**KRISSIE MATHES**  
DIE HALB ENGLISCHE / NORWEGISCHE BAND IST EINER DER HERBESTEN NEWCOMERTS

**JIMMY CORNETT & THE DEADMEN**  
VERÖFFENTLICHUNGSPARTY DES NEUEN ALBUMS "RAISE THE DUST" UND DES GLEICHNAMIGEN VIDEOS "RAISE THE DUST"

**Samstag, den 13. Oktober 2012**

**THE FIXX**  
DIE ENGLISCHE KULTBAND DER ACHTZIGER MELDET SICH MIT EINER NEUEN SENSATIONELLEN CD IN EUROPA ZURÜCK

**MEGA VERÖFFENTLICHUNGSPARTY ANLÄSSLICH DES ZWEITEN RELEASE DER NEUEN CD "BEAUTIFUL FRICTION"**

**SENSATIONELLER ÜBERASCHUNGSGAST**

**NEIL TAYLOR** ERLASS 19:30 UHR

GITARRIST VON ROBBIE WILLIAMS, PETER GABRIEL, TINA TURNER, TEARS FOR FEARS - MIT SEINEM SOLO ALBUM "NO SELFCONTROL"

www.15k.de | www.15k.com

MIC 2010, GURU, Coca-Cola, 421er, Extra-Tipp, HINDENBURGER, AM LICHTENBERG, JOGAZA.de, HOTEL CITYLOFT



**Guy Braunstein & Freunde**

Fr. 26.10.2012, 20:00

**Zeughaus Neuss**

Zum Auftakt der Zeughaus-Konzerte präsentiert der „Berliner Philharmoniker“ Guy Braunstein mit seinen Freunden ein erlesenes Kammermusikprogramm, das mit einem Kapitel aus Wolfgang Amadeus Mozarts Mannheimer Episode, dem Flötenquartett C-Dur KV 285/b, beginnt. Weiter geht es auf Mozarts Spuren nach Paris,

wo nach einem erheblichen Zeitsprung der große Gabriel Fauré mit seinem ersten Klavierquartett anzutreffen ist. Es folgen die Intermezzi op. 118/2, 76/2 und 116/3 von Johannes Brahms sowie das Klavierquartett Nr. 2 Es-Dur op. 87 von Antonin Dvořák.

**PARTY**

**Rock around the clock**

Rock 'n' Roll der 50er und 60er.  
19:00 Americar's

**Cocktail Time Saturday@Cocos**

House, RnB, Charts, Dancefloor.  
19:00 Cocos

**Saturday Night**

20:00 Bar Plastikue

**Cabrio-Salsa Party**

20:00 Kastanienhof

**Übungsparty**

20:00-23:30 TOMMY'S Tanzstudio

**Reif und verrockt**

Ü50-Party mit DJ Joey und den internationalen Hits aus den 60er- und 70er-Jahren.

20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

**Ab in die Hütte!**

Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.  
21:00 Almsause

**Hot Clubbing**

Heiße Sounds aus deinem Club. Von 21:00-23:00 Eintritt frei und alle Getränke zum halben Preis!

21:00 Graefen clubbing

**Hot Saturday**

21:00 Scala Club & Lounge

**Samstag Nacht**

22:00 Nacht

**Nachtgalerie Samstag**

22:00 Nachtgalerie

**Sexy Black**

100 % Black Music. 2 für 1 und Ladys freier Eintritt bis 0:00.

22:30 Black & White

**Goldrausch**

Dance, Funk, Classic mit DJ Budda.  
23:00 Goldwasser

**Dailyfresh HipHop Party**

Mit der Dailyfresh DJ Crew im Main-floor und DJ Barlafunk mit Funk & Soul in der Lounge.  
23:00 Projekt 42

**Double 5 Revival-Party**

Rock, Alternative mit Jörg Müller und Uli Richter.

23:00 Roots Club

**Bummsfallera**

Trash, HipHop, Electro mit Meista Fader, Budda und Oli P.

23:00 Rossi, Salon

**Rock Garden**

90's-Rock, Classics mit DJ Rockadisco.  
23:00 Rossi, Küche

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmärkte**

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



**BÜHNE**

**„Deutsch-Griechische Liebschaften“**  
Tragikomödie von Eleftherios Tellidis, gespielt von den „Theaterfreunden“ aus Dortmund und Hagen.  
17:00 TIG – Theater im Gründungshaus

**„Roberto Zucco“**

Drama von Bernard-Marie Koltès.  
18:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**ausdrucksstark | Rheydt spielt Theater**

Fado – Konzert und Einführung.  
Eintritt frei!  
15:00 Stadtteilbibliothek Rheydt

**KIDS**

**„Der Krachmacher“**  
Ein turbulentes Kinderliedermitmach-theater von und mit Anders Orth für Kinder ab 3 Jahre.  
11:00 + 15:00 Theater Spielplatz  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

**LITERATUR**

**Krimi-Kulturfrühstück**  
Barbara Klein und Michael Nolden lesen aus ihren Krimis.  
11:00 BIS-Zentrum  
» siehe Seite 58 oben

**FESTE | MÄRKTE**

**Ski-Basar**

Größter Ski-Basar am Niederrhein mit neuen und gebrauchten tollen Schnäppchen, fachkundiger Beratung und kostenloser Bindungseinstellung.  
Veranstalter: Ski-Club Mönchengladbach e. V.  
10:00-17:00 Mehrzweckhalle MG-Eicken

**Antikmarkt**

Mit Expertenberatung.  
11:00-18:00 Kaiser-Friedrich-Halle  
» siehe Seite 21

**Trödelmarkt**

11:00-18:00 Marktplatz MG Wickrath

**Herbstmarkt Kleinenbroich**

Mit zahlreichen Ausstellern und Kunsthandwerkern, Live-Musik, Segway-Parcours, Dampfkarussell, Fahrrad-ausstellung, Mitmach-Aktionen und Dorf-Rallye für die Kleinen (Start am Bahnhof) sowie verkaufsoffenem Sonntag von 13:00-18:00.  
12:00-18:00 Korschbroich-Kleinenbroich, Ortskern + Bahnhofstr./Ladestr.

**SONSTIGES**

**Katarzyna Przeważska**

Themenführung zur Ausstellung.  
11:30 Städt. Museum Abteiberg

**Textile Vergangenheit von Mönchengladbach**

Führung durch das Textilmaschinen-depot des Museums Schloss Rheydt.  
14:00-16:00 Boetzelten-Höfe, Künkelstr. 125

**Vogelkundliches Museum**

Schausammlung rheinischer Vogelarten und anderer heimischer Tiere.  
14:00-17:00 Schloss Wickrath



**PARTY**

**Salsa-Party**  
Mit kostenlosem Tanzkurs.  
21:00 Kastanienhof

**VORTRÄGE**

**Schönheits-Kur mit Schüssler-Mineralen**  
Referentin: Gudrun Schneider (Naturheilpraxis Am Mühlenort).  
18:30 Make-up Café, Stresemannstr. 56



**BÜHNE**

**„Blues Brothers – Unterwegs im Auftrag des Herrn“**  
Freie Bearbeitung mit live gespielten Soul- und R&B-Klassikern nach dem Stoff des legendären Films aus dem Jahr 1980.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**PARTY**

**Discofox-Party**  
Mit kostenlosem Tanzkurs.  
21:00 Kastanienhof

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**

7:00-14:00 Messegelände Nordpark

**VORTRÄGE**

**Ästhetische und wiederherstellende Operationen im Gesicht**  
Vortrag von Dr. Krisch (HNO).  
Teilnahme kostenfrei!

19:30 Albertus Zentrum Haus 2, Steinmetzstr. 45-47/Bismarckstr. 57, 5. OG

**Wertschätzung und Anerkennung**

19:30-21:00 Familienbildungsstätte Hansasträße

**Trennung – Scheidung – Unterhalt**

19:30-21:00 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

**Rätikon, Silvretta und Verwall – der gebirgige Süden Voralbergs**

Lichtbildvortrag von Andreas Künk.  
19:30 TIG – Theater im Gründungshaus

**Wir erstellen Ihre Steuererklärung!**  
Lohn- und Einkommenssteuer  
HILFE  
Beratungsstellenleiterin Conna Krella  
Lindenstraße 152 • Mönchengladbach  
Tel.: 02166 / 14 64 788 • www.LHRO.de  
Beratung nur im Rahmen einer Mitgliedschaft, bei Einkäuferten aus rechtsbeständiger Arbeit.



