JANUAR 2014 · 8. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT

MIT GROSSEM TERMIN-KALENDER

PARTY · KULTUR · MUSIK
SPORT · KIDS

MARC-ANDRÉ TER STEGEN

DAS GROSSE INTERVIEW

realisation und umsetzung
marktimpuls
werbeagentur +verlag

MVZ-ADTC MÖNCHENGLADBACH/ERKELENZ GMBH

AUGENKLINIK BETHESDA

WISSEN » ERFAHRUNG » BERATUNG

Mit präziser Diagnostik und intensiver Beratung zur Behandlung von Fehlsichtigkeit mit Lasik und künstlichen Linsen, Grauem Star, Grünem Star, feuchtem Macula-ödem, altersbedingter Macula-Degeneration, Diabetes, Venenver-schlüssen und Uveitis.

» WIR WÜNSCHEN IHNEN IM NEUEN JAHR GLÜCK, GESUNDHEIT UND EINEN **GUTEN DURCHBLICK.**

Wissen
Erfahrung
Beratung

Augenklinik
Bethesda

AUGEN · DIAGNOSTIK · THERAPIE
MVZ-ADTC MÖNCHENGLADBACH/ERKELENZ

Augenklinik Bethesda
» Dr. Cordula Hörster
» Dr. Ulrich Grauel
» Dr. Jan Michel

Ludwig-Weber-Straße 15
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 . 85200
www.augenklinik-bethesda.de

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

Ostpromenade 41 · 41812 Erkelenz
Tel. 02431 . 96 620
www.augencentrumerkelenz.de

DR. CORDULA HÖRSTER

DR. ULRICH GRAUEL

DR. JAN MICHEL

DR. BERND HÖRSTER

DR. ERDAL TAHMAZ

editorial

Januar 2014

realisation und umsetzung
marktimpuls
werbeagentur +verlag

Herausgeber Sascha Broich und Marc Thiele

Alles online:
www.hindenburger.de

Liebe Leserinnen und Leser,

Ehrlich gesagt bin ich froh, dass 2013 endlich vorbei ist. Ob es wohl an der Zahl 13 lag, dass ich persönlich und viele Menschen in meinem Umfeld dieses Jahr als besonders anstrengend empfunden haben? Keine Ahnung, aber 2014 klingt doch direkt viel fröhlicher, schöner, erfolgreicher – es geht gefühlt voran. Deutschland hat im Bund eine neue GroKo-Regierung und auch in Mönchengladbach wird dieses Jahr gewählt. Eine Ampel dürfte es wohl eher nicht werden – davon haben wir wohl alle die Nase voll, aber ums Thema Ampeln bzw. Verkehr dürfte es sich schon drehen im anstehenden Kommunalwahlkampf. Mal sehen, ob die Damen und Herren im dann neuen Rat der Stadt eine Lösung finden, um den alltäglichen Verkehrswahnsinn in Mönchengladbach in den Griff zu bekommen und was wahrscheinlich noch wichtiger ist, die Flamme der positiven Entwicklungen am Leben zu erhalten. Wir hier beim HINDENBURGER sind gespannt auf das, was da 2014 noch kommt – vom Masterplan, von den Quartiersinitiativen, von der Bleichwiese, den Mönchengladbach Arcaden, die so gar nicht mehr heißen, von Horst, Greta und Claus, aus der Altstadt und der Rheydter City, dem ehemaligen JHQ etc. p.p.

Was von uns dieses Jahr kommt, können auch wir aktuell nur erahnen. Auf jeden Fall wird es auch bei uns Veränderungen geben – was, wie und wann – wir wissen es selber noch nicht. Es ist ein Prozess und wir stecken mittendrin. 12 interessante Ausgaben natürlich, mit Themen die wieder viel näher an der Stadt und ihren Menschen sind. 12 spannende Ausgaben, die uns wieder zurück zu unseren Wurzeln und Ideen führen. 12 abwechslungsreiche Ausgaben, bei denen wir uns auch selber wiederfinden und wieder unterscheiden wollen.

Wir freuen uns auf 2014, denn mit diesen ganzen Ideen und Herausforderungen kommen auch neue Gesichter und neue Kompetenzen in unser Team.

So genug der langen Vorrede – da warten einige Seiten darauf, aufmerksam gelesen zu werden. Unter anderem je ein Interview zur Initiative Gründerzeitviertel und zu den Arcaden, die Titelstory, unser Hochzeits- und Brillenspezial oder unsere erste neue Reihe im neuen Jahr „Warum gibt es in MG eigentlich kein …“

Viel Spaß mit dieser Ausgabe wünschen Ihnen
Marc Thiele, Sascha Broich
und das HINDENBURGER-Team

Reden Sie mit! Besuchen Sie uns auch auf
facebook.com/hindenburger

Inhalt

TITELBILD

Covermodel
Marc-André ter Stegen
Fotografie
Simone Stähn

Damals

9 STADTGESCHICHTE
Tiergarten Odenkirchen

Interview

12 5-SINNE-SHOPPING
Carsten Faust, mfi

Titelstory

18 MARC- ANDRÉ TER STEGEN
Das große Interview

Lifestyle

26 HOCHZEIT
Tipps und Trends

Stadtleben

6 JAHRESRÜCKBLICK
Das war 2013
8 STADTGEFLÜSTER I
Tiere suchen ein Zuhause
Eine-Welt-Tipp
Theater bietet neue App
9 STADTGESCHICHTE
Tiergarten Odenkirchen
10 GRÜNDERZEITVIERTEL
Rückblick und Ausblick
11 PLATZWETTBEWERB
Vis-A-Vis wird 2015 abgerissen
12 5-SINNE-SHOPPING
Interview mit Carsten Faust, mfi
14 STADTGEFLÜSTER II
KSS – Besuch vom Fernsehen
Vorverkauf für Horst 2014
16 WARUM GIBT ES IN MG KEIN...
... Repair Café?
16 LEBENSWEISHEITEN
In Mönchengladbacher Platt
17 TABLETS IM UNTERRICHT
Hugo-Junkers-Gymnasium
18 MARC-ANDRÉ TER STEGEN
Das große Interview
22 ELITESCHULE DES FUSSBALLS
Auszeichnung vom DFB
23 VÖGEL ZÄHLEN IN MG
NABU Wintervögel
24 ELEKTRONISCHER DAUMEN
CamData entwickelt PINSTICK
24 MUSEUM ABTEIBERG
Ausblick 2014
25 BERUFSWAHLOMAT
Infos per App

Lifestyle

26 ÖKO-HOCHZEIT
Nachhaltig feiern
28 STILVOLL HOCHZEIT FEIERN
Hier gelingt der Start in die Ehe
29 HOCHZEITSMESSE
Alles für den schönsten Tag
30 FRÄULEIN FOOD
Mietköchinnen fürs Fest
31 FESTE FEIERN
Locations in MG
32 BRILLEN 2014
Ausgesuchte Modelle
36 CELLULOSEDÄMMUNG
Hitze- und Kälteschutz
37 KLAPPLADEN
Elektronische Bedienung

Freizeit

38 TIPPS FÜR KIDS
Zweites Kinderkonzert
Sieben Geißlein (... und der Wolf)
Der Drache will heiraten
Kinder als Mönche
Buchtipp: Folge deinem Traum
40 BÜCHER, CD, DVD
Für gemütliche Couchabende
41 KINO HIGHLIGHTS
Das erstaunliche Leben
des Walter Mitty
Diana
All is lost
Wolf of Wall Street
42 BRÜCKENTAGE 2014
Urlaub günstig legen
43 STIFTUNG SCHLOSS DYCK
Ausblick 2014

Sport

44 BORUSSIA
Der Rest der Besten
46 STADTSPORTBUND
Schweinehund überwinden
47 HANDBALL
Stadtmeisterschaft

Wirtschaft

48 TEDDY TRIFFT MÜCKE
Spiele-Kooperation
48 USER STATT LOSER
Tipps von IT-Trainer Peter Jansen
49 MARKETING CLUB
Tupperware

Sport

44 **BORUSSIA**
Der Rest der Besten

Gastro

54 **NUDEL-UPCYCLING**
Pasta, Soße, Käse

Gesundheit

50 EIN HALBES PFUND SCHOKI
Warum essen wir zu viel?

Gastro

54 NUDEL-UPCYCLING
Pasta, Soße, Käse
55 L'OSTERIA
Jetzt auch in MG

Termine

56 HIGHLIGHTS
Gaelforce Dance
4. Sinfoniekonzert
Mazeppa
56 AUSSTELLUNGEN
57 TERMINE & EVENTS
im Januar
63 VERTEILSTELLEN
Hier erhalten Sie den HINDENBURGER
64 IMPRESSIONEN
Weihnachtsmarkt MG
Claus
Eröffnung L'Osteria

66 IMPRESSUM

Jahresrückblick 2013

Tiere, Tore, Tollitäten.

Text: Natascha Oberste

Die größte Überraschung ist eigentlich, dass wir zwar nicht mehr Papst sind, dafür aber noch denselben Bundespräsidenten haben wie zu Beginn des Jahres. Nach Wulff und Guttenberg hat in diesem Jahr Annette Schavan demonstriert, dass Politiker nicht wegen Verfehlungen im Amt, sondern nur wegen sachfremder Skandale um ihre Job fürchten müssen. Die FDP hingegen demontiert sich – jedes politischen Aktionismus' unverdächtig – aus eigener Kraft. Lag es am Personalkarussell oder an der Rote-Socken-Kampagne aus der Mottenkiste? Vielleicht hätte Rainer Brüderle lieber seine eigentliche Kernkompetenz in die Waagschale werfen und die SPD beim Rotweinpreis packen sollen. Eins aber ist sicher: Die Dirndl-Affäre wäre uns mit Guido Westerwelle erspart geblieben. Während wir in Berlin gespannt sein dürfen, wie ein Parlament ohne Opposition arbeitet, macht Mönchengladbach schon seit einigen Monaten vor, wie man ohne Monsterkoalition oder den kleinstmöglichen „gemeinsamen" Nenner regiert.

Abgesehen vom Bruch der Kooperationsvereinbarung, haben auch in diesem Jahr die weltbewegenden Skandale vor den Toren der Vitusstadt Halt gemacht. Die Mönchengladbacher FDP ist nach wie vor im Stadtrat, limburgische Verhältnisse haben bei uns schon in Ermangelung eines Bischofs keine Chance und selbst auf die Bayern müssen wir nicht neidisch sein. Zum einen, weil die Leistung der einzig wahren Borussia für sich selbst spricht, und zum anderen, weil die schon fast langweiligen Rekorde des FCB ohne das Zutun Jupp Heynckes', einen der berühmtesten Söhne Mönchengladbachs, nicht denkbar wären. Im Vergleich zu Berlin haben wir unsere Baustellen gut im Griff und sogar vom großen Hochwasser sind wir verschont geblieben. Damit das auch so bleibt, wird seit diesem Jahr in Geneicken an einem Hochwasserrückhaltebecken gebaut. Konkurrenz droht lediglich aus den europäischen Königshäusern: Während die Niederlande die Thronnachfolge geregelt haben und die Briten offensichtlich die ganze Welt mit einem kleinen Prinzen beglücken, wird die Frage nach unserem künftigen Stadtoberhaupt erst im kommenden Mai geklärt.

Mönchengladbach erhält ein Solarpotenzialkataster, mit dessen Hilfe jede Privatperson online überprüfen kann, ob sich ihre Immobilie für eine solare Energieerzeugung eignet. +++ Reinhard Brieske wird zum neuen Leiter des Fachbereichs Verwaltungsentwicklung und -service bestellt. +++ Die NEW Netz erhält erneut die Konzessionsverträge für die Strom- und Gasversorgung in Mönchengladbach. +++ Nach dem Baubeginn im Oktober erfolgt am 28. Januar im Regiopark die Grundsteinlegung für das Zalando-Logistik-Zentrum.

Rund 350.000 Besucher folgten beim Veilchendienstagszug der Einladung in den „Zirkus Gladbach". +++ Nach einem spektakulären Europa-League-Spiel trennen sich die Borussia und Lazio Rom mit 3:3.

Am 19. März wird der Schornstein der Mülforter Zeugdruckerei gesprengt. +++ Stadt Mönchengladbach twittert. +++ am 22. März erfolgt der Spatenstich für das Hochwasserrückhaltebecken Geneicken. +++ Auf der Jenaer Straße eröffnet eine neue Notunterkunft für obdachlose Männer. +++ Die Kunstsammlerin Berni Etzold stirbt am 30. März in Moers.

Am 10. April vergibt die Stadt den Auftrag für die Gestaltung des Rheydter Marktplatzes an zwei externe Firmen (Ende April starten die Arbeiten zur Umgestaltung). +++ Am 18. April unterzeichnen OB Norbert Bude und Dr. Gernot Blum den Vertrag zur Schenkung von Blums 170.000 Exponate umfassenden Exlibris-Sammlung. +++ Die Wirtschaftsförderung Mönchengladbach bekommt eine der wenigen noch erhaltenen Junkers F 13 vom Stuttgarter Flughafen geschenkt. +++ Das Ampel-Bündnis im Stadtrat zerbricht am Streit über die Zukunft der Stadtbibliothek.

Vertragsunterzeichnung **Exlibris-Schenkung.**

Am 14. Mai ziehen die Braunbären Mary, Clara und Sonja aus dem Odenkirchener Tierpark im Bärenwald Müritz in ein neues artgerechtes Zuhause, im Gegenzug sichert der Tierpark zu, keine Bären mehr zu halten. +++ Am 22. Mai votiert der Stadtrat einstimmig für einen neuen Fünf-Jahres-Vertrag „Theater mit Zukunft II" und beschließt eine Zuschusserhöhung.

Odenkirchener Braunbären finden in Müritz eine neue Heimat.

IM HINDENBURGER STADTGESPRÄCH:

Jasmin Dickmanns
Tierheimleiterin

Schwester Jordana
Dominikanerin von Bethanien, Kinderdorfmutter

Norbert Bude
Oberbürgermeister

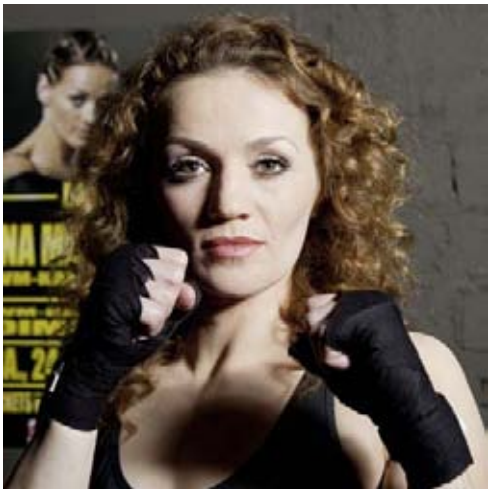
Antti Olbrisch
Klimaschutzmanager

Die Fußballerinnen des Franz-Meyer-Gymnasiums gewinnen die Landesmeisterschaft. +++ Mönchengladbach bewirbt sich als Standort für eine NRW-Sportschule. +++ Am 28. Juni erfolgt die Grundsteinlegung für die „Mönchengladbach Arcaden".

Der Stadtrat fasst den Beschluss, den vom Verein MG 3.0 vorgelegten städtebaulichen Masterplan in planerische Entwicklungen und Entscheidungen einzubeziehen. +++ Mit einer viertägigen Zeremonie verabschieden sich die Briten aus Mönchengladbach. +++ Generalintendant Michael Grosse verlängert seinen Vertrag mit dem Theater bis 2020. +++ Am 23. Juli stirbt der ehemalige Odenkirchener Bezirksvorsteher, Ratsherr und Landtagsabgeordnete Bernhard Spellerberg im Alter von 82 Jahren.

Generalintendant Michael Grosse verlängert Vertrag bis 2020.

Die Mönchengladbacher Boxerin Ina Menzer bestreitet im Hockeypark am 24. August ihren Abschiedskampf gegen Goda Dailydaite und wird Weltmeisterin im Federgewicht. +++ Vom 9. bis 11. August feiern die Mönchengladbacher auf dem Eine-Stadt-Fest ihre Wiedervereinigung.



Der letzte Kampf: **Weltmeisterin Ina Menzer.**

OB Norbert Bude kündigt seine Wiederkandidatur für das Amt des Oberbürgermeisters an. +++ Die Zentralbibliothek wird unter Denkmalschutz gestellt. +++ Am 24. September wird Ranga Yogeshwar mit der Goldenen Blume von Rheydt ausgezeichnet. +++ Am 27. September wird das Hallenbad Rheindahlen wiedereröffnet. +++ Die Klage eines Parkhausbetreibers gegen die Stadt wegen des geplanten Parkhauses für die Mönchengladbach Arcaden wird zurückgezogen. +++ Günter Krings (CDU) und Gülistan Yüksel (SPD) ziehen für Mönchengladbach in en Bundestag ein.

OB Norbert Bude stellt sich erneut zur Wahl.

Am 10. Oktober wird hinter der Bahnstraße der „Platz des Handwerks" eingeweiht. +++ OB Norbert Bude beantragt bei der Regierungspräsidentin seine vorzeitige Entlassung und schafft so die formale Voraussetzung für die gleichzeitige OB- und Kommunalwahl im kommenden Mai. +++ Die Stadt erhält den Bescheid der Bezirksregierung Düsseldorf über die zweite Tranche aus dem Stärkungspakt Stadtfinanzen.

v.l.n.r. Norbert Bude, Stefan Bresser, Frank Mund, Hermann-Josef Krichel-Mäurer.

Die Borussia fährt in Hamburg den ersten Auswärtssieg der Saison ein. +++ Am 13. November verkünden Zalando und der Investor Goddman die Erweiterung des Logistikzentrums um eine zweite Gebäudeeinheit in Güdderath, das dadurch zum größten E-Commerce-Zentrum Europas aufsteigen wird. +++ Der Stadtrat beschließt die brandschutztechnische und energetische Sanierung der Zentralbibliothek für das kommende Jahr.

Das JHQ-Gelände geht in den Besitz des Bundes über. +++ Die Stadtsparkasse Mönchengladbach wird von der IHK als bester Ausbildungsbetrieb Nordrhein-westfalens im Beruf Bankkauffrau/ -Mann ausgezeichnet.

FOTOS: ARCHIV, VIER PFOTEN/MIHAI VASILE, STADT MÖNCHENGLADBACH

Stephan Lenzen
City-Vision Chefredakteur

Dr. Karlheinz Wiegmann
Museumsdirektor von Schloss Rheydt

Gerhard Kalter
Sozialplaner der Stadt Mönchengladbach

Hanna Masuhr
Leiterin der Verbraucherzentrale MG

TICKER

Kulturmob in MG

Aufmerksamkeit erregen und zum Nachdenken anregen: Das wollten Studierende des Fachbereichs Sozialwesen der Hochschule Niederrhein in Mönchengladbach durch einen Kulturm-

ob erreichen. Unter dem Motto „Die Stadt braucht nicht nur Konsum – sie braucht auch mehr Kultur!“ präsentierten die Studierenden sowie Vereine, Straßenkünstler, soziokulturelle Gruppierungen und viele andere auf der Hindenburgstraße eine halbe Stunde lang ihre Performance-Aktionen. So verteilten Studierende beispielsweise „lieber Zeit statt Zeug“ an die Passanten. Ein Akteur fesselte sich selbst, während sich ein Hamsterrad vor seinem Körper drehte. Eine Frau wickelte sich in Frischhaltefolie an eine Laterne, während andere Akteure einen grotesken japanischen Tanz vorführten. Zahlreiche Passanten schauten dem Treiben zu, die Reaktionen reichten von irritiert über belustigt und beschämt bis hin zu interessiert. „Genau das wollten wir erreichen“, sagte Constanze Gottwald, die gemeinsam mit Angelika Egle das Projekt „Kultur unter Laternen“ ins Leben gerufen, geplant und weiterentwickelt hat. Der Gladbacher Kulturmob fand in Kooperation mit den Vereinen „freeflow“ und „Kulturkram“ sowie in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Sozialwesen der Hochschule Niederrhein statt wurde von den Dozenten Ulla Heinrich und Henning Puppe betreut.

Flaschenwaschmaschine **aus den 30er Jahren**

Ab dem 14. Januar können die Passanten im Vitus-Center nicht nur shoppen, sondern sich auch über historische Produktionsmethoden bei der Bierherstellung informieren: Die Oettinger

Brauerei stellt dem Shoppingcenter drei Anlagen aus dem Baujahr 1930 zur Verfügung. Die Maschinen werden für rund drei Monate auf der Ausstellungsfläche im Erdgeschoss ausgestellt. Auf Informationstafeln können Interessierte einiges über die alten Herstellungs-Methoden erfahren. So wurde beispielsweise die Flaschenwaschmaschine aus den 30er-Jahren mühsam mit der Hand betrieben. Zum Vergleich: Die aktuelle Anlage in der Oettinger Brauerei in Mönchengladbach wäscht rund 66.000 Flaschen in der Stunde – mit geringem Wasserverbrauch und vollautomatisch.

TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE

Freundliche Sunny

Die graublaue Riesin Sunny wurde im Oktober vom Ordnungsamt aus schlechter Haltung befreit und ins Tierheim gebracht. Sie war sehr abgemagert und man hat eine Schilddrüsenunterfunktion bei ihr festgestellt. Wahrscheinlich muss sie ihr Leben lang Tabletten dafür nehmen. Sunny ist eine sehr freundliche Hündin mit einem geschätzten Alter von drei Jahren.Da man sich vorher nicht um sie kümmerte, sollte der zukünftige Besitzer mit ihr auf jeden Fall die Hundeschule besuchen. Katzen mag der graue Gigant nicht so. Sie sollte in eine ebenerdige, geräumige Wohnung oder ein Haus ziehen. Über einen Garten würde sie sich auch freuen.

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

Das neue Jahr gesund **FAIR**süßen

Die vitaminreichen, getrockneten Mangos stammen von philippinischen Kleinbauern. Durch den fairen Handel sorgt die PREDA-Stiftung, die von dem Menschenrechtspreisträger Pater Shay Cullen gegründet wurde, für verbesserte Einkommensmöglichkeiten in ländlichen Gebieten. Die Möglichkeit für Kleinbauernfamilien, durch den Anbau der Mangos den Lebensunterhalt verlässlich zu erwirtschaften, verhindert Landflucht und stärkt die bäuerlichen Strukturen. Außerdem setzt sich die PREDA-Stiftung gegen Kinderprostitution und andere schwere Verstöße gegen die Rechte von Kindern ein.

Carabao Mangos „Aktion Schutzengel“,
100 g, mit Rohrzucker, ungeschwefelt, 2,90 €

Die neue Web-App des Theaters ist da

Ob unterwegs oder zuhause: Ab sofort lässt sich der Spielplan des Theaters Krefeld und Mönchengladbach ganz bequem über eine App aufrufen. Die neue Web-App einen schnellen Zugriff auf alle Termine und wichtigen Infos zu allen Veranstaltungen. Auch Aufführungsfotos lassen sich anklicken und Tickets buchen. So hat man das Theater immer griffbereit in der Tasche und ist stets bestens informiert. Downloaden ist nicht erforderlich. Einfach auf der Startseite des Theaters auf den Link klicken. Ganz viel Lust auf Schauspiel, Oper und Ballett macht auch der mit Fotos von Künstlern bebilderte Linienbus, der ab sofort durch die Straßen Mönchengladbachs kurvt. Theaterfotograf Matthias Stutte hat gemeinsam mit der Marketingabteilung des Theaters Krefeld und Mönchengladbach das klassische Transportmittel des ÖPNV in einen kleinen, aber bunten Ausschnitt aus der großen Theaterwelt verwandelt.

www.theater-kr-mg.de

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM/ © VALENTYNVOLKOV, LIVIA HILGERS, MATTHIAS STUTTE, HOCHSCHULE NIEDERRHEIN, EINE-WELT-LADEN

Gymnasium Odenkirchen und **Tiergarten 1959.**

Der Tiergarten Odenkirchen

Seit 1957 eine Oase im Süden der Stadt.

Text: Dr. Christian Wolfsberger

Am 3. August 1957 eröffnete der Rheydter Oberbürgermeister Wilhelm Schiffer den Tiergarten Odenkirchen. Ursprünglich sollte dieser im Niersgrünzug eingerichtet werden. Als sich dies nicht realisieren ließ, wich man auf das Gelände „Am Pixbusch" hinter dem Gymnasium Odenkirchen aus. Auf dem von der Stadt zur Verfügung gestellten Grundstück hatte der 1955 gegründete „Verein zur Pflege und Förderung der heimischen Tier- und Pflanzenwelt" unter tatkräftiger Mithilfe der Bürger begonnen, Gehege, Wege und Unterstände zu errichten. Bot der Tiergarten anfangs ein Heim für Kaninchen, Ziegen und Ponys, so traten bald weitere, auch exotischere Tierarten hinzu. Die Volieren wurden ursprünglich die Heimat von Vögeln, die verletzt aufgefunden wurden oder die anderen Orts ausgebüxt waren.

Im Laufe der Jahre wurde der Tiergarten ausgebaut. So wuchs das Gelände von anfänglich 0,7 Hektar durch Zukäufe seitens der Stadt, die dem Verein die Grundstücke zur Nutzung überließ, schon 1960, dann 1983 und 1986 auf derzeit 4,3 Hektar. Eisbär, Braunbär, Wolf und Pinguin traten zu den heimischen Tierarten hinzu, verließen den Tiergarten aber im Laufe der Zeit auch wieder, da erkannt wurde, dass eine Haltung dieser Tiere mit den beschränkten Möglichkeiten (finanziell wie räumlich) in Odenkirchen nicht mehr zeitgemäß war.

Neben Gehegen entstanden im Laufe der Jahre auch neue Gebäude; so wurde 1963 eine Schankwirtschaft mit Kiosk eingerichtet, die 1987 modernisiert wurde. 1965 folgte der Ponystall mit Toiletten für die Besucher, wohl 1966 der reetgedeckte Pilz, der den Besuchern Schutz vor der Witterung gab. 1970 wurde eine neue Eingangssituation mit Kassenhäuschen geschaffen, im dem auch der Leiter des Tiergartens sein Büro einrichtete. 1974 wurde das neue Bärengehege besetzt. 1977 entstand die Teichanlage und die Becken, in denen die Nutria heute sowohl über als auch unter Wasser betrachtet werden können. Die ursprünglichen Bewohner, Fischotter, entwichen und wurden in der Folge wiederholt an der Niers gesichtet, wo sie sich neu einrichteten. Zuvor hatten 1973 bereits die Seerobben versucht auszurücken, wobei der zweite Versuch erst kurz vor der Niers und damit an der Freiheit scheiterte.

1983 wurden die bisherigen Wirtschaftsgebäude durch neue ersetzt, wobei das „Warmhaus" für die exotischen Vögel entstand. Im Jahr darauf wurde die veraltete Anlage für die Wölfe und Füchse eingelegt und modernere Raubtiergehege angelegt. Bis heute wird am Aus- und Umbau der Tiergartens gearbeitet, und er bleibt ein attraktives Ausflugsziel für Familien auch im 57. Jahr seines Bestehens.

Der reetgedeckte Pilz zum Wetterschutz.

Der Tiergarten im Jahr 1959.

FOTO: STADTARCHIV MÖNCHENGLADBACH

Wir machen ein **Fest und ein Buch**

Die Initiative Gründerzeitviertel hat im vergangenen Jahr weit mehr als die zwei große Ziele, die sie sich vorgenommen hatte, erreicht. Der Vorsitzende Philipp Molitor sprach mit uns über Highlights und die Pläne für 2014.

Text: Sabrina Kirnapci

Blickt die Initiative Gründerzeitviertel zufrieden auf 2013 zurück?
Auf jeden Fall! Vor etwa zweieinhalb Jahren haben wir uns bei einem gemütlichen Zusammensein vorgenommen, ein großes Fest zu veranstalten und ein Buch zum Gründerzeitviertel zu veröffentlichen. Beides haben wir 2013 geschafft. Was da an Arbeit auf uns zukommt, haben wir damals nicht geahnt. Wir haben über ein Jahr intensiv am Gründerzeitviertelfest gearbeitet. Da sind unzählige Stunden reingeflossen – und wir sind ja alle keine Profis. Das Ergebnis war gigantisch. Was da passiert ist, war eine sensationelle Erfahrung für uns. Da gab es Leute, die für die Kaffeetafel unter freiem Himmel ihren schweren Eichentisch im Wohnzimmer abgebaut und auf der Straße wieder aufgebaut haben. Eigentümer haben all ihre Mieter eingeladen, mit an der Tafel Platz zu nehmen – es gab einen Tisch, an dem saßen abends um 22 Uhr noch Leute und haben weitergefeiert. Die Menschen sind aufeinander zu gegangen, haben miteinander geredet. Direkte Nachbarn, die nie ein Wort miteinander gesprochen haben, haben sich kennengelernt. Einige waren von der Situation so ergriffen, dass sie sogar geweint haben. Unserer Erwartungen sind übererfüllt worden.

Bei der Kaffeetafel unter freiem Himmel kamen sich die Nachbarn im Viertel näher.

Autor **Arne Dorando,** Oberbürgermeister **Norbert Bude,** Autorin **Ute Gruben** und **Philipp Molitor** bei der Vorstellung des Buches „Ein starkes Stück Gladbach".

Das Buch zum **150jährigen Bestehen des Gründerzeitviertels** erschien Ende 2013 in einer Auflage von 800 Exemplaren, die bereits vergriffen sind. Bis zur Erscheinung der zweiten Auflage Mitte Januar werden die Buchhandlungen mit Gutscheinen bestückt.

Wird es auch in diesem Jahr wieder ein solches Fest geben?
Wir sind uns der Erwartung bewusst und wollen natürlich auch die Energie, die freigesetzt wurde, weiter fördern. Aber ich glaube, ein Ding in der Größenordnung, das kann man nicht jedes Jahr schaukeln. Nach so einem Jahr muss man erst einmal das Geschehen sacken lassen. Vielleicht machen wir was Kleineres, vielleicht nur am Schillerplatz oder nur am Adenauerplatz, etwas familiärer als Nachbarschaftsfest. Das Risiko besteht auch, dass beim einem weiteren Gründerzeitviertelfest aufgrund des großen Erfolgs doppelt so viel Leute kommen wollen. Dafür reicht der Platz gar nicht. An den beiden Tagen kamen knapp 10.000 Besucher. Abgesehen von der Arbeit, die wir nicht jedes Jahr leisten können, wollen wir ja ein Fest des Viertels umsetzen und kein Stadtfest.

Wie geht es mit dem Umbau des Schillerplatzes weiter?
Nach der Bürgerversammlung waren wir sehr euphorisch, obwohl der Plan, der da präsentiert wurde, nicht unsere Erwartungen erfüllt hat, sondern eindeutig daneben lag. Wir haben nicht damit gerechnet, dass so viele Leute kommen und konstruktive Kritik äußern. Das, was wir vorher im kleinen Kreis in der Projektgruppe besprochen und mitgeteilt haben, das wurde bei der Versammlung weitestgehend einstimmig in so einer Wucht transportiert, dass wir großer Hoffnung sind, dass das Thema auf eine sehr gute Spur kommt.

Welche Pläne hat die Initiative Gründerzeitviertel für 2014?
Nach so einem Jahr kann man sich gar nicht so viel vornehmen. Aber hier bekommt man ja zum Glück gar keine Ruhe. Das kulturelle Programm, das jetzt gerade in diesem Stadtteil geboten wird, ist schon immens. Die Initiative Gründerzeitviertel unterstützt auch gerne weiterhin Aktionen. Wenn es Ideen gibt, stehen wir mit Rat, Erfahrung und unseren Kontakten zur Seite. Umsetzen müssen die Leute ihre Ideen jedoch selber. Ein Projekt kann ich schon verraten. Wir wollen in Zusammenarbeit mit den ansässigen Unternehmen die Fahrrad-Parkmöglichkeiten ausbauen. Und der „Schillertrödel", der 2013 ins Leben gerufen wurde und viele Hundert Menschen angezogen hat, soll regelmäßig stattfinden.

FOTOS: STEFAN GÖTTSCHKES, STADT MÖNCHENGLADBACH

Neuer Stadtplatz wird 2015 fertig

Parallel zum Platzwettbewerb läuft ein künstlerisches Projekt zur Gestaltung des Stadtraums.

Die Bürger sollen in die Planung mit einbezogen werden.

In die Planungen für den neuen Platz vor dem zukünftigen Einkaufszentrum an der Hindenburgstraße sollen auch die Bürger eingebunden werden und zu Wort kommen. Für Ende Januar ist ein Bürgerforum geplant, bei dem die Öffentlichkeit Anregungen und Ideen einbringen kann, wie der Platz später aussehen und genutzt werden soll. Ob der neue Platz zwischen den „Mönchengladbach Arcaden und Sonnenhaus sowie dem Hans-Jonas-Park multifunktional genutzt oder mehr zum Verweilen einladen soll, fließt in den Auslobungstext für den Platzwettbewerb ein, den die Stadt derzeit vorbereitet.

Die Interimshalle „Vis-A-Vis“ wird Anfang 2015 abgerissen.

Unterstützt wird sie dabei durch das Duisburger Büro „plan b Alternativen“, das den Wettbewerb begleitet und das Juryverfahren ausführt. Insgesamt sollen 20 Stadtplanungsbüros teilnehmen, fünf werden dabei vorab gesetzt und 15 weitere werden nach einem Bewerbungsverfahren ausgelost. Ein erster interner Workshop für die Beteiligten findet bereits Anfang Januar statt. Die Wettbewerbsauslobung startet im März nächsten Jahres und in der September-Ratssitzung werden dann erste Ergebnisse präsentiert. Der Baubeginn ist für Anfang 2015 vorgesehen.

Parallel zum nun beginnenden Planungs- und Wettbewerbsverfahren für den zentralen Platz in der Mönchengladbacher Innenstadt startet ein weiteres Planungsverfahren, bei dem Kunst im öffentlichen Raum platziert werden soll. In einem kuratorischen Verfahren sollen aus der Architektur des Einkaufszentrums Ideen entwickelt werden, ob das Kunstprojekt, dessen Künstler noch nicht feststehen, auf dem Platz oder im angrenzenden Hans-Jonas-Park realisiert werden soll. Die Kosten übernimmt der Investor mfi.

Text: pmg/sp

FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM/ © MILOSJOKIC

Carsten Faust erklärt das Modell des zukünftigen Einkaufszentrums. Im Hintergrund erhält man einen Eindruck von den Highlight-Fassaden.

INTERVIEW

Ausblick auf 5-Sinne-Shopping

Wie wird das neue Shopping-Center in Mönchengladbach heißen? Wann wird es eröffnet und worauf dürfen sich die Kunden freuen? Carsten Faust, mfi-Projektleiter, hat mit uns in die Zukunft geschaut.

Das neue Shopping-Center in Mönchengladbach soll alle fünf Sinne ansprechen. Was genau kann man sich darunter vorstellen?
Wenn man das Gebäude betritt, wird man mit einem Center-Sound und einem Duft begrüßt. Nicht aufdringlich, sondern eher unterschwellig mit Wiedererkennungswert. Auch unsere fünf Highlight-Fassaden, die über das Gebäude verstreut sind, haben jeweils einen eigenen Klang und einen Duft. Im Haus gibt es eine Lederfassade, eine grüne Fassade mit echten Pflanzen, eine Glamour-Fassade mit Plättchen, die sich im Luftzug bewegen, eine Push-and-Pull-Fassade mit beweglichen Klötzchen und eine Lavalampen-Fassade. „Air Creative" aus der Schweiz hat uns anhand von Farben und bestimmten Adjektiven – erotisch, frisch, grün – passende Düfte für diese Wände gemischt. Das Büro arbeitet übrigens nicht mit Chemie oder künstlichen Stoffen, sondern nur mit ätherischen Ölen. Darüber hinaus kann man die Fassaden auch anfassen und erfühlen – bis auf die Pflanzen, die das nicht vertragen würden. Wir arbeiten mit warmen Farben und Materialien. Bei uns werden Sie auch Teppichböden und Parkett finden – in einem deutschen Einkaufszentrum eine echte Rarität. In der Mall wird es bis in die unterste Ebene Tageslicht geben, natürlich unterstützt von künstlichem Licht, aber man hat nie das Gefühl, sich in einem geschlossenen Gebäude aufzuhalten.

Auf der internationalen Fachmesse „EXPO REAL 2013" konnten Sie ja schon viel positives Feedback sammeln. Und Erfahrung mit der Pflanzen-Wand …
Ja, die Wand unseres Stands war mit Pflanzen verkleidet, so wie eine unserer Highlight-Fassaden im geplanten Einkaufszentrum. Der Gang war etwa acht Meter breit und es fiel uns auf, dass die Leute immer auf unserer Seite standen, um ihre Mails zu checken oder zu telefonieren. Im Grunde kuschelten sie sich unterbewusst so ein bisschen an die Grünwand. Die Frage, warum sie sich diesen Platz ausgesucht hatten, konnten sie nicht beantworten. Sie fühlten sich auf dieser Seite wohler als auf der anderen. Und das ist es ja, was wir wollen: Die Kunden sollen sich zuhause fühlen, verbunden mit einem schönen Erlebnis.

Ein Erlebnis wird auf jeden Fall auch der „Food-Court" sein, den Sie planen. Auf was darf man sich da freuen?
Wir werden zwei bis drei Restaurants im Center haben und einen Food-Court mit etwa zehn Countern. Das bedeutet, es gibt einen Sitzbereich und rundherum findet man unterschiedliche kulinarische Angebote, so dass sich der eine Pizza holen kann und der andere beispielsweise Sushi. Im Food-Court nehmen wir das Thema „Zuhause" wieder auf. Es gibt unterschiedliche Bereiche – Küche, Bibliothek, Wohnzimmer, Wintergarten – die entsprechend gestaltet sind. Und man kann auf der Außenterrasse Platz nehmen. Darüber hinaus wird es eine Showküche geben.

» Jede Highlight-Fassade hat einen Duft **und einen Klang «**

In der unteren Ebene wollen Sie ein Open-Shop-Konzept umsetzen. Was bedeutet das?
Das kann man sich so ähnlich vorstellen wie in der Interimshalle „Vis-A-Vis". Es gibt keine Wände mehr zwischen den einzelnen Läden. Morgens werden flexible Verkleidungen weggezogen, so dass der Kunde das Gefühl hat, in einem großen Laden zu sein. Wir versuchen, dieses luftige Open-Shop-Konzept zumindest in einem Teilbereich zu etablieren, aber das geht natürlich nur, wenn die Mieter einverstanden sind.

Können Sie uns schon ein paar Namen von Mietern verraten?
Wir haben 110 Mieter bunt gemischt aus allen Bereichen. Die großen Mietflächen sind bereits vergeben. Es wird ein „VAPIANO" kommen - wir sind sehr stolz darauf, dass wir das geschafft haben. Es wird einen REWE-Markt geben, einen Aldi und einen dm-Markt. Was aber an Mode oder anderen Geschäften kommt, geben wir erst bekannt, wenn es spruchreif ist. Wir führen jeden Tag Gespräche und versuchen, auch internationale Konzepte zu uns zu holen – beispielsweise ein holländisches. Ganz ehrlich: Es ist schwierig, zum Beispiel einen „Apple" nach Mönchengladbach zu bekommen – der geht eher nach Düsseldorf. Aber wir stellen uns auch bei Firmen vor, die Mönchengladbach noch nicht kennen. Durch den Zusammenschluss mit Unibail-Rodamco können wir jetzt mit ganz anderen Mieten sprechen.

» Wir bekommen ein VAPIANO.
Darauf sind **wir sehr stolz. «**

Durch den Zusammenschluss verschiebt sich aber auch die Eröffnung auf das Frühjahr 2015. Warum?
Unibail-Rodamco, der größte europäische Shoppingcenter-Entwickler vergibt ein Zertifikat namens „Four Stars". Um dieses zu erhalten, muss man ein 600-Punkte-Programm erfüllen. Da geht es um eine kundenfreundliche Beschilderung, um geräumige WC-Anlagen, Spielecken für Kinder, größere Parkplätze und vieles mehr. Wir wollen dieses Zertifikat, das es erst einmal in Deutschland gibt, und deshalb sind Umplanungen notwendig, so dass wir wahrscheinlich erst im März 2015 eröffnen werden.

Wie viele Parkplätze wird es denn geben?
Oben auf unserem Neubau haben wir zwei Parkgeschosse mit jeweils 250 Stellplätzen und dann gibt es ja noch das Bestandsparkhaus, das ehemalige Theatergalerie-Parkhaus, das auch nochmal etwa 400 Stellplätze bietet. Es gibt allerdings keine direkte Verbindung. Man geht aus dem Treppenhaus raus über die Steinmetzstraße zum Eingang des Centers. Das ließ sich aufgrund der unterschiedlichen Höhenlagen zwischen dem Bestandsgebäude und dem neuen Gebäude nicht anders machen. Auf den Parkdecks arbeiten wir mit einer Einzelplatzerkennung, wie man es vom Flughafen her kennt. Es wird übrigens auch überdachte Fahrradparkplätze geben.

Wie soll das Kind denn nun heißen? Der Name „Arcaden" ist ja hinfällig.
Das Center ist ein Unikat und soll einen individuellen Namen erhalten. Deshalb wird es einen Namenswettbewerb geben, den wir gerade vorbereiten. Wie beim Namen für die Interimshalle wollen wir diesen Namen nicht im stillen Kämmerlein auswürfeln. Die Mönchengladbacher können Vorschläge einreichen – wahrscheinlich ab Februar. Eine Jury wählt dann Favoriten aus und danach wird die Bevölkerung abstimmen.

Wie sieht der weitere „Fahrplan" aus?
Wir werden den Rohbau im Frühjahr abschließen. Dann sind die Dächer drauf, so dass kein Wasser mehr reinläuft. Es wird ein Richtfest geben – ich denke im März oder April, wenn das Wetter wieder besser ist. Danach fangen wir mit dem Innenausbau an. Die Mieter ziehen erfahrungsgemäß so acht bis sechs Wochen vor der Eröffnung ein, also Anfang 2015.

Wird es eine Zusammenarbeit mit Stadt und Kultur geben?
Wir sind mit dem Museum Abteiberg und mit dem Kulturbüro in Kontakt – da wird es auf jeden Fall gemeinsame Aktionen geben. Möglicherweise wird schon im Frühjahr im Rahmen von „nachtaktiv" ein Konzert auf der Baustelle veranstaltet. Ab dem Frühjahr planen wir auch Baustellenführungen. Später stehen im Center Aktionsflächen zur Verfügung, die man mieten kann. Es wird einen Club geben, über den man über alle Veranstaltungen informiert wird. Eine App wird ebenfalls vorhanden sein und die Kunden durchs Center begleiten.

Das Interview führte Sabrina Kirnapci

FOTOS: SABRINA KIRNAPCI

Eine der Highlight-Fassaden **ist mit echten Pflanzen bestückt.**

Anzeige

Wohn-Riester
mit noch mehr Schub

„Immobilienbesitzer können jetzt für ihre laufende Immobilienfinanzierung den Eigenheim-Turbo zünden: Schneller, einfacher, flexibler – fünf Jahre nach Einführung hat der Gesetzgeber die Wohn-Riester-Förderung jetzt noch einmal deutlich verbessert", erklärt LBS-Gebietsleiter Ralf Breuer. Ab sofort können Eigentümer ihren Riester-Vertrag erstmals völlig unabhängig vom Anschaffungs- bzw. Herstellungszeitpunkt der selbst genutzten Immobilie in eine Finanzierung einbinden.

So gibt der verbesserte Wohn-Riester der Finanzierung mehr Schub

- Vorzeitige Entschuldung: Lösen Sie mit ihrem geförderten Guthaben Ihre Baufinanzierung früher ab!
- Neuer Spielraum bei Umschuldungen: Bauen Sie ab sofort Riester-geförderte Darlehen in Ihre laufende Finanzierung ein und schulden Sie zinsgünstig um!
- Altersgerechter Umbau: Nutzen Sie Riester-Beträge jetzt auch für barrierearme Modernisierungen!

Weitere Informationen gibt es bei der LBS Mönchengladbach.

Auf zur **Ranzen-Party!**

Das neue „Schulranzen.com"-Fachcenter veranstaltet am 25.1.2014 und am 1.2.2014 jeweils von 10 bis 16 Uhr eine Ranzen-Party. Das geschulte Team steht allen künftigen Schulanfängern fachberatend auf über 200 Quadratmetern zur Verfügung. Eingeladen sind alle künftigen Erstklässler mit ihren Freunden, Familien und Verwandten. Auf der Veranstaltung werden den Besuchern die neusten Schulranzen und Rucksack-Modelle mit Zubehör präsentiert. Ausgestellt werden die Modelle namhafter Hersteller wie z. B. Scout, DerDieDas, McNeill, Step by Step und Ergobag. Es gibt die Möglichkeit, die Schulranzen Probe zu tragen, um das passende Modell mit dem gewünschten Motiv für das Kind zu finden. Viele Vorjahresmodelle können zu reduzierten Preisen erworben werden. Und während sich Eltern in aller Ruhe informieren, sorgen Spaßaktionen, wie zum Beispiel das Kinderschminken dafür, dass bei den Kleinen keine Langeweile aufkommt.

Schulranzen-Fachcenter, Lürriper Str. 1-15, 41065 MG

Weg mit **dem Winterspeck!**

Die Ernährung spielt in vielen Bereichen des Alltags und der Gesundheit eine große Rolle. Leider gibt es kein allgemeingültiges Patentrezept. Stoffwechselprozesse unterscheiden sich zwar kaum, aber jeder Mensch hat eigene Gewohnheiten und Vorlieben, die oft durch das Berufsleben bestimmt werden. Damit Abnehmerfolge wirklich von Dauer sind, muss eine Ernährungsberatung individuell für jeden angepasst werden und darf nicht beim Kalorien zählen aufhören. 3Elemente nimmt sich die Zeit, Teilnehmer ein Jahr lang auf ihrem Weg zum nachhaltigen Erfolg zu begleiten. Das Figur- und Gesundheitsstudio verlost unter allen Interessenten des Jahresprojektes „Abnehmen" drei kostenlose Teilnahmen!
Weitere Informationen gibt es telefonisch unter Tel. 02161/2473050.

3Elemente, Künkelstr. 125, 41063 MG, www.3elemente-mg.de

TÜV Rheinland: „Warten war gestern!"

„Bei uns steht der Kunde im Mittelpunkt. Neben einem Top-Service setzen wir ebenso auf Pünktlichkeit. Denn wir meinen: Termine sind dazu da, eingehalten zu werden. Deshalb lautet unser Motto ‚Warten war gestern!'", erklärt Joachim Kirchner, Leiter der TÜV Rheinland-Prüfstelle in Mönchengladbach. Wer online (www.tuv.com/termin) oder über die kostenfreie Hotline 0800/88388838 einen Termin für die Hauptuntersuchung (HU) vereinbart hat und länger als 15 Minuten warten muss, erhält sein Geld zurück. Die Geld-zurück-Garantie gilt nur für die Hauptuntersuchung.
„Aber auch ohne HU-Terminvereinbarung ist jeder an unseren Mönchengladbacher Prüfstellen immer herzlich willkommen – jedoch kann es dann einen Moment dauern", sagt TÜV Rheinland-Experte Joachim Kirchner.

Besuch vom **ZDF**

Das KSS Werbecenter an der Bismarckstraße hatte im Dezember eine „Hauptrolle" in der ZDF-Drehscheibe. Das Fernsehen war auf der Suche nach den „Top Drei der Weihnachtsgeschenke" und schaute den Mönchengladbacher Spezialisten für den ersten Platz, „Leinwanddruck mit Rahmung auf Holzrahmen", genauestens über die Schulter. Im Film wurden die einzelnen Schritte bis zum fertigen Geschenk erklärt – angefangen über die Motivwahl und die Farbberatung bis hin zur Fertigung und Abholung noch am selben Tag. Dass die Experten aus dem Werbecenter den Dreh für den Dreh raus hatten, stand außer Frage, aber aufregend war es für alle Beteiligten trotzdem. Das Fernsehen ist schließlich nicht jeden Tag zu Besuch. Infos über das Angebot des KSS-Werbecenters gibt es unter: www.kss-mg.de

KSS Werbecenter, Bismarckstr. 74, 41061 MG
Tel. 02161/183999, info@kss-mg.de
Mo-Fr 10:00-18:30 Uhr, Sa 10:00-14:00 Uhr

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM© MICHA. H. © ANNA OMELCHENKO, TÜV RHEINLAND, KSS

MADSEN kommen!

HORST Festival startet Ticket-Vorverkauf.

Mit Songs wie „Die Perfektion“, „Du schreibst Geschichte“ oder „Lass die Musik an“ haben sich **MADSEN** in die Herzen der Festivalfans gespielt.

Das Programm gewinnt wöchentlich neue Bands, die nun häppchenweise verraten werden. Die norddeutschen Indierocker von der Band MADSEN haben als erstes ihren Platz im Line-up 2014 gefunden und stellen eine gestandene Größe der deutschen Musiklandschaft dar. „Fünf Alben haben MADSEN vorzuweisen, genug Stoff also, um für einen unvergesslichen Abend auf dem Platz der Republik zu sorgen. Noch nie konnten wir so früh einen solch großen Act für HORST verpflichten. Das ist ein tolles Gefühl“, sagt Silke Müller, die zusammen mit anderen HORST Mitgliedern für das Booking verantwortlich ist. Hinzu kommt die Band DIE RAKEDE, die mit ihrem ersten großen Majordeal zum Abschuss in die Charts bereit ist. Mit ihrem neuen Album kommen sie gerade von einer erfolgreichen Deutschlandtournee zurück, die eine einzige große Fete war. Unter anderem liegt der Erfolg der Tour an einer Veröffentlichung eines Youtube-Videos, das inzwischen mit fast 1,5 Millionen Klicks, ein unverhofft erfolgreiches Tischkonzert wiedergibt (Bitte Bitte Tischkonzert).

Ticketpreis bleibt gleich

RAKEDE haben am Niederrhein schon lange eine große Fanbase und gelten national als Geheimtipp.

Mitte Dezember startete der VVK für die Festivaltickets, die weiterhin 16 Euro + VVK Gebühren kosten. Auch der Sonntag bleibt als kostenloser Tag im Konzept bestehen. Erhältlich sind sie an allen AD-Ticket VVK Stellen und auf www.adticket.de. Die heißgeliebten Hardtickets im HORST Design gibt es bei Hall of Tickets am Alten Markt 9 in Mönchengladbach. Die Partnershops von HORST, Titus und Buntland Ink werden in Zukunft nicht mehr als VVK Stelle dienen, aber bspw. Anlaufstelle bei ausgesuchten Gewinnspielen sein. Jetzt heißt es, das Wochenende vom 11. bis 13. Juli super dick im Kalender anstreichen und auf den Open Air-Sommer am Niederrhein freuen.

HORST „guckt Fuppes“

Auch für die Fußballfans wird an dem WM-Finalwochenende gesorgt, denn auch HORST „guckt Fuppes“ sagen die Veranstalter. Genauere Infos zur Fußballübertragung, wie auch weitere Bekanntgaben von Künstlern, werden in den kommenden Wochen folgen. **Mehr Infos unter www.horstfestival.de**

FOTOS: VERANSTALTER

Mit Termin – über 15 Minuten Wartezeit: GELD ZURÜCK!

ratzfatz
dran sein

Jetzt an Ihrer TÜV Rheinland Prüfstelle – mit „Geld zurück-Garantie*“. Einfach HU-Termin vereinbaren und mit Sicherheit schnell dran sein. Termin unter **www.tuv.com/termin** oder unter **Tel. 0800 8838 8838** (kostenfrei).

Ihre Prüfstellen in:
Mönchengladbach-Hermges, Theodor-Heuss-Str. 93-95
Mönchengladbach-Uedding, Lehmkuhlenweg 2b
Mönchengladbach-Wickrath, Adolf-Kempken-Weg 139

*gilt nur für die Hauptuntersuchung ohne Teiluntersuchung UMA

www.tuv.com/termin

TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

Beherrschen Sie Ihre Software perfekt?
Bei mir lernen Sie Grundlagen und Tricks in persönlichen Trainingseinheiten.

Peter-Jansen [.de]
DER Dozent und Lösungsfinder
IT-Training und Medienberatung

- Professionelles IT-Training mit allen Microsoft- und Adobe-Produkten
- Für Unternehmen und Privatpersonen
- Individuelle Schulungskonzepte
- Gruppen- oder Einzelcoaching
- Schulungsort frei wählbar

Nutzen Sie meine über 20-jährige Erfahrung mit namhaften Unternehmen aus allen Branchen.

MICROSOFT
WORD
EXCEL
POWERPOINT
OUTLOOK
VISIO
PUBLISHER

ADOBE
PHOTOSHOP
INDESIGN
ILLUSTRATOR
ACROBAT
DREAM-WEAVER
FLASH
FIREWORKS

INTERNET
FIREFOX
EXPLORER
CHROME
FACEBOOK

SOLUTIONS
USE THE WEB

NETWORK
REISS PROFILE
SEM / SEO

wow.peter-jansen.de
Telefon 0178 - 331 61 99

WARUM GIBT ES IN MÖNCHENGLADBACH **EIGENTLICH KEIN ...**

REPAIR-CAFÉ?

Wir allen kennen die Probleme. Ein Elektrogerät funktioniert nicht mehr und schon landet es im Keller und wird durch einen Neueinkauf aus dem nächsten Elektronikhandel ersetzt. Die vermeintlich kaputten Geräte wandern dann wenig später in den Müll oder bleiben solange im Keller, bis sie zentimetertief mit Staub bedeckt sind. Aber Halt! Für solche Fälle gibt es eine kostengünstigere und cleverere Alternative: das Repair-Café. Dort wird defekten Elektrogeräten neues Leben eingehaucht. In Düsseldorf, Köln und Aachen gibt es sie bereits und vielleicht auch bald in Mönchengladbach?

In vielen Haushalten reicht es mit Sicherheit, zwei bis drei Schubladen zu öffnen, bis man ein fehlerhaftes Gerät findet. Sei es eine Taschenlampe, ein Wecker, eine Lampe oder ein Computer. Oft fällt es schwer, sich von diesen Altlasten zu trennen, dennoch wird lieber Ersatz gekauft als das Geld in eine Reparatur zu investieren. Dabei kann es viel einfacher sein. Immer mehr Menschen nehmen das Schicksal ihrer alten Elektrogeräte selbst in die Hand und bringen es in so genannte Repair-Cafés. Tüftler und Hobbyschrauber helfen dort, den „Problemkindern" wieder auf die Beine. Gegen ein freiwilliges Trinkgeld kann man den fleißigen Helfern dabei zuschauen, wie sie auf Fehlersuche gehen und anschließend das Problem beheben. In rund 90 % der Fälle sind die Reparaturen erfolgreich. Wer beim Warten eine Tasse Kaffee oder ein Stück Kuchen zu sich nehmen möchte, der kann es sich im Café gemütlich machen.

Website:
repaircafe.org/de

Erstes Repair Cafe 2009 in Amsterdam, mittlerweile in Deutschland, BeNeLux, USA, Kanada, Frankreich, Österreich, Schweiz, Großbritannien.

Den Fehlern auf der Spur

Schaut man den Tüftlern bei der Arbeit zu, sieht es fast wie ein Detektivspiel aus. Vorsichtig werden die Geräte abgetastet und auf mögliche Fehlerquellen untersucht. Sind sie gefunden, ist Geschick gefragt. In vielen Fällen ist es nur ein Wackelkontakt oder ein loses Kabel, keine schwere Aufgabe für die Spezialisten. Der Vorteil der Vor-Ort-Reparatur: Die Besucher lernen, wie sie mögliche Fehlerquellen finden und beseitigen können. Das kann einen zukünftigen Weg zum Repair-Café ersetzen.

Bei dem Projekt geht es also in erster Linie um Nachhaltigkeit. Die Arbeit der Helfer zeigt, dass nicht alle defekten Elektrogeräte in den Müll wandern oder sofort ersetzt werden müssen. Die 2009 von der Niederländerin Martine Postma ins Leben gerufene Idee soll der heutigen Wegwerfgesellschaft trotzen. Der Erfolg der Idee ist groß. Mittlerweile gibt es Repair-Cafés auf der ganzen Welt. In Mönchengladbach ist bisher noch niemand auf die Idee gekommen, ein solches Café zu betreiben. Auf der offiziellen Website können Interessierte ein Formular ausfüllen, um ein solches Lokal ins Leben zu rufen. Denn auch in Mönchengladbach gibt es mit Sicherheit reichlich hilfsbedürftige Elektrogeräte.

Text: Michael Grünewald

Lebensweisheiten in **Mönchengladbacher Platt**

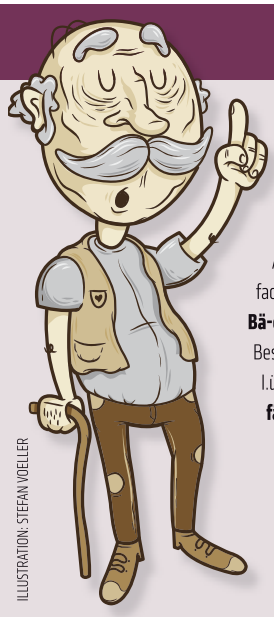


ILLUSTRATION: STEFAN VOELLER

Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht, und wenn er auch die Wahrheit spricht.

Uut di Reeh: Jescheejdt of jäck senn. Gescheit oder verrückt sein.

Auch in dummen Redensarten liegt vielfach ein Körnchen Wahrheit.

Bä-eter schleit jefahre wi joot jejange. – Besser schlecht gefahren als gut gegangen. I.ü.S. ist auf jeden Fall bequemer. **De Wä-ek fängk joot aan, saidt dä Schpetzboov, wi merr öm am Mondaach opp ding hänge. –** Die Woche fängt gut an, sagte der Spitzbub, als man ihn am Montag hängte. I.ü.S. Schwarzer Humor. **D´r Doll, Aap, Flaabes maake. –** Den Tor, Affen, Narr spielen. I.ü.S. sich für andere zum Narren machen. **D´r jä-ele Schiin hann. –** Den gelben Schein haben. I.ü.S. geistig nicht normal, verrückt sein, nicht verantwortlich für seine Taten, Narrenfreiheit haben. **En Ketsch, ne Baasch, Ratsch em Kappes hann. –** Einen Riss im Kopf haben. **Enne Baasch em Klomp hann. –** Einen Riss im Holzschuh haben. **Enne Ratsch en de Komp hann. –** Eine Kerbe, eine Beule, einen Riss in der Schüssel haben. I.ü.S. nicht normal sein, reagieren. **Enne heete Drooht duur de Mötz, Kapp träcke. –** Einen heißen Draht durch die Mütze, Kappe ziehen. I.ü.S. etwas Verrücktes tun. **Enne Rabbel, Rappel hann, kri-eje. –** Einen Rappel haben, bekommen. I.ü.S. sich verrückt benehmen, einen Aussetzer haben. **Enne sälde Vu-erel. –** Ein seltener Vogel. I.ü.S. jem. der sich seltsam benimmt, seltsame Angewohnheiten hat. **Jään, täjen de Pomp jesaust senn. –** Gegen die Pumpe gelaufen. I.ü.S. nicht ganz normal sein. **Jedde Jäck öss angesch. –** Jeder Narr ist anders. I.ü.S. reagiert, benimmt sich anders. **Ji-emes net vörr voll nä-ehme. –** Jem. nicht für voll nehmen. I.ü.S. nicht ernst nehmen. **Ji-emes verdomm deivele. –** Jem. verdumm teufeln. I.ü.S. für dumm verkaufen. **Kokeloores kalle. –** Unsinn reden. Begriff aus dem Jiddischen. I.ü.S. Blödsinn verzapfen. **Nä-eve de Kapp senn, schtonn. –** Neben der Kappe sein, stehen. I.ü.S. geistig weggetreten sein. **Ne schtiive Drickes, –** Ein steifer Heinrich, i.ü.S. ein hölzener, auch geistig unbeweglicher Mann. **Ne Hau fotthann. –** Einen Schlag weghaben. **Ne Knall hann. –** Einen Knall haben. **Pratsch, rader doll, jäck senn. –** Ganz verrückt sein. I.ü.S. nicht normal, verrückt sein. **Tä-eje Dommheet öss kej Kruut jewaaße. –** Gegen Dummheit ist kein Kraut gewachsen. **Vörr d´r Jäck, d´r Lapp halde. –** Zum Narren, Lappen halten. I.ü.S. jem. nicht ernst nehmen.

Oss platte Schprok. Wie die Alde kallde – von Kurt Paul Gietzen.

Tablet PCs als Lehrmittel

Eine Revolution im Klassenzimmer.

Seit Steve Jobs am 27. Januar 2010 das erste iPad der Weltöffentlichkeit präsentierte, wuchs die Nachfrage nach Tablets stetig an. Die anfängliche Skepsis gegenüber der Notwendigkeit und dem Nutzen der tragbaren Geräte ist seitdem verschwunden. Mittlerweile entdecken selbst Schulen Tablet-PCs als eine neue Möglichkeit, den Schülern Wissen zu vermitteln und dadurch das Lernen zu erleichtern. Das Hugo-Junkers-Gymnasium in Mönchengladbach ist dabei einer der Vorreiter unserer Stadt.

Tablets für die 5. Klasse

Tablet-PCs sind eine tolle Erfindung. Surfen, E-Mails schreiben, spielen oder Filme und Bilder anschauen war noch nie so bequem wie heute. Auch weil die Bedienung der Geräte kinderleicht ist. Zumindest wenn man den Aussagen der Hersteller Glauben schenken kann. Das Hugo-Junkers in Mönchengladbach stellt diese These auf die Probe, indem in Zukunft Fünftklässler die Möglichkeit haben, mit den Geräten im Unterricht zu arbeiten. Gleichzeitig sollen die Schüler für die Nutzung von Tablets und Smartphones sensibilisiert werden. Ein Projekt, mit viel Potenzial für die Zukunft.

Lernen soll Spaß machen

Rund 30 Tablets sollen für das kommende Schuljahr angeschafft werden und in verschiedenen Schulfächern als Lehrmittel im Unterricht ausgeteilt werden. Die Schüler sollen dadurch mit dem iPad spielend leicht lernen. Passende pädagogische Apps gibt es bereits zahlreich herunterzuladen. Das Tablet hilft den Schülern aber nicht nur bei Sprachübungen und naturwissenschaftlichen Fächern, sondern es birgt großes Potenzial in der Aufklärung der Kinder für neue Medien und moderne Technik. „In unserer technisierten Welt ist der Umgang mit Handys, Tablets und dem Internet zum Alltag geworden, daher ist es wichtig, dass die Kinder früh ein Gespür dafür bekommen, was sie damit machen können und wo Gefahren dabei liegen“, sagt Mathematik- und Biologielehrerin Eva Buder vom Hugo-Junkers-Gymnasium. Auch den Eltern liegt eine frühe Aufklärung über die Möglichkeiten der modernen Technik sehr am Herzen. „Kinder müssen bereits in jungen Jahren über die Tragweite ihrer Handlungen im Internet, besonders auf Social-Media-Plattformen, aufgeklärt werden“, so eine Mutter, die sich am Tag der offenen Tür im Gymnasium über das Programm informiert. „Eine frühe Schulung über den Umgang mit Tablets und dem Internet ist daher ein richtiger Schritt.“ Eltern und Lehrer sind den neuen Lehrmethoden gegenüber sehr aufgeschlossen, das zeigte sich auch durch das große Interesse an dem Projekt am Tag der offenen Tür.

Aber nicht nur die Unterstufe kann von diesem Projekt profitieren. Entpuppt es sich als Erfolg, ist es denkbar, dass in Zukunft weitere Klassen mit den Tablets arbeiten werden. Die Vielzahl an Apps und Möglichkeiten, die solch moderne Geräte den Schülern bieten, könnten den Unterricht zukünftig grundliegend verändern. Tablet-PCs und die damit zusammenhängenden Möglichkeiten für Lehrer und Schüler könnten in ein paar Jahren die Schule revolutionieren.

Text: Michael Grünewald

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM/ © SHIRONOSOV

Keine Antwort ist auch ’ne Antwort?