**BÜHNE**

**„Deutschland. Ein Wintermärchen“**  
Michael Grosse spricht Heinrich Heine. Eine Veranstaltung des Theaters Krefeld und Mönchengladbach in Kooperation mit dem AstA der Hochschule Niederrhein.  
20:00 Hochschule Niederrhein, Gebäude 0, Raum OE02

**KIDS**

**Disco**  
18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

**PARTY**

**Rock around the clock**  
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.  
19:00 Americar's



**Most of my friends are DJs**

Fr. 26.10.2012, 23:00

**Projekt 42**

Die neue urban Partyreihe im Projekt42 mit nur einer musikalischen Bedingung: Es muss steilgehen! Hier ist was für jeden dabei. Ein kleiner Vorgeschmack der musikalischen Speisekarte: Dancehall serviert mit Hip Hop, gemischt mit Dubstep und Globalbass, dazu Moombahton, D&B und MashUps, das ganze auch noch gewürzt mit All time Party-Classics! DJ Charlie Checknix (Dailyfresh DJ Cevv) serviert seine ganz spezielle kulinarische Soundselection mit Abgeh-Garantie ... so heftig, dass Ihr mit Euren Füßen den Boden schrubbt!

**Mönchs-Spaziergang: Von Mönchen, Sagen und Legenden**

Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der 1,5-stündige Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Veranstalter: M&MG. 19:00 Treffpunkt: Stadttouren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweiher

**Mittwochskino im BIS:**

**„Kleine Wunder in Athen“**

Deutschland/Griechenland, 2009.  
Regie: Filippos Tsitos, 107 Min.  
20:30 BIS-Zentrum



**BÜHNE**

**„Ich weiß es doch auch nicht“**  
Kabarett von und mit Wilfried Schmickler.  
20:30 Kunstwerk Wickrath

**KIDS**

**Jugend-Disco**  
Für Jugendliche ab 13 Jahre.  
19:00 Treffpunkt: Jugendclubhaus MG-Westend

**PARTY**

**StudiNight**  
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezzalito

**VORTRÄGE**

**Informationsveranstaltung für werdende Eltern**  
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißsaal.  
18:30 Elisabeth-Krankenhaus, Frauenklinik

**SONSTIGES**

**En Weckroth wött w'er Platt jekallt**  
Plattdeutscher Abend mit einer bunten Mischung aus Liedern und Texten von heiter bis besinnlich, aus alter Zeit und dem heutigem Leben. Eintritt frei!  
Veranstalter: HuVV Wickrath e. V.  
19:00 Hotel-Restaurant Frambach

**EN WECKROTH WÖTT W'ER PLATT JEKALLT**

Plattdeutscher Abend mit einer bunten Mischung aus Liedern und Texten von heiter bis besinnlich, aus alter Zeit und dem heutigem Leben. Eintritt frei!  
Veranstalter: HuVV Wickrath e. V.  
19:00 Hotel-Restaurant Frambach



**BÜHNE**

**„Ya Basta!“**  
Schauspiel des mexikanischen Regisseurs, Autors und Schauspielers Jorge Angeles in der Reihe „Außereuropäisches Theater“.  
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

**„Ewig jung“**

Komodiantischer Liederabend mit Hits der 60er, 70er, 80er und 90er, Rock, Reggae, Soul und Disco.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**„Ich weiß es doch auch nicht“**

Kabarett von und mit Wilfried Schmickler.  
20:30 Kunstwerk Wickrath

**KIDS**

**Kinder-Disco**  
Für Kinder bis 13 Jahre.  
14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**Die Baumwurzelbande**  
Exkursion der Volkshochschule für Kinder mit Elke Kamper.  
15:00 Treffpunkt: Vogelvoliere, Betrather Str. 82

**LITERATUR**

**Mönchengladbacher Krimitage: Krimidinner**  
Die Mönchengladbacher Autorin Jutta Proffitt liest aus ihren Werken, so dass dem 4-Gänge-Menü besondere Würze verliehen wird.  
18:30 Paritätisches Zentrum, Mehrgenerationenhaus

**PARTY**

**Rock around the clock**  
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.  
19:00 Americar's  
**Cocktail Time@Cocos**  
House, RnB, Charts, Dancefloor.  
19:00 Cocos  
**Friday Night**  
Club, House, Lounge-Musik.  
20:00 Bar Plastikue

**Ab in die Hütte!**  
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.  
21:00 Almsause

**Blue Clubbing**  
Cool, speziell und unwiderstehlich.  
Von 21:00-23:00 Eintritt frei und alle Getränke zum halben Preis!  
21:00 Graefen clubbing

**Thank God it's Friday**  
House, Electro, Charts.  
21:00 Scala Club & Lounge

**Ü40-Party**  
22:00 Kastanienhof

**Belinda**  
Minimal, Techno, Electro.  
22:00 Nacht

**Nachtgalerie Freitag**  
Party Classics.  
22:00 Nachtgalerie

**I love Black**  
No. 1 in R&B. 2 für 1 bis 0:00.  
23:00 Black & White

**Most of my friends are DJs**  
DJ Charlie Checknix serviert seine ganz spezielle kulinarische Soundselection mit Abgeh-Garantie.  
23:00 Projekt 42

» siehe oben

**Roots-Night**  
Rock, Alternative, Indie, Partyclassics mit DJ Freetz.  
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour: alle Getränke 2 für 1.  
23:00 Roots Club

**Ritz & Irre**  
Pop, House, Classics.  
23:00 Rossi, Salon

**Indie liebt Dich**  
Indie(tronics) mit DJ Luca.  
23:00 Rossi, Küche

**VORTRÄGE**

**Google-Dienste im Überblick**  
Vortrag von Jürgen Kirchner.  
17:00 Volkshochschule, Haus Berggarten



### Dire on Fire: Giga Night

Sa. 27.10.2012, 20:00

#### TIG – Theater im Gründungshaus

Die Dire Straits-Coverband steht für einen Live-Act, der regelmäßig Begeisterungstürme auslöst. „Dire on Fire“ lassen die Magie des – seit knapp 20 Jahren von der Bühne verschwundenen – Originals wieder aufleben. Robert Collins ist die Stimme für Mark Knopfler, für instrumentale Sonderklasse stehen Shaby Pelzer (kb), Michael

Strohm (b), Paddy Boy (g) und Tony Liotta (dr). Dire Straits zählen mit über 120 Millionen verkauften Alben zu den erfolgreichsten britischen Rock-Bands. Die größten Hits „So Far Away“, „Money for Nothing“, „Walk of Life“ oder „Sultans of Swing“ sind unvergessen.

### Area 41

Mi. 31.10.2012, 21:00

#### Denk Mal... Geneickener Hof

„Get the Party started“ ... dieses Motto muss man durchaus wörtlich nehmen, wenn „Area 41“ die Bühne entert und ihr Publikum mit ihrer schweißtreibenden Bühnenperformance zum Kochen bringt. Dazu bedienen sich die sechs Vollblutmusiker aus Mönchengladbach einer erlesen Auswahl an Pop-, Soul-, Funk- und Rockhits.

Anfangen in den guten alten 70ern, über die unvergessenen 80er, bis hin zu topaktuellen Charthits, nimmt „Area 41“ den Zuschauer mit auf eine Reise durch rund 40 Jahre Popmusik. Tanz, Bewegung, Party und gute Laune, das verkörpert die Coverband „Area 41“.



## SONSTIGES

### Single sein ja, Single bleiben nein!

Workshop mit Angelika Effertz-Bäumer.

18:30-21:00 Volkshochschule, Haus Berggarten

### Second-Hand-Damenbekleidungs-Verkauf

19:00-22:00 Frauenberatungsstelle

### „Die Nacht des Schreckens“

Das original Krimidinner inkl.

4-Gänge-Menü.