Marc-André ter Stegen wollte sich nach dem letzten Hinrundenspieltag gegen den VfL Wolfsburg entscheiden, beziehungsweise seine Entscheidung verkünden. Wie soll seine fußballerische und damit verbunden seine private Zukunft aussehen? Das wollten wir auch wissen in unserer Titelstory mit dem VfL-Torhüter. Notgedrungen haben wir aber auch zurück und nach vorne geblickt.

Das Gespräch führte Ingo Rütten.

Marc, du bringst uns in die schwierige Situation, deine unmittelbar für nach dem Druckbeginn dieser Ausgabe angekündigte Entscheidung über deine Zukunft bereits jetzt aus dir herauslocken zu müssen. Seit anderthalb Jahren hält sich das Gerücht, dass der FC Barcelona dich verpflichten möchte, seit einigen Monaten ist das zumindest von spanischer Seite bestätigt. In diesen Tagen werden die Zeitungen voll davon stehen, also Hand auf Herz, was werden wir lesen: Barcelona oder Borussia?

Netter Versuch (lacht). Es gab in den letzten Monaten viele Spekulationen über Vorverträge, die ich angeblich längst unterschrieben hätte, und anderen Unsinn, aber es war immer klar, dass ich nichts unüberlegt übers Knie breche. Borussia und ich haben vereinbart, dass ich mir mit einer Entscheidung bis in die Winterpause Zeit lasse. Dafür bin ich dem Verein sehr dankbar.

Du sagst es noch nicht, aber wenn unsere Leser diese Ausgabe in den Händen halten, wird deine Entscheidung wohl öffentlich gemacht worden sein. Wird der Trubel um deine Person also nachlassen oder noch mehr zunehmen?

Wir konzentrieren uns komplett auf das Sportliche, denn darum geht es auch schließlich. So haben wir es in der kompletten Hinrunde getan und so werden wir es auch in der Rückrunde machen. Und dass dieser Weg der richtige ist, zeigen doch die Ergebnisse. Wir haben unsere klaren Ziele und Vorstellungen und verfolgen diese konsequent als Verein.

Bleiben wir sportlich. Auffallend ist, dass Borussia die Spielweise im Gegensatz zur vergangenen Saison etwas umgestellt hat und nun weiter vorne angreift und den Gegner früher stört. Offensichtlich mit großem Erfolg.

Es stimmt, aber dazu sind wir auch etwas gezwungen worden. Die Gegner haben sich auf unsere Spielweise mittlerweile eingestellt und wissen um unsere Stärken, vor allem, wenn wir schnell umschalten können. Das heißt, viele Teams stehen gegen uns nun tiefer und lassen uns erst einmal spielen.

Aber auch dann muss man erst einmal Lösungen finden.

Stimmt, aber genau das ist uns in der Hinrunde oft sehr gut gelungen. Wir haben auch auswärts oftmals mehr Ballbesitz und drücken dem Spiel so unseren Stempel auf. Wenn du oft die Kugel hast, entscheidest auch nur du selbst, wohin es gehen soll. Das gibt uns Selbstvertrauen und ich glaube, das konnte man auch auf dem Platz an unserem Spiel sehen.

Mal Hand aufs Herz, magst du als Torhüter lieber Spiele mit unzähligen Torabschlüssen des Gegners, so dass du dich auszeichnen kannst. Oder eher doch

FOTOS: BERND RECHTER

SCHUHHAUS
Wintzen
Das Fachgeschäft mit dem guten Service

MG: Hindenburgstraße 113
RY: Hauptstraße 38
www.schuhhaus-wintzen.de

2013 MARKTIMPULS.DE

Spiele, in denen du kaum gefordert wirst?

Wenn wir gewinnen, ist mir das vollkommen egal. Wir hatten auch schon Spiele, in denen wir total dominant waren und nach 90 Minuten mit leeren Händen dastanden.

Viele Fans vergleichen die aktuelle Saison mit der Spielzeit 2010/11, als Borussia am Ende Vierter wurde. Welche Parallelen siehst du?

Wir hatten damals eine Mannschaft mit einem ganz anderen Gesicht. Ich habe das Gefühl, dass wir insgesamt stabiler sind als vor zwei Jahren. Da wurden wir nach der Relegation und dem Klassenverbleib und dem folgenden Auswärtssieg bei den Bayern am ersten Spieltag der Saison sehr lange von einer Euphoriewelle getragen. Das hat man gespürt. Jetzt sind wir zwei Jahre weiter. Mit den herausragenden Transfers, die der Verein in diesem Sommer getätigt hat, sind wir jetzt aber wieder auf einem sehr guten Weg.

Neben den Zielen mit Borussia ist auch die Nationalelf immer ein Thema. Mit welchen Gefühlen blickst du auf deine bislang drei A-Länderspiele zurück?

Es ist ein super Gefühl, für dein Land auf den Platz zu gehen. Natürlich hätte manches besser laufen können, vor allem das letzte Spiel gegen die USA bleibt in nicht allzu guter Erinnerung. Du musst aber aus Schwächephasen oder nach Fehlern gestärkt aus der Situation heraus gehen, das ist mir bislang immer wieder ganz gut gelungen.

„Grundsätzlich ist es doch die Leistung, die man Woche für Woche auf dem Platz zeigt, die dann den Ausschlag gibt."

Fester Bestandteil der **U21-Nationalmannschaft.**

Wenn du dann aber siehst, dass Roman Weidenfeller plötzlich zu einem Länderspiel kommt, glaubst du dann noch an deine Chance?

Roman hat die letzten Jahre fantastisch gehalten, er hatte sich längst diesen Einsatz verdient. Damit habe ich gar kein Problem, ganz im Gegenteil. Wir haben in Deutschland traditionell sehr gute Torhüter, und gerade derzeit stehen einige junge Torleute bereit.

Bundestrainer Joachim Löw hat dich zunächst einmal zur U21 abkommandiert. Ein Rückschritt?

Das kommt auf die Betrachtungsweise an. Natürlich würde ich gerne so schnell wie möglich in den Kader der A-Nationalmannschaft zurück, aber in der U21 kann ich mich in jedem Spiel beweisen, auf mich aufmerksam machen und den Adler auf der Brust tragen. Entscheiden muss immer der Trainer, ich kann nur meine Leistung bringen, und das habe ich vor.

„Es war immer klar, dass ich nichts unüberlegt übers Knie breche."

Ist die Weltmeisterschaft in Brasilien noch ein realistisches Ziel für dich?

Natürlich bleibt das ein Ziel für mich. Die U17-Europameisterschaft vor einigen Jahren mit dem Titelgewinn war einer der Höhepunkte meiner noch jungen Karriere. Es gibt wohl wenig Herausragenderes als bei einer Weltmeisterschaft dabei sein zu dürfen. Ich kann mich nur wiederholen, ich muss Leistung bringen, in der Rückrunde bei Borussia und in der U21-Nationalmannschaft, damit ich es dem Bundestrainer so schwer wie möglich mache, mich nicht mitzunehmen.

Ist es bei einem Top-Club leichter, sich für die Nationalmannschaft zu empfehlen?

Für manchen Feldspieler vielleicht. Dante hat es ja vorgemacht, erst als er bei Bayern spielte, wurde er für Brasiliens Nationalteam interessant. Für uns Torhüter ist es zumindest derzeit nicht so relevant. Grundsätzlich ist es doch die Leistung, die man Woche für Woche auf dem Platz zeigt, die dann den Ausschlag gibt.

Was meinst du, welche drei Tormänner wird Löw mit zur WM nach Brasilien nehmen?

Vorausgesetzt, niemand verletzt sich, dann ist Manuel Neuer gesetzt. Dahinter stehen eine ganze Reihe von super Torhütern bereit. Die Namen sind ja allen bekannt, ob jetzt René Adler, Ron-Robert Zieler, Roman Weidenfeller oder ich. Wir alle haben die Chance, mit guten Leistungen, uns dem Bundestrainer zu zeigen.

Wann kommt Deutschland aus Brasilien zurück, nicht wenige Fans und Fußballexperten erwarten nicht weniger als den WM-Titel?

Deutschland hat länger schon keinen Titel mehr geholt, aber bei den letzten Turnieren immer einen starken Eindruck hinterlassen. Die Nationalmannschaft muss sich vor keinem Team verstecken und hat gewiss Chancen, den Titel zu holen. Dazu gehört aber auch eine Portion Glück. Ich hoffe, die deutsche Elf kommt möglichst spät wieder nach Hause.

In Granit Xhaka und Max Kruse haben noch zwei weitere Borussen die Möglichkeit, bei der WM dabei zu sein. Tauscht man sich da in der Kabine schon mal aus?

Eher selten, aber wenn dann etwas Besonderes ansteht, wie zuletzt die Auslosung der Vorrundengruppen der Weltmeisterschaft zum Beispiel, dann kommt das Thema natürlich mal auf. Und wenn ich mir die Gegner (Ecuador, Frankreich und Honduras, Anm. d. Red.) der Schweizer anschaue, dann hat Granit durchaus gute Chancen, die Gruppenphase zu überstehen. Die Schweiz hat die Qualifikation total souverän gemeistert und verfügt über das nötige Selbstvertrauen.

Die deutsche Nummer eins kommt in wenigen Wochen in den Borussia-Park. Manuel Neuer ist mit den Bayern zu Gast. Wie wollt ihr sie knacken?

Wir haben in den letzten Spielen immer gut gegen Bayern ausgesehen, zudem ist unsere Heimbilanz doch ganz gut in dieser Sai-

Auch beim Coverbild-Shooting machte **Marc-André ter Stegen eine gute Figur.**

son. Der Trainer wird sich ein paar Tricks einfallen lassen; wir werden es versuchen. Dass es schwierig wird, gegen Bayern München zu bestehen oder gar zu gewinnen, muss ich dir nicht sagen.

Mittlerweile steht fest, dass die Partie am Freitagabend ausgetragen und live in der ARD gezeigt wird. Hast du das erwartet?

Nein, erwartet nicht, da wir ja auch schon die Hinrunde eröffnet haben. Aber das hat uns ja letztlich offensichtlich Glück gebracht, vielleicht ist das auch diesmal ein gutes Omen – auch wenn wir das Spiel verloren haben. Aber ich denke, dass es nicht nur an Bayern liegt, sondern auch an uns und unseren Leistungen, dass die Deutsche Fußball Liga (DFL) so entschieden hat. Wir werden mittlerweile einfach anders wahrgenommen, das spürt man einfach.

„Die U-17-Europameisterschaft vor einigen Jahren mit dem Titelgewinn war einer der Höhepunkte meiner noch jungen Karriere.“

Was werden wir in der Rückrunde von Borussia insgesamt erwarten können?

Wenn wir von Verletzungspech verschont bleiben, dann können wir eine gute Rückserie spielen. Es ist ja nicht so, dass wir in der Hinrunde glücklich in der Tabelle nach oben gespült worden sind, im Gegenteil: Die Punkteausbeute war der Lohn unserer guten Leistungen. Trotzdem waren einige Spiele recht eng, wir dürfen nicht nachlassen, müssen immer einhundert Prozent geben. Wir dürfen mit Selbstvertrauen an die Sache rangehen.

Wie weit kann euch dieses Selbstvertrauen bringen?

Entscheidend ist, dass Verein und Mannschaft sich nicht ablenken lassen und weiter so kontinuierlich arbeiten wie in den vergangenen drei Jahren. Wie weit uns das bringt, werden wir sehen. Die Tendenz ist aber auf jeden Fall positiv.

Borussias Nr. 1 will auch in der Rückserie erfolgreich spielen.

FOTOS: BERND RECHTER, SIMOE STÄHN

focus-s fotografie

Shooting-gutscheine verschenken!

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

FOCUS-S FOTOGRAFIE

Simone Stähn
Myllendonker Straße 12, 41065 MG

Tel.: 02161-495395 oder 0177 / 4953950
kontakt@focus-s.de, www.focus-s.de

DFB zeichnet Eliteschule des Fußballs aus

Erfolgreiche Zusammenarbeit von Borussia, Gymnasium Rheindahlen, Gesamtschule Hardt und Berufskolleg Volksgartenstraße gewürdigt.

Der DFB zeichnete das Gymnasium Rheindahlen, die Gesamtschule Hardt und das Berufskolleg Volksgartenstraße für die erfolgreiche Zusammenarbeit mit Borussia als Eltiteschule des Fußballs in Mönchengladbach aus.

Patrick Hermann, Julian Korb und Nico Brandenburger haben die Grundlagen für ihre Profilaufbahn nicht nur in Borussias „Fohlenstall" gelegt. Sie haben auch je eine der drei städtischen Schulen besucht, die jetzt gemeinsam mit dem Verein eine ganz besondere Auszeichnung erhalten haben: Die Eliteschule des Fußballs in Mönchengladbach ist jetzt als 30. Teilnehmer in das Netzwerk der vom Deutschen Fußball-Bund (DFB) anerkannten Eliteschulen aufgenommen worden. DFB-Generalsekretär Helmut Sandrock hat im Borussia-Park vor rund 70 Gästen die Auszeichnung vorgenommen. Zum Verbundsystem in Mönchengladbach zählen das Gymnasium Rheindahlen, die Gesamtschule Hardt, das Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung Volksgartenstraße sowie Bundesligist Borussia Mönchengladbach und der Deutsche Fußball-Bund.

Spezielles Bildungs- und Förderprogramm

„Ziel des DFB ist es, ein bundesweites Netz an Eliteschulen des Fußballs zu knüpfen. Jede dieser Schulen muss an das Leistungszentrum eines Vereins gekoppelt sein und auch sonst höchste Standards in Hinblick auf die Förderung der Talente bieten", erläutert Helmut Sandrock. Die kann sich in Mönchengladbach sehen lassen. Denn Schritt für Schritt sind hier in den vergangenen Jahren vom Verein, von Schulen, Verbänden und der Stadt Puzzleteile zusammengefügt worden, die sportlichen Ausnahmetalenten helfen, ihre Karriereplanung, das Training und die Schule unter einen Hut zu bringen.

Wie wichtig dies ist, betonten Staatssekretär Bernd Neuendorf vom Minister für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes NRW, unisono mit den Schulleitern Heinrich Hees, Bernd Schäferhenrich und Rainer Kühn. Denn längst nicht jedem Talent gelingt der sportliche Durchbruch. Deshalb ist eine solider Schulabschluss und ein stabiles Umfeld, der bei intensivem Training und ständigen Einsätzen in Auswahlmannschaften ohne Unterstützung nur schwer zu erreichen ist, für die jungen Sportler besonders wichtig.

„Training, Spiele, Wettkämpfe, Schule, Hausaufgaben, Klausurvorbereitungen – all das muss von den jungen Sportlern koordiniert werden. Auch für die beteiligten Vereine, Verbände und Schulen ist eine individuelle Abstimmung oft schwierig. Und so fällt mal das eine und mal das andere nach hinten weg. Ganz zu schweigen von der Zeit mit Freunden und Familie. Deshalb sind wir dem DFB dankbar, dass er durch das spezielle Bildungs- und Förderungsprogramm der Eliteschulen den Nachwuchssportlern das bestmögliche Training ermöglicht und sie gleichzeitig in ihrer schulischen, beruflichen und sozialen Entwicklung stärkt", erklärt Oberbürgermeister Norbert Bude. Die Voraussetzungen dafür, dass die Eliteschule in Mönchengladbach starten kann, haben die Partner zum Beispiel mit dem bereits bestehenden Sport-Teilinternat Mönchengladbach für junge Spitzensportler im Hockey-Park geschaffen. Neben jungen Hockey- und Judosportlern erhalten hier auch die Talente der Borussia zusätzlichen Unterricht von Lehrern des Gymnasiums Rheindahlen.

Bald fünf weitere NRW-Sportschulen?

Borussias Präsident Rolf Königs zeichnete beim Festakt im Borussia-Park die rasante und erfolgreiche Entwicklung der Nachwuchsförderung in den vergangenen Jahren nach: „Max Eberl und Roland Virkus haben die Jugendarbeit des Vereins auf eine neue Basis gestellt. Wir zählen heute 16 Jugendnationalspieler in unseren Reihen und dürfen uns als familienfreundlichster Mitgliederverein der Liga bezeichnen."

Fest steht, dass sich niemand der Beteiligten auf den Lorbeeren ausruhen wird: So haben sich fünf Schulen (Berufskolleg Volksgartenstraße, Gymnasium und Katholische Hauptschule Rheindahlen, die Gesamtschulen Hardt und Stadtmitte) auf den Weg gemacht, die Anerkennung als NRW-Sportschule zu erhalten. OB Norbert Bude: „Wir hoffen, dass wir im Schuljahr 2015/2016 mit diesem weiteren Baustein starten können."

FOTOS: STADT MÖNCHENGLADBACH

Vögel zählen in MG

Vom 3. bis 6. Januar findet zum vierten Mal die bundesweite „Stunde der Wintervögel“ statt.

Der Naturschutzbund Deutschland (NABU) und sein bayerischer Partner Landesbund für Vogelschutz (LBV) rufen Naturfreunde auf, eine Stunde lang die Vögel am Futterhäuschen, im Garten, auf dem Balkon oder im Park zu zählen und zu melden. Im Mittelpunkt der Aktion stehen vertraute und oft weit verbreitete Vogelarten wie Meisen, Finken, Rotkehlchen und Spatzen. Besondere Aufmerksamkeit verdient 2014 der Grünspecht, den LBV und NABU zum Vogel des Jahres gekürt haben. Zwar ist dieser längst nicht so häufig wie der Buntspecht, aber auch der Grünspecht lässt sich im Winter regelmäßig in Gärten und Parks blicken.

Die „Stunde der Wintervögel“ ist eine der größten „Citizen-Science“-Aktionen Deutschlands, bei der möglichst viele Menschen gemeinsam große Datenmengen sammeln und so wichtige Hinweise auf die Entwicklung der heimischen Vogelarten geben. Die Langzeitstudie liefert Naturschützern eine Fülle wertvoller Informationen zum Schutz der Artenvielfalt. 2013 beteiligten sich an der Aktion mehr als 93.000 Vogelfreunde.

Weitere Infos unter www.nabu.de

Den Meldebogen gibt es online.

Vogelbestimming per App.

Die häufigsten Wintervögel

Amsel*

Blaumeise

Buchfink*

Elster

Feldsperling

Grünfink

Hausperling*

Kleiber

Kohlmeise

Rotkehlchen

* Männchen

So geht‘s: Notieren Sie von jeder Vogelart die höchste Anzahl, die Sie während der Beobachtungsstunde sehen (siehe Zähl-Beispiel).

... und so können Sie Ihre Beobachtungen melden:

- Ganz bequem unter www.stundederwintervoegel.de.
- Die Ergebnisse fließen so „live“ in die Auswertung ein. Bitte nutzen Sie wenn möglich die Online-Meldung, denn das spart uns Kosten – danke!
- Postalisch mit dem Meldebogen aus dem Aktionsflyer bis zum 14. Januar 2014 einsenden an den NABU, Stunde der Wintervögel, 10469 Berlin.
- Oder telefonisch: Unter der kostenlosen Rufnummer 0800/1157115 werden Ihre Daten am 4 und 5. Januar 2014 von 10 bis 18 Uhr direkt entgegengenommen.

FOTOS: FRANK DERER, ANETTE WOLFF

TICKER

Der PINSTICK aus MG

CamData entwickelt „elektronischen Daumen“ für IT-Sicherheit.

Industriespionage verursacht allein in Deutschland jedes Jahr Schäden in Milliardenhöhe. Firmennetzwerke werden durch unautorisierten Zugriff ausgespäht, sensible Daten an die Konkurrenz verkauft. Die Spionage selbst ist längst zur Industrie gewachsen. Dennoch scheuen viele Unternehmen auch heute noch die IT-Prävention. Marktübliche Sicherheitspakete verschlingen Ressourcen, belasten Mitarbeiter wie Administration, etwa durch Schulungen und Passwort-Dschungel mit zeit- und produktivitätsraubendem Mehraufwand. Eine Alternative kommt nun aus Mönchengladbach.

Keinen Mehraufwand, dafür maximale Sicherheit: Das verspricht die von den Mönchengladbacher Unternehmen CamData und CERTCOM entwickelte PINSTICK-Lösung. Jeder Mitarbeiter erhält mit dem PINSTICK seinen persönlichen elektronischen Daumen. So geht's: PINSTICK einstecken, vierstellige PIN eingeben und sämtliche im Firmennetzwerk registrierten Desktops stehen binnen Sekunden als personalisierter Arbeitsplatz bereit. Durch Single-Sign-On-Technologie entfallen alle separaten Anmeldevorgänge und Passwörter, sei es für den E-Mail-Zugang samt elektronischer Signatur, spezifische Anwender-Module (SAP, KIS, Individualprogramme etc.) oder Datenbank-Zugriffe. Missbrauchsanfällige Sammelaccounts entfallen, Sicherheitsbeschränkungen können nicht mehr umgangen, hierarchiebedingte Beschränkungen zentral kurzfristig geändert werden.

PINSTICK autorisiert und protokolliert nach Auskunft des Unternehmens sogar Zugänge zu Firmengelände, Tiefgarage, Aufzug, Netzwerk und Sicherheitszonen und ersetzt auch alle sonstigen Mitarbeiterausweise und firmeninternen Ident- und Zahlungskarten wie etwa für die Betriebskantine. Weitere Infos gibt es unter www.camdata.de

CamData GmbH, Eickener Str. 133, 41063 MG

Platz eins für das **„Beste Ausstellungsprogramm“**

Museum Abteiberg erhielt Bestnote und gibt Ausblick auf 2014.

Text: pmg/sp

Sehr gute Noten erhielt das Städtische Museum Abteiberg jetzt von zehn renommierten Kunstkritikern, die im Auftrag der „Welt am Sonntag“ ihr Urteil über das Kunstjahr 2013 abgaben. Platz eins für das „Beste Ausstellungsprogramm“ teilen sich das Kunstmuseum Bonn und das Museum Abteiberg. Das Museum wurde für sein „experimentelles Programm“ ausgezeichnet. Auch das spannungsreiche Programm in 2014 verspricht wieder interessante und abwechslungsreiche Ausstellungen. Noch bis zum 16. März ist die aktuelle und erst vor kurzem eröffnete Ausstellung „In Order to Join“ mit Werken internationaler Künstlerinnen der Nachkriegszeit zu sehen, die zwischen 1947 und 1957 geboren sind.

Einen neuen Blick auf Hans Hollein, Architekt, Designer, Künstler und Kurator, zugleich Erbauer des Museums Abteiberg, ermöglicht das Museum in einer Ausstellung zu dessen 80. Geburtstag vom 12. April bis 28. September. „Hans Hollein: Alles ist Architektur“ heißt die Ausstellung und ist zugleich die „Geschichte eines interdisziplinär gedachten Werks“. Das Museum Abteiberg zeigt damit eine Ausstellung, die in Holleins eigenen, einst visionären Räumen eine neue Annäherung an den wichtigen Protagonisten der Architektur- und Designdebatten der 60er-Jahre, die Hintergründe seiner preisgekrönten Architektur und der interdisziplinären Biografie schaffen will. Holleins künstlerische und aktivistische Arbeit geschah in enger Verbindung zur damaligen Kunst, persönlich zu Joseph Beuys, Claes Oldenburg und Museumskuratoren seiner Generation.

Vom 29. Juni bis 31. August wird das erfolgreiche Projekt „Ein ahnungsloser Traum vom Park“ von MAP Markus Ambach Projekte in enger Zusammenarbeit mit dem Museum Abteiberg in seiner nunmehr zweiten Phase fortgesetzt. In einer Abfolge von drei Phasen will das Projekt den Abteiberg zu einer großen städtischen Sequenz zusammenführen. Thema ist die komplexe Stadtlandschaft zwischen dem Museum Abteiberg und dem neuen Stadtzentrum, die in den Jahren 2015/16 neue Straßenführungen, einen neuen städtischen Platz und neue Verbindungen der Innenstadt zum Hans-Jonas-Park und zum Skulpturengarten des Museums Abteiberg hervorbringen wird.

Die Fortsetzung des Projektes wird den städtebaulichen Prozess verfolgen, es werden Veranstaltungen im Skulpturengarten und im Hans-Jonas-Park stattfinden, die das Miteinander der Nachbarn am Abteiberg weiter vorantreiben. Zudem soll es zwei künstlerische Interventionen geben: Christian Odzuck entwickelt sein Projekt für die verwunschene Lichtung im Hans-Jonas-Park weiter und Ina Weber schafft eine neue Arbeit für den Skulpturengarten. Phase 3 beginnt mit der Umsetzung des neuen städtebaulichen Raums in der Mönchengladbacher Innenstadt, flankiert von den Entwicklungen im Rahmen des Masterplan 3.0 und wird ab 2015 Form annehmen. Das Ausstellungsprogramm schließt im kommenden Jahr mit einer Ausstellung vom 26. Oktober bis 15. Februar 2015 ab, bei der in einer Serie miteinander verwobener Einzelpräsentationen vier Künstler die Parameter der Einzelausstellung im Verhältnis zur Gruppenausstellung untersuchen werden. Die Ausstellung, die in der Art der „Domino-Effekte“ funktioniert, wird in verschiedene Phasen unterteilt. Der Zusammenhang oder auch die Widersprüchlichkeit des Nebeneinanders unterschiedlicher künstlerischer Praktiken soll hier im Dialog sichtbar gemacht werden.

Museum Abteiberg, Ansicht aus dem Skulpturengarten.

FOTOS: UWE RIEDEL, ISTOCKPHOTO.COM/© RBOUWMAN, UWE RIEDEL

Berufswahlomat per App

MGconnect-Stiftung, Stadt und Arbeitsagentur helfen Schulabgängern in der Berufs- und Studienorientierung.

Insgesamt 18 Monate lang stand die vertiefte und frühzeitige Berufsorientierung für etwa 2.700 Abiturienten des Doppeljahrgangs 2012/2013 im Fokus eines von der Agentur für Arbeit, der Stadt und der MGconnect-Stiftung getragenen Gemeinschaftsprojektes, dem nun bis Sommer 2015 ein weiteres Anschlussprojekt folgen soll. Im Zentrum steht hier eine App unter der Bezeichnung „MG BO-Fit", die eine Art Berufswahlomat für Jugendliche aller Schulformen ab der 9. Klasse sein wird.

» Rund 3.000 Mönchengladbacher Abiturienten erhielten den Future Stick. «

„Mit Blick auf den jüngsten Demografiebericht der Bundesregierung, laut dem sich das Arbeitskräftepotenzial Deutschlands bis zum Jahr 2050 nahezu halbieren wird, kommt dem Fachkräfte-Nachwuchs und den Chancen für Jugendliche auf dem Ausbildungsmarkt eine ganz besondere Rolle zu. Dank vereinter Kräfte konnte der Bedeutung einer frühzeitigen Berufs- und Studienorientierung in der Oberstufe mehr Gewicht verliehen werden", betont Oberbürgermeister Norbert Bude bei einer Pressekonferenz, in der Stadt, WFMG und „Agentur für Arbeit" einen Blick auf die Projekte der 2006 gegründete Schnittstelle zwischen Schule und Beruf „MGconnect" warfen, die 2010 in eine Stiftung überführt wurde und heute über Kapital in Höhe von rund 200.000 Euro verfügt. „Ihr Ziel ist es, den Nachwuchs frühzeitig für das heimische Berufsleben zu begeistern und dafür zu sorgen, dass die Wirtschaft lange vor der Bewerbungsphase zum Fachkräfte-Nachwuchs Beziehungen aufbaut", so OB Norbert Bude, zugleich Kuratoriumsvorsitzender der Stiftung.

Kostenloser Future Stick

„Seinen Platz im Leben zu finden, ist für jeden Menschen eine große Herausforderung", erklärt Doris Schillings die Intention, die auch hinter dem Gemeinschaftsprojekt der von ihr operativ geführten Agentur für Arbeit Mönchengladbach und der MGconnect-Stiftung stand. „Durch unser gemeinsames Projekt mit der MGconnect-Stiftung wollten wir insbesondere den Jugendlichen des doppelten Abiturjahrgangs helfen, ihren Platz im Berufsleben zu finden. 18 Monate lang stand die vertiefte Berufsorientierung für Oberstufenschüler im Fokus aller Aktivitäten dieses Projektes", so Doris Schillings, Geschäftsführerin der Arbeitsagentur Mönchengladbach. Als zentrales Medium entwickelte MGconnect dabei in enger Abstimmung mit den Beratern akademische Berufe der Arbeitsagentur den kostenlosen Future Stick mit Infos zu Finanzfragen, Überbrückungszeiten und zur Berufswahl, der von Lehrern aller 14 Mönchengladbacher Gymnasien und Gesamtschulen bestellt wurde.

Rund 3.000 Mönchengladbacher Abiturienten erhielten den USB-Stick. „Seit über zehn Jahren befassen wir uns im MGconnect-Team mit frühzeitiger Berufsorientierung und konnten so in Kooperation mit der Arbeitsagentur gezielt jene Maßnahmen durchführen, von denen wir uns mit Blick auf die Oberstufe den größten Nutzen versprachen", resümiert David Bongartz, Vorstand der MGconnect-Stiftung. Deshalb hätten in 2012 und 2013 über 2.000 Teilnehmern an den MGconnect-Veranstaltungen teilgenommen. Vorstandskollegin Susanne Feldges kann den Erfolg des Gemeinschaftsprojektes auch abseits von Teilnehmerzahlen festmachen: „Wir merken spürbar, dass die Kooperationsbereitschaft der Mönchengladbacher Gesamtschulen und Gymnasien bei Themen der frühzeitigen Berufsorientierung deutlich zugenommen hat." Eine Tendenz, die die Kooperationspartner in den kommenden Jahren weiter fördern möchte.

Berufswahlomat für Jugendliche aller Schulformen

Im Zentrum vieler bewährter und einiger neuer Veranstaltungen steht im neuen großen Gemeinschaftsprojekt von Agentur für Arbeit Mönchengladbach und MGconnect diesmal eine App. Mit dem sogenannten Berufswahlomat sollen Jugendliche aller Schulformen anhand ihrer persönlichen Vorlieben zu adäquaten Berufen, Studiengängen und Mönchengladbacher Arbeitgebern gelotst werden. Auch in diesem Gemeinschaftsprojekt mit dem Namen „MG BO-Fit" soll von Beginn an die hiesige Wirtschaft und Schullandschaft mit Unterstützung von WFMG und dem Dezernat für Schule, Sport, Kultur involviert werden. Ein Schulterschluss, den Norbert Bude, erster Bürger der Stadt und Vorsitzender des Kuratoriums der MGconnect-Stiftung, mehr als nur folgerichtig findet: „Im Idealfall profitieren von den MGconnect-Aktivitäten Schüler wie Firmen und dadurch auch die Gesellschaft und die Stadt, in der wir leben."

FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM/© DMITRIJSDMITRIJEVS

Voll im Trend:

Die Öko-Hochzeit

Auch am schönsten Tag des Lebens sollte man Natur und Nachhaltigkeit nicht außer acht lassen. Umweltfreundlich zu heiraten ist viel einfacher als vermutet. Wir haben fünf Tipps für Sie herausgesucht.

Text: Sabrina Kirnapci

Einladungskarten

In Bezug auf die Einladungen ist der elektronische Weg der umweltfreundlichste. Doch nicht alle Hochzeitsgäste sind mit dem Internet oder dem Smartphone vertraut. Wer – ganz klassisch – Einladungskarten mit der Post schickt, kann aber Recycling-Papier oder Papier mit FSC-Siegel (verantwortungsvolle Waldwirtschaft) verwenden. Einen Vordruck für die Rückantwort beizulegen, ist heute nicht mehr üblich. Bitten Sie einfach um eine Antwort per E-Mail oder Telefon.

Eheringe und Schmuck

Es muss nicht immer neuer Schmuck sein. Fragen Sie Ihren Juwelier doch mal, ob er Ihren alten Schmuck einschmelzen und zu individuellen Ringen verarbeiten kann. So werden keine neuen Rohstoffe verschwendet. Wer Diamanten tragen möchte, der sollte den Juwelier nach dem Kimberley-Prozess-Zertifikat fragen, das sicherstellen soll, dass die Steine aus konfliktfreien Gegenden stammen. Bei Edelmetallen können sie darauf achten, dass diese fair gehandelt wurden.

Buchtipp

Grün heiraten!