19:00 Restaurant Kaiser Friedrich,

Kaiser-Friedrich-Halle

### „Schmitzpiepe“

Comedy von und mit Ralf Schmitz.

20:30 Kunstwerk Wickrath

## KIDS

### Lesezwerg

Samstagsgeschichten für Kinder ab

4 Jahre mit Andrea Peters und

Michaela Neumann. Eintritt frei!

11:00-12:00 Zentralbibliothek

### Radau: Rockmusik für Kinder

15:00 TIG – Theater im Gründungshaus

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

### Cocktail Time Saturday@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor.

19:00 Cocos

### Saturday Night

Club, House, Lounge-Musik.

20:00 Bar Plastique

### Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die

Hit-Giganten der 80er und 90er.

21:00 Almsause

### Ladies Night

Für die Ladies gibt es Sektempfang

am roten Teppich, freien Eintritt,

Foto-Shooting, Styling, viele Specials.

21:00 Graefen clubbing

### Hot Saturday

21:00 Scala Club & Lounge

### Samstag Nacht

22:00 Nacht

### Nachtgalerie Samstag

22:00 Nachtgalerie

### Sexy Black

100 % Black Music. 2 for 1 und Ladys

freier Eintritt bis 0:00.

22:30 Black & White

### Goldvinyl

Pop, Classics, House mit M-Rotation &

J-Tag.

23:00 Goldwasser

### B.A.M.M. – Bassfull Abstrakt Mixed Music

Die neue Party für all' diejenigen, die mehr wollen!

23:00 Projekt 42

### Aufs Maul

Rock, Alternative, Hardcore, Metal mit DJ Archetype.

Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour: alle Getränke 2 for 1.

23:00 Roots Club

### 13 Jahre Rossi

Mit den „Boys“ (Deichkind), Budda & Seth Gekko.

23:00 Rossi

## FESTE | MÄRKTE

### Trödelmärkte

6:00-14:00 Trabrennbahn

6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst,

Aachener Straße

### Kirmes

Verein für Heimat- und Denkmalpflege. Ortskern MG-Herrath

## VORTRÄGE

### Wahlverwandtschaften

10:00-12:15 Familienbildungsstätte,

Anna-Ladener-Haus

## SONSTIGES

### Mit Selbstbewusstsein das Leben genießen!

Workshop mit Angelika Effertz-Bäumer.

9:30-16:15 VHS, Haus Berggarten

### Workshop „Bewusstes Schreiben“

10:00-16:15 Familienbildungsstätte

Hansastraße

### Second-Hand-Damenbekleidungs-Verkauf

11:00-17:00 Frauenberatungsstelle

### Klassik in HD: Verdis „Otello“

Live-Übertragung aus der Metro-

politan Opera New York.

19:00 Comet Cine Center

### „Schmitzpiepe“

Comedy von und mit Ralf Schmitz.

20:30 Kunstwerk Wickrath

## KIDS

### „Frederick“

Musiktheater für Kinder.

11:00 Musikschule, Carl-Orff-Saal

### Kindertheater Mario: „Alles meins!“

Inszenierung des Kinderbuches von

Nele Moost und Annet Rudolph für

Kinder ab 5 Jahre.

15:00 JUKOMM

### kreativ | Rheydt macht (was)

LEGO-Trickfilm-Workshop.

15:00 Stadtbibliothek Rheydt

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

### „Antoschka – Ich bin als Clown geboren“

Programm für Kinder ab 4 Jahre.

15:00 Theater Spielplatz

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

## LITERATUR

### Literarische Lichtblicke, Literatur

### im Rittersaal

Mit Dr. Rita Mielke und René Wagner.

Veranstalter: VHS Mönchengladbach.

16:30 Schloss Rheydt, Rittersaal



## BÜHNE

### „Norma“

Tragische Oper in zwei Akten von

Vincenzo Bellini in italienischer Sprache

mit deutschen Übertiteln.

20:00 Theater Mönchengladbach,

Große Bühne



## PARTY

### Rock around the clock

19:00 Americar's

# HAGEN RETHER



Böse Wahrheiten, subtil unters Volk gebracht. Zu sanften Pianoklängen schmiedet Hagen Rether in aller Seelenruhe und höchst charmant Sätze wie Gewehr kugeln. Eine Sternstunde des Kabarets – allerdings nicht für empfindliche Gemüter...

**08.12.2012**  
**20.00 UHR**

TICKET HOTLINE: 01805-570075



Seidenweberhaus  
Krefeld



Theaterplatz 1 · 47798 Krefeld · Internet: www.seidenweberhaus.de



**Reeperbahn goes Halloween**

Mi, 31.10.2012, 22:00

**Messajero**

Ein weiteres Mal verwandelt sich das Messajero in einen Ort der Sünde und des Schreckens. Aus den Schatten der Finsternis treten Kreaturen der Nacht und der Sünde. Gewagte oder elegante Kleidung, Burlesque, Fetisch, gepaart mit dem gewissen Touch Horror oder ein klassisches Halloween-Outfit ... Einlass wird nur denjenigen gewährt, die sich kleiden wie es das Motto verlangt. Wie auf der Reeperbahn üblich, erwartet die Besucher wieder erotische Highlights und verruchte Attraktionen! Für die passende Musik sorgen die Kiez-DJs James Braun und Hejo.

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
11:00-18:00 Kreuzweierplatz  
MG-Odenkirchen

**Modellspielzeugmarkt**  
Modellisenbahnen, Modellautos, Zubehör, altes Blechspielzeug u. v. m.  
11:00-16:00 Kaiser-Friedrich-Halle  
» siehe Seite 21

**Kirmes**  
Verein für Heimat- und Denkmalpflege.  
Ortskern MG-Herrath

**SONSTIGES**

**Von Kapellen in das Mündungsgebiet der Erft in den Rhein**  
Herbstexkursion der Volkshochschule mit Horst Kirfel.  
9:15 Treffpunkt: Hauptbahnhof Mönchengladbach, Eingangshalle

**Briefmarkentauschtag**  
Veranstalter: Briefmarkenfreunde  
1924 e. V. Mönchengladbach.  
9:30-12:00 Gaststätte Lürnerheim  
RTV, Nordstr. 133

**Second-Hand-Damenbekleidungs-Verkauf**

11:00-15:00 Frauenberatungsstelle  
**Rund um den Gladbach**  
Auf einem 1,5-stündigen Rundweg entlang des Gladbachbachtals erfährt man viel über die frühere Bedeutung des Gewässers. Veranstalter: Marketinggesellschaft Mönchengladbach.  
14:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweier

**Offene Besucherführung: Bäume, Blätter, Früchte – wer gehört zu wem?**

14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck, Rosenturm

**Vogelkundliches Museum**  
Schausammlung rheinischer Vogelarten und anderer heimischer Tiere.  
14:00-17:00 Schloss Wickrath

**„That's Entertainment“**  
Musical-Dinner inkl. 4-Gang- Menü und Aperitif.  
18:30 Palace St. George



**PARTY**

**Salsa-Party**  
Mit kostenlosem Tanzkurs.  
21:00 Kastanienhof

**VORTRÄGE**

**Schönheits-Kur mit Schüssler-Mineralen**  
Referentin: Gudrun Schneider (Naturheilpraxis Am Mühlentor).  
10:30 Make-up Café, Stresemannstr. 56



**PARTY**

**Discofox-Party**  
Mit kostenlosem Tanzkurs.  
21:00 Kastanienhof

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
7:00-14:00 Messegelände Nordpark

**VORTRÄGE**

**Arbeiten in den Niederlanden**  
10:00 Berufsinformationszentrum

**Arthrose – moderne konservative Therapien**  
Vortrag von Dr. Heussen (konservative Orthopädie) und Dr. Stock (operative Orthopädie). Teilnahme kostenfrei!  
19:30 Albertus Zentrum Haus 2, Steinmetzstr. 45-47/Bismarckstr. 57, 5. OG

**SONSTIGES**

**THEATER EXTRA | Redebühne: 4:3 Gladbacher Feuilleton**  
Live-Rezensionen und Diskussion.  
Eintritt frei!  
20:00 Theater Mönchengladbach, Studio



**BÜHNE**

**„Norma“**  
Tragische Oper in zwei Akten von Vincenzo Bellini in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**KIDS**

**„Die kleine Seejungfrau Rusalka“ (Premiere)**  
Kinderoper mit Musik von Antonin Dvořák für Kinder ab 5 Jahre.  
10:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33 Kinder-Gruseltour zu Halloween**

Spannende und schaurige Halloween-Geschichten. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.  
16:30 + 18:30 Treffpunkt: Stadttouren-Schild, Busspur Parkplatz Geroweier

**» siehe Seite 22 Halloween-Party**

Grusel-Party in blutrotem Wasser zu Disco-Musik für alle Teens.  
18:00-22:00 Vitusbad

**» siehe Seite 22 Disco**

18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

**LITERATUR**

**Mönchengladbacher Krimitage: Ausgekochte Autoren – Krimis auf der Couch**  
Mit Horst Eckert, Brigitte Claser, Thomas Hoeps, Ralf Kramp und Jutta Proft. Eintritt frei!  
20:00 Betriebsstätte des Volksvereins, Geistenbecker Str. 107

**PARTY**

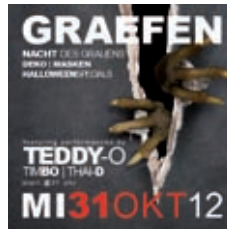
**Rock around the clock**  
19:00 American's

**Übungsparty**  
19:30 Tanzschule „More than Dancing“

**Übungsparty**  
19:30-22:30 TOMMY'S Tanzstudio

**StudiNight**  
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezzalito

**Karaoke Night**  
21:00 Scala Club & Lounge



**Halloween**  
Schaurig gruseliges Party-Feeling in deinem Club mit Teddy-O, Timbo und Thai-D.  
22:00 Graefen clubbing

**» siehe Seite 22 Wednesday Lovers**

House, RnB, Charts.  
22:00 Empire

**Halloween-Party**

22:00 Kastanienhof

**Reeperbahn goes Halloween**  
22:00 Messajero

**» siehe oben Midewo**

House, RnB, Charts.  
22:00 Raum 38

**Ghostbusters Party**

Halloween im Goldwasser mit M-Rotation & J-Tag (80's, Pop, Classics, House).  
23:00 Goldwasser

**Roots Attack**

Kinderoper mit Musik von Antonin Dvořák für Kinder ab 5 Jahre.  
Resident Soundsystem Top Gun Sound und special guests.  
23:00 Projekt 42

**Trommel Fella Special**

Hip Hop, Dancehall, RnB mit DJ Say What & guest.  
23:00 Rossi, Salon

**Rock Garden**

90's-Rock, Classics mit DJ Rockadisco.  
23:00 Rossi, Küche

**Thriller**

Halloween Rock-Nacht mit DJ Luca. Mit Verkleidung 1x Roots-Special gratis!  
23:00 Roots Club

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
6:00-14:00 Trabrennbahn

**VORTRÄGE**

**Rubens und die Frauen**  
Vortrag von Detlev KAESLER.  
16:30 VHS, Haus Berggarten

**Wer stört fliegt raus – Planetenbillard im Sonnensystem**  
Vortrag von Dr. Axel Tillemans.  
19:30 VHS, Haus Berggarten

**Atomfabriken und Atomkraftwerke in Russland und Belarus**  
Drei Umweltschützerinnen aus Russland und Weißrussland berichten.  
Moderation: Edmund Erlenmann.  
20:00 Brandts-Kapelle, Rudolfstr. 7

**Adolf-Kempken-Halle**  
Poststr. 2  
41189 MG

**AFBj – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.**  
Roermonder Str. 217  
41068 MG, 02161/52031  
www.afbj.de

**Albertus Zentrum**  
Albertusstr. 18  
41061 MG, 021 61/5493-0  
www.albertuszentrum.de

**Almsause**  
Turmstiege 6  
41061 MG  
www.almsause.de

**Altes Zeughaus**  
Weiherstr. 2  
41061 MG, 02161/180109  
www.altes-zeughaus.de

**Americar's**  
Waldhausener Str. 32  
41061 MG, 01520/3682161

**Bar Plastique**  
Waldhausener Str. 25  
41061 MG  
www.bar-plastique.de

**Berufsinformationszentrum**  
Lürper Str. 56  
41065 MG, 02161/404-2250  
www.arbeitsagentur.de

**B.F.B.M. – Bundesverband der Frau in Business und Management e. V. Regionalgruppe Mönchengladbach**  
Bolsbuscher Str. 107  
41239 MG, 02166/146037  
www.bfbm.de