100 Tipps für die umweltfreundliche Hochzeit.

Dieses Buch enthält 100 konkrete Tipps für eine umweltfreundliche Hochzeit. Das Motto von Autorin Bettina Pyczak: Jede Hochzeit kann mit wenigen „grünen" Ideen zu einer trendigen, natürlichen und ökologisch korrekten Traumhochzeit werden. Der Pocket-Ratgeber „Grün heiraten!" enthält Checklisten, Internet-Adressen und Bezugsquellen. Die stilvollen Illustrationen stammen von Carina Springer, die u. a. für die Verlagsgruppe Weltbild und DroemerKnaur tätig war.

Grün heiraten!
100 Tipps für die umweltfreundliche Hochzeit, 84 Seiten
Preis: 7,95 €, ISBN: 9783981016581

Hochzeitskutsche

Wie wäre es mit einer Hochzeitskutsche, die Braut und Bräutigam zur Kirche bringt? Absolut umweltfreundlich und außerdem tierisch romantisch! Wer den Motorantrieb bevorzugt, kann beispielsweise ein Hybridauto wählen oder die ganze Festgemeinschaft inklusive Hochzeitspaar in einem Hochzeitsbus kutschieren. Vielleicht bietet sich auch ein gemütlicher Spaziergang mit der ganzen Hochzeitsgesellschaft an.

Menü

Vereinbaren Sie mit Ihrem Catering-Service oder mit dem Lokal, in dem Sie feiern, dass für das Menü nur Bio-Zutaten und/oder Zutaten aus der Region verwendet werden. Auf Menükarten kann man leicht verzichten, wenn man die Speisenfolge beispielsweise auf hübsch dekorierte Kreidetafeln schreibt. Als Alternative zu Platzkarten können Namen ganz kreativ auf Steine oder andere Naturmaterialien geschrieben werden.

Dekoration

Wählen Sie für die Deko Blumen der Saison, am besten aus der Region. Noch besser: Nehmen Sie keine Schnittblumen, sondern Topfblumen, die später auf der Fensterbank oder in Balkonkästen weiterblühen. Ersetzen Sie Kerzen aus Paraffin durch echte Bienenwachskerzen, die einen tollen Duft verströmen. Statt der Plastikdeko können Sie auf hübsche Gestecke aus natürlichen Materialien wie Holz zurückgreifen.

ALLES FÜR IHRE TRAUMHOCHZEIT

ROMANTISCHE SPITZE · ZAUBERHAFTE MODELLE · GLITZERNDE SCHLEIER FUNKELNDE DIADEME

HAUS DER BRAUT
BY SABINE KUCH

HAUS DER BRAUT · HINDENBURGSTRASSE 51 · 41061 MG
WWW.HAUS-DER-BRAUT-MG.DE
TERMINE UNTER TEL 0 21 61 . 18 25 52
ÖFFNUNGSZEITEN: MO-DO 13-18 UHR · FR-SA 10-18 UHR

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.: 02166 / 295365 · Fax: 02166 / 295366
E-Mail: kontakt@foodbeverage.de
Web: www.foodbeverage.de

2011 MARKTIMPULS.DE

JUWELIER hartung

2012 MARKTIMPULS.DE

Der Trauringspezialist

Gelbgoldringe schon ab
299,- €/Paar

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.juwelier-hartung.de

Hindenburgstraße 35
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 - 12888

Auch die Deko muss stimmen – hier ein Beispiel aus dem Kaiserhof in Willich.

Das passende Ambiente

Wer Hochzeit feiert, braucht gebührende Räume und ein exklusives kulinarisches Angebot. Wir haben Ihnen Räumlichkeiten herausgesucht, in denen der Start in die Ehe gelingt.

Palace St. George

Der mit modernster Technik ausgestattete Prinzensaal im Palace St. George bietet für kleine und für große Hochzeitsgesellschaften den idealen Rahmen für eine gelungene Feier auf exklusivem Niveau. Das erfahrene Team um Spitzenkoch Wolfgang Eickes begleitet die Gäste vom Empfang bis zur Verabschiedung mit einem professionellen Service, den man von gehobenen Häusern erwartet. Im Designhotel mit individuell gestalteten Zimmern können Gäste stilvoll und gemütlich übernachten.

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

Gasthof Loers

Das Herzstück des „Gasthof Loers" ist ein Festsaal, der sich für kleine und große Hochzeitsgesellschaften eignet. Es steht eine große Bühne zur Verfügung. Die Möglichkeiten der Übernachtung sind bei Hochzeiten besonders praktisch. Der Gasthof bietet exklusive Pauschal-Arrangements für Hochzeitsfeiern an, die vom Sektempfang bis hin zum Buffet alles enthalten, was ein Brautpaar sich wünscht.

Gasthof Loers, Mürrigerstr. 17, 41068 MG
Tel. 02161/953920, www.gasthofloers.de

Haus Erholung

Elegantes Ambiente, moderne Technik und ausgezeichnete Gastronomie sind im „Haus Erholung" die Basis für gelungene Hochzeitsfeiern. In der exklusiven Atmosphäre des Bauwerks stehen sieben Veranstaltungsräume zur Verfügung, angefangen mit Räumen für kleine Gesellschaften bis hin zum Kaisersaal, in dem bis zu 300 Personen feiern können. Die Außenanlage mit Springbrunnen lädt zum Spaziergang ein und eignet sich als romantische Kulisse für Hochzeitsfotos. Die Innenräume bieten Platz für Live-Musik und Tanz.

Haus Erholung, Johann-Peter-Boelling-Platz 1
41061 MG, Tel. 02161/10094, www.hauserholung.de

Restaurant Kaiser Friedrich

Herrschaftliche Zimmer, provenzalisch-verspielte Details, lichtdurchflutete Räume und ein sensationeller Blick in den schönen Park machen aus dem Restaurant Kaiser Friedrich einen Ort der besonderen Art. Wer hier Hochzeit feiern möchte, hat die Qual der Wahl, in welchem der hübschen Räume er dinieren will – alle Zimmer sind von stilvollem Ambiente und das Team hilft mit Herz und Können bei der Umsetzung individueller Wünsche.

Restaurant Kaiser Friedrich, Hohenzollernstraße 15
41061 MG, Tel. 02161/ 4665511, www.kfh-mg.de

Restaurant Kaiserhof

Das Team des „Restaurant im Kaiserhof" in Willich steht Brautpaaren mit Engagement und Erfahrung bei der Hochzeitsfeier zur Seite. Neben dem Restaurant und der Brasserie gibt es eine Bar-Lounge. Ergänzt wird das Konzept vom „Kronensaal", der bis zu 140 Plätze bietet. Für die heißen Tage gibt es eine Terrasse mit altem Baumbestand und über 140 Plätzen. Auf der Terrasse hat man in den Sommermonaten bis weit nach 21:30 Uhr Sonne.

Restaurant im Kaiserhof, Unterbruch 6
47877 Willich, Tel. 02154/87165, www.kaiserhof.org

FOTOS: KAISERHOF

Vorhang auf für die größte

Hochzeitsmesse der Region

Am 1. und 2. Februar, findet in der „Alten Reithalle“ des Möbelhauses Schaffrath an der Theodor-Heuss-Straße in Mönchengladbach wieder die Hochzeits- und Festtagsmesse von Veranstalter Norbert Pilawa statt.

Auch in diesem Jahr holt die große Leistungsschau viele Aussteller aus allen Bereichen rund um den Hochzeitstag in die „Alte Reithalle“. Auf der Webseite der Hochzeitsmessekann man sich bereits jetzt einen ersten Eindruck vom umfangreichen Angebot verschaffen: www.norbertpilawa.de

Darauf dürfen Sie sich freuen

Für Brautpaare und solche, die es werden wollen, sowie deren Angehörige gibt es direkt vor Ort viele Tipps und Anregungen, wie der schönste Tag im Leben perfekt über die Bühne gehen kann. Neben den klassischen Ausstellern wie Hochzeitsfotografen und Juwelieren sind auch Spezialisten für Lichttechnik, Liveköche, Tortendesigner und Hochzeitsredner vor Ort und präsentieren ihre Produkte und Dienstleistungen. Ebenfalls mit von der Partie sind Anbieter geeigneter Locations für Hochzeitsfeierlichkeiten sowie Wedding- und Eventplaner für alle Heiratswilligen, die nichts dem Zufall überlassen und den schönsten Tag ihres Lebens lieber vollkommen genießen wollen. Hinzu gesellen sich Kosmetikerinnen, die der Braut das perfekte Make-up für den großen Tag zaubern und Hochzeits-DJs, die für die richtige Musik sorgen.

Modenschau und Candy Table

Programmhöhepunkte der zweitägigen Messe sind sicherlich wieder die Modenschauen, bei denen namhafte Anbieter von Braut- und Festmoden zahlreiche Models über den Laufsteg schicken und dabei ihre neuesten Kollektionen zeigen. Wer sich über die neuesten Trends informieren möchte oder neugierig darauf ist, was sich hinter bzw. auf einem Candy Table verbirgt oder wer sich fragt, welche Limousinen für die Fahrt zur Kirche in Frage kommen, der sollte sich den Messetermin jetzt schon im Kalender anstreichen.

Freier Eintritt und kostenlose Parkplätze

Die Hochzeitsmesse ist jeweils von 11 bis 17 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist für Besucher kostenlos. Auf dem Gelände des Möbelhauses Schaffrath können Besucher kostenlos parken. Weitere Informationen zum Programm finden Sie im Internet unter www.hochzeitsmesse-moenchengladbach.de

Alte Reithalle, Theodor-Heuss-Str. 99, 41065 MG

Willkommen im Restaurant Hotel Kaiserhof Brasserie

HOTEL · BRASSERIE · RESTAURANT · BAR-LOUNGE · KRONENSAAL · WEINSHOP

Jaguar MK 2

Unser Kronsaal mit bis zu 130 Plätzen

Ihr Partner für die standesamtliche und kirchliche Trauung. Rufen Sie uns an und vereinbaren einen Besichtigungstermin unter: 02154-87165

Ihre Ansprechpartner: Katrin und Josef Hiller

Restaurant und Hotel Kaiserhof · Unterbruch 6
47877 Willich-Schiefbahn · Tel. 02154/87165 · www.kaiserhof.org

ALLES FÜR IHRE TRAUMHOCHZEIT

MODISCHE ANZÜGE · EDLE WESTEN
FESTLICHE HEMDEN · FRACK & SMOKING
WILVORST & TZIACCO · DIGEL

„Aus internationalen Kollektionen habe ich persönlich für Sie Ihr Herzklopfen-Traumkleid ausgewählt. Dazu wunderschöne Accessoires. Ihren Traummann kleiden wir sehr gerne in unserer geschmackvollen Herrenabteilung ein.“
Ihre Sabine Kuch

facebook.com/hausderbraut

HAUS DER BRAUT · HINDENBURGSTRASSE 51 · 41061 MG
WWW.HAUS-DER-BRAUT-MG.DE
TERMINE UNTER TEL 0 21 61 . 18 25 52
ÖFFNUNGSZEITEN: MO-DO 13-18 UHR · FR-SA 10-18 UHR

GREIS
bäckerei konditorei

Für den schönsten Tag in Ihrem Leben ...

Bäckerei & Konditorei Greis
Wir beraten Sie individuell mit Herz
Kreuzstraße 3 · 47877 Willich
Tel: 02154/2448
www.baeckerei-greis.de

Es gibt
Wunden,
die heilt
nicht einmal
die Zeit.

Wir helfen den Opfern

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsopfern.

Infos: Weberstr. 16,
55130 Mainz
www.weisser-ring.de

„Aus Liebe zum Essen“ lautet der Slogan, mit dem Anke Sips und Iris Frenzen für ihr Unternehmen werben.

Gaumenschmaus zu Haus

Anke Sips und Iris Frenzen haben ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht und sich als Mitköchinnen mit „Fräulein Food“ selbstständig gemacht. Uns haben sie erzählt, wie es dazu kam und was man als Kunde erwarten kann.

Interview: Kleo Knippertz

Was ist „Fräulein Food“ genau?
Wir bezeichnen uns als Mietköchinnen. Das heißt, Interessenten können uns buchen, wenn sie mal keine Lust oder Zeit zum Kochen haben. Das kann für eine ganze Truppe oder für ein romantisches Dinner zu zweit sein. Mittlerweile machen wir auch Catering, bieten Geschenkkörbe und Kochkurse an, haben Stände auf verschiedenen Märkten oder werden für Kindergeburtstage gebucht.

Das heißt, ich rufe Sie an, wenn die nächste Feier ansteht und muss mich um nichts kümmern?
Genau. Wir sind für die gesamte Planung rund um das Event verantwortlich. Wir sprechen das Menü mit den Kunden ab, besorgen die Einkäufe, kümmern uns um die Tischdekoration und natürlich um das Essen. Auf unserer Website findet man bereits einige Menüvorschläge, wir sind in unserer Planung aber sehr flexibel – wer also bestimmte Wünsche hat, kann diese immer äußern. Wir haben beispielsweise schon Grill-Nachmittage für Männer veranstaltet oder Cocktails gemixt. Wichtig ist uns, dass wir eine moderne, bezahlbare Küche anbieten und ausschließlich Produkte aus der Region verwenden.

Wie kamen Sie auf die Idee dazu?
Ganz einfach: Wir dachten uns „Jetzt oder nie“. Wir kennen uns seit unserer Kindheit und haben bereits in unserer Jugend gerne gekocht. Nach der Schule hatten wir zum einen nicht die finanziellen Möglichkeiten uns selbstständig zu machen und zum anderen Respekt vor dem Beruf der Köchin, da die Bezahlung meist nicht gut ist, obwohl man sehr viel arbeitet. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, erst einmal etwas anderes zu lernen und sind beide im Büro gelandet. Losgelassen hat uns die Koch-Idee trotzdem nie. Im April letzten Jahres haben wir uns den Traum dann endlich erfüllt.

INFO

Das ist möglich:

Fräulein Food bietet neben dem klassischen Catering auch Köstlichkeiten aus der Motto-Küche. Man kann sich aus aller Herren Länder ein passendes Menü zusammenzustellen. Auch eignen sich die Jahreszeiten als Motto, einzelne Farben oder eine bestimmte Zutat können der Leitfaden für den kulinarischen Genuss sein. Vom Liebes-Dinner bis zum Schokoladen-Menü ist alles denkbar. Darüber hinaus gibt es eine abwechslungsreiche Palette spezieller Angebote. Beim „Blind Dinner“ kann man sich beispielsweise ganz auf den Geschmackssinn konzentrieren, beim „Public Viewing“ wird man kulinarisch verwöhnt und Fräulein Food arrangiert auch gerne ein Picknick oder einen Cocktail-Abend. Weitere Ideen und Infos unter:
www.fräuleinfood.de
Tel. 02161/4634133 oder Mobil 0162/8555915

FOTO: FRÄULEIN FOOD

MG in **Feierlaune**

In unserer Region gibt es tolle Locations, die sich für eine Feier anbieten. In gemütlichem Ambiente wird man rundum verwöhnt und kann sich ganz auf seine Gäste und den Anlass der geselligen Zusammenkunft konzentrieren.

Flachs Hof

Inmitten ländlicher Idylle in Merreter befindet sich der Flachs Hof. Der 1684 erbaute Bauernhof bietet neben einem sehr persönlichen Service eine freundlich-helle Atmosphäre – innen verteilt auf zwei Ebenen, im Außenbereich gibt es einen überdachten Innenhof und einen Biergarten. Kleine Gäste können sich auf den Wiesen austoben, schaukeln und wippen. Für Feiern steht außerdem ein geräumiger Gesellschaftsraum zur Verfügung. Ab 60 Personen können Gesellschaften auch das ganze Haus nutzen. Buffets, Fingerfood, Canapées in vielen Variationen und Menüs werden mit der Familie Hastenrath individuell abgesprochen.

Flachs Hof, Merreter 10, 41179 MG, Tel. 02161/584996, www.flachshof.de

Lehmanns Restaurant

Feste feiern im Lehmanns, das heißt „Genießen mit allen Sinnen" ganz nach den eigenen Wünschen. Im liebevoll renovierten Fachwerkhaus feiert man in warmen Räumlichkeiten bei Kerzenschein und Kaminfeuer. Im Sommer genießen Gesellschaften den romantischen Garten mit uralten Platanen, liebevoll bepflanzten Kübeln und einem Meer von Kerzen und Kronleuchtern. Das erfahrene Team sorgt mit freundlichem Service und einer engagierten, kreativen Küchencrew dafür, dass Gäste sich um nichts kümmern müssen. Auf Wunsch gibt es sogar Unterstützung bei der Organisation des Rahmenprogramms.

Lehmanns Restaurant, Myllendonker Str. 247, 41065 MG
Tel. 02161/660393, www.lehmanns-restaurant.de

food & beverage

Wer eine Feier plant, braucht einen zuverlässigen und guten Catering-Service. Hier bietet sich das Gourmet Catering von food & beverage an, das jedes Fest zum kulinarischen Erlebnis macht. Das Team hat ausreichend Erfahrung mit großen Gesellschaften, so dass garantiert alles glattläuft. Für jeden Geschmack gibt es die passenden Büffets und Menüs, von klassischer bis mediterraner Küche. Auf Wunsch übernimmt food & beverage auch die Bewirtung der Gäste.

food & beverage Gourmet Catering, Kuhlenweg 6, 41236 MG
Tel. 02166/295365, www.foodbeverage.de

Restaurant
Kaiser Friedrich
am Bunten Garten

Entspannen Genießen

Erleben Feiern

Feiern Sie ihr Fest in einer der schönsten Locations Mönchengladbachs.

Exzellente Küche, persönlich professioneller Service und Räumlichkeiten für 15-400 Personen erwarten Sie.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

www.kfh-mg.de

Hohenzollernstr. 15, 41061 Mönchengladbach
Telefon: 02161 466 55 11, E-Mail: info@kfh-mg.de
Montag Ruhetag, durchgehend warme Küche

SEHGENUSS
OPTIK + WEIN

WIR WOLLEN SIE
GLÜCKLICH SEHEN.

IHRE NACHTSICHTEXPERTEN
IN MÖNCHENGLADBACH UND JETZT NEU IN RHEYDT

MODERNSTE SEHANALYSE

Mittels modernster Wellenfront-Technologie erstellen wir ein exaktes SEHprofil Ihrer Augen.

So einzigartig wie ein Fingerabdruck!

Der neue DNEye®-Scanner von Rodenstock

100 € GESCHENKT*
NEUE GLÄSER, SCHARFE NÄCHTE!

WIR SORGEN DAFÜR, DASS SIE AUCH NACHTS KLAR SEHEN.

*Beim Kauf einer neuen Brille mit individuellen Präzisionsgläsern erhalten Sie 100 € Rabatt. Gültig bis 28.02.2014. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

SEHGENUSS® | OPTIK +WEIN
Albertusstr. 13 | 41061 MG-Zentrum | Fon: 0 21 61 / 247 83 64
Hauptstr. 73 | 41236 MG-Rheydt | Fon: 0 21 66 / 255 99 0

KEIN EIGENTOR RISKIEREN!

Sorgen Sie vor!
Lassen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig prüfen.

www.hochdruckliga.de

Brillen 2014

Wir präsentieren ausgesuchte Modelle heimischer Optiker!

4 Ice Watch

FOTOS: HERSTELLER, ISTOCKPHOTO.COM © STUDIOTHREEDOTS

3 Ray Ban

4 Ice Watch

4 Ice Watch

1 Optik Hehn, Vorster Str. 498-502, 41169 MG
2 optik & akustik HEINRICHS, Bismarckplatz 9, 41061 MG
3 Pleines Fashion Optik, Friedrichstr. 2, 41061 MG
4 SEHGENUSS Optik + Wein, Albertusstr. 13, 41061 MG
und Hauptstr. 73, 41236 MG-Rheydt

1 BRILLENGLAS GESCHENKT!*

Mönchengladbach
Friedrichstr. 2, 02161-207454
Rheydt
Friedrich-Ebert Straße 13, 02166-255669
Medicentrum
Dahlener Str. 69-77, 02166-1289090
Windberg
Lindenstraße 252, 02161-4007159

NUR NOCH BIS ZUM 18.01.2014

Modellbeispiel

www.pleines.de

* Beim Kauf einer kompletten Brille sparen Sie 50% auf den Glaspaarpreis.
Nicht mit anderen Sonderangeboten kombinierbar. Gültig bis zum 18.01.2014.

pleines fashion optik®
Liebe jeden Augenblick

1 Optik Hehn, Vorster Str. 498-502, 41169 MG
2 optik & akustik HEINRICHS, Bismarckplatz 9, 41061 MG
3 Pleines Fashion Optik, Friedrichstr. 2, 41061 MG
4 SEHGENUSS Optik + Wein, Albertusstr. 13, 41061 MG
und Hauptstr. 73, 41236 MG-Rheydt

SPITZENQUALITÄT ▪ STIL ▪ PERSÖNLICHKEIT

optik
HEINRICHS

Bismarckplatz 9 | 41061 Mönchengladbach
Telefon: 02161 2 15 47 | E-Mail: info@optik-heinrichs.de
www.optik-heinrichs.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.30 - 18.30 Uhr
Samstag 9.30 - 14.00 Uhr

AUGENOPTIK ▪ KONTAKTLINSEN

1 Sashee Schuster

1 FUNK

1 Sashee Schuster

1 FUNK

1 FUNK

1 FUNK

FOTO: HERSTELLER

SEHGENUSS
OPTIK + WEIN

WIR WOLLEN SIE
GLÜCKLICH SEHEN.

Die Spezialisten
für Nachtsicht und
vergrößernde Sehhilfen

Jetzt auch in
RHEYDT

v.l.n.r. Kristina Jahnel, Erich Ermding,
Klara Ermeding, Axel Erdmann

Das Rheydter Team von SEHGENUSS

DIE NEUE FILIALE: HAUPTSTRASSE 73

SEHGENUSS® | OPTIK +WEIN
Albertusstr. 13 | 41061 MG-Zentrum | Fon: 0 21 61 / 247 83 64
Hauptstr. 73 |41236 MG-Rheydt | Fon: 0 21 66 / 255 99 0

GENIESSEN SIE DEN
JAHRESWECHSEL!

Optik Hehn
Brillen & Contactlinsen

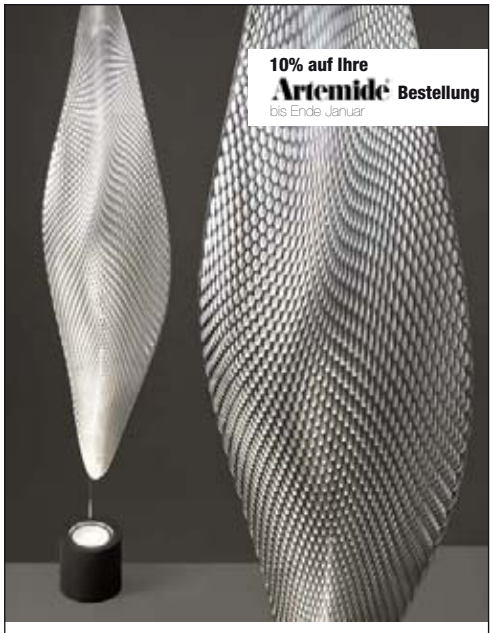
Vorsterstr. 498 - 502
41169 Mönchengladbach
Fon 02161 - 550757
www.optik-hehn.de

PRÄZISA
DER HOLZ-DIENST

Sie sind unsicher, wie die Montage funktioniert?
Sie haben keine Zeit, selber zu montieren?
Ihnen fehlt die zündende Idee?
Wir helfen Ihnen!
Ein Team von 10 kompetenten Schreinern kümmert sich um Ihre Holz-Fragen, im Innen- und Außenbereich.

Gartenhäuser · Holz- und WPC-Terrassen · Zäune · Carports

PRÄZISA · Joachim Arndt · Rochusstr. 220 · M'gladbach
Tel. 02161-307812 · www.der-holz-dienst.de



Lichtstudio erens
Die Erlebniswelt der Lichtgestaltung
Lichtstudio Erens GmbH
Pastoratshof 18 • 47929 Grefrath
Tel.: 02158 - 91 65 0
www.lichtstudio-grefrath.de
n.erens@lichtstudio-grefrath.de

Vom Frühstückstisch **an die Wand**

Cellulosedämmung punktet dank ihrer ökologischen Vorteile.

Die Fasern verteilen sich gleichmäßig in den Hohlräumen.

Vom Frühstückstisch an die Wand: Das ist theoretisch der Weg, den eine Zeitung nach ihrer Nutzung nehmen kann – mit dem Zwischenschritt der Recyclingtonne. Wird Altpapier zu Cellulosedämmungen weiterverarbeitet, trägt es zur Nachhaltigkeit bei: Zum einen muss für die Wiederverwendung kein Baum extra gefällt werden, zum anderen lassen sich Verschnitt und Rückläufer aus Druckereien verwerten. Die Verarbeitung zu Climacell, Isofloc oder Thermofloc erfolgt mit geringem Energieaufwand in Spezialanlagen, die das Papier zu Cellulosefasern aufbereiten.

Extreme Luftdichtheit

Auf der Baustelle werden die losen Fasern direkt in Hohlräume, beispielsweise im Dachstuhl, in Ständerwänden, Trockenbauwänden, Decken und Böden, eingeblasen. So verteilen sich die Fasern gleichmäßig in den Hohlräumen und füllen sie buchstäblich bis in die letzte Ritze aus. Dabei bildet sich eine filzige, leicht elastische und formstabile Celluloseschicht. Sie wirkt als sehr gute Luftdichtung und steht leicht unter Spannung. Dadurch gleicht sie Bewegungen etwa von Dachsparren oder Holzständerwänden einfach aus, ohne dass Undichtigkeiten entstehen können. Eine Alternative zur Dämmung eines Gebäudes von außen ist die Dämmung der Räume von innen. Der Einbau einer Cellulose-Innendämmung erfolgt dabei durch Aufsprühen. In einer Spezialmaschine werden die Cellulosefasern mit einem geringen Kleberanteil versetzt und direkt auf Wand- oder Deckenflächen aufgesprüht, wo sie eine wärmedämmende Schicht bilden. Unebenheiten der Innenwand gleicht die Dämmschicht gleich mit aus.

Der Vorteil für den Bauherren liegt bei beiden Verfahren in der extremen Luftdichtheit. Dämmungen aus Plattenmaterialien können hier ihre Tücken haben. An Stoßkanten oder an den Bauteilanschlüssen kann es zu Ritzen und Spalten kommen, die Wärmebrücken bilden. Besonders in Altbauten, wo Wände, Decken und Dach nicht immer „quadratisch-praktisch-gut" ausfallen, ist die Anpassung der starren Dämmelemente aufwändig und fehleranfällig. In einem Dach mit Holzsparren können sich durch das Arbeiten des Holzes auch nachträglich noch Ritzen bilden.

Einfacher Einbau ohne Verschnittreste

Die Einblastechnik der Cellulosefasern, die in Säcken geliefert werden, bietet auch auf der Baustelle praktische Vorteile. Es müssen keine Plattenelemente gelagert und zum Einbauort transportiert werden, da das Einblasen über Schläuche direkt vom Lieferfahrzeug aus erfolgt. Es gibt keinen Verschnitt, da das beauftragte Unternehmen Cellulosereste einfach wieder mitnimmt und auf der nächsten Baustelle verarbeiten kann.

Auf der Baustelle fällt keinerlei Verschnitt an und Materialreste aus einer angebrochenen Verpackungseinheit können einfach weiterverwendet werden. Vorteile bietet die Cellulosedämmung auch beim Rückbau eines Hauses. Während beispielsweise Mineralwolle als Sondermüll behandelt wird und vergleichsweise hohe Kosten für die Endlagerung verursacht, lassen sich die Cellulosefasern problemlos entsorgen.

SOMMERLICHER HITZESCHUTZ

Beim winterlichen Wärmeschutz liegt Cellulose mit anderen mineralischen Dämmstoffen gleichauf. Beim sommerlichen Hitzeschutz dagegen hat sie die Nase vorn. Die Wärmewelle von der Außenseite des Dachs bewegt sich durch Cellulose deutlich verzögert nach innen, so dass es unterm Dachstuhl länger kühl bleibt. In wolkenlosen Sommernächten strahlt die aufgenommene Wärme in den Weltraum ab, die Temperaturwelle wird unterbrochen und baut sich erst am nächsten Tag wieder neu auf.

Text: pp/Johannes Neisinger / Bobby Langer

FOTOS CLIMACELL

Klappläden lassen sich elektronisch öffnen und schließen.

Romantik mit Pfiff

Moderne Antriebstechnik beschert traditionellen Klappläden eine Renaissance.

Text: pp/Gerhard Maciolek

Wie von Geisterhand schließen sich die Klappläden an den Fenstern der alten Villa von alleine. Was man von Rollläden und Markisen gewohnt ist, gibt es seit einiger Zeit auch für die romantischen Fensterläden, die den Fassaden alter Bauernhöfe und Herrenhäuser einen unverwechselbaren Charakter geben. Moderne Klappladenantriebe machen das Öffnen und Schließen zum Kinderspiel und verbinden so die traditionelle Optik der Schutzläden mit modernem Komfort.

Mit einer geringen Bauhöhe fügen sich die Klappladenantriebe unauffällig in die Fensterlaibung ein, so dass weder die attraktive Optik der Fassade noch der Lichteinfall durchs Fenster beeinträchtigt werden. Das Öffnen und Schließen führt der Antrieb in sanften, fließenden Bewegungen aus. Das sichert eine lange Lebensdauer sowie zuverlässigen Betrieb. Jeder Flügel der Klappläden wird separat und optimal abgestimmt gesteuert. Eventuellen Problemen ist vorgebeugt: So stoppt eine Hinderniserkennung die Öffnungs- oder Schließbewegung, wenn der Laden auf einen Widerstand stößt. Das schützt die Technik und verhindert Unfälle. Gegen Beschädigungen ist auch eine Frostschutzfunktion eingebaut. Und falls einmal der Strom ausfällt, liefert ein Notstromakku genügend Energie für bis zu 20 Öffnungs- und Schließvorgänge.

Genau wie Rollladen- oder Markisenantriebe können auch Klappladenantriebe in Smarthome-Systeme eingebunden werden. In Verbindung mit einer Zeitschaltuhr ist etwa eine Anwesenheitssimulation programmierbar, die während des Urlaubs Einbrecher abschreckt. Zusammen mit Wetter- oder Lichtsensoren übernehmen die Klappläden auch Energiesparfunktionen, indem sie zum Beispiel im Winter bei Einbruch der Dunkelheit die Wärmedämmung an den Fenstern verbessern oder das Haus im Sommer vor Überhitzung durch starke Sonneneinstrahlung schützen.

Bedienung über Smarthome-System.

FOTOS: SOMFY

Samstag, 25. Januar 2014,
Samstag, 1. Februar 2014,
jeweils 10 bis 16 Uhr

Fachcenter
schulranzen.com
koffer.net · rucksack-spezialist.de
Bröckers e. Kfr. Inh. Elisabeth Poos

Lürriper Straße 1-15
41065 Mönchengladbach
Telefon 02161/4618118

Tipps für Kids

von Martin Huth

2. Kinderkonzert der Niederrheinischen Sinfoniker

„Mr. Fellners Orchesterwerkstatt – was soll das denn sein!", fragt sich Kobold Kiko (Paula Emmrich) vor dem zweiten Kinderkonzert, das am Sonntag, 26. Januar um 11 Uhr im Theater Mönchengladbach stattfindet. Werkstatt klingt nach Arbeit. Möchte der Dirigent mit seinem Kobold ein Orchester zusammenbauen? Oder gar ein Instrument? Vielleicht einen Kontrabass? Sollte Kiko vorsichtshalber Säge, Hammer und Nägel mitbringen?
Naja, da hatte Kiko dann doch zuviel Phantasie. Dirigent Andreas Fellner hat mit seiner „Orchesterwerkstatt" etwas anderes im Sinn: Ihm ist aufgefallen,

dass viele Dinge, die für ihn und die Sinfoniker vollkommen selbstverständlich sind, dem Kobold rätselhaft erscheinen, zum Beispiel: Warum die Streicher immer vorne sitzen dürfen, die Schlagzeuger dagegen in die letzte Reihe des Orchesters müssen. Warum Andreas Fellner zum Dirigieren ein Stäbchen in die Hand nimmt. Woher er weiß, was die Musiker spielen müssen. Und woher die Musiker selbst wissen, wann sie an der Reihe sind.
All diese Fragen und noch mehr möchte der Dirigent in seiner Orchesterwerkstatt klären. Die Musik soll dabei natürlich nicht zu kurz kommen, denn die Hauptaufgabe eines Orchesters ist schließlich, Musik zu machen.