**BIS-Zentrum**  
Bismarckstr. 97-99  
41061 MG, 02161/181300  
www.bis-zentrum.de

**Black & White**  
Waldhausener Str. 34  
41061 MG, 02161/6468441  
www.blackandwhite-mg.de

**Borussia VfL 1900 Mönchengladbach e. V.**  
Hennes-Weisweiler-Allee 1  
41179 MG, 01805/181900  
www.borussia.de

**Brauerei „Zum Stefanus“**  
Menrath 59  
41179 MG, 02161/580154  
www.zum-stefanus.de

**Briefmarkenfreunde 1924 e. V. Mönchengladbach**  
Breslauer Str. 8  
41363 Jüchen, 02165/2038  
www.briefmarken-mg.de

**Cocos**  
Turmstiege 3  
41061 MG

**Comet Cine Center**  
Viersener Str. 8  
41061 MG, 02161/8144-0  
www.comet-cine-center.de

**Das Blaue Haus**  
Waldhausener Str. 14  
41061 MG  
www.offenes-atelier-mg.net

**Denk Mal... Geneickener Hof**  
Geneickener Str. 75  
41238 MG, 02166/940572  
www.denkmal-geneickenerhof.de

**Gymnasium Am Geroweier**  
Balderichstr. 8  
41061 MG, 02161/81099-0  
www.gag-mg.de

**DJK Sportfreunde 08 Rheydt e. V.**  
Wacholderweg 9  
41379 Brüggen, 02163/952449  
www.djk-rheydt.de

**Dorint Park-Hotel**  
Hohenzollernstr. 5  
41061 MG

**Empire**  
Sandradstr. 3-5  
41061 MG

**euregio-Haus**  
Konrad-Zuse-Ring 6  
41179 MG, 02161/6985-0  
www.euregio-rmn.de

**Evangelische Hauptkirche Rheydt**  
Hauptstr. 90  
41236 MG, 02166/1469444  
www.kirche-rheydt.de

**Familienbildungsstätte: Anna-Ladener-Haus**  
Odenkirchener Str. 3a  
41236 MG, 02166/62312-0

**Hansastraße**  
Hansastr. 65  
41066 MG, 02166/62312-23  
www.fbs-mg.de

**Flachs Hof**  
Merreter 10  
41179 MG, 02161/584996  
www.flachshof.de

**Flughafen Mönchengladbach**  
Flughafenstr. 95  
41066 MG, 02161/68980  
www.mgl.de

**Frauenberatungsstelle**  
Kaiserstr. 20  
41061 MG

**Galerie Löhrl**  
Kaiserstr. 58-60 und 67  
41061 MG, 02161/200762  
www.galerielohrl.de

**Gasthaus am Schmolderpark**  
Schmolderstr. 61  
41239 MG, 02166/370798  
www.gasthaus-schmoelderpark.com

**Geneickener Bahnhof**  
Otto-Saffran-Str. 102  
41238 MG, 02166/249636  
www.geneickener-bahnhof.de

**Gladbacher HTC e. V.**  
An den Holter Sportstätten 11  
41069 MG, 02161/540014  
www.ghtc.de

**Goldwasser**  
Waldhausener Str. 21  
41061 MG, 02161/4060672  
www.goldwasser-mg.de

**Golfclub Schloss Myllendonk e. V.**  
Myllendonker Str. 113  
41352 Korschbroich, 02161/641049  
www.gcsms.de

**Graefen + König**  
Alter Markt 43-46  
41061 MG, 02161/180444  
www.graefenkoenig.de

**Graefen clubbing**  
Alter Markt 22-23  
41061 MG, 02161/4649820  
www.dasgraefen.de/meine-events/

**Grenzlandstadion**  
Seminarstr. 20  
41236 MG

**Haus Erholung**  
Johann-Peter-Boelling-Platz 1  
41061 MG  
www.hauserholung.de

**Heimat- und Verkehrsverein Wickrath e. V.**  
41183 MG, 02166/54114  
www.Heimatverein-Wickrath.de

**Hochschule Niederrhein**  
Gebäude O  
Rheydter Str. 277  
41065 MG

**Hotel-Restaurant Frambach**  
Beckrather Str. 24  
41189 MG, 02166/5003  
www.hotel-frambach.de

**Jahnhalle**  
Volkgartenstr. 165  
41065 MG, 02161/482740

**JUKOMM**  
Stepgesstr. 20  
41061 MG, 02161/14617  
www.jukomm.de

**Kaiser-Friedrich-Halle**  
Hohenzollernstr. 15  
41061 MG, 02161/10094  
www.kaiser-friedrich-halle.de

**Kastanienhof**  
Krefelder Str. 765  
41066 MG, 02161/8212060  
www.kastanienhof-hotel.org

**Kath. Pfarrkirche St. Marien**  
Odenkirchener Str. 5  
41236 MG

**Kleingartenanlage „Pilatus Kall“**  
Neuwerker Str. 41  
41065 MG, 02161/651343

**Kliniken Maria Hilf: Krankenhaus Maria Hilf**  
Sandradstr. 43  
41061 MG, 02161/358-0

**Krankenhaus St. Franziskus**  
Viersener Str. 450  
41063 MG, 02161/892-0  
www.mariahilf.de

**Klosterkirche Neuwerk**  
Dammer Str. 165  
41066 MG, 02161/668-1014  
www.klosterkirche-neuwerk.de

**Krahmendonkhalde Neuwerk**  
Gathersweg 55  
41066 MG

**Kult + Genuss GmbH**  
Wilhelm-Strauss-Str. 65  
41236 MG, 02166/2172627  
www.kultundgenuss.de

**Kunstfenster Rheydt**  
Hauptstr. 125  
41236 MG, 02166/216930  
www.kunstfenster-rheydt.de

**[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.rotes-krokodil.de

**Make-up Café**  
Stresemannstr. 56  
41236 MG, 02166/6244000  
www.makeup-cafe.de

**Math.-Nat.-Gymnasium**

Rheydter Str. 65  
41065 MG, 02161/9289100  
www.math-nat.de

**Mehrzweckhalle Wanlo**

An der Kirche 9  
41189 MG

**Messajero**

Sophienstr. 17  
41065 MG, 02161/4988717  
www.messajero.com

**Mezcalito**

Gasthausstr. 30  
41061 MG, 02161/176640

**MGMG – Marketing Gesellschaft**

**Mönchengladbach mbH**  
Voltastr. 2  
41061 MG, 02166/252411  
www.mgm-g.de

**MMIII Kunstverein e. V.**

Künkelstr. 125  
41063 MG, 02166/4233930  
www.mmiii.de

**Musikschule Mönchengladbach**

Lüpertzender Str. 83  
41061 MG, 02161/25-6431  
www.musikschule-moenchengladbach.de

**Nacht**

Waldhausener Str. 25  
41061 MG  
www.nacht-mg.de

**Nachtgalerie**

Turnstiege 5-7  
41061 MG  
www.nachtgalerie-mg.de

**NEW AG:**

**Hauptverwaltung**  
Odenkirchener Str. 201  
41236 MG, 02166/688-0  
**InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik**  
Odenkirchener Str. 201  
41236 MG, 02166/688-2252  
www.nvv-ag.de

**Palace St. George**

Konrad-Zuse-Ring 10  
41179 MG, 02161/549880  
www.palace-st-george.de

**Paritätisches Zentrum**

Friedhofstr. 39  
41236 MG, 02166/9239-0  
http://moenchengladbach.paritaet-nrw.org

**Projekt 42**

Waldhausener Str. 40-42  
41061 MG  
www.projekt42.info

**Rad-Verein „Schwalbe“ 1892**

**Mönchengladbach e. V.**  
Hamerweg 209  
41068 MG, 02161/531737  
www.rad-verein.de

**Raum 38**

Waldhausener Str. 38  
41061 MG

**Rheydter Schachverein 1920 e. V.**

Eisenbahnstr. 18  
41239 MG, 02166/31904  
www.rheydter-schachverein.de

**Rheydter Spielverein Hockey & Tennis e. V.**

Am Gerstacker 155  
41238 MG, 02166/924573  
www.rsv-hockey.de

**Roots Club**

Aachener Str. 21-23  
41061 MG  
www.rootclubmg.de

**Rossi**

Waldhausener Str. 61  
41061 MG  
www.rossi-mg.de

**Scala Club & Lounge**

Turmstiege 13  
41061 MG, 02161/2474652  
http://scala.didate.de

**Schloss Dyck**

41363 Jüchen, 02182/8240  
www.stiftung-schloss-dyck.de

**Schloss Wickrath**

41189 MG  
www.schloss-wickrath.de

**Ski-Club Mönchengladbach e. V.**

Burggrafenstr. 105  
41061 MG, 02161/838228  
www.ski-club-mg.de

**Spielzeugaussstellung Schnelle**

Schrödt 27  
41238 MG, 02166/89433  
www.spielzeugaussstellung.com

**Sportanlage Am Haus Lütz**

Am Haus Lütz 57  
41066 MG

**Stadion im Borussia-Park**

Hennes-Weisweiler-Allee 1  
41179 MG

**Städtisches Jugendclubhaus Westend**

Alexianerstr. 6  
41061 MG, 02161/837005  
www.jugendclubhaus-westend.de

**Städtische Kliniken:**

**Elisabeth-Krankenhaus Rheydt**  
Hubertusstr. 100  
41239 MG, 02166/394-0  
www.sk-mg.de

**Städtisches Museum Abteiberg**

Abteistr. 27  
41061 MG, 02161/252637  
www.museum-abteiberg.de

**Städtisches Museum Schloss Rheydt**

Schlossstr. 508  
41238 MG, 02166/928900  
www.schlossrheydt.de

**Stadtbibliothek:**

**Stadtbibliothek Rheydt**  
Am Neumarkt 8  
41236 MG, 02161/582821  
**Zentralbibliothek**  
Blücherstr. 6  
41061 MG, 02161/256345  
www.stadtbibliothek-mg.de

**Stadtsportbund Mönchengladbach e. V.**

Berliner Platz 19  
41061 MG, 02161/294390  
www.mg-sport.de

**Tanzschule „More than Dancing“**

Rheydter Str. 188  
41065 MG, 02161/6785764  
www.more-than-dancing.de

**Theater Mönchengladbach**

Odenkirchener Str. 78  
41236 MG, 02166/6151-100  
www.theater-kr-mg.de

**Theatercafé Linol**

Odenkirchener Str. 78  
41236 MG, 02166/3964363  
www.theatercafe-linol.de

**Theater Spielplatz**

Waisenhausstr. 15  
41236 MG, 01522/6963307  
www.theater-spielplatz.de

**TIG – Theater im Gründungshaus**

Eickener Str. 88  
41061 MG, 02161/1858280  
www.theater-im-gruendungshaus.de

**TOMMys Tanzstudio**

Linsellesstr. 142-156  
47877 Willich, 02154/816644  
www.tommys-tanzstudio.de

**Trabrennbahn**

Am Flughafen 5  
41066 MG, 02161/6630-83/-87  
www.mg-auf-trab.de

**Verein für Aquarien- und Terrarienkunde Mönchengladbach e. V.**

02161/181380  
www.aquarienverein-mg.de

**Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e. V.**

02166/248666  
www.mg-auf-trab.de

**Vitusbad**

Breitenbachstr. 52  
41065 MG, 02161/6980487  
www.nvv-ag.de

**Vogelkundliches Museum**

Schloss Wickrath  
41189 MG

**Volkshochschule:**

**Haus Berggarten**  
Lüpertzender Str. 85  
41061 MG, 02161/256404  
**City-Haus**  
Mühlenstr. 2-4  
41236 MG, 02161/258300  
www.vhs-mg.de

**Volksverein Mönchengladbach**

Kirchplatz 11  
41061 MG, 02161/818930  
www.volksverein.de

**Warsteiner Hockeypark**

Am Hockeypark 1  
41179 MG, 02161/30772450  
www.warsteiner-hockeypark.de

**Wasserwerk Rheindahlen**

Mennrather Str. 80  
41179 MG  
www.nvv-ag.de

**Werkstattgalerie**

Dahlener Str. 52-54  
41239 MG, 02166/614749  
http://zeitsklave.de/werkstatt-galerie

**Zeughaus Neuss**

Markt 42-44  
41460 Neuss, 02131/908300  
www.zeughauskonzerte-neuss.de

# Hier gibt es den HINDENBURGER

Weitere Verteilstellen finden Sie auf [www.hindenburger.de](http://www.hindenburger.de)

**41061**

**Optik Commer**  
Aachener Str. 156  
**Museum Abteiberg**  
Abteistr. 27  
**Graefen & König**  
Alter Markt 43-46  
**Adler Apotheke**  
Alter Markt 49  
**Cinque Outlet Store**  
Am Kämpchen 9-13  
**Mod's Hair**  
Bettrather Str. 73  
**First Reisebüro**  
Bismarckstr. 23-27  
**KSS Werbecenter**  
Bismarckstr. 74  
**Dr. Maubach-Chandra**  
Bismarckstr. 106  
**Stadtbibliothek**  
Blücherstr. 6  
**Bäckerei Keusen**  
Eickener Str. 74  
**Theater im Gründungshaus**  
Eickener Str. 88  
**Buch Degenhardt**  
Friedrichstr. 14  
**Sinn Leffers**  
Hindenburgerstr. 1-19  
**Juwelier Hartung**  
Hindenburgerstr. 35  
**Saturn**  
Hindenburgerstr. 42  
**Peek & Cloppenburg**  
Hindenburgerstr. 42-44  
**Haus der Braut**  
Hindenburgerstr. 51  
**Kult**  
Hindenburgerstr. 65  
**Subway**  
Hindenburgerstr. 70  
**Mayersche**  
Hindenburgerstr. 75  
**Jeans Point**  
Hindenburgerstr. 88  
**Schuhhaus Wintzen**  
Hindenburgerstr. 113  
**Vero Moda**  
Hindenburgerstr. 114  
**Bücher Wackes**  
Hindenburgerstr. 139  
**Reformhaus Haas**  
Hindenburgerstr. 157  
**Barrique**  
Hindenburgerstr. 160  
**Hannen Bäckerei**  
Hindenburgerstr. 201  
**Dorint Hotel**  
Hohenzollernstr. 5  
**Rest. Kaiser Friedrich**  
Hohenzollernstr. 15  
**ZMG**  
Kaiserstr. 98-100  
**Bethesda Krankenhaus**  
Ludwig-Weber-Str. 15  
**VHS MG**  
Lüpertzender Str. 85  
**Praxis Dr. Aretz**  
Sandradstr. 24  
**Kosmetik Zirfas**  
Sandradstr. 43  
**Maria Hilf K'haus**  
Sandradstr. 43  
**Buchladen Prolibri**  
Schillerstr. 22  
**Zorbas**  
Schillerstr. 49  
**M & M Hairlocation**  
Steinmetzstr. 42-44  
**Dr. Nüchel/Skinstyle**  
Steinmetzstr. 45  
**Dr. Wolfgang Riedling**  
Steppestr. 33-35  
**Café Molka**  
Stephanstr. 4-6  
**Cine Center**  
Viersener Str. 8  
**Inside Living**  
Viersener Str. 51  
**Teelikatessen**  
Wallstr. 3  
**Schatzinsel**  
Wallstr. 8  
**Baguetterie Ici Paris**  
Wallstr. 14  
**Das Café**  
Wallstr. 19

**41063**

**Ultimo Fashion**  
Künkelstr. 125  
**3 Elemente**  
Künkelstr. 125  
**Restaurant Bonfils**  
Lettow-Vorbeck-Str. 99  
**Four Senses**  
Reyerhütter Str. 45-47  
**Bäckerei Riethmacher**  
Venner Gasse 1  
**Franziskushaus**  
Viersener Str. 450

**41065**

**Actic Fitness**  
Breitenbachstr. 52  
**Restaurant Lehmanns**  
Myllendonker Str. 247  
**EP: Jepkens**  
Neusser Str. 180  
**Hannen Bäckerei**  
Neusser Str. 244

**41066**

**Fleischerei Tölkes**  
Abtshofer Str. 30  
**Adler Apotheke**  
Dünner Str. 201  
**Krankenhaus Neuwerk**  
Dünner Str. 214  
**Dr. Bongartz**  
Krahnendonk 7  
**Tierklinik v. Bökelberg**  
Krefelder Str. 461  
**BMW Kirsch**  
Krefelder Str. 570  
**Kastanienhof**  
Krefelder Str. 765  
**Optik Schrómgies**  
Liebfrauenstr. 51

**41068**

**GEM MG**  
Am Nordpark 400  
**Am Döre Strücker**  
Hamerweg 140  
**Gasthof Loers**  
Mürriegerstr. 17  
**Bioland Brungs**  
Venner Str. 382  
**Sport Arena Factory**  
Wehner Str. 1

**41069**

**Udo Nösen Malermeister**  
Aachener Str. 390  
**GHTC**  
An den Holter Sportstätten 11  
**Fleischerei Baumanns**  
Heiligenpesch 69  
**Reuter Badshop**  
Kühlenhof 2  
**Volksbank**  
Vorster Str. 526

**41179**

**Hockeypark**  
Am Hockeypark 1  
**La Mia Napoli**  
Am Mühlentor 31  
**Restaurant La Forchetta**  
Gladbacher Str. 67  
**Thaler'sche Buchhandlung**  
Kleiner Driesch 10  
**Palace St. George**  
Konrad-Zuse-Ring 10  
**Tennis-Club Rheindahlen**  
Mennrather Str. 21  
**Fiachs Hof**  
Merreter 10  
**VfL 1900 Borussia**  
Nordpark  
**Presse-Center Wilms**  
Plektrudisstr. 7  
**Gebrüder Jansen**  
Voosener Str. 64-66

**41189**

**Subway**  
Adolf-Kempken-Weg 133  
**Gaststätte Wagner**  
Berger Dorfstr. 45  
**Bürgerservice Wickrath**  
Klosterstr. 8  
**Rittergut Wanlo/ Golfclub**  
Kuckumer Str. 61  
**Eiscafé Brustolon**  
Lindenplatz 1  
**Just Ladys**  
Quadtstr. 27  
**Feine Kost**  
Quadtstr. 28  
**Wickrath Brauhaus**  
Wickrathberger Str. 6

**41199**

**Holz Finis**  
Luisental 61  
**Prolibri Buchladen**  
Zur Burgmühle 20

**41236**

**Blickpunkt Optik**  
Bahnhofstr. 18  
**Charisma**  
Dorfbroicher Str. 71  
**Tellmann**  
Friedrich-Ebert-Str. 76  
**Mega Sun**  
Gracht 23  
**etepeteete**  
Harmoniestr. 8  
**Fleischerei Hoever**  
Hauptstr. 83  
**Gottschalk Electronic**  
Limitenstr. 60  
**Dr. Dr. Lange & Weyel**  
Marktstr. 2  
**Männersache**  
Marktstr. 14  
**Rossini**  
Marktstr. 35  
**EDEKA**  
Mittelstr. 5  
**Brillen Dahmen**  
Odenkirchener Str. 20  
**Theater Mönchengladbach**  
Odenkirchener Str. 78  
**Dr. Wacker**  
Stresemannstr. 44  
**Pro Elektra**  
Wilhelm-Straeter-Str. 4

**41238**

**FitGym 24**  
Friedensstr. 145  
**Sportstudio Saphir**  
Konstantinstr. 2-16  
**Sanitätshaus Giesenkirchen**  
Konstantinplatz 16  
**Friseursalon Barbara**  
Konstantinstr. 240  
**Museum Schloss Rheydt**  
Schlossstr. 508  
**Metzgerei Theißen**  
Schlossstr. 98  
**Perलगarten**  
Schloß-Dyck-Str. 93