Restkarten sind am Konzerttag an der Tageskasse erhältlich.

MICHAEL KRÜGER

Folge deinem Traum

Geschichten, Bilder und Gedichte für wache Kinder ab 5 Jahre
In dieser Sammlung hat Michael Krüger über 60 bekannte und beliebte Autoren und Illustratoren zusammengestellt, die über die Spannung zwischen Traum und Realität schreiben. In den bisher unveröffentlichten Geschichten, Bildern und Gedichten, die man sowohl gut Vorlesen als auch schön selber lesen kann, wird man nicht nur gut unterhalten, sondern man kann auch Anreize zum Nachdenken und Vertiefen gewinnen. Zum Beispiel geht es in der Titelgeschichte von Helme Heine ganz ohne Worte um einen Jungen, der Schriftsteller werden will …
Weitere Autoren sind zum Beispiel Friedrich Ani, Rotraut Susanne Berner, Quint Buchholtz, Antje Damm, Wolf Erlbruch, Amelie Fried, Manfred Mai, Jutta Richter, Rafik Schami und Claudia Schreiber.

Hanser Verlag
ISBN 978-3-446-24318-7, 19,90 €
Empfohlen von prolibri Buchladen GmbH
Schillerstr. 22-24, 41061 Mönchengladbach
www.prolibri-buchladen.de

Weitere Veranstaltungen findet Ihr im Terminkalender ab Seite 57 unter „KIDS"!

FOTOS: VERANSTALTER

Sieben Geißlein (... und der Wolf)

Vicky, das kleinste von den sieben Geißlein ist mittlerweile groß und erinnert sich an das größte Abenteuer seiner Kindheit, als der böse Wolf sie alle gefressen hat.

Ein Koffer öffnet sich und Victoria Geißlein erzählt und spielt ihre Geschichte auf höchst amüsante und lebendige Weise. Der böse Wolf hingegen sieht das etwas anders: Wolfi hat Hunger, wie jeder irgendwann Hunger hat, und weil er ja ein Schlauer ist, weiß er sich zu helfen: Er schnuppert suchend nach Essbarem und stößt auf sieben Geißlein – frisches Jungfleisch, sehr aromatisch und zudem noch hübsch verpackt. Die dummen kleinen Geißlein glauben doch im Ernst schlauer zu sein als er. Doch Dank des Survivalkits von Mutti und dem weisen Wissen der wölfischen Vorfahren werden die Mühen mit einem leckeren Menü belohnt. Aber das Mahl liegt schwer im Magen und als er seinen Durst nach der Speise am Brunnen stillen will, muss der arme Kerl jämmerlich ersaufen. Zu sehen am Sonntag, 12. Januar, 16:00 Uhr und Montag, 13. Januar, 9:00 und 11:00 Uhr im BIS-Zentrum. Die Karten kosten 4,50 € und 6,– €.

Der Drache will heiraten

Als Drache hat man es wirklich nicht leicht und schon gar nicht, wenn man eine schöne Prinzessin heiraten will. Da hilft es nichts, wenn man selbst von seinem unwiderstehlichen Charme überzeugt ist und vor gut 120 Jahren sogar beim Schönheitswettbewerb für Drachen gewonnen hat. Nun ist „Mister Drache" im besten Alter und fühlt den Frühling in seinen Adern. Bei der Brautsuche stößt er jedoch auf ungeahnte Schwierigkeiten: Mehrere kapriziöse Prinzessinnen lehnen es alle nacheinander ab, die Frau des gutmütigen Drachen zu werden, und schlagen ihm einfach die Palasttüren vor der grünen Nase zu. Eine will ihm gar ein Fitnessprogramm verordnen – lächerlich! Eine andere schlägt seinen Heiratsantrag aus, weil er nicht lesen kann ... Auf der zunehmend beschwerlichen Suche nach einer passenden Braut geht dem liebestollen Drachen jedoch langsam ein Licht auf: Vielleicht sollte er lieber nach einer echten Drachenfrau Ausschau halten?
Dieses Theaterstück für zwei Schauspieler und sechs Puppen von Sabine Sanz für Kinder von 5 bis 10 Jahre wird am Sonntag 12. Januar, 11:00 Uhr und Sonntag 19. Januar, 15:00 Uhr im Studio des Theater Mönchengladbach aufgeführt.

Kinder als **Mönche**

Als kleine Mönche verkleidet ziehen die „Stadt-Erkunder" am Sonntag, 19. Januar ab 15:00 Uhr auf verkehrssicheren Wegen durch die Altstadt und erleben Spiele, Abenteuer und Geschichten. Ideal für Familien, Kindergeburtstage und Schulausflüge. Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweiher, Dauer ca. 90 Min.; Erwachsene 4,– €, Kinder bis einschließlich 14 Jahre 8,– €

Information: Marketing Gesellschaft Mönchengladbach mbh, Voltastr. 2
41061 MG, Tel. 02161/252411, www.mgmg.de
Reservierung: Reisebüro Haupts, Neusser Str. 317, 41065 MG
Tel. 02161/820980, www.haupts-reisen.de
Ticket- und Infoservice, First Reisebüro, Bismarckstr. 23-27
41061 MG, Tel. 02161/22001.

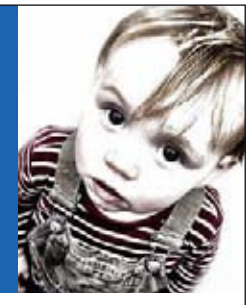
2te-Hand-Kleidung
Gebrauchtmöbel
Schuhsammlung
Holzprodukte
Rapsöl

teilen macht reich

"Volksverein Mönchengladbach"
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH
02166/671600 · www.volksverein.de

MG-Geistenbeck · Geistenbecker Straße 107 und 118 · 41199 MG
MG-Eicken · Eickener Straße 130 · 41063 MG
MG-Rheydt · Limitenstraße 31 · 41236 MG
MG-Rheindahlen · St.-Helena-Platz 7 · 41179 MG
MG-Waldhausen · Roermonder Straße 56 – 58 · 41068 MG

Kinder
sind
• schutzbedürftig
• schützenswert
• wertvoll



Deutscher Kinderschutzbund (DKSB) e.V.
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

BÜCHER

MARCEL REICH-RANICKI
FRAUEN DICHTEN ANDERS

Vielseitig

Die guten Lesevorsätze für das neue Jahr, zum Beispiel endlich mal wieder Gedichte zu lesen, sind leicht und schnell zu realisieren. Man nehme die von Marcel Reich-Ranicki ausgewählte und herausgegebene Lyriksammlung „Frauen dichten anders" und besitzt eine wunderbare Auswahl exzellenter Gedichte, die den zeitlichen Bogen vom Mittelalter bis in die Neuzeit spannen. Eine wohltuende, abwechslungsreiche, auch tiefsinnige Lektüre, die uns prächtig durch das neue Jahr trägt.

Im besten Wortsinne von Hilde Domin: „Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug." Auf ein Neues …

Insel Verlag, 246 Seiten, 10,– €
Empfohlen von Buchhandlung Wackes, Hindenburgstr. 139
41061 MG, www.wackes-buch.de

LENA GORELIK
DIE LISTENSAMMLERIN

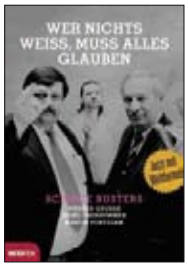
Faszinierend

Sofia, Anfang Dreißig, hat noch nicht wirklich ihren Platz im Leben gefunden und hadert oft mit ihrem Schicksal. Nur ihre Leidenschaft, Listen der unterschiedlichsten Art zu erstellen, gibt Sofia Halt und Kraft und bringt ein wenig Ordnung, Struktur und Ruhe in ihr Leben. Als sie beim Ausräumen der großmütterlichen Schränke auf eine Schatulle mit vergilbten Listen in kyrillischer Schrift stößt, beginnt für Sofia eine spannende Reise in die eigene Vergangenheit – zurück zu ihren russischen Wurzeln und auf den Spuren ihres eigentümlichen und querköpfigen Großonkels Grischa. Faszinierende Familiengeschichte der ungewöhnlichen Art von der für den Deutschen Buchpreis nominierten Autorin Lena Gorelik.

Rowohlt Verlag, 352 Seiten, 19,95 €
Empfohlen von Buchhandlung Degenhardt, Friedrichstr. 14
41061 MG, www.buchhandlung-degenhardt.de

GRUBER/OBERHUMMER/PUNTIGAM
WER NICHTS WEISS, MUSS ALLES GLAUBEN

Wissenschaftskomik



Interessant und wunderbar unterhaltsam präsentieren hier ein Neurophysiker, ein Kern- und Astrophysiker und ein Kabarettist Geschichten über „das Leben, das Universum und den ganzen Rest" (frei nach Douglas Adams). Sie erklären, warum Beten tödlich sein kann, was Orgasmus und Wachkoma gemeinsam haben, wie man auf Wasser läuft, was das Bakterium Deinococcus radiodurans mit dem Kinderliedklassiker „It's a Small World" und Alpakakot zu tun hat und vieles mehr, denn: Vor der Physik sind wir alle gleich, auch die Außerirdischen. Das ist fachkundige Wissenschaftssatire und Horizonterweiterung auf vergnüglichem Niveau.

Goldmann Verlag, 240 Seiten, 9,99 €
Empfohlen von Buchhandlung prolibri, Schillerstr. 22
41061 MG, www.prolibri-buchladen.de

MUSIK

HOWARD SHORE OST
THE HOBBIT: THE DESOLATION OF SMAUG

Konstant

FILMMUSIK
Ob man ein so kurzes und vergleichsweise ereignisarmes Buch in drei Teilen verfilmen muss, darüber lässt sich streiten. Unstrittig ist hingegen, dass Howard Shore stets die richtigen Töne zu den meisterhaften Verfilmungen Peter Jacksons getroffen hat und sich auch mit dem fünften Werk wieder nahtlos in das Gesamtwerk einreiht. „Smaugs Einöde" ist insgesamt wieder dunkler als der erste Teil. Wir lauschen wieder einem epochalem Meisterwerk, in dem das Orchester sich vollkommen verausgabt und dem geneigten Hörer eine wundervolle Klangwiese bietet. Eine schöne akustische Reise nach Mittelerde für zuhause.

Decca/UNIVERSAL 28 Tracks, ab 15,99 €

SEA WOLF
OLD WORLD ROMANCE

Homogen

INDIE POP
Der Sänger und Songwriter Alex Brown Church ist der Kopf hinter dem Seewolf und hat auch diesmal wieder die gleichen Musiker um sich geschart wie zum vorangegangen Album „White Water, White Bloom". Seine Stimme muss sich nicht mehr mit der von Conor Oberst (Bright Eyes) vergleichen lassen, Church klingt, als hätte er sich selbst gefunden. Obwohl sein Gesang stellenweise an Chris Martin (Coldplay) erinnert. Musikalisch erwartet uns ein absolut harmonisches, entspannendes Werk, zwar nicht immer sonnig-freudestrahlend, aber doch immer gut gelaunt und mit erhobenem Kopf.

DevilDuck/INDIGO 10 Tracks, ab 20,99 €

DIE AUTOS
REIN IN DIE MYSTIK EP

Frisch

INDIE POP
Der ein oder andere hat sicherlich noch nie etwas von ihnen gehört, was eigentlich eine Schande ist. Die vier Jungs aus dem unerforschten Land zwischen Ulm und Stuttgart musizieren nun schon seit zehn Jahren und liefern uns hier eine halbe Stunde voller gekonnter Lieder, die sich qualitativ mit Element of Crime messen können, ohne weiche Knie bekommen zu müssen. Mit einer bunten Mischung zwischen Punkrock, Balladen und Indie-Geschrammel wissen sie auch nur mit einer EP zu begeistern. Schmankerl: Der EP liegt ein Code für den Download des MP3-Albums „Hingetrocknet" bei.

Ramshackle Records 7 Tracks, ab 10,– €

DVD/GAME

DVD
KICK ASS 2

Krass

ACTION KOMÖDIE
Eigentlich stehen „Kick Ass" und „Hitgirl" wichtige Prüfung in der Schule bevor. Aber das Böse auf den Straßen ihrer Stadt bekämpft sich nicht von alleine. Als Mindy alias Hit Girl beschließt, nicht mehr als geheime Superheldin zu agieren, muss sich Kick Ass eine neue Gesellschaft suchen. Inspiriert durch seine Taten, formiert sich die Gruppe „Justice Forever", mit einigen sehr seltsamen Gestalten. Gemeinsam kämpfen sie gegen den „Motherfucker" (zuvor Red Mist), der blutige Rache an Hit Girl und Kick Ass geschworen hat. Schräg, abgedreht, vollkommen überzogen, aber lustig!

Universal DVD 15,99 €, BluRay 18,99 €

GAME
KILLZONE: SHADOW FALL

Eindrucksvoll

ACTION
Exklusiv für die gerade neu erschienen PlayStation 4 hat Sony die Fortsetzung der Sci-Fi-Saga Killzone auf den Markt gebracht. Wie zu erwarten, wird alles getan, um zu zeigen, was das neue Schätzchen denn alles kann. Aber auch hinter der Grafik und der Präsentation verbirgt sich eine durchaus gute Story. Setting ist ca. 30 Jahre nach „Killzone 3", die Helghast und die Vektans leben gemeinsam in einer Stadt, allerdings getrennt durch eine Mauer. In der Rolle von Lucas Kellen müssen wir in der Stadt für Ruhe und Ordnung sorgen.

PS4 ab 51,50 €

MUSIK
DVDs
GAMES
Rezensiert von **Livia Hilgers**
SATURN

FOTOS: UNTERNEHMEN

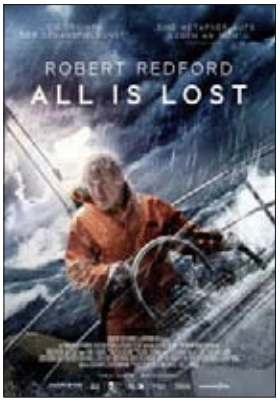
KINO HIGHLIGHTS

FILM

➔ ab 01.01.2014

Das erstaunliche Leben des Walter Mitty

Ben Stillers Remake eines Komödienklassikers ist eine charmante Liebeserklärung an einen Träumer und seine fantastische Fähigkeit zum Kopfkino. Das Erstaunliche an dieser freien Adaption von James Thurbers Kurzgeschichte ist, dass nach 20 Jahren Kreativwehen in Hollywood kein Monstrum, sondern sehr Ansehnliches geboren wurde. Das Leben des Titelhelden ist eigentlich banal, aber seine Fähigkeit, blitzschnell in eine Traumwelt zu flüchten, macht es ausgesprochen filmisch.



FILM

➔ ab 09.01.2014

All is lost

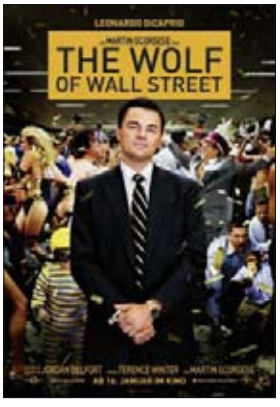
Sensationell packendes Ein-Personen-Drama mit Robert Redford als Skipper allein auf hoher See, der auf seinem lecken Schiff ums Überleben kämpft. J.C. Chandors zweite Regiearbeit könnte man als filmisches Experiment begreifen, als virtuose Fingerübung, wenn das sich binnen weniger Minuten entfesselnde Drama in seiner absoluten Dringlichkeit und Spannung nicht über jeden Zweifel erhaben wäre. Nach „Der große Crash - Margin Call", der 2011 im Wettbewerb der Berlinale lief, ist der Film stilistisch und tonal so weit vom Erstling entfernt, wie man es sich nur vorstellen kann.

FILM

➔ ab 09.01.2014

Diana

Oliver Hirschbiegels (Liebes-)Drama kreist um die letzten beiden Lebensjahre der Prinzessin der Herzen, die Naomi Watts perfekt zum Leben erweckt.
Sie war die meistfotografierte Frau der Welt, die Königin des Boulevards und vielleicht die tragischste Figur der modernen Geschichte: Diana, Princess of Wales, bürgerlich Diana Frances Spencer. Eine Heldin wie aus einem Märchen – Traumhochzeit, ménage à trois, Schlammschlachtscheidung, tragischer Unfalltod inklusive. Nun ist der Film da – „Diana" heißt er schlicht und ist doch anders als erwartet.



FILM

➔ ab 16.01.2014

Wolf of Wall Street

Martin Scorseses fünfte Zusammenarbeit mit Hauptdarsteller Leonardo DiCaprio basiert auf den gleichnamigen Memoiren von Jordan Belfort. Obwohl in den Achtziger Jahren angesiedelt, ist der Film unverkennbar eine Kritik an den Auswüchsen des heutigen Kapitalismus und dabei radikaler als Oliver Stones „Wall Street"-Filme. Von Scorsese gewohnt gekonnt inszeniert, bleibt er dabei auch einem seiner Lieblingsthemen, den zwielichtigen Persönlichkeiten seiner Heimatstadt, treu. Aus den durchgehend bestens besetzten Nebenrollen sticht einmal mehr Matthew McConaughey heraus.

KLASSIK LIVE IN HD

LIVEÜBERTRAGUNGEN IM COMET CINE CENTER

LIVE AUS NY

Sa. 8.2. 19 Uhr, live aus New York: RUSALKA
Sa. 1.3. 18 Uhr, live aus New York: FÜRST IGOR
Sa. 15.3. 18 Uhr, live aus New York: WERTHER
Sa. 5.4. 19 Uhr, live aus New York: LA BOHEME
Sa. 26.4. 19 Uhr, live aus New York: COSI FAN TUTTE
Sa. 10.5. 19 Uhr, live aus New York: LA CENERENTOLA

LIVE AUS MOSKAU

So. 19.1. 16 Uhr, live aus Moskau: JEWELS
So. 2.2. 16 Uhr, live aus Moskau: VERLORENE ILLUSIONEN
So. 30.3. 17 Uhr, live aus Moskau: DAS GOLDENE ZEITALTER

Beim gleichzeitigen Kauf von mindestens 4 Tickets für verschiedene Opern gilt der Abo-Ticket Preis. Tickets sind an den Kinokassen sowie online erhältlich. Platzreservierungen sind für die Opernvorstellungen nicht möglich. Der Vorverkauf für alle Satellitenübertragungen hat bereits begonnen!

The Metropolitan Opera

SONDERPROGRAMM

Ladies Night: VATERFREUDEN
Mi., 5.2., 20:00 Uhr
Der Vorverkauf beginnt in Kürze!
Zutritt nur für Frauen!

COMET CINE CENTER 7 KINO&CO. HAUS ZOAR
facebook facebook.com/CometCineCenter
twitter twitter.com/CometCineCenter

VIERSENER STRASSE 8 · TICKET HOTLINE: 0 21 61 - 8 14 4 18 · WWW.COMET-CINE-CENTER.DE

Neben dem Englischen Landschaftsgarten hat **die Stiftung Schloss Dyck noch einiges mehr zu bieten.**

Es gibt viel zu entdecken

Stiftung Schloss Dyck – Das Veranstaltungsprogramm 2014.

Das Veranstaltungsprogramm der Stiftung Schloss Dyck 2014 ist ein facettenreicher Kultur-Mix, der dazu einlädt, die einmalige Atmosphäre des barocken Wasserschlosses auf verschiedene Art und Weise zu erleben.

Von April bis Dezember finden unter anderem die beliebten Märkte statt, die alle passend zur jeweiligen Jahreszeit liebevoll gestaltet sind und sich im historischen und familiären Gewand präsentieren. Bis zu 150 Aussteller, bieten dort ihre hochwertigen und zumeist handgefertigten Produkte an.

Die Marktsaison startet am 20./21. April mit dem Schlossfrühling, gefolgt durch den speziellen Pflanzenmarkt, der am 12./13. Mai stattfindet und der Gartenlust, die vom 19.-22. Mai den Garten und das genüssliche Leben in den Fokus nimmt. Nach den Sommerklassikern illumina und Classic Days geht es vom 3. bis 5. Oktober mit dem Schlossherbst weiter. Die Marktsaison findet ihren krönenden Abschluss mit der Schlossweihnacht, dem Weihnachtsmarkt, der im historischen Ambiente an den ersten drei Adventswochenenden mit lebendigem Krippenspiel, schmackhaften Glühwein nach Schlossrezept und vielem mehr aufwartet.

Die offenen Besucherführungen sind ebenfalls wieder im Programm enthalten und bieten Besuchern die Gelegenheit, gemeinsam und unter fachkundiger Anleitung Natur oder Schloss zu erleben und zu entdecken.

Highlights 2014

Am 18. Mai werden wieder die Anfeuerungsrufe zum Schloss Dyck Lauf – dem Volkslauf durch Höfe, Park und Dycker Feld zugunsten der Familienhilfe Namibia – durch den Park schallen. Am ersten Augustwochenende lädt man wieder zu den Classic Days: Historische Rennwagen und andere motorisierte Schätze stehlen den Pflanzen im Park die Show, Motoren heulen auf und Rennlegenden geben sich die Ehre. Am 5. September wird im Rahmen der illumina in einem Festakt der Europäische Gartenpreis 2014 verliehen. Zu guter Letzt sind noch die hochklassigen Dycker Schlosskonzerte der Freunde und Förderer von Schloss Dyck, die verteilt über das Jahr im Schloss oder Open Air dargeboten werden und das Niederrhein Musikfestival mit grandiosen Konzerten im August und September zu nennen, die sich seit jeher großer Beliebtheit erfreuen.

Und sonst?

Auch für Fachpublikum bietet die Stiftung Schloss Dyck zwei Tagungen an: Am 23./24. Oktober findet ein Seminar zum Thema Parkmanagement in Schloss Dyck statt und am 26./27 Juni gibt es das ebenfalls zweitägige Praxisseminar Baumpraxis statt. Die Ausstellung GARTENFOKUS ist ein weiteres Highlight, das von Mai bis Oktober zum Staunen einlädt. Auch für die Kinder gibt es einiges zu entdecken: In den Sommerferien können kleine Abenteurer, Architekten und Alleskönner am Ferienprogramm vom 8. bis 18. Juli in Park und Gärten teilnehmen und zeigen was in ihnen steckt (Anmeldung unter info@stiftung-schloss-dyck.de). Was es sonst noch zu entdecken gibt, erfahren Neugierige im Internet unter www.stiftung-schloss-dyck.de.

Ein besonderes Erlebnis ist die zweiwöchige Illumina vom 5. bis 14. September, deren durch Licht- und Klanginszenierungen komponierten Bilder und Szenen die Besucher in der Dunkelheit verzaubern.

FOTOS: STIFTUNG SCHLOSS DYCK

Urlaubsplaner 2014

So nutzen Sie Brückentage und Wochenenden perfekt aus!

Das neue Jahr ist ausgesprochen arbeitnehmerfreundlich. Wer schlau plant und seine Urlaubstage geschickt legt, der kann 2014 gleich mehrere lange Arbeitspausen einlegen. Immer vorausgesetzt, der Chef stimmt zu und die Kollegen waren nicht schneller mit dem Urlaubsantrag. Wir helfen Ihnen bei der Planung und verraten, auf welche Tage es ankommt.

April

12. Sa	13. So	14. Mo	15. Di	16. Mi	17. Do	**OSTERN** 18. Fr	19. Sa	20. So	21. Mo

4 Urlaubstage
10 freie Tage

01. MAI

						01. Do	02. Fr	03. Sa	04. So

1 Urlaubstag
4 freie Tage

Mai

26. Sa	27. So	14. Mo	15. Di	16. Mi	01. Do	02. Fr	03. Sa	04. So

4 Urlaubstage
9 freie Tage

CHRISTI HIMMELFAHRT

					29. Do	30. Fr	31. Sa	01. So (Juni)

1 Urlaubstag
4 freie Tage

Mai

24. Sa	25. So	26. Mo	27. Di	28. Mi	29. Do	30. Fr	31. Sa	01. So (Juni)

4 Urlaubstage
9 freie Tage

Juni **PFINGSTEN**

07. Sa	08. So	09. Mo	10. Di	11. Mi	12. Do	13. Fr	14. Sa	15. So

4 Urlaubstage
9 freie Tage

FRONLEICHNAM

					19. Do	20. Fr	21. Sa	22. So

1 Urlaubstag
4 freie Tage

Juni

14. Sa	15. So	16. Mo	17. Di	18. Mi	19. Do	20. Fr	21. Sa	22. So

4 Urlaubstage
9 freie Tage

September / Oktober **TAG DER DT. EINHEIT**

27. Sa	28. So	29. Mo	30. Di	01. Mi (Okt)	02. Do	03. Fr	04. Sa	05. So

4 Urlaubstage
9 freie Tage

Dezember **WEIHNACHTEN**

20. Sa	21. So	22. Mo	23. Di	24. Mi	25. Do	26. Fr	27. Sa	28. So

3 Urlaubstage / **6 Urlaubstage**
9 freie Tage / **13 freie Tage**

20. Sa	21. So	22. Mo	23. Di	24. Mi	25. Do	26. Fr	27. Sa	28. So	29. Mo	30. Di	31. Mi	01. Do 2015

Mallorca - Playa de Muro
Tasty Playa de Muro Suites
1 Woche Junior-Suite/AI p. P. ab **499€**
z. B. am 06.05.2014 ab Düsseldorf

Türkei - Side-Evrenseki
Primasol Hane Garden
1 Woche DZ/AI p. P. ab **569€**
z. B. am 23.05.2014 ab Düsseldorf

Kreta - Anissaras
Kosta Mare Palace Resort & Spa
1 Woche DZ/AI p. P. ab **645€**
z. B. am 19.05.2014 abDüsseldorf

REISEFIEBER
Regentenstr. 162 • 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 926 480
E-Mail: info@reisefieber-online.de

Ausstellung
im Vitus Center

Ab 15. Januar 2014
für 3 Monate

Ab Januar können Sie im Vitus Center nicht nur shoppen, sondern sich auch über historische Produktionsmethoden bei der Bierherstellung informieren:

Die Oettinger Brauerei stellt dem Shoppingcenter drei Anlagen aus dem Baujahr 1930 zur Verfügung.

Im Vitus Center finden Sie:
Caprak Schmuckstudio
Eiscafé Dolce é Gelato
Fo-Vi-Com (Foto und Computer)
Gladbau Wohnshop
MARIA Textil & Fashion
Restaurant Dynastie Tang
Rossmann
Tickets & more
Woolworth
Zeeman

Original OETTINGER

Kommen und staunen!

VITUS CENTER

Am Hauptbahnhof
Hindenburgstr. 170 / Goebenstraße
41061 Mönchengladbach
www.vitus-center.com

Raffael zeigte in der Hinserie, warum er des Trainers Liebling ist. Der Brasilianer ist aus der Startelf Borussias nicht wegzudenken.

Aus dem „Nichts" spielte sich Julian Korb in die Mannschaft und trug dazu bei, zumindest für den Moment aus einem breiten Kader ein Überangebot werden zu lassen.

VfL: der Rest der Besten!

Borussia hat in der Hinrunde Spaß gemacht und Erfolge gesammelt, damit kann sie gleich gegen den FC Bayern weitermachen.

Text: Ingo Rütten

Nach dem 2:1-Sieg Borussias am 15. Spieltag gegen den FC Schalke 04 hatte sich in der Tabelle augenscheinlich zunächst einmal nichts geändert: Der VfL stand immer noch auf Rang vier! Doch die Ergebnisse der Konkurrenz ließen an diesem Wochenende aus dem „Besten des Restes" den „Rest der Besten" werden. Schließlich war das Team von Trainer Lucien Favre nach diesem Spieltag punktgleich mit dem BVB aus Dortmund aufgelistet; weit hinter den Bayern aus München und immer noch sechs Punkte entfernt von Bayer Leverkusen. Aber: Wolfsburg und Schalke lagen auch derart weit hinter den Borussen zurück, dass der VfL eben nicht mehr nur „best of the rest" war, sondern fortan dem Führungsquartett zugeordnet werden musste.

Ob das auch noch so ist, wenn Favre mit seiner Mannschaft nach der Winterpause die Rückrunde in der Bundesliga mit dem Schlagerspiel gegen den FC Bayern München beginnt, kann zum Zeitpunkt des Drucks dieser Ausgabe nicht versprochen werden. Unabhängig vom finalen Spiel gegen den VfL Wolfsburg im vergangenen Jahr dürfen die Borussenfans aber mit sehr viel Hoffnung und Zuversicht in die kommenden Wochen und Monate gehen.

Borussia hat eine famose Hinrunde gespielt, womit in dieser Form sicher nur die größten Optimisten gerechnet haben. Nicht nur, dass die Favre-Elf bis zum Wolfsburg-Spiel alle acht Heimspiele in der Bundesliga gewonnen hatte, was einen neuen Vereinsrekord darstellt. Nein, auch die Art und Weise, wie sie die Siege herausspielte, nötigte den Gegnern Respekt ab. Mit sechs Siegen hintereinander bis zum erwähnten Erfolg gegen S04 spielte sich der VfL in eine glänzende Ausgangsposition um die internationalen Startplätze für die kommende Saison. Angesichts der dargebotenen Leistungen muss niemand dabei erröten, wenn sogar der vierte Tabellenplatz für das Saisonende als Ziel genannt wird.

» **Borussia** hat eine famose **Hinrunde gespielt** «

Sportdirektor Max Eberl und Trainer Lucien Favre würden soweit nicht gehen. Der eine versucht, jeglichen Schaden von der Mannschaft fern zu halten, wie beim Wechsel-Hick-Hack um Marc-André ter Stegen, der sich erst nach dem letzten Spieltag der Hinrunde zu seiner Zukunft äußerte – oder äußern durfte? Ein Umstand, der nicht nur das Stadtgespräch (vorne im Heft) erschwerte, sondern der für Unruhe sorgte. Anzumerken war das der Mannschaft genauso wenig wie die Verletzten in der Abwehr, die beim BVB einige Kilometer weiter sämtliche Saisonziele infrage stellten. Ob Favre ahnte, dass Julian Korb als Rechtsverteidiger und Tony Jantschke als Innenverteidiger eine dermaßen gute Figur abgeben würden? Ob der Schweizer Trainer wusste, dass er gar nicht mehr wechseln würde, wenn Harvard Nordtveit, Roel Brouwers oder Filip Daems wieder gesund zur Verfügung stehen?

Favre ist kein großer Freund der Rotation, weder im Spiel noch vor den Spielen. Und selbst beim Wechseln scheint er immer wieder dasselbe tun zu wollen, er bringt möglichst immer dieselben Leute zur möglichst gleichen Zeit. Eine offensichtlich erfolgsbringende Zwangshandlung! Und solange der Erfolg da ist, sind auch die Ersatzleute still – eine brillante Idee! Was aber ist das Erfolgsrezept dieser Mannschaft, die in der vergangenen Saison nicht ein einziges Mal zwei Begegnungen hintereinander für sich entscheiden konnte? Granit Xhaka, selbst zum Vorjahr – weil in Bestform – kaum wieder zu erkennen, erklärt es mit einem Augenzwinkern, aber nur halb scherzhaft gedacht: „Die vier da vorne schießen die Tore, und die anderen sechs verteidigen hinten." Die vier, das sind Patrick Herrmann, Raffael, Max Kruse und Juan Arango; das Quartett, das in dieser Form in jedem Spiel in der Startelf stehen wird, wenn nicht eine Sperre oder eine Verletzung Favres sehr offensichtliche Wunschformation gesprengt wird.

In Bestform – die wird er halten wollen: Granit Xhaka spielt im Sommer mit der Schweiz bei der Weltmeisterschaft.