**41239**

**Plaines Fashion Optik**  
Dahlener Str. 69-77  
**The Fudge Shop**  
Dahlener Str. 120-122  
**Freiraum Statthotel**  
Böningsstr. 151  
**Blumen Ohlig**  
Hohlstr. 77  
**Elisabeth-K'haus**  
Hubertusstr. 100  
**Eisenhof**  
Klusenstr. 97  
**Gasthaus am Schmolderpark**  
Schmolderstr. 61

**Brüggen**

**Burg Brüggen**  
Burgwall 4  
**Happelter Hof**  
Happelter Heide 2  
**Vis a Vis Bistro**  
Klosterstr. 31

**Erkelenz**

**Brautmoden Böschens**  
Gewerbestr. Süd 52a  
**Terhorst Senfmühle**  
Richard-Lucas-Str. 10a  
**Home Bed Collection**  
Theodor-Körner-Str. 38

**Kaarst**

**Katina Tiernahrung**  
Industriestr. 10a

**Korschenbroich**

**Mode Express**  
An der Alten Post 4  
**Spirit of Beauty**  
Hindenburgerstr. 3  
**Presseshop Leuter**  
Hindenburgerstr. 32  
**Asia Therme**  
Holzkamp 7  
**Autohaus Dresen**  
Mühlenstr. 58  
**Die Conche**  
Ladestr. 1  
**Liedberger Land-gasthaus**  
Landstr. 19  
**Privatbrauerei Bolten**  
Rheydter Str. 138  
**Pflanzen-Center Birkhof**  
Rittergut Birkhof 1  
**Buchhandlung Gutenberg**  
Sebastianustr. 4  
**Gasthaus Stappen**  
Steinhausen 39

**Nettetal**

**Golfclub Haus Bey**  
An Haus Bey 16  
**Leuther Mühle**  
Hinsbecker Str. 34

**Schwalmtal**

**Lüttelforster Mühle**  
Lüttelforst 303  
**Inselschlosschen**  
Harikseeweg 78

**Viersen**

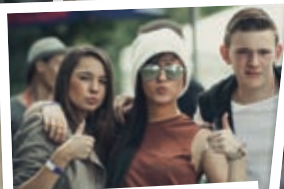
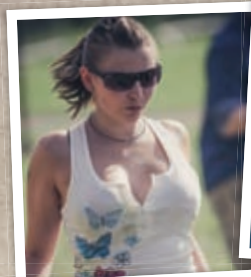
**Kaisermühle**  
An der Kaisermühle 20  
**Zaspel Factory Outlet**  
Schiefbahner Str. 11-13  
**Autozentrum West**  
Viersener Str. 113

**Wegberg**

**Golfclub Schmitzhof**  
Arsbecker Str. 160  
**Burg Wegberg**  
Burestr. 8  
**Golfclub Wildenrath**  
Friedrich-List-Allee

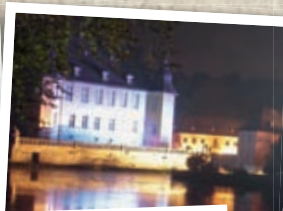
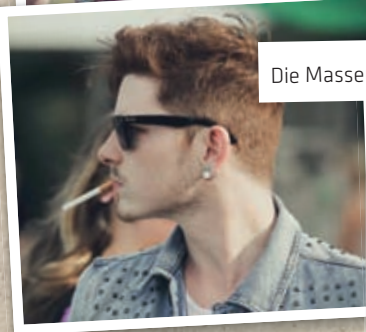
**Willich**

**Gärtner Pötschke**  
Büttgener Str. 50  
**Bäckerei Greis**  
Kreuzstr. 3  
**Tommys Tanzstudio**  
Linsellesstr. 142-156  
**Restaurant Kaiserhof**  
Unterbruch 6



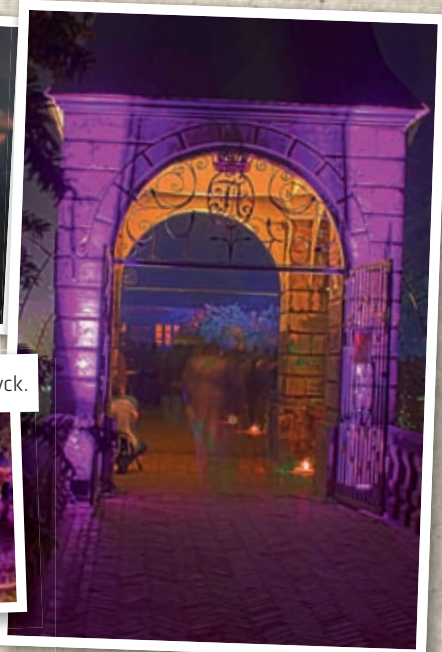
## Graefen Airport Festival

Die Massen sind zwar ausgeblieben, aber die Besucher hatten einen entspannten Samstag am Flughafen im grünen Gras bei toller Musik.



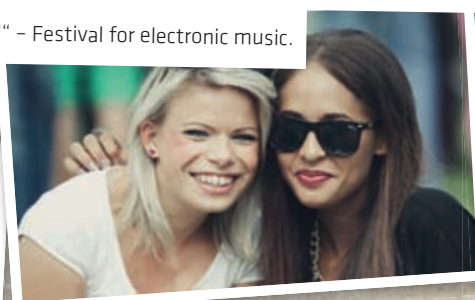
## Illumina Schloss Dyck

Licht- und Klanginstallationen beschworen die Illusionen und Emotionen der Dunkelheit bei der Illumina Schloss Dyck.



## Hell & Dunkel

Kleiner Ausflug nach Neuss: Die „Kunstgeschwister“ präsentieren zum vierten Mal „Hell & Dunkel“ – Festival for electronic music.



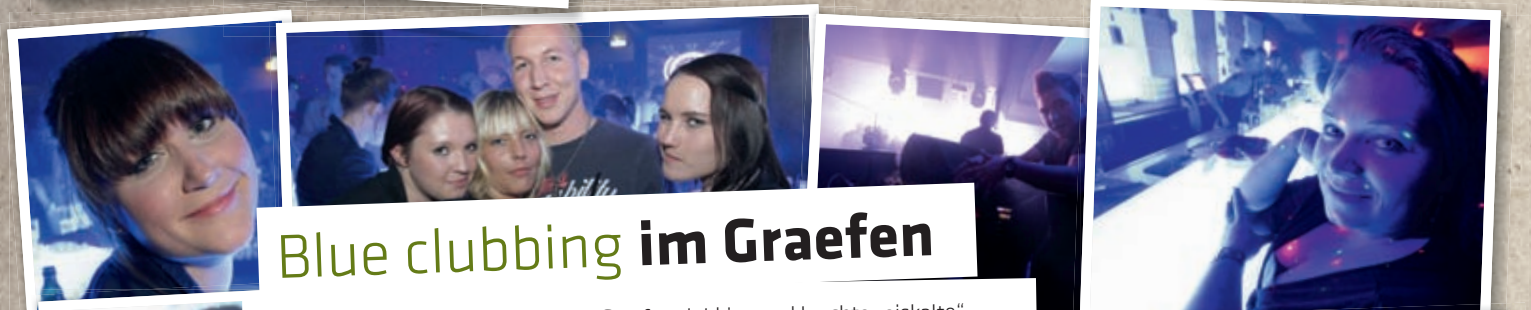




# Gladbach Sampler im Goldwasser

Die Gladbach Sampler-Veröffentlichungsparty im Goldwasser bot Musik von House

bis zu den 80ern mit Hein+Klein, Kai Kyas und A. Kaut am DJ-Pult.