Konkurrenz belebt das Geschäft, sagt man, und zu einer guten Fußballmannschaft gehören auch starke Ersatzleute, selbst wenn sie nur im Training zu sehen sind. Wie stark der Konkurrenzkampf in der derzeit laufenden Wintervorbereitung werden wird, zeigt die Tatsache, dass sich unter den sechs von Xhaka erwähnten Verteidigern folgende potenzielle Stammspieler nicht befinden: Álvaro Dominguez, Nordtveit, Daems. Die Chancen eines jederzeit stark aufspielenden Roel Brouwers auf einen Platz in der Viererkette sind durch die Großtaten von Jantschke ohnehin auf ein Minimum gesunken. Aus einem breit aufgestellten Kader scheint ein Überangebot entstanden zu sein, was maßgeblich dadurch zu ändern wäre, wenn Borussia eine erfolgreiche Rückrunde spielt und in den Europapokal einzieht. Dass Favre international rotiert, ist bewiesen.

Vom 9. bis 16. Januar bereitet sich der VfL in der Türkei auf die nächste (Sieges)Serie vor. Ob diese gleich gegen den FC Bayern gestartet werden kann, der am ersten Rückrundenspieltag nach Mönchengladbach in den Borussia-Park kommt? Was wäre das ein Paukenschlag!? Aber auch wenn nicht, Borussia ist auf einem guten Weg. Ungeachtet der Tatsache, ob wieder eines der größten Talente den Verein verlässt und ob möglicherweise weitere abgeworben werden, was natürlich ärgerlich

» **In der Türkei** auf die nächste **Serie vorbereiten** «

wäre. Aber: Früher musste der VfL im Winter nachkaufen, Risikoverpflichtungen mit erhöhten Preisen tätigen, damit am Ende einer Saison 33 oder 34 und möglichst ein paar Punkte mehr samt Klassenverbleib dabei herumkommen. Heute muss Eberl vor allem die Augen offen halten, um im Sommer die nächsten Abgänge zu kompensieren; damit in Mönchengladbach weiter erfolgreich Fußball gespielt wird.

Lucien Favre wird bis zu seinem Ende als VfL-Trainer „immer nur von Spiel zu Spiel denken", dass Eberl und die Clubverantwortlichen vorausschauender agieren, haben die letzten Jahre gezeigt. Langsam aber sicher kommt der VfL in den Genuss, sportlich schwer zu verkraftende Abgänge durch wohlklingende Namen ersetzen zu können. Neben Punkten, Siegen und Toren ist das auch eine fantastische Entwicklung. Möglich gemacht, weil Favre seine Jungs offensichtlich besser machen kann und ihnen gleichzeitig beibringt, die Bodenhaftung nicht zu verlieren. „Niemand von uns knallt durch, wir sind mit beiden Beinen auf dem Boden", erklärte Tony Jantschke nach dem Sieg gegen Schalke, dem sechsten in Folge, dem achten Erfolg im achten Heimspiel der Saison! Weitere acht Begegnungen stehen in der zweiten Saisonhälfte im Borussia-Park an: Die Bayern machen den Anfang, zum Saisonende kommt am vorletzten Spieltag der FSV Mainz 05 – wer weiß, vielleicht ist das nächste an dieser Stelle erwähnenswerte Heim-Pflichtspiel das Qualifikationsspiel um die... Sorry, wir wollen nur von Spiel zu Spiel denken!

TERMINE IM JANUAR

Testspiel in Antalya, **So., 12. Januar**	**Borussia** – Besiktas Istanbul
Testspiel in Belek, **Mi., 15. Januar**	**Borussia** – Hertha BSC Berlin
Testspiel in Belek, **Mi., 15. Januar**	**Borussia** – FC St. Gallen
Testspiel, **Sa., 18. Januar, 16:00 Uhr**	VfL Bochum – **Borussia**
Bundesliga, **Fr., 24. Januar, 20:30 Uhr**	**Borussia** – FC Bayern München

FOTOS: BERND RECHTER

„Ich will kein Mitleid. Ich will Ihr Geld.“

Mein Name ist Nadine, meine Tochter Greta ist im Alter von 3 Jahren an den Folgen einer Blutkrebserkrankung gestorben. Dafür habe ich viel Anteilnahme erfahren, die mir sehr geholfen hat, diese schwerste Zeit in meinem Leben zu durchstehen. Und sie hilft mir immer noch. Das Problem ist nur: Greta wird dadurch nicht mehr lebendig. Und all den anderen, die bis ans Ende ihrer Kräfte gegen den Blutkrebs kämpfen, ist damit auch nicht geholfen. Deshalb wünsche ich mir Geld für die DKMS. Für möglichst viele Registrierungen neuer Stammzellspender. Jede davon kostet 50 Euro.
Bitte helfen Sie, Leben zu retten. Blutkrebs kann heilbar sein – durch Ihre Spende.

Spende gegen Blutkrebs: KSK Tübingen
Konto 4444 332, BLZ 641 500 20
DKMS Deutsche Knochenmarkspenderdatei
gemeinnützige Gesellschaft mbH

www.dkms.de

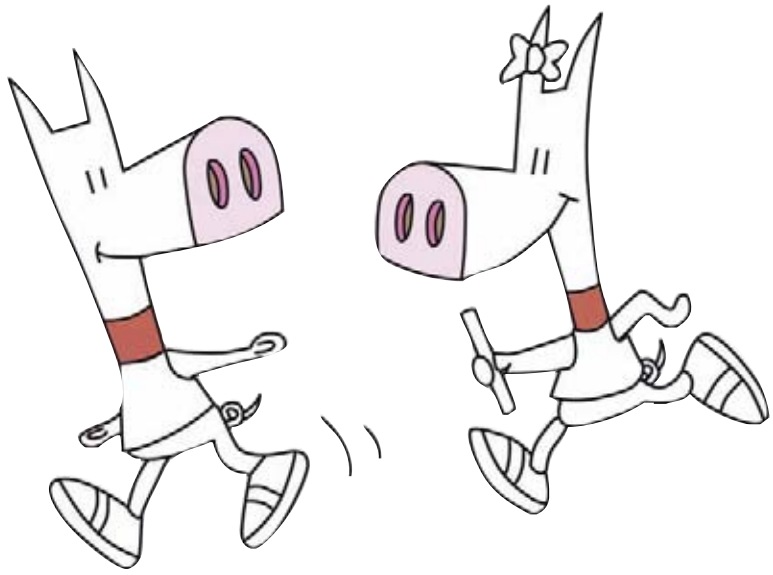
DKMS

Wir besiegen Blutkrebs.

Eine Portion **Gesundheit**

Verschaffen Sie sich und Ihrem inneren Schweinehund ein sportliches Miteinander.

Text: Ingo Rütten



Es gibt wohl nur wenige Menschen, die es wirklich mit Winston Churchill halten. Der ehemalige englische Premierminister hatte wegen seiner Abneigung zu körperlicher Betätigung den Sport als Mord bezeichnet, was seitdem für Sportmuffel ein gerne zitiertes Relikt aus der Vergangenheit ist. Sport ohne fachmännische Aufsicht ist auch sicher nicht für jeden etwas, deswegen zielen die Kampagne des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen und die Initiative des Stadtsportbundes Mönchengladbach (SSB) darauf ab, die Bürger und die Sportmuffel unter ihnen zur Bewegung in den Sportvereinen zu animieren.

» **Sportbund** ist Partner **der Kampagne** «

Sport und Gesundheit, so heißt es beim SSB, seien ein Traumpaar. Weit über die Hälfte der männlichen Bevölkerung (57 %) und immerhin 48 Prozent der Frauen treiben in Deutschland regelmäßig Sport und schaffen damit die Grundlage für ein positives Wohlbefinden. Die Ziele von Gesundheitssport sind entsprechend: Unter anderem geht es um die Stärkung von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, aber auch um die Minderung von körperlichen Risikofaktoren wie beispielsweise Bluthochdruck.

Einen Schritt weiter geht die Kampagne des Landessportbundes, die auch eine direkte Handlungsaufforderung mitliefert: „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ heißt das Handlungsprogramm für unser Land; bis 2015 wird die Öffentlichkeitskampagne für den Sport werben. Über 20.000 Sportvereine locken in NRW mit ihren vielfältigen Programmen. Nahezu jeder Mönchengladbacher weiß, dass Bewegung ihm gut tut, Churchill hätte nur dann Recht, wenn man übertreibt.

Der Stadtsportbund Mönchengladbach ist Partner der Kampagne und versucht durch „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ unter anderem das Bewusstsein der Bevölkerung für die Wichtigkeit von Sport und Bewegung zu schärfen. Auch Sportvereine, als Teilhabe dieser landesweiten Kampagne, können sie zur Werbung ihrer gesundheitsorientierten Sportangebote nutzen und ihren Bekanntheitsgrad dadurch erhöhen. Schließlich ist Sport im Verein doch am schönsten und unter Mitstreitern lässt sich der innere Schweinehund auch am besten an die Leine legen. Denn wie heißt es so schön im Kampagnentext:

„Er ist ein Teil von uns, den wir gar nicht ein für allemal besiegen müssen. Es reicht, ihn zu zähmen, oder noch besser, sich mit ihm zu verbünden.“

Die Kampagne richtet sich an Erwachsene und Kinder, an junge und alte, fitte und schlappe; das grenzt die möglichen Ausreden ein und bietet für jeden etwas! Der Jahresbeginn ist doch genau der richtige Zeitpunkt, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. Sport dient der Prävention und der Rehabilitation, gönnen Sie sich und Ihrem inneren Schweinehund ab sofort eine Portion Gesundheit und nutzen Sie die vielen Angebote in den hiesigen Sportvereinen. Mehr Informationen zu Vereinen und zu den Kampagnen gibt es unter www.mg-sport.de.

FOTO: LSB NRW

Martin Prondzynski und die Turnerschaft Lürrip machen sich bei der Handball-Stadtmeisterschaft Hoffnungen auf den Titel.

Handballer spielen um Vorherrschaft

Lürrip und Geistenbeck schielen auf den Titel in der Jahnhalle.

Text: Ingo Rütten

Der 5. Januar 2014 steht ganz im Zeichen der Handball-Stadtmeisterschaft, die nach dem Finaltag der fußballspielenden Herren für beide Geschlechter in der Jahnhalle an der Volksgartenstraße ihre neuen Titelträger – die für das Jahr 2013! – ermittelt.

Zum vermutlich letzten Mal zu Beginn eines Jahres, denn Fachwart Hans-Peter Müller vom Stadtsportbund möchte den Termin der Stadtmeisterschaft gerne in den Herbst legen. „Die Situation ist im Januar eher unglücklich, deswegen nehmen einige Clubs auch nicht teil", sagt Müller, bei dem sich aber immerhin sechs Herrenteams und vier Frauenmannschaften angemeldet haben, um ab 11 Uhr vor vollen Rängen um die Vorherrschaft in Mönchengladbach zu spielen.

Bei den Herren gab es in den vergangenen Jahren zwar spannende Spiele, dafür sorgt alleine schon die Spielzeit von einmal 20 Minuten. Aber der Sieger hieß am Ende der letzten fünf Austragungen dann doch immer Borussia Mönchengladbach. Das könnte dieses Mal anders werden, denn selbst wenn Borussia den Einzug über die Vorrunde (wurde am 16.12.2013 ausgespielt) in die Endrunde geschafft hat, wird sie nur mit der zweiten Mannschaft antreten können. Das Spiel in der Oberliga bei TUSEM Essen ist ebenfalls für den 5. Januar angesetzt.

Das Fehlen der ersten Garde des VfL erhöht die Chancen der nun favorisierten Teams des TV Geistenbeck und der Turnerschaft Lürrip. Die Turnerschaft macht sich auch bei den Frauen Hoffnungen, nach 2011 und 2012 zum dritten Mal hintereinander den Wanderpokal gewinnen und damit endgültig in der Vereinsvitrine behalten zu können. In erster Linie möchte das der Rheydter TV verhindern, die beiden Verbandsligisten gehen als Favoriten ins Rennen.

» **Turnerschaft macht** sich auch bei den **Frauen Hoffnungen** «

Nur einen Tag nach dem Ende der Fußball-Stadtmeisterschaft bleibt die Jahnhalle im Visier der sportbegeisterten Mönchengladbacher. Für die Aktiven und vor allem für die Zuschauer steht dabei auch das gewohnte kulinarische Angebot zur Verfügung, das reichhaltiger ist als die Parkmöglichkeiten rund um die Sporthalle. Auf Parkplatz und Tribüne gilt das altbekannte Motto, der frühe Vogel sichert sich den besten Platz. 300, eher 400 Zuschauer erwartet Müller auch in diesem Jahr wieder, los geht es mit der Partie der Frauen zwischen dem TV Beckrath und Lürrip um 11 Uhr, den Abschluss bildet das letzte Gruppenspiel der Herren um 16:30 Uhr.

FOTOS: DIETER WIECHMANN

Teddy trifft Mücke

Der Spielwarenladen „Teddy & Co.“ in Rheydt und der ebenfalls aus Rheydt stammende Spieleverlag „Mücke Spiele“ arbeiten künftig zusammen.

Der Spieleladen Teddy & Co. ist der erste eigene Filialbetrieb der Mayerschen Buchhandlung rein mit Spielwaren. Auf 600 m² Fläche wird ein umfangreiches Sortiment vom Angebot fürs Kleinkind über Plüschtiere und Familienspiele bis hin zum Outdoor-Bereich geboten. Zudem gibt es Geschenkartikel, Postkarten und Kinderkalender.

Der in Mönchengladbach-Rheydt ansässige Spieleverlag „Mücke Spiele“ veröffentlicht Brett- und Kartenspiele, die aus Autorenwettbewerben stammen, die bei www.spielmaterial.de durchgeführt werden. Aufgabe ist es für die Teilnehmer, ausgehend von einem bestimmten Satz an Spieleteilen, neue Spiele zu erfinden. Bis dato wurden 15 Spiele veröffentlicht.

Das Sortiment der Mücke Spiele ist nun bei Teddy & Co. verfügbar. Darunter auch das Spiel „Dreck weg!“, das Bezug auf den jährlichen Frühjahrsputz in Mönchengladbach nimmt. In dem Familienspiel für 2 bis 4 Spieler ab 8 Jahren sind die lokalen Sehenswürdigkeiten enthalten.

Teddy & Co., Stresemannstr. 43, 41236 MG-Rheydt

In diesem Familienspiel säubern 2 bis 4 engagierte Teilnehmer die Straßen, Wege, Spielplätze und Grünanlagen der Stadt. Es gibt neben der neutralen Version auch spezielle Versionen für Mönchengladbach, Korschenbroich und Herne, in welchen jeweils lokale Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten integriert sind.

Schachen ist eine Schachvariante ohne Brett. Die bekannten Regeln werden um ein paar Zusatzregeln erweitert.

FOTOS: MÜCKE SPIELE

User statt **Loser!**

Tipps vom IT-Trainer Peter Jansen.

Fragen von vielen Kunden zu Outlook:
Ich möchte meine Lieblingswebsites nicht lange über die Favoriten suchen müssen, sondern auf all meinen Geräten (PC, Handy etc.) im direkten Zugriff haben. Wie kann ich dies einrichten?

Antwort:
Beim „Internet Explorer“ kann man oben in der Adressleiste vorne auf das kleine Logo der Website klicken und dies auf den Desktop oder ab Windows 7 auf die Startleiste ziehen. Das Logo wird dann wie eine App gestartet und man besucht die Website. Bei Firefox und bei Chrome wird der Link an das Browserlogo angeheftet, sehr praktisch bei vielen Favoriten. Einfach per Rechtsklick das Menü öffnen und den Link nutzen. Beim iPhone oder beim iPad kann man vom „Safari“ aus per Tipp auf den Favoritenschalter und dann auf den Knopf „zum Home-Bildschirm“ die aktuell sichtbare Website als App zu den Symbolen auf dem Bildschirm ablegen. Die App bekommt einen kleinen Ausschnitt der Website als Symbol.

Tipp:
Bei Firefox gibt es eine tolle Einstellung, mit der man sämtliche Lieblingsseiten gleichzeitig in verschiedenen Tabs mit dem Start aktivieren kann. Zunächst alle gewünschten Seiten in jeweils einem anderen Tab öffnen. Dann auf den Menüknopf oben rechts klicken und „Einstellungen“ anklicken. Im Register „Allgemein“ findet sich der Knopf „Aktuelle Seiten verwenden“. Fertig!

Peter Jansen
Der Dozent und Lösungsfinder
IT-Trainings und Medienberatung
Backesweg 12, 41068 MG
Tel. 0178/3316199, www.peter-jansen.de

ILLUSTRATION: DAVID NORMAN

Tupperparty beim Marketingclub

Die Mönchengladbacher ließen sich das Erfolgsrezept von Tupperware vorstellen.

Auch wer kein Tupperware-Produkt besitzt, der kennt doch zumindest das bewährte Konzept der Tupperpartys. Vielfach kopiert (zum Beispiel von der Kosmetik- oder Unterwäsche-Industrie), bleibt die Party das Aushängeschild der Traditionsmarke Tupperware. In der heutigen Welt von Online-Shops und kurzfristigen Einkäufen ein Modell, das eigentlich zum Scheitern verurteilt sein müsste. Doch das eindimensionale Vertriebskonzept funktioniert auch nach 51 Jahren in Deutschland noch sehr gut. Wie kann das sein?

Zwei Mitarbeiter stellten am 10. Dezember den Mitgliedern und Gästen des Marketingclubs Mönchengladbach das Erfolgsrezept von Tupperware vor. Dr. Michael Raffels, Director B2B & Business Development, gab einen Einblick in die Anfänge von Tupperware. Die Tupperdose (oder wie sie damals hieß: Wunderschüssel) war in den 40er-Jahren zunächst kein Verkaufsschlager – die Menschen wussten damals mit dieser Plastikschüssel von Erfinder Earl S. Tupper nicht viel anzufangen. Als jedoch die Tupper-Verkäuferin Brownie Wise auf die Idee kam, den Damen die Vorzüge einer solchen verschließbaren, wasser- und hitzebeständigen Schüssel vorzuführen, war die Idee der Tupperparty geboren.

Mittlerweile, so Raffels, verkaufen weltweit fast 2,8 Millionen Beraterinnen und Berater nicht nur die bewährte Tupperdose, sondern eine Vielzahl nützlicher Haushaltsgeräte und auch weitere Produkte wie Kosmetika. Denn – und das ist in Deutschland weitestgehend unbekannt – zum Unternehmen „Tupperware Brands“ gehören weitere Marken wie „Armand Dupree“ oder „Nuvo“, die jedoch eher in anderen Ländern als Deutschland vertrieben werden.

Selbstverständlich kam auch der Vortrag nicht ohne eine Produktpräsentation in Form einer „Mini-Tupperparty“ aus. Welche Vorteile die Küchenprodukte von Tupperware so einzigartig machen und wie die Berater und Beraterinnen ihre Kunden von deren Qualität überzeugen, führte Anja Horst, Director Marketing, vor. Und die Einzigartigkeit stand spätestens nach der Vorstellung eines Omelette-Bereiters für die Mikrowelle außer Frage. Selbstverständlich wurde jeder Teilnehmer noch mit einem Gastgeschenk aus dem Vortrag entlassen.

Auch wenn die Zuhörerschaft an dem Abend zum Großteil männlich war, so war doch eine Begeisterung für die Vielfältigkeit der Produktpalette zu spüren. Beim anschließenden Get-together wurden die Aperitifs zwar aus echten Gläsern getrunken, die Gesprächsthemen drehten sich aber hauptsächlich um die kleinen Plastikhelfer von Tupperware.

Marketingclub Mönchengladbach e. V.
Postfach 10 16 04, 41016 MG, Tel. 02166/99058-11
www.marketingclub-moenchengladbach.de

Anja Horst, Director Marketing, bei ihrem Vortrag zum Erfolgsrezept der Traditionsmarke.

FOTO: MARKETINGCLUB MG E. V., ISTOCKPHOTO.COM/ © EBOLYUKH

BUCHTIPP

Das Tupperware-Kochbuch „Einfach gemacht – vielfach geliebt“ kann für jede Rezeptgruppe spezielle Tupperware-Produkte empfehlen. Ein Kapitel behandelt beispielsweise gefüllte Teigtaschen, ein anderes Spätzle in vielen Variationen und ein weiteres sammelt süße und herzhafte Backwaren. Wie sie zuzubereiten sind, zeigen die Vorführfilme, die auf www.tupperware-einfach.de frei zugänglich sind. Ein QR-Code im Buch vereinfacht den Zugang zu der Webseite für Smartphones und Tablets.

Mit der digitalen Erweiterung für „Einfach gemacht – vielfach geliebt“ baut Tupperware auf die positiven Erfahrungen mit dem Kochbuch „Die Heimat zu Gast“ auf, das im Januar 2013 erschienen ist. Bei „Die Heimat zu Gast“ kann der Nutzer mit einer kostenlosen App exklusiv einmal im Monat neue Varianten der abgedruckten Rezepte und besondere Tipps entsprechend der Saison abrufen. Für einige Rezepte und Tipps gibt es zusätzlich erklärende Videos, zum Beispiel wird ein Erdbeer-Tiramisu in einen Erdbeer-Quark-Gratin umgewandelt. Und Tupperware Chef-Koch Jürgen Reinke erläutert in einem kurzen Video Wissenswertes zur Erdbeere. Die Zutaten der Gerichte sind als Einkaufsliste zum Abhaken auf Mobilgeräten abrufbar. Weitere Infos unter www.tupperware.de

Ein halbes Pfund Schoki auf einmal

Konsumenten greifen zu viel zu großen Portionen.

Warum essen Menschen häufig zu viel? Ein Grund ist, dass sie die Portionsgrößen unterschätzen. Experimente eines internationalen Forscherteams unter Beteiligung der Universität Bonn ergaben, dass die Probanden die Portionen teils nur halb so groß wahrnahmen wie sie tatsächlich waren.

Kritisches Bewusstsein hilft

Anders, nämlich deutlich besser, verhält sich unser Einschätzungsvermögen, wenn wir zwar die angebotenen Speisen verlockend finden, aber gleichzeitig wissen, dass diese ungesund sind. Ohne ein solches Bewusstsein neigen wir zu dramatischen Fehleinschätzungen. Eine 300 Gramm schwere Riesen-Schokoladentafel ist häufig genauso schnell verputzt wie eine herkömmliche 100-Gramm-Packung. Und trotz aller Warnungen erfreuen sich stark gesüßte XXL-Drinks großer Beliebtheit. Wer aber auf Dauer zu viel süße und stark fetthaltige Lebensmittel zu sich nimmt, riskiert, zum Beispiel an Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken.

Kinder schätzten die Portionsgrößen nur halb so groß

Was aber führt dazu, dass Konsumenten Portionsgrößen tendenziell eher zu klein einschätzen? Yann Cornil, Doktorand an der Business School INSEAD in Frankreich und Erstautor der Studie sagt: „Menschen, die gesund essen wollen, neigen dazu, sehr darauf zu achten, was sie essen, aber nicht genug darauf, wie viel sie essen. Dies ist ein Problem, da die Portionsgrößen in Restaurants in den letzten 15 Jahren enorm gestiegen sind."

Das internationale Forscherteam führte drei verschiedene Experimente mit Probanden unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Gesundheitseinstellungen durch. An einem Online-Experiment nahmen insgesamt 84 Grundschüler teil. Auf Fotos

INFO

Winterspeck ade!

Wir haben Ihnen ein paar Tipps zusammengetragen, mit denen Sie die winterlichen Zusatzröllchen auf den Hüften verhindern können.

Genuss bewahrt vor Hüftgold: Bekommen Sie nicht schon automatisch ein schlechtes Gewissen, wenn Sie sich einen Riegel Zartbitter abbrechen, sondern genießen Sie jedes einzelne Stück. Denn mit so einer Genusshaltung sind wir eher davor gefeit, gleich eine ganze Tafel zu verdrücken. Bewusst erlebter Genuss lässt uns dann an anderer Stelle auch leichter Nein sagen.

Ein wöchentlicher Entlastungstag: Das kann ein Suppentag sein, ein Obst-, Rohkost-, Sauerkraut- oder Reistag. Hauptsache, es schmeckt und es wird viel getrunken. Auch eine Mini-Meyer-Kur eignet sich: Essen Sie drei trocken-altbackenen Semmeln, die Sie über den Tag verteilt in eineinhalb Liter Milch einschneiden. Wenn Sie die Milch mal kalt, mal warm trinken, entsteht sogar der Eindruck einer warmen Hauptmahlzeit. Ähnlich wirkungsvoll ist ein gelegentliches Dinner-Cancelling. Wenn Sie zwei- bis dreimal pro Woche konsequent das Abendessen ausfallen lassen, purzeln die Pfunde oder sie nehmen doch wenigstens nicht zu.

Essen und trinken Sie sinnvoll: Setzen Sie sich zum Essen und nehmen Sie sich die nötige Zeit. Wer sich an die Empfehlungen der Gesundheitskampagne „5 am Tag" hält und täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst verzehrt, kommt nicht so leicht in Versuchung, zu viel von den verführerischen Dickmachern zu essen. Würzen Sie deftig. Das bringt keine zusätzlichen Kalorien, befriedigt aber mehr. Scharfe Gewürze heizen dem Stoffwechsel kräftig ein, so dass mehr Kalorien verbrannt werden. Verzehren Sie häufig Seefisch, um das winterliche Vitamin-D-Defizit auszugleichen. Besonders viel Vitamin D findet sich in Aal, Bückling, Hering, Makrele und Sprotten.

Gönnen Sie sich kalorienfreie sinnliche Genüsse: Nehmen Sie ein Aromabad, gehen Sie in die Sauna oder ins Dampfbad. Der Kalt-Warm-Wechsel kurbelt den Kreislauf an, erfrischt Körper und Seele und stärkt die Abwehrkräfte. Und schlafen Sie ausgiebiger als sonst. Im Schlaf schüttet der Körper appetitzügelnde Hormone aus. Außerdem hebt guter Schlaf die Stimmung.

Bewegung als Zaubermittel gegen den Winterblues: Hier heißt es, die Hemmschwelle zu überwinden. Ist man erst einmal im Wald unterwegs, ordentlich eingemummelt und mit gutem Schuhwerk, dann kommt auch im Winter Freude auf und der Körper hat, was er dringend braucht. Die Faustregel lautet: täglich mindestens eine halbe Stunde an die frische Luft. Wer sich partout nicht überwinden kann, der sollte sich in der Halle vergnügen, bei Squash oder Badminton zum Beispiel oder am Jogger im Fitnesscenter seine Ausdauer trainieren.

Gehen Sie mit Alkohol um wie mit Schokolade: Genießen Sie einen guten Tropfen. Ab dem dritten Glas ist es meistens kein Genuss mehr. Und trinken Sie viel stilles Wasser. Der Trick: Damit unser Körper das kalorienfreie Wasser verarbeiten kann, muss er Energie aufwänden. Ein halber Liter Wasser verbraucht rund 50 Kalorien.

FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM/© LISE GAGNE

präsentierten ihnen Forscher der Universität Bonn zunächst Teller mit Schokoladenstückchen und kleinen Karotten, deren Anzahl ihnen mitgeteilt wurde. Die nächsten Bilder zeigten dann zunehmende Mengen, die die Kinder schätzen sollten. „Je größer die Rationen wurden, desto mehr unterschätzten die Grundschüler die Schokoladen- und Karottenmengen", berichtet Prof. Dr. Bernd Weber vom Life & Brain Zentrum der Universität Bonn. Häufig empfanden die jungen Testpersonen die Portionen als nur halb so groß, wie sie wirklich waren.

Webers französische Kollegen legten 115 jungen Erwachsenen Packungen mit Gummibärchen vor, deren Gewicht sie schätzen sollten. Die Süßigkeit war teils als ungesunde Variante deklariert und zum anderen Teil als Nahrungsmittel mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen. Das Verlangen nach den beiden Arten von Gummibärchen steigerten die Forscher bei einem Teil der Probanden, indem diese vorher probieren durften. Auch hier zeigte sich wieder: Die Testpersonen, die vorher kosten durften und die „ungesunden" Gummibärchen bekamen, schätzten die Portionsgrößen am genauesten ein.

Forscher um Prof. Dr. Nailya Ordabayeva von der Rotterdam School of Management befragten 116 Männer und Frauen aus Fitness-Studios zunächst zu ihrem Gesundheitsbewusstsein. Dann wurden Fotos mit unterschiedlichen Mengen Chips präsentiert, die entweder als fettreduziert oder normal ausgewiesen waren. Hier schätzten die Probanden am besten die Portionsgrößen, die sich selbst als gesundheitsbewusst einstuften und es mit der ungesunden Normal-Chips-Variante zu tun hatten.

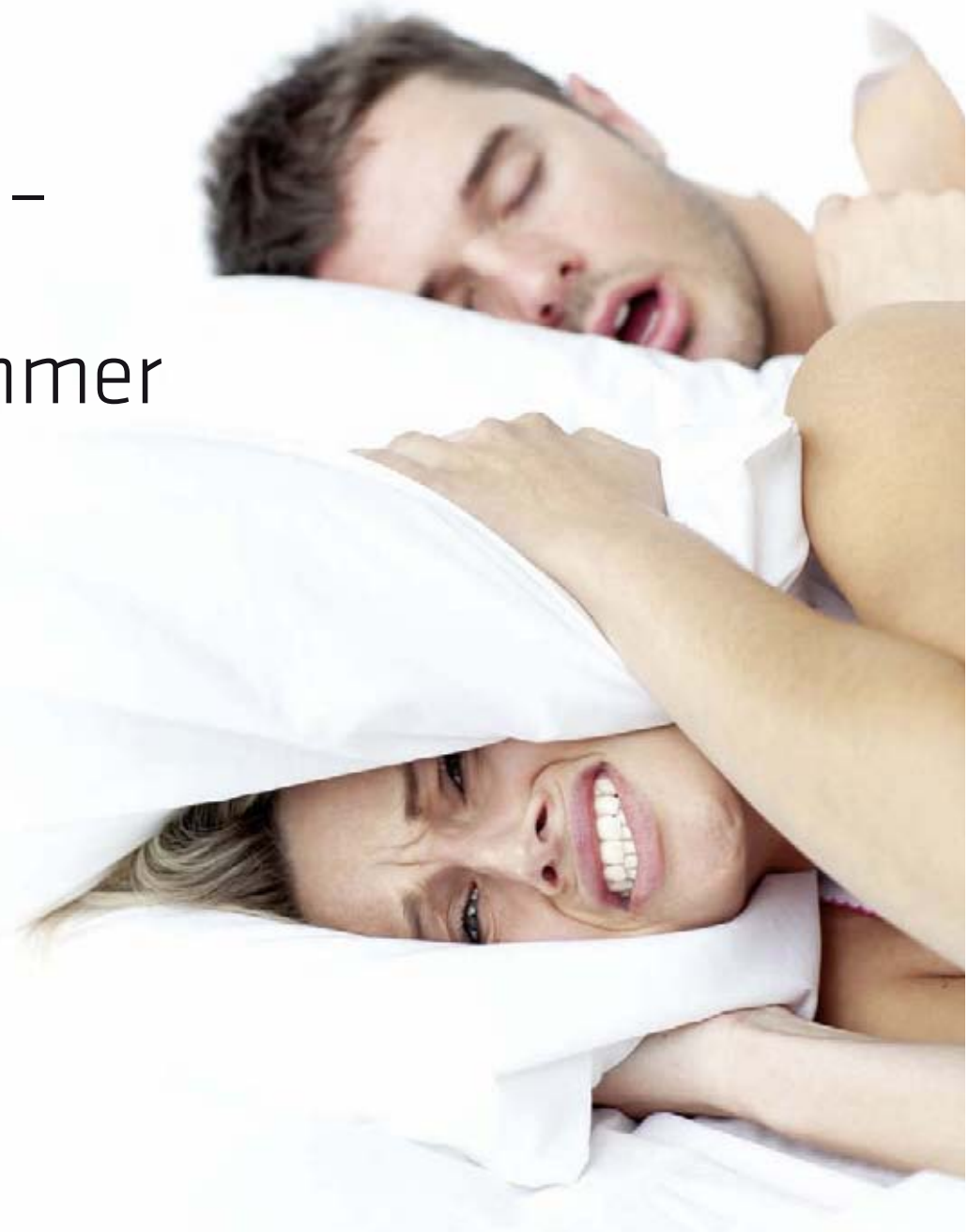
Text: pp/Bobby Langer

Sie suchen ein passendes Fitness-Studio für Ihre guten Vorsätze 2014?

Gerätetraining · Ernährungsberatung · Gewichtsreduktion · Lauftreff für Anfänger
Vibrationstraining · Tai Chi · Qi Gong · Yoga · Pilates · Rückenkurse · Zumba
Indoorcycling · Sauna und Tiefenwärme · Massagen · Training m. Physiotherapeuten
Rehasport · Krankenkassenkurse · Personaltraining · Firmenfitness

Schnarchen – der Krach im Schlafzimmer

Fast jeder dritte Deutsche schnarcht und merkt davon nichts.



Je älter ein Mensch wird, desto wahrscheinlicher ist der lästige nächtliche Geräuschpegel. Die Partner/innen sind oft die einzigen, die das Drama in der Nacht mitbekommen. Bevor man vor dem Schnarchen kapituliert und den Störer aus dem Schlafzimmer verbannt, sollte mit weniger drastischen Methoden für Ruhe gesorgt werden.

Schnarchen rückt immer stärker ins Blickfeld der Forschung von Schlafmedizinern. Solange das Vorbeiströmen der Atemluft nur eine Geräuschentwicklung verursacht, kann eine harmlose Form des Schnarchens vorliegen. „Erschlaffte Muskeln im Rachen, die Gaumensegel und Zäpfchen in der Atemluft flattern lassen, führen zum Schnarchen. Auch die Zunge spielt eine Rolle. Rutscht der so genannte Zungengrund im Schlaf nach hinten, verengt sich der Atemweg", so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange. „Gefährlich wird es, wenn sich der Atemweg verengt und dies zu Atembehinderungen oder sogar zu Atemaussetzern führt", erläutert Dr. med. dent. Daniela Oedinger (zertifizierte, zahnärztliche Schlafmedizin DGZS). Lautes und häufiges Schnarchen, das mit nächtlichen Atemstillständen einhergeht, wird als obstruktives Schlafapnoe-Syndrom kurz OSAS bezeichnet. Bei diesem Krankheitsbild verschließen sich während des Schlafens wiederholt die oberen Atemwege. Eine Schlafapnoe kann im Unterschied zum „normalen" Schnarchen ein erhebliches Gesundheitsrisiko bedeuten.

Spezialisierung: gut beraten werden

Hilfe gegen den nervenden Krach im Bett bieten zertifizierte Schlafmediziner. Wer laut schnarcht, nächtliche Atemaussetzer hat oder sich morgens unausgeschlafen fühlt, sollte ärztlichen Rat einholen. Frau Dr. med. dent. Daniela Oedinger arbeitet bei der Therapie interdisziplinär mit spezialisierten Kollegen zusammen. Bei bestehendem Verdacht auf Schlafapnoe erfolgt in vielen Fällen eine Untersuchung und Sicherung der Diagnose in einem Schlaflabor. Nach der Auswertung der Ergebnisse durch einen schlafmedizinischen Experten kann eine individuell auf den Patienten zugeschnittene Therapie erfolgen.

Erholsamer und ruhiger Schlaf

Die zertifizierten Ärzte der Praxis Lange & Weyel ziehen bei der Behandlung eine möglichst schonende, nicht chirurgische Vorgehensweise vor. Eine komfortable, bei leichter bis mittelgradiger Schlafapnoe sinnvolle Therapie sind Schnarchschienen, so genannte Protrusionsgeräte. Die zweiteiligen, nach Gebissabdrücken hergestellten Zahnschienen halten Unterkiefer und Zunge während des Schlafes vorn und straffen das Gaumensegel. So bleibt der Rachenraum weit geöffnet und die Lunge wird wieder mit genügend Luft versorgt. „Bei Implantatpatienten können die Implantate genutzt werden, um eine Schnarchschiene auf diesen zu befestigen. Die Möglichkeit einer auf Implantaten abgestützten Schiene macht das Tragen für Patienten komfortabler", so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel. Schnarchschienen auf Implantaten sind angenehmer zu tragen und verbessern die Akzeptanz deutlich. Das Setzen der Implantate und das Anpassen der Schienen erfolgen in der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Lange &Weyel in Mönchengladbach durch spezialisierte Zahnmediziner, die sich in der oral-appliance-Therapie fortgebildet haben.

Auch für die harmlosere Variante des Schnarchens ist eine Behandlung ratsam. Sie erspart Betroffenen das getrennte Schlafzimmer und sorgt letztendlich für gesünderen, erholsameren Schlaf. Einfach besser ausgeschlafen aufwachen.

INFO

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

FOTOS: UNTERNEHMEN

Der Weg zu körperlicher und mentaler Fitness auf allen Ebenen

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, dass die meisten Menschen sich fast nie in einem ausgezeichneten Zustand befinden und weder körperlich noch mental sowie emotional das volle Potenzial Ihres Lebens ausschöpfen können? Es gibt immer mehr Menschen, die eine Diskrepanz verspüren, zwischen dem Leben, das Sie gegenwärtig führen, und dem Lebensstil, welchen Sie in Wirklichkeit anstreben. Zeit für die wirklich wichtigen Dinge ist kaum vorhanden und der eigene Körper, die Gesundheit bleiben oft auf der Strecke. Die Sehnsucht nach einem Rundum-Wohlgefühl bleibt für viele leider nur ein Traum.

- **Fühlen auch Sie sich ab und zu „gestresst“?**
- **Spüren Sie ab und zu ein Gefühl von allgemeiner Unzufriedenheit?**
- **Fühlen Sie sich oft müde und energielos?**
- **Haben Sie zu wenig Selbstvertrauen in die eigenen Möglichkeiten?**
- **Schlafen Sie schlecht und fühlen sich morgens „wie gerädert“?**
- **Haben Sie zu wenig Elan und Motivation für Ihre Aufgaben?**
- **Leiden Sie immer wieder an Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Magenproblemen und Kopfschmerzen?**

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet haben, dann ist es Zeit für Sie, JETZT zu handeln.

1. **Fassen Sie den Entschluss, WIRKLICH eine Veränderung anzustreben.**
2. **Legen Sie fest, was UNBEDINGT verändert werden muss in Ihrem Leben.**
3. **TUN Sie alles, bis Sie dieses erreicht haben. Geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden.**

Wenn Sie mehr Kraft und Energie benötigen, um Ihre Ziele zu erreichen, innere Gelassenheit und Ruhe suchen, um diese zu finden, oder eine kleine aber SEHR wirkungsvolle Pause vom Alltag brauchen, dann könnte für Sie das ELITE-Personaltraining eine optimale Lösung sein.

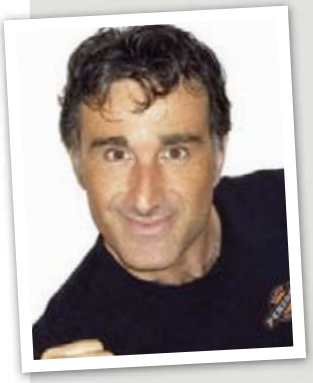
Alle Kurse können per Einzelkarte oder 10er-Abo gebucht werden. Für Fragen und Reservierung kontaktieren Sie uns unter info@ELITE-Personaltraining.de oder 0172/4345435

Wir freuen uns auf Sie!

ELITE PERSONAL TRAINING

„der schnellste Weg zu der Form Deines Lebens“

INFO



Pasquale Trotta Jhg. '67, ist seit 1986 im Fitness- und Gesundheitstraining tätig und arbeitete mit mehr als 5.000 Kunden. Mit seinen, teils sehr außergewöhnlichen, Methoden und dem Ansatz von Körper-Geist-Gefühl Integration, unterstützt er Unternehmer, Führungskräfte und Menschen mit wenig Zeit, auf dem Weg zu einem fitten und gesunden Körper, sich von Verspannungen und mentalem Stress zu befreien sowie beweglich zu werden und zu bleiben. Ein System für optimale Lebensqualität in Beruf, Familie und Hobby...ein Leben lang ! Ein Kennenlern-Paket, welches Beratung, Test und Training beinhaltet, kann für EUR 69,00 gebucht werden.

GEWINN SPIEL

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. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2014.

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
- Zahnärztliche Schlafmedizin / Schnarchtherapie

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

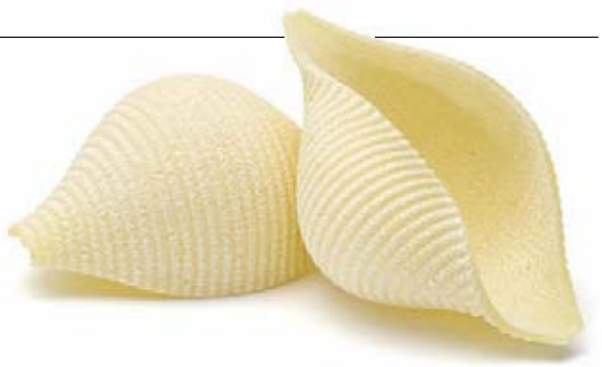
Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach

Tel. 02161 / 666360
Fax 02161 / 665159

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

2013 MARKTIMPULS.DE

Nudel-Upcycling



Tipps zu Lagerung und Resteverwertung von Pasta, Soße und Käse.

Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland isst mindestens einmal pro Woche Nudeln. Reste landen häufig im Müll und tragen zum Lebensmittel-Abfallberg deutscher Privathaushalte bei – 6,7 Millionen Tonnen jährlich. „Zu gut für die Tonne!", eine Initiative des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, gibt die wichtigsten Tipps zu Lagerung und Resteverwertung von Pasta, Soße und Käse.

Keime fernhalten

Frische Nudeln verderben sehr schnell. Sie sollten deshalb immer gut gekühlt sein und in drei bis vier Tagen aufgebraucht oder eingefroren werden. Vorgegarte Pasta hält einige Wochen in der geschlossenen Originalverpackung. Getrocknete Nudeln lassen sich bis zu einem Jahr aufbewahren und können sogar deutlich länger lagern als das Mindesthaltbarkeitsdatum angibt. Ist es überschritten, sollte man die Ware allerdings gründlich prüfen. Wenn etwas gut aussieht, riecht und schmeckt, ist es meistens auch noch gut. Wichtig ist, getrocknete Nudeln bei mäßigen Temperaturen und trocken in einem dicht schließenden Behälter aufzubewahren. Es spielt dabei keine große Rolle, ob die Packung bereits geöffnet ist. Bunte Nudeln können durch Lichteinfall mit der Zeit die Farbe verlieren, deshalb sind sie aber noch kein Fall für den Müll.

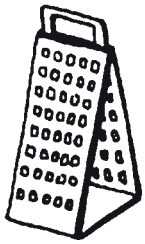
Austrocknen und Nudelmatsch verhindern

Harte oder durchgeweichte Pasta landet besonders schnell im Müll. Vor dem Austrocknen schützen geschlossene Behälter. Geeignet sind verschließbare Plastikdosen und abgedeckte Schüsseln. Die Pasta sollte aber vorher zwei bis drei Stunden auskühlen. Erst dann geht es in die Behälter. Sonst kann sich Schwitzwasser bilden, in dem die Nudeln durchweichen. Soßenreste bewahrt man am besten getrennt von der Pasta auf. Beim Aufwärmen erst die Soße aufkochen, dann die kalten Nudeln zugeben und mit erhitzen. Dadurch werden sie nicht zu weich.

So halten Nudelreste und Soßen länger

Reste von Pasta-Gerichten gehören in den Kühlschrank. Auf dem obersten Brett halten Nudeln dort abgedeckt ein bis zwei Tage. Soße lässt sich einige Tage in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Angebrochenes Pesto hält vier bis fünf Tage, selbstgemachte und durcherhitzte Hackfleischsoße im untersten Kühlschrankfach bis zu zwei Tage. Tomatensoße lässt sich auch einkochen, so dass sie in Einmachgläsern in der Speisekammer etwa drei Monate hält. Achtung: Carbonara-Soße ist ein Sonderfall. Da sie mit rohem Ei hergestellt wird, sollte man sie gut kühlen und noch am Tag der Zubereitung essen.

Wie Parmesan lecker bleibt



Es lohnt sich, Parmesan und Grana Padano am Stück zu kaufen. So halten sie vier Wochen und damit noch länger als in geriebener Form. Die beste Vorsorge gegen Sporen: Käsestücke nicht in Cellophan, sondern in ein Leinentuch wickeln und ins Gemüsefach des Kühlschranks legen. Alternativ kann Hartkäse auch im Papier oder einer Käsedose im mittleren Kühlschrankfach aufbewahrt werden. Etwas weißlicher Schimmel ist bei Grana Padano und Parmesan übrigens noch kein Grund, den Käse wegzuwerfen. Befallene Stellen lassen sich einfach großzügig wegschneiden. Achtung: Diese Regel gilt nur für Hartkäse.

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM/ © OLIVER HOFFMANN

Rezepte für beste Reste

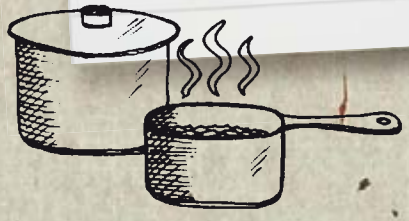
Übrig gebliebene Nudeln, Soße und Käse lassen sich auch in fest schließenden Behältern oder Gefrierbeuteln für einige Monate einfrieren. Oder man kocht daraus leckere neue Gerichte. Für Pastareste in Tomatensoße hat Fernsehkoch Sante de Santis eine typisch italienische Kochidee. Nudeln vom Vortag ohne Soße werden mit Thilo Bischoffs Rezept für Schinkennudeln zu einem echten Klassiker.

Fernsehkoch Sante de Santis:

Crostata di spaghetti alla napoletana

Zutaten (für 4 Personen):
300 g übrig gebliebene Spaghetti in Tomatensoße, Pflanzenöl, 1 Ei, 100 g Mozzarella in Würfeln und 50 g Schinkenwürfel (Menge nach Belieben variierbar).

Zubereitung:
Die kalten Spaghetti in eine Schüssel geben, mit Mozzarella und Schinken mischen. Das Ei verquirlen und in die Spaghetti geben. Alles gut mischen. Eine Pfanne leicht erhitzen, innen gut einölen, die Spaghetti hineingeben und bei kleiner Flamme wie ein Schweizer Rösti beidseitig kross und goldbraun backen. Zeit nehmen, bis die Spaghetti kompakt wie ein Kuchen wirken. Kurz abkühlen lassen, in Ecken schneiden und guten Appetit.



Spitzenkoch Thilo Bischoff:

Schinkennudeln

Zutaten (für 4 Personen):
einige Kräuter, etwas Öl, 2 Eier, 350 g Schinken, 800 g Nudeln (vom Vortag), Salz, Pfeffer.

Zubereitung:
Eine Pfanne stark erhitzen. Die Nudeln, z. B. Penne, mit dem Öl in der Pfanne und mit dem Schinken gut anbraten. Salz und Pfeffer mit den Eiern verquirlen und mit in die Pfanne geben. Dann die Kräuter dazugeben und verrühren. Fertig.

Weitere Rezepte für beste Reste enthält die BMELV-App „Zu gut für die Tonne!" Darüber hinaus bietet sie Tipps zu Lagerung und Haltbarkeit von Lebensmitteln sowie einen interaktiven Einkaufsplaner. Sie ist gratis im AppStore und bei GooglePlay erhältlich: www.zugutfuerdietonne.de/app

Ein Italiengefühl,

das über den Tellerrand hinausgeht

Die Full-Service-Gastronomie L'Osteria eröffnete im Dezember in Mönchengladbach an der Schleswiger Straße/Ecke Waldnielerstraße.

INFO

Gegründet von Friedemann Findeis und Klaus Rader im Jahr 1999, bietet die Restaurantkette original italienische Küche in einem neuartigen Gastronomiekonzept. Mittlerweile ist die L'Osteria mit ihrem Full-Service-Gastronomiekonzept an 24 Standorten in Deutschland und Österreich sehr erfolgreich. 2012 wurde ihr der renommierte Hamburger Foodservice Preis für die, so die Jury „gelungene Mischung aus systematisierter Gastronomie, individueller Ausstrahlung und lässigem Wohlfühlambiente", verliehen. Die L'Osteria Niederrhein GmbH, die ein Joint Venture Partner der FR L'Osteria GmbH ist, betreibt den neuen Standort in Mönchengladbach. Weitere Infos unter www.losteria.de

Schon bei der Eröffnung war das Restaurant gut besucht.

L'Osteria bietet seinen Gästen eine junge italienische Küche, die von Antipasti über Pizza und Pasta bis hin zu den verschiedensten köstlichen Nachspeisen reicht. Die Zutaten zu den Gerichten kommen zum großen Teil aus Italien und werden im Restaurant frisch zubereitet. In ihrem Konzept verbindet die L'Osteria Essensklassiker mit einem modernen, lebendigen Lifestyle. Altes wird gekonnt mit Neuem gemischt: Designerlampen und Schwarzweißfotos, italienische Schriftzüge an der Wand, eine einsehbare Küche und gemütliche Sofas. Große Glasfronten, Olivenbäume und Oleandersträuche auf der Terrasse tragen zum mediterranen Flair bei.

Die L'Osteria Mönchengladbach bietet Platz für 220 Gäste, weitere 230 Gäste können in der wärmeren Jahreszeit die nach Südwesten ausgerichtete Terrasse genießen. Mit etwa 70 Parkplätzen ist für alle die Gäste gesorgt, die mit dem Auto anreisen möchten. Ca. 60 neue Arbeitsplätze werden in Mönchengladbach, für eine bunte Mischung von Mitarbeitern inklusive solchen mit Behinderung, geschaffen. „Die Integration von Menschen mit Behinderung in die Arbeitswelt liegt mir sehr am Herzen", betont Thomas Wentz, Geschäftsführer der L'Osteria Niederrhein GmbH. „Anstelle von Aufmerksamkeiten zur Eröffnung haben wir unsere Gäste daher um Spenden für die evangelische Stiftung Hephata gebeten".

Die L'Osteria ist unter anderem für die Riesenpizza bekannt.

In der L'Osteria werden super leckere Pizzen gebacken und zudem alle Klassiker der Pastaküche serviert. Alle Gerichte werden in einer offenen Küche frisch zubereitet. Die L'Osteria bietet ein Italiengefühl, das weit über den Tellerrand hinausgeht: Die Gäste genießen ihre Lieblingsspeisen in einer lebendigen Umgebung, es werden Urlaubsbilder aus Italien und einer traditionellen italienischen Osteria im Kopf erzeugt. Das Restaurant ist von Montag bis Samstag von 11 Uhr bis Mitternacht und an Sonn- und Feiertagen ab 12 Uhr geöffnet.

L'Osteria Mönchengladbach, Schleswiger Str. 34, 41068 MG

FOTO: STEFAN GÖTTSCHKES

HIGHLIGHTS IM JANUAR

TANZSHOW

Gaelforce Dance

GAELFORCE DANCE hat sich seit der Uraufführung 1999 weltweit in die Herzen von Millionen Zuschauern gespielt und gehört dementsprechend zu den beliebtesten irischen Tanz-Shows. 24 Darsteller verweben dabei die Geschichte der Brüder Cuan und Lorcan, die sich beide in die bezaubernde Aisling verlieben, zu einem facettenreichen und farbenprächtigen Kaleidoskop aus Tanz und Kostümen, aus Lichtdesign, Musik und Gesang.
Liebe, Leidenschaft und Eifersucht – all das kommt in all seinen Farben und in all seinen Tönen zum Ausdruck. Das, was die Zuschauer 2014 jedoch auf jeden Fall erwarten dürfen, ist eine Show, die alles bisher Dagewesene in den Schatten stellt. Denn das Produzenten-Team verspricht für die kommende Tournee nicht nur aufregend neue Kostüme, sondern auch beeindruckend neue Choreografien und mitreißend neue Musik. Damit kommen auch Wiederholungstäter, die GAELFORCE DANCE nicht zum ersten Mal sehen, wieder voll auf ihre Kosten.
Mo. 6.1.2014, 20:00 // Kaiser-Friedrich-Halle

KLASSIK

4. Sinfonie**konzert**

Im vierten Sinfoniekonzert erwartet das Publikum unter der Leitung von Gastdirigent Nicholas Milton ein romantisch-schwelgerisches und zugleich schwungvoll-virtuoses Programm. Es beginnt mit der Ouvertüre zur Oper „Euryanthe" von Carl Maria von Weber, die er kurz nach seinem riesigen Erfolg mit dem Freischütz komponierte. Diesem Auftakt folgt eines der berühmtesten Violinkonzerte überhaupt: das Violinkonzert in e-Moll von Felix Mendelssohn Bartholdy. Sobald die Solovioline über dem Streicherteppich mit dem weitausgreifenden, melancholisch-sehnsuchtsvollen Thema anhebt, zieht das Werk den Zuhörer in seinen Bann. Den Herausforderungen dieses Solos wird sich die junge afro-amerikanische Geigerin Tai Murray stellen, die bereits in Konzertsälen wie dem Konzerthaus Berlin und der Wigmore Hall London konzertierte und u. a. mit dem BBC Scottish Symphony Orchestra auftrat. Krönender Abschluss des Abends sind die berühmten „Enigma-Variationen" von Edward Elgar, eine im wahrsten Sinne rätselhafte Komposition. Inzwischen konnte immerhin entschlüsselt werden, dass sich hinter Bezeichnungen wie CAE und HDS-P Personen aus Elgars Umfeld verbergen, die er musikalisch charakterisierte – möglicherweise noch lange nicht des gesamten Rätsels Lösung.
Do. 9.1.2014, 20:00 // Kaiser-Friedrich-Halle
Mi. 15.1.2014, 20:00 // Theater Mönchengladbach, Konzertsaal

THEATER

Mazeppa

Mazeppa, der betagte Anführer der Kosaken, liebt seine Patentochter Maria. Nachdem ihr Vater, der Großgrundbesitzer Kotschubej, Mazeppas Werben um die Tochter entrüstet zurückweist, steht Maria vor einer schwerwiegenden Entscheidung: Widersetzt sie sich dem väterlichen Willen und geht mit dem Geliebten fort – oder verzichtet sie auf die Liebe ihres Lebens? Völlig kopflos und leidenschaftlich gibt sie sich der Amour fou hin und verlässt das Elternhaus. Kotchubej rast vor Sorge und Rachsucht. Er denunziert Mazeppa beim Zaren – wird aber zum Opfer seiner eigenen Intrige und Gefangener Mazeppas. So heiß und innig er Maria liebt, so kaltblütig hasst Mazeppa Kotschubej. Erst kurz vor dessen Hinrichtung erfährt Maria vom Schicksal des Vaters – und kann es nicht mehr abwenden. Zum Spielball zwischen den beiden wichtigsten Männern in ihrem Leben geworden, bleibt Maria nur ein Ausweg: der Rückzug in den Wahnsinn.
So. 19.1.2014, 19:30 // Theater Mönchengladbach, Studio (Premiere)

AUSSTELLUNGEN

Mönche aus Tibet
bis Fr. 6.12.2013
10:00-18:00 mo-so
Tibetische Mönche legen Mandalas.
Citykirche Alter Markt

kunstvoll | Rheydt stellt aus: REM-Phase IV
bis So. 15.12.2013
10:00-18:00 di-sa
14:00-18:00 so
Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums Odenkirchen stellen ihre Kunstwerke aus dem vergangenen Schuljahr 2012/2013 in der Interkulturellen Familienbibliothek aus. Zu sehen sind „traumhafte" und „albtraumhafte" Kompositionen in verschiedenen künstlerischen Techniken.
Stadtteilbibliothek Rheydt (Karstadthaus)

Des Menschen Wege und Stationen
bis Sa. 21.12.2013
Ausstellung mit Bildern der Malerin und Märchenerzählerin Annelies Schwedt.
Musikschule Mönchengladbach

Wickrather Heimatgeschichte – Der Geschichtskreis stellt sich vor
Sa./So. 21./22.12.2013, 13:00-17:00
Bilderausstellung vom alten Wickrath: Das Leben um 1900 – Hauptstraße früher, Quadtstraße heute – Wickrather Straßennamen – Dokumente aus der Freiheit Wickrath aus dem 18. Jahrhundert.
Schloss Wickrath, Nassauer Stall

Re-/Upcycling – Design-Ausstellung
ab So. 1.12.2013 bis So. 22.12.2013
12:00-20:00 di-so
internationale Möbel-Designer zeigen Skulpturen und Plastiken, eigens für diese Ausstellung angefertigte Möbel, aufbereitete Vintage-Möbel, umfunktionierte Sportgeräte, alles Einzelstücke. Ein großer Teil der ausgestellten Arbeiten sind dem Upcycling zuzuordnen. Altes, unbrauchbares, weggeworfenes, entsorgtes Material wird wiederentdeckt, restauriert, brauchbar gemacht, eigens bearbeitet und so wiederbelebt.
dasbuntehaus

Auf Zeit
bis So. 22.12.2013
12:00-16:00 sa + so
Jahresgaben des Museumsvereins Mönchengladbach.
EA 71, Eickener Str. 71

Colin Caspar Willekes: Aliens
bis So. 5.1.2014
Inspiriert von Star Trek und Star Wars, interpretiert der Schüler die kosmischen Geheimnisse des Weltalls.
Kunstfenster Rheydt

Klangfaden
bis Mi. 15.1.2014
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr
und eine halbe Stunde vor den Veranstaltungen und nach Vereinbarung.
Arbeiten von Josef Jan Michnia.
BIS-Zentrum, Café bisQuit

Kraftwerk Roboter
bis Sa. 18.1.2014
13:00-18:00 di-fr
10:00-14:00 sa
Fotografien von Peter Boettcher.
Galerie Löhrl

Religion
bis Mi. 19.2.2014
11:00-17:00 di-fr
11:00-18:00 sa + so
Siegerfotos und ausgewählte Fotografien des euregionalen Fotowettbewerbs des Limburgs Museum Venlo.
Städt. Museum Schloss Rheydt, Vorburg

Spuren – Arbeiten auf Leinwand
ab Do. 23.1.2014
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr
und eine halbe Stunde vor den Veranstaltungen und nach Vereinbarung.
Inspiration für ihre Bilder findet Sabine Reder überwiegend da, wo der Mensch seine Spuren hinterlässt. Für ihre Entwürfe zoomt sie so weit in die Objekte hinein, dass diese sich in Flächen und Farben auflösen. Sie baut Farbschichten auf, um sie dann wieder zu zerstören, spielt mit Materialien, gibt dem Zufall eine Form, ohne ihn in ein starres Korsett zu pressen. Dadurch strahlen ihre Bilder eine große Lebendigkeit, manchmal aber auch Morbidität aus.
BIS-Zentrum

Steam
bis Fr. 28.2.2014
Außeninstallation von Robert Morris.
Städt. Museum Abteiberg

Ich bin innen und ich bin außen!
bis Fr. 28.2.2014
8:00-17:00 mo-do
8:00-13:00 fr
Die Ausstellung der NEW-Reihe „Linie Kunst" in Kooperation mit dem städtischen Kulturbüro zeigt Arbeiten von Zarema Rashidowa.
NEW-Hauptverwaltung, Foyer

In order to join – politisch in einem historischen Moment
ab So. 8.12.2013 bis So. 16.3.2014
11:00-17:00 di-fr
11:00-18:00 sa + so
Das Werk der indischen Künstlerin Rummana Hussain (1952-1999) zeigt beispielhaft, wie sich eine Haltung im Kontext akuter politischer Veränderungen erklärt: Husseins Arbeiten, recht wenige bis zu ihrem frühen Tod, doch sehr einflussreich für die heutige Generation junger indischer Künstler, handeln von dem Effekt, den die Globalisierung in der indischen Gesellschaft der 90er-Jahre erzeugte, von der Wiederkehr konservativer Werte und Traditionen und auch von einem künstlichen Nationalismus, der das Gebot eines „Indisch-Seins" ausgab, das Hussain nicht erfüllte.
Städt. Museum Abteiberg

Dem Himmel ein bisschen näher
bis So. 27.4.2014
11:00-17:00 di-fr
11:00-18:00 sa + so
Die Schatzkammer der Münsterkirche gehört zu den herausragenden kulturellen Zeugnissen Mönchengladbachs. Der Fund der Reliquien des Vitus und anderer Heiliger durch Mönch Sandrad und den Kölner Erzbischof Gero im Jahr 974 war ursächlich für die Gründung der Gladbacher Abtei.
Städt. Museum Schloss Rheydt

Oliver Ohlrogge: Fotografien
bis Sa. 30.5.2014
Oliver Ohlrogge zeigt die gesamte Bandbreite seines Schaffens: farbenfrohe, aber auch schwarz-weiße Landschafts- und Architekturaufnahmen, bei denen der Mönchengladbacher akribisch Wert auf Genauigkeit und Symmetrie legt. Des Weiteren stellt der 21-jährige Student einige seiner Langzeitbelichtungen aus, welche die Welt mit explosionsartigen Lichteffekten in ein anderes Licht rücken.
Graefen + König

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

Neujahrsgrüße aus der ganzen Welt

Mi. 1.1.2014, 20:00
Theater Mönchengladbach, Konzertsaal
Die musikalische Reise beginnt mit der Polka „Ohne Sorgen" von Josef Strauß. Mit dem beliebten, wunderbar melancholischen Walzer Nr. 2 aus der zweiten Jazz-Suite von Dmitrij Schostakowitsch führt der Weg weiter nach Russland. Alles andere als romantisch, dafür mitreißend rhythmisch geht es mit Aram Khatchaturians „Säbeltanz" weiter, bevor mit einer Suite aus Ottorino Respighis „Belkis, Königin von Saba" orientalische Klänge durch den Saal wehen. Endstation der Reise ist Amerika: Als krönenden Schlusspunkt darf sich das Publikum auf George Gershwins „Rhapsody in Blue" freuen.

MI1 JANUAR

BÜHNE

„Cirzensische Winterträume"
Circus Paul Busch.
16:00 Platz Lürriper Straße

KONZERTE

Neujahrsgrüße aus der ganzen Welt
Neujahrskonzert der Niederrheinischen Sinfoniker mit Werken von Josef Strauß, Dmitrij Schostakowitsch, George Gershwin u. a.; Dirigent: Mihkel Kütson.
20:00 Theater Mönchengladbach, Konzertsaal
» siehe oben

PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 Americar's
StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito
Übungsparty
20:00 Tanzschule „More than Dancing"
Midewo
22:00 Raum 38

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn

DO2 JANUAR

BÜHNE

„Cirzensische Winterträume"
Circus Paul Busch.
15:00 Platz Lürriper Straße

KONZERTE

Futschikato Jazz Session
Open door + open stage für Musiker und Interessierte. Eintritt frei!
20:00 Messajero

SPORT

31. Hallenfußball-Stadtmeisterschaft
Männer Zwischenrunde.
ab 17:30 Jahnhalle

PARTY

StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito

SONSTIGES

Begegnungscafé
Kaffee, Kuchen, Gespräche, Filme und Spiele. Der neue Treffpunkt in Lürrip – jeder ist herzlich willkommen!
15:00-17:00 Christengemeinde, Nakatenusstr. 95

KIDS

Offener Treff für Kids
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
16:00-18:00 Jugendheim MG-Bettrath
„Schwanensee"
Kinder-Ballett.
17:00 Kaiser-Freiedrich-Halle

FR3 JANUAR

BÜHNE

„Cirzensische Winterträume"
Circus Paul Busch.
15:00 Platz Lürriper Straße

SPORT

31. Hallenfußball-Stadtmeisterschaft
Frauen Endrunde.
ab 17:30 Jahnhalle

PARTY

Radio-Skihallen-Party
Mit dem Lokalradio NE-WS 89.4.
Eintritt frei!
18:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss
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
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Belinda
22:00 Nacht
Nachtgalerie Freitag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
I love Black
Hip Hop, RnB & Soul mit DJ Mister Clash und DJ Caramel.
23:00 Black & White
Fridays
23:00 Empire
YOLO Friday
Pop, House, Hip Hop.