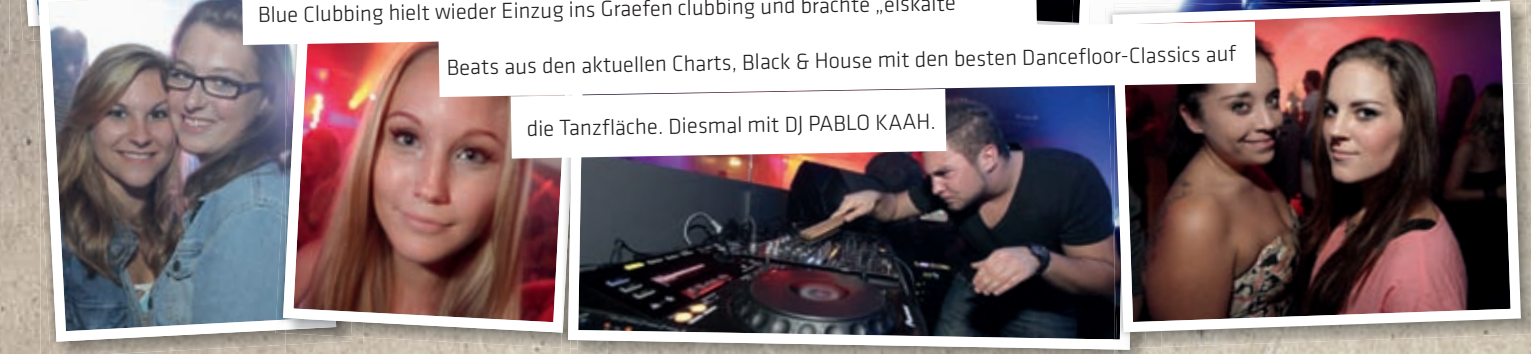


# Blue clubbing im Graefen

Blue Clubbing hielt wieder Einzug ins Graefen clubbing und brachte „eiskalte“

Beats aus den aktuellen Charts, Black & House mit den besten Dancefloor-Classics auf

die Tanzfläche. Diesmal mit DJ PABLO KAAH.



# Mezcalito

Meisterliche Cocktails und gemischte Musik von hoher Qualität machen das

Mezcalito zum Must-Stop in der Altstadt.





## 15 Jahre Comet Cine Center

Was für ein Fest. Zum 15-jährigen ließ es H.J. Brandtner ordentlich krachen.

Elvis-Künstler Bob Dawn rockte den Saal mit einer fantastischen Show.



### VERLAG

HINDENBURGER – Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt erscheint bei:  
**Marktimpuls GmbH & Co. KG**  
 Kaiserstr. 68, 41061 Mönchengladbach  
 Tel. 02161/68695-20, Fax 02161/68695-21

### REDAKTION

#### HERAUSGEBER

Sascha Broich, Marc Thiele

#### CHEFREDAKTEUR

Sascha Broich (V. i. S. d. P.)

#### KONTAKT REDAKTION

Tel. 02161/68695-30 · Fax 02161/68695-21  
 E-Mail: redaktion@hindenburger.de

#### TERMINKALENDER

Martin Huth, termine@hindenburger.de

#### REDAKTIONELLE MITARBEIT

Sascha Broich (sb), Sabrina Kirnacpi (sk), Martin Huth (mh),  
 Cécilie Gantevoort (cg), Natascha Oberste (no),  
 Ingo Rütten (ir), Marc Thiele (mt),  
 Dr. Christian Wolfsberger (cw)

#### FOTOS

Sascha Broich, Stefan Götttschkes, Livia Hilgers,  
 Natascha Oberste, Sandra Ophei, Donna Schmelzer,  
 Simone Stähn (Cover), istockphoto.com

#### GRAFIK

Marktimpuls GmbH & Co. KG  
 Satz & Layout: Sandra Ophei, Sascha Broich, Stefan Voeller,  
 Donna Schmelzer  
 Webdesign: Marc Thiele, Donna Schmelzer

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.

### ANZEIGEN/VERTRIEB:

#### Verantwortlich

Marc Thiele, Tel. 02161/68695-50 · Fax 02161/68695-21  
 E-Mail: media@hindenburger.de

#### Anzeigenverkauf/Anzeigenberatung

Jasmin Pretscher, André Weiß

#### Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste

[www.hindenburger.de/mediadaten.pdf](http://www.hindenburger.de/mediadaten.pdf)

Auflage: 35.000. Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen, Geschäften und Gastronomiebetrieben im Erscheinungsbereich.

### HINDENBURGER ABO

Ein Abo (12 Ausgaben, Inland) kostet 36,- € inkl. 7 % MwSt.  
 Mehr Informationen unter [www.hindenburger.de](http://www.hindenburger.de).

[www.hindenburger.de](http://www.hindenburger.de)



# Ausgeschlafen? Schnarchen macht krank

Hinlegen, Augen zu und einfach schlafen. Davon können viele Menschen nur träumen. Lange als harmlose Erscheinung abgetan, rückt Schnarchen immer stärker ins Blickfeld der Forschung von Schlafmedizinern, zu denen auch zertifizierte Ärzte der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie – Dr. Dr. Lange & Weyel zählen.

Schnarchen ist eine Störung, die mit dem Alter zunimmt. 60% aller Männer und 40% aller Frauen über 60 Jahre schnarchen. Das wird als störend empfunden und führt in einer Partnerschaft zu Problemen. Es gibt zwei Formen des Schnarchens: Schnarchen ohne Atemaussetzer und Schnarchen mit zeitweisigem Atemstillstand. Diese zweite Form des Schnarchens kann gesundheitliche Folgen haben. Lautes und häufiges Schnarchen, das mit nächtlichen Atemstillständen einher geht, wird als obstruktives Schlafapnoe Syndrom kurz OSAS bezeichnet. Bei diesem Krankheitsbild verschließen sich während des Schlafens wiederholt die oberen Atemwege. Eine solche Schlafapnoe führt zu Sauerstoffmangel und kann im Unterschied zum „normalen“ Schnarchen ein erhebliches Gesundheitsrisiko bedeuten.



## Spezialisierte Hilfe: Schnarchtherapie

Vor der Behandlung einer Schlafstörung steht an erster Stelle die genaue Diagnose. Bei bestehendem Verdacht auf Schlafapnoe erfolgt

in vielen Fällen vor Therapiebeginn eine Untersuchung in einem Schlaflabor. Nach der Auswertung der Ergebnisse durch einen schlafmedizinischen Experten kann eine individuell auf den Patienten zugeschnittene Therapie erfolgen. Die zertifizierten Ärzte der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie in Mönchengladbach Rheydt ziehen bei der Behandlung eine möglichst schonende, nicht chirurgische Vorgehensweise vor. Eine komfortable, bei leichter bis mittelgradiger Schlafapnoe sinnvolle Therapie sind die so genannten Protrusionsgeräte (Unterkiefervorschubschiene/Unterkieferprotrusionsschiene. Die zweiteiligen, nach individuellen Gebissabdrücken hergestellten Zahnschienen halten Unterkiefer, Zunge und Gaumensegel während des Schlafes vorn. So bleibt der Rachenraum weit geöffnet, die schlaffen Rachenmuskeln werden stabilisiert und die Lunge wird wieder mit genügend Luft versorgt, um das Blut ausreichend mit Sauerstoff zu sättigen. Bei Implantatpatienten können die Implantate genutzt werden, um eine Schnarcherschiene auf diesen zu befestigen. Die Möglichkeit einer auf Implantaten abgestützten Schiene macht das Tragen für Patienten angenehmer.



Schnarcherschiene  
SCHEU-DENTAL GmbH

Auch für die harmlosere Variante des Schnarchens ist eine Behandlung ratsam. Sie erspart Betroffenen das getrennte Schlafzimmer und sorgt letztendlich für gesünderen, erholsameren Schlaf. Eben ausgeschlafen aufwachen.



**Dr. Dr. Lange & Weyel**

Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie  
Marktstraße 2, 41236 Mönchengladbach, Tel 021 66 944262



*Wir sind für Sie da.  
5 Hebammen  
&  
1 Erzieherin*

*Bäuchlings*  
HEBAMMEN PRAXIS  
GEMEINSCHAFT

Bäuchlings Hebammenpraxisgemeinschaft  
Dünnerstraße 207  
41066 Mönchengladbach - Neuwerk

Internet: [www.baeuchlings.de](http://www.baeuchlings.de)  
E-Mail: [info@baeuchlings.de](mailto:info@baeuchlings.de)