SA4 JANUAR

BÜHNE

„Cirzensische Winterträume"
Circus Paul Busch.
15:00 + 18:00 Platz Lürriper Straße

KONZERTE

Go Music
Das original by Martin Engelien.
21:00 Messajero

SPORT

31. Hallenfußball-Stadtmeisterschaft
Männer Endrunde.
ab 14:00 Jahnhalle
1. Hallenhockey-Bundesliga West Männer
Gladbacher HTC – Düsseldorfer HC
16:00 GHTC-Halle, An den Holter Sportstätten 11

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
Skihallen-Party
Musikalischer Dreiklang aus Après Ski, Alm Clubbing und Schlagermusik mit DJ Charly. Eintritt frei!
20:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Samstag Nacht
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Nacht
Nachtgalerie Samstag
22:00 Nachtgalerie
Decadance
Mischung aus den größten Hits von heute und gestern mit DJ Johnson, DJ K-Mel und Mister Clash.
23:00 Black & White
Bassment
Finest of Drum & Bass and Dubstep feat. CALIBRE.
23:00 Projekt 42
YOLO Saturday
Pop, House, Hip Hop.
23:00 YOLO Club

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Auktion Pfandhaus Brocker
Vorbesichtigung 10:30; Versteigerung 12:00.
Kaiser-Friedrich-Halle
Offener SamsTag
SamsTag der Sinne – würzige Düfte, heilsame Öle, sinnliche Kompositionen. Eintritt frei!
11:00-14:00 Praxis am Bismarckplatz, Stephanstr. 12

SO5 JANUAR

BÜHNE

„Cirzensische Winterträume"
Circus Paul Busch.
15:00 Platz Lürriper Straße
„Die Nacht der Musicals"
Weltbekannte Melodien und Hits aus Musicals mit Stars aus der Musicalszene.
15:00 + 19:00 Kaiser-Friedrich-Halle

Die Gladbacher Lesebühne im Ladenlokal

Fr. 17.1.2014, 19:30
Ladenlokal
Mit großer Leselust startet die Gladbacher Lesebühne ins neue Jahr. Doch nicht nur das Jahr ist neu, auch der Veranstaltungsrhythmus und die Location: Von nun an gibt es Gedichte, Storys, Sensationen monatlich im Ladenlokal in Eicken. Präsentiert wird das ganze von Kulturkram e. V. und dem gastgebenden Waldhaus 12 e. V.
Zum Auftakt finden sich dann auch die Text-Akteure in ihrer Ur-Formation zusammen: Die Autoren Patrick Salmen (Dortmund), Lasse Samström (Bonn), Markim Pause (Viersen) und Marco Jonas Jahn (Mönchengladbach) lesen vor und reden sich um Kopf und Kragen.

„Stutenbissig Richtung Wechseljahre“

Fr. 17.1.2014, 20:00
TIG – Theater im Gründungshaus
Als Comedyduo sind Suse & Fritzi eine Klasse für sich. Die eine aus Hagen (Suse), die andere aus Berlin (Fritzi), bewegen sie sich seit über zehn Jahren erfolgreich „am Rande des Wahnsinns“ und brachen „Das Schweigen der Emma“. In ihrem aktuellen Programm „Stutenbissig Richtung Wechseljahre“ machen die beiden im Herzen jung gebliebenen Damen aus ihrem eigenen Umstand eine Tugend und fragen ungeniert: Macht das Leben der Frau jenseits der 30 überhaupt noch Sinn? Oder geht's jetzt erst richtig los?

MO6 JANUAR

BÜHNE

Gaelforce Dance
Irische Tanz-Show mit 24 Darstellern.
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle
» siehe „Highlights“, Seite 56

PARTY

Salsa und Merengue
Mit kostenlosem Tanzkurs.
Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

DI7 JANUAR

BÜHNE

„Der Vogelhändler“
Operette in drei Akten von Carl Zeller. Mit Solisten aus Wien, Chor und Orchester.
19:30 Kaiser-Friedrich-Halle

VORTRÄGE

Arbeiten in den Niederlanden
10:00 Berufsinformationszentrum
Informationen für Berufsrückkehrer
Tipps und Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg nach der Familienphase.
9:30-12:00 Berufsinformationszentrum
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißsaal.
18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

PARTY

Discofox-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs. Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

KIDS

„Pommes, Burger & Co.“
Fast Food selber machen und auf neue Art und Weise zubereiten, so lautet die Zauberformel für eine gute Variante. Für Kinder von 9 bis 13 Jahre.
16:00 InfoCenter der NEW
Offener Treff für Jugendliche
18:00-21:00 Jugendheim MG-Bettrath

MI8 JANUAR

BÜHNE

„Glückliche Tage“
Schauspiel von Samuel Beckett.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„König Lear“
Tragödie von William Shakespeare.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE

„Blues 66“
Blues vom Niederrhein.
19:00 Ratskeller Rheydt
Jazz am Schmölderpark
Mit den „Old Market Stompers“.
19:30 Gasthaus am Schmölderpark

PARTY

Rock around the clock
19:00 Americar's
StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito
Übungsparty
20:00 Tanzschule „More than Dancing“
Midewo
22:00 Raum 38
Blue Lounge Session präsentiert BIRDY's Jamsession
Die freie Musiksession unter Leitung von Rainer „BIRDY“ Königs, bei der jeder mitmachen kann!
21:00 Projekt 42

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Jobbörse
Stellensuche leicht gemacht. Umfassende Informationen zu allen Berufen von A bis Z.
9:00 Berufsinformationszentrum
Von München, Sagen und Legenden
Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Veranstalter: MGMG.
17:00 Treffpunkt: Stadttouren-Schild, Parkplatz Geroweiher

KIDS

Offene Tür
Für Kinder bis 14 Jahre.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Disco
18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

DO9 JANUAR

BÜHNE

„Wolken.Heim.“
Textmontage von Elfriede Jelinek.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„Carmen“
Ballett von Robert North.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE

4. Sinfoniekonzert der Niederrheinischen Sinfoniker
Werke von Carl Maria von Weber, Felix Mendelssohn Bartholdy und Edward Elgar; Violine: Tai Murray, Dirigent: Nicholas Milton.
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle
» siehe „Highlights“, Seite 56
Futschikato Jazz Session
Open door + open stage. Eintritt frei!
20:00 Messajero
Singer-Songwriter-Slam
Musiker aus Mönchengladbach, Deutschland und der Welt.
20:30 BIS-Zentrum

VORTRÄGE

Polizeiausbildung in NRW
Wie wird man Polizist/in?
15:00 Berufsinformationszentrum
Großelternabend
Werdende Großmütter und -väter werden auf ihre neue Rolle vorbereitet
18:00-19:30 Krankenhaus Neuwerk, Eltern-Kind-Zentrum

PARTY

StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito

KIDS

Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre; mit Jugend-Disco.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Offener Treff für Kids
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
16:00-18:00 Jugendheim MG-Bettrath

FR10 JANUAR

BÜHNE

„Carmen“
Ballett von Robert North.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

PARTY

Radio-Skihallen-Party
Mit dem Lokalradio NE-WS 89.4.
Eintritt frei!
18:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss
Rock around the clock
19:00 Americar's
Cocktail Time@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor.
19:00 Cocos
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Belinda
22:00 Nacht
Nachtgalerie Freitag
22:00 Nachtgalerie
I love Black
Hip Hop, RnB & Soul mit DJ Mister Clash und DJ Caramel.
23:00 Black & White
Fridays
23:00 Empire
YOLO Friday
Pop, House, Hip Hop.
23:00 YOLO Club

SONSTIGES

„Der letzte Schrei“
Dinner-Krimi.
19:30 Hotel-Restaurant Elisenhof

KIDS

Offene Tür
Kinder bis 14 Jahre; mit Kinder-Disco.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

SA11 JANUAR

KONZERTE

Die Nacht der 5 Tenöre
„Una notta a Venezia“.
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle

SPORT

1. Hallenhockey-Bundesliga West Männer
Gladbacher HTC – Uhlenhorst Mülheim
16:00 GHTC-Halle, An den Holter Sportstätten 11
Handball 3. Liga West Männer
16. Spieltag:
TV Korschenbroich – Wilhelmshavener HV
19:30 Waldsporthalle Korschenbroich, Am Sportplatz 11a

PARTY/KARNEVAL

Damensitzung
KG Rot Grün Uedding.
17:11 Sporthalle Zeppelinschule
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
Funkenparty
KG Schöpp op.
19:30 Mehrzweckhalle MG-Eicken
Skihallen-Party
Musikalischer Dreiklang aus Après Ski, Alm Clubbing und Schlagermusik mit DJ Charly. Eintritt frei!
20:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Hejo's Kultpalast
Rock, Alternative, Britpop, Crossover, 60's u. v. m.
22:00 Messajero
Samstag Nacht
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Nacht
Nachtgalerie Samstag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
Decadance
Mischung aus den größten Hits von heute und gestern mit DJ Johnson, DJ K-Mel und Mister Clash.
23:00 Black & White
Bass Culture
Crazy Dancehall & Reggae Vibes mit den Residents Top Gun Sound & spec. guests Happy New Year!
In der Lounge gibt es Roots-Reggae und Dub-Music presented by Lil-Wan. Sektempfang für die Ladys bis 00:30! Free Mix-CDs für die ersten 100 Gäste!
23:00 Projekt 42
YOLO Saturday
Pop, House, Hip Hop.
23:00 YOLO Club

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn

KIDS

„Die Croods“
Zeichentrickfilm für Kinder ab 3 Jahre.
17:45 Stadtbad Rheydt

SO12 JANUAR

BÜHNE

THEATER EXTRA | Soiree zu „Mazeppa“
Oper von Pjotr Iljitsch Tschaikowsky.
17:00 Theatercafé Linol

KONZERTE

„Rhapsodien“ – Neujahrskonzert der Stadt Neuss
Die Deutsche Kammerakademie Neuss spielt unter Leitung von Lavard Skou Larsen Werke von Bernstein, Gershwin, Liszt und der Strauß-Dynastie.
11:00 Stadthalle Neuss
Neujahrskonzert
Altenburger Trompetenensemble.
17:00 Kirche St. Laurentius
Neujahrskonzert
Mandolinenorchester Edelweiß Giesenkirchen.
17:00-19:00 Mehrzweckhalle MG-Giesenkirchen

SPORT

T Hallenhockey-Regionalliga West Frauen
Gladbacher HTC – HC Rot-Weiß Velbert
11:00 GHTC-Halle, An den Holter Sportstätten 11
rabrennen
Veranstalter: Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e. V.
14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Briefmarken Großtauschtag
Briefmarkenfreunde 1924 e. V.
10:00-16:00 Gymnasium Rheindahlen

KIDS

THEATER EXTRA | „Der Drache will heiraten“
Puppentheater von Sabine Sanz für Kinder ab 5 Jahre.
11:00 Theater Mönchengladbach, Studio
„Sieben Geißlein (... und der Wolf)“
Kinderfigurentheater.
16:00 BIS-Zentrum
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 38/39
Loopies der Kinderflohmarkt
Jugendhaus St. Johannes, Urftstr. 214

MO13 JANUAR

VORTRÄGE

Elternsprechstunde
Für frisch gebackene Eltern.
10:00-12:00 Krankenhaus Neuwerk, Eltern-Kind-Zentrum
ZWAR
Zwischen Arbeit und Ruhestand.
18:00-20:15 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

PARTY

Salsa und Merengue
Mit kostenlosem Tanzkurs.
Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

KIDS

„Sieben Geißlein (... und der Wolf)“
Kinderfigurentheater.
9:00 + 11:00 BIS-Zentrum
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 38/39
Offene Tür
Für Kinder bis 14 Jahre.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

DI14 JANUAR

BÜHNE

BEAT IT! Live 2014
The Michael Jackson Tribute Show.
19:30 Kaiser-Friedrich-Halle

Kultur-Frühstück: „Djazzdivision“

So. 19.1.2014, 11:00
BIS-Zentrum
„Djazzdivision“, im letzten Jahr noch unter dem Namen „Vendredi 13“ beim Kulturfrühstück zu Gast gewesen, vereinigt traditionellen Gypsy-Swing à la Django Reinhardt mit eigenen, neuen Ideen. Das Repertoire des Trios reicht von melodiösen Balladen bis hin zu mitreißendem, schnellen Swing – instrumental und mit Gesang.Multi-Tasking-Paare dieser Nation und sie nimmt dabei kein Blatt vor den Mund.

„Die Macht des Gesanges“
Deutsche Balladen von Goethe, Schiller, Heine und Uhland.
Mit Michael Grosse.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

KONZERTE

Vorbereitungskonzert „Jugend musiziert“
Eintritt frei!
19:00 Musikschule, Carl-Orff-Saal

VORTRÄGE

Von der Natur lernen – Aktuelle Beispiele aus der Bionik
Vortrag des Wissenschaftlichen Vereins.
Referentin: Prof. Dr. Susanne Bickel.
20:00 Haus Erholung

PARTY

Discofox-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs.
Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

SONSTIGES

Bibliobus
Medien in französischer Sprache.
12:00-14:00 + 15:00-17:00 Zentralbibliothek

KIDS

Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Offener Treff für Jugendliche
18:00-21:00 Jugendheim MG-Bettrath

MI15 > JANUAR

KONZERTE

Debütkonzert: Streicherensembles
Violinduo Luisa Heinemann und Anne-Sophie Brand; Streichquartett Daniel Lutz und Carolyn Shen (Violine), Charlotte Joeckel (Viola), Lea Minkenberg (Violoncello). Eintritt frei!
19:00 Theater Mönchengladbach, Studio
4. Sinfoniekonzert der Niederrheinischen Sinfoniker
Werke von Carl Maria von Weber, Felix Mendelssohn Bartholdy und Edward Elgar; Violine: Tai Murray, Dirigent: Nicholas Milton.
20:00 Theater Mönchengladbach, Konzertsaal
» siehe „Highlights“, Seite 56

VORTRÄGE

Säuglingspflege
Tipps & Tricks für die ersten Wochen nach der Geburt.
18:00-19:30 Krankenhaus Neuwerk
Arthrose der Gelenke
18:30-20:00 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 Americar's
StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito
Übungsparty
20:00 anzschule „More than Dancing“
Midewo
22:00 Raum 38

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Jobbörse
Stellensuche leicht gemacht.
Umfassende Informationen zu allen Berufen von A bis Z.
9:00 Berufsinformationszentrum
„Vegetarisch um die Welt“
Wollten Sie schon immer vegetarische Gerichte und deren Zubereitung aus der internationalen Küche kennenlernen? Das InfoCenter-Team gibt Tipps, wie diese kreativen Köstlichkeiten blitzschnell gelingen. Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Reise um den Globus.
14:00 InfoCenter der NEW
Mittwochskino im BIS: „Me too“
20:30 BIS-Zentrum

KIDS

Offene Tür
Für Kinder bis 14 Jahre.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Disco
18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

DO16 > JANUAR

KONZERTE

Vorbereitungskonzert „Jugend musiziert“
Eintritt frei!
19:00 Musikschule, Carl-Orff-Saal

VORTRÄGE

Tag der Berufskollegs
14:00 Berufsinformationszentrum
Ausbildung und Studium bei der Bundeswehr
Info-Veranstaltung.
16:00 Berufsinformationszentrum
Informationsabend für werdende Eltern
Rund um Schwangerschaft und Geburt.
18:00-20:00 Krankenhaus Neuwerk, Eltern-Kind-Zentrum
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißsaal.
18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

PARTY

StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito

SONSTIGES

Begegnungscafé
Kaffee, Kuchen, Gespräche, Filme und Spiele. Der neue Treffpunkt in Lürrip – jeder ist herzlich willkommen!
15:00-17:00 Christengemeinde, Nakatenusstr. 95

KIDS

Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre; mit Jugend-Disco.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Offener Treff für Kids
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
16:00-18:00 Jugendheim MG-Bettrath

FR17 > JANUAR

BÜHNE

„Ein Hochstapler erzählt“
Ein Thomas-Mann-Abend mit Michael Grosse.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„Stutenbissig Richtung Wechseljahre“
Kabarett mit Suse & Fritzi.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus
» siehe Seite 58 oben

LITERATUR

Die Gladbacher Lesebühne im Ladenlokal
Mit den Autoren Patrick Salmen, Lasse Samström, Markim Pause und Marco Jonas Jahn.
19:30 Ladenlokal, Eickener Str. 14
» siehe Seite 58 oben

VORTRÄGE

Schlagfertigkeitstraining
10:30-17:30 Familienbildungsstätte Hansastraße

PARTY

Radio-Skihallen-Party
Mit dem Lokalradio NE-WS 89.4.
Eintritt frei!
18:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss
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
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Tonspuren
Das Partyformat für Jung und Alt von und mit Dj.rokka („Rolle“).
21:00 Messajero
Belinda
22:00 Nacht
Nachtgalerie Freitag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort

Freie Mitarbeiter
für die **Redaktion (m/w)**

marktimpuls ist eine inhabergeführte Werbeagentur und Verlag mit Sitz in Mönchengladbach. Seit 2007 entwickeln und realisieren wir erfolgreich Magazine und Printpublikationen für lokale und regionale Märkte. Zu unserem Verlagsportfolio gehören u.a.:
der HINDENBURGER - Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt, der GASTROGUIDE linker Niederrhein sowie CARE4 - Das lokale Gesundheitsmagazin.

Sie sind

- ein zuverlässiger und ortskundiger „rasender Reporter“ mit weitreichenden Erfahrungen im Schreiben sowie Kenntnissen in den verschiedenen Präsentationsformen vom Interview bis zur Reportage. Sie haben Lust, lokale und regionale Themen aus den unterschiedlichsten Bereichen zu recherchieren und in Artikel zu verwandeln, die unsere Leser begeistern.

Sie machen gute Fotos, sind im Internet zuhause, sind neugierig, engagiert, entwickeln eigene Ideen und haben das „Mitdenk-Gen“.

In Mönchengladbach und dem Umland kennen Sie sich aus, sind mobil, zeitlich flexibel und können auf Honorarbasis arbeiten.

Wir bieten Ihnen

- anspruchsvolle und abwechslungsreiche, redaktionelle Aufgaben in einem seriösen, wachstumsorientierten Medienunternehmen mit spannenden Verlagsprodukten und tollen Ideen für die Zukunft.

Wir haben Ihr Interesse geweckt?

- Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung mit Honorarvorstellung und Arbeitsproben - bevorzugt per E-Mail an jobs@marktimpuls.de.

Mehr Informationen zur Stelle finden Sie unter marktimpuls.de/jobs.html

marktimpuls
werbeagentur+verlag

marktimpuls gmbh & co. kg.
kaiser**straße** 68
41061 mönchengladbach
www.marktimpuls.de

vino e musica... mit DUO FADO INSTRUMENTAL
Do. 23.1.2014, 19:00 + Fr. 24.1.2014, 19:00 (Zusatzkonzert)
Kult + Genuss
Musik aus Portugal, Brasilien und Venezuela auf dem selten zu hörenden Instrument portugiesische Gitarre, begleitet von spanischer Gitarre. Musikalische Perlen aus der Schatzkiste Portugals in der instrumentalen Variante des Fados, sogenannten „guitarradas" und „variações". Von der Interpretation traditioneller Fados spielen sie bis zu Arrangements „mit Blick über den musikalischen Tellerrand", weben in den Fado Elemente von Jazz und Musikstilen anderer Länder (Tango/Flamenco).

3. Schlosskonzert
Fr. 24.1.2014, 20:00
Schloss Rheydt, Rittersaal
Der „neue" Tasteninstrumentenstil führte in Wien zur so genannten „klassischen Sonate". Aus dieser Übergangszeit gibt es wunderbare Werke, von denen Angela Koppenwallner eine sorgsam zusammengestellte Auswahl vorstellen wird. Mit der Cembalomusik von Georg Christoph Wagenseil, dem damals international bekannten und hoch geschätzten Wiener Komponisten, sind Joseph Haydn und der junge Mozart aufgewachsen. Auch die Kompositionen von Wagenseils Lieblingsschüler Joseph Anton Steffan weisen eine enge Verbindung zu Haydns und Mozarts frühen Sonaten auf.

I love Black
Hip Hop, RnB & Soul mit DJ Mister Clash und DJ Caramel.
23:00 Black & White
Fridays
23:00 Empire
YOLO Friday
Pop, House, Hip Hop.
23:00 YOLO Club

KIDS
Offene Tür
Kinder bis 14 Jahre; mit Kinder-Disco.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

SA18 > JANUAR

BÜHNE
„Novecento – Die Legende vom Ozeanpianisten"
Schauspiel von Alessandro Baricco.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

KONZERTE
„A Night in White Satin"
Das Jugendsinfonieorchester der Musikschule mit der Band „FUN".
20:00 Kunstwerk Wickrath

VORTRÄGE
Konfliktfähigkeit und Streitkultur bei Kindern
19:00-20:30 Familienbildungsstätte Hansastraße

SPORT
Hallenhockey-Regionalliga West Frauen
Gladbacher HTC – RTHC Leverkusen
18:30 GHTC-Halle, An den Holter Sportstätten 11
Handball-Oberliga Männer
15. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – TV Aldekerk
19:30 Jahnhalle

PARTY/KARNEVAL
Garnisonsabend
KG Gelb-Blaue Funken der Stadt Mönchengladbach.
18:45 Mehrzweckhalle MG-Eicken
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
Generalappell
Prinzengarde Mönchengladbach.
19:00 Kaiser-Friedrich-Halle
Galasitzung
KG Alles onger ene Hoot.
19:11 Pfarrheim Hardterbroich
Herrensitzung
KG Rot Grün Uedding.
19:11 Sporthalle Zeppelinschule
Skihallen-Party
Musikalischer Dreiklang aus Après Ski, Alm Clubbing und Schlagermusik mit DJ Charly. Eintritt frei!
20:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss

8. Studiogeburtstag-Ball
20:00-1:00 TOMMYs Tanzstudio
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
HOXI & VINCE CRAZY BIRTHDAY DISASTER 2
Mit Jan-Christian Zeller.
22:00 Graefen clubbing
Samstag Nacht
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Nacht
Nachtgalerie Samstag
22:00 Nachtgalerie
Decadance
Mischung aus den größten Hits von heute und gestern mit DJ Johnson, DJ K-Mel und Mister Clash.
23:00 Black & White
Dailyfresh Party
Dailyfresh DJ Crew & DJ Barila Funk im Mainfloor & Team Fukk you its Magic in der Lounge.
23:00 Projekt 42
YOLO Saturday
Pop, House, Hip Hop.
23:00 YOLO Club

FESTE | MÄRKTE
Trödelmarkt
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn

SO19 > JANUAR

BÜHNE
THEATER EXTRA | Frühstücksmatinee zu „Der Besuch der alten Dame"
Tragikomödie von Friedrich Dürrenmatt; Frühstück ab 10:00.
11:15 Theatercafé Linol
„Mazeppa" (Premiere)
Oper von Pjotr Iljitsch Tschaikowsky.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
» siehe „Highlights", Seite 56
Klassik live in HD: „Jewels"
Übertragung aus dem Bolschoi-Theater Moskau.
16:00 Comet Cine Center

KONZERTE
Kulturfrühstück: „Djazzdivision"
David Weihrauch (Gitarre, Gesang), Robert Maiwald (Gitarre), Ralf Stüve (Kontrabass).
11:00 BIS-Zentrum
» siehe Seite 59 oben
„A Night in White Satin"
Das Jugendsinfonieorchester der Musikschule mit der Band „FUN".
16:00 Kunstwerk Wickrath

SONSTIGES
„Dinner Musical"
Inkl. 4-Gänge-Menü und Aperitif.
19:00 Gasthof Loers

Textile Vergangenheit von Mönchengladbach
Führung durch das Textilmaschinendepot des Museums Schloss Rheydt. Die Besucher erfahren viel über die Geschichte der Flachsverarbeitung und die Hand- und Maschinenweberei in der Region.
14:00-16:00 Monforts-Quartier, Schwalmstraße

KIDS
THEATER EXTRA | „Der Drache will heiraten"
Puppentheater von Sabine Sanz für Kinder ab 5 Jahre.
15:00 Theater Mönchengladbach, Studio
» siehe „Tipps für Kids", Seite 38/39
Kinder als Mönche
Von Spiel zu Spiel durch die Altstadt
15:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweiher
» siehe „Tipps für Kids", Seite 38/39
Kinderkarnevalsparty
KG Botterblom.
Eintritt für Kinder frei!
15:00 Sporthalle MG-Giesenkirchen

MO20 > JANUAR

PARTY
Salsa und Merengue
Mit kostenlosem Tanzkurs.
Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

SONSTIGES
Food not bombs – MG
Unkommerzieller und kulturpolitischer Treffpunkt mit veganem Kochen, Live-Sessions, Vorträgen und Diskussionen zu aktuellen Themen. Teilnahme kostenfrei!
18:30 BIS-Zentrum

KIDS
Offene Tür
Für Kinder bis 14 Jahre.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

DI21 > JANUAR

BÜHNE
„Vier-Ton-Oper"
Kammeroper in einem Akt von Tom Johnson.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

KONZERTE
Vorbereitungskonzert „Jugend musiziert"
Eintritt frei!
19:00 Musikschule, Carl-Orff-Saal
Vorbereitungskonzert „Jugend musiziert"
Eintritt frei!
19:30 Cityhaus Rheydt, Raum 109

VORTRÄGE
Arbeiten in den Niederlanden
Informationsveranstaltung.
10:00 Berufsinformationszentrum

PARTY
Discofox-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs.
Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

SONSTIGES
Blutspende mit dem DRK Blutspendedienst West
16:00-20:00 Krankenhaus Maria Hilf

KIDS
Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
THEATER EXTRA | Lesebühnchen
Paula Emmrich liest aus „Lenchens Geheimnis" von Michael Ende; für Kinder ab 6 Jahre, Eintritt frei!
16:30 Theatercafé Linol
Offener Treff für Jugendliche
18:00-21:00 Jugendheim MG-Bettrath

MI22 > JANUAR

KONZERTE
Kultsingen
Johannes Brand lädt zum Public Singing.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

LITERATUR
LesARTen
Schreibkreative aller Altersgruppen präsentieren selbstverfasste Texte. Die Unterschiede in den Vorträgen aus Prosa, Lyrik, Kurzgeschichte, Fantasie und Comic lassen jeden LesARTen-Abend zum Literaturerlebnis werden. Eintritt frei!
20:00 BIS-Zentrum, Café bisQuit

VORTRÄGE
Burnout? Nein danke!
19:30-21:00 Familienbildungsstätte Hansastraße
Bewusstes Abnehmen durch Verhaltensänderung
19:30-21:00 Familienbildungsstätte Hansastraße
Wassersportführerschein
Info-Vortrag.
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle

PARTY
Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 Americar's
StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito
Übungsparty
20:00 Tanzschule „More than Dancing"
Midewo
22:00 Raum 38

FESTE | MÄRKTE
Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES
Jobbörse
Stellensuche leicht gemacht.
9:00 Berufsinformationszentrum

KIDS
Offene Tür
Für Kinder bis 14 Jahre.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Disco
18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher" e. V.

DO23 > JANUAR

BÜHNE
„Glückliche Tage"
Schauspiel von Samuel Beckett.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„König Lear"
Tragödie von William Shakespeare.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE
Vorbereitungskonzert „Jugend musiziert"
Eintritt frei!
19:00 Musikschule, Carl-Orff-Saal
„Swing Fashion"
Jazz der Swing-Ära.
20:00 Brauerei Zum Stefanus
vino e musica ... mit DUO FADO INSTRUMENTAL
Jan Dijker: Portugiesische Gitarre; Oliver Jaeger: Spanische Gitarre und Bandoneon.
19:00 Kult + Genuss
» siehe oben
Jazz-TIG: Open Session
Eintritt frei!
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus
„Berlin Counterpoint"
Werke für Bläser von Wolfgang Amadeus Mozart, György Sándor Ligeti, Ludwig van Beethoven und Francis Poulenc.
20:00 Zeughaus Neuss
Yes we jam
Impro Live Konzert mit René Pütz (bass/voc), Andy Pilger (drums) und Jürgen Dahmen (keyboards).
20:15 Messajero

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

PARTY
StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito

KIDS
Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre; mit Jugend-Disco.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Offener Treff für Kids
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
16:00-18:00 Jugendheim MG-Bettrath

FR24 > JANUAR

BÜHNE
„My Fair Lady"
Musical in zwei Akten von Frederick Loewe.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE
vino e musica ... mit DUO FADO INSTRUMENTAL (Zusatzkonzert)
Jan Dijker: Portugiesische Gitarre; Oliver Jaeger: Spanische Gitarre und Bandoneon.
19:00 Kult + Genuss
» siehe oben
3. Schlosskonzert: Galante Cembalomusik aus Wien (1750-1770)
Angela Koppenwallner (Cembalo) spielt Kompositionen von Joseph Haydn, Georg Christoph Wagenseil und Joseph Anton Steffan.
20:00 Schloss Rheydt, Rittersaal
» siehe oben

VORTRÄGE
Merken, Vergessen und Erinnern
10:00-11:30 Familienbildungsstätte Hansastraße

SPORT
Handball 3. Liga West Männer
18. Spieltag:
TV Korschenbroich – TSV Bayer Dormagen
20:00 Waldsporthalle Korschenbroich, Am Sportplatz 11a
Fußball-Bundesliga
18. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – FC Bayern München
20:30 Stadion im Borussia-Park
» siehe Seite 44/45 und Titelstory Seite 18-21

PARTY/KARNEVAL
Radio-Skihallen-Party
Mit dem Lokalradio NE-WS 89.4.
Eintritt frei!
18:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss
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
Damensitzung
KG Schöpp op.
19:30 Mehrzweckhalle MG-Eicken
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause

Livekonzert & Show mit HGich.T
Sa. 25.1.2014, 23:00
Projekt 42
Grausamkeiten des Alltags, Drogenkonsum, Brüste – danach lechzt so manch dehydriertes Kunsthirn. HGich.T geben und nehmen. Liebe ist natürlich immer das zentrale Thema. Schon ein Blick auf das Ensemble spricht Bände. Wie ein Sammelbecken voll gestrandeter Seelen lohnt jeder Blick auf eine HGich.T-Performance. Wie eine Mischung aus Jim Rose Sideshow Circus mit Brad Easton Ellis Romantik im Neon Look wirken HGich.T noch Tage nach dem Konzert.

Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Friday Night Fever
Corona & Tequila 2 for 1. Eintritt frei!
22:00 Kastanienhof
Belinda
22:00 Nacht
Nachtgalerie Freitag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
I love Black
Hip Hop, RnB & Soul mit DJ Mister Clash und DJ Caramel.
23:00 Black & White
Fridays
23:00 Empire
Aufs Maul (DJ Archetype) meets Back to the Eighties (Buddy Hawaii)
DJ Buddy Hawaii a.k.a BUD SPENCA mit seiner Back To The Eighties-Party auf dem Second Floor (Pop, Rock, Heavy Metal, Hiphop, NDW).
Und ab 24:00 Uhr startet DJ Archetype mit seiner Aufs Maul-Party auf dem First Floor voll durch und haut euch gepflegt die Gitarrensounds um die Ohren! (Rock, Hardcore, Metal, Nu-Metal, Punkrock, Metalcore).
Für jeden ist also etwas dabei! Feiert mit uns die beste, härteste, rockigste, lauteste und tollste Party in Mönchengladbach!
23:00 Projekt 42
YOLO Friday
Pop, House, Hip Hop.
23:00 YOLO Club

SONSTIGES

„Der Spuk von Darkwood Castle"
Das original Krimidinner.
19:00 Restaurant Kaiser Friedrich, Kaiser-Friedrich-Halle

KIDS

Offene Tür
Kinder bis 14 Jahre; mit Kinder-Disco.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
„Der kleine Rabe Socke"
Puppentheater.
15:00 + 17:00 Kaiser-Friedrich-Halle
Potpouri Festival
Gladbachs erstes JugendKulturFestival mit Musik- und Bandcontest.
18:00 TIG – Theater im Gründungshaus
» siehe Seite 15

SA25 JANUAR

BÜHNE

„Mazeppa"
Oper von Pjotr Iljitsch Tschaikowsky.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
» siehe „Highlights", Seite 56

KONZERTE

Livekonzert & Show
Mit dem Hamburger Künstler und Musikerkollektiv Hgich.T und DJ IGOR ACID AMORE.
23:00 Projekt 42
» siehe oben

SPORT

1. Hallenhockey-Bundesliga West Männer
Gladbacher HTC – Crefelder HTC
16:00 GHTC-Halle, An den Holter Sportstätten 11
Hallenhockey-Regionalliga West Männer
Rheydter SV – Eintracht Dortmund
16:00 Sporthalle Mülfort

PARTY/KARNEVAL

Rock around the clock
19:00 Americar's
Cocktail Time Saturday@Cocos
19:00 Cocos
Skihallen-Party
Musikalischer Dreiklang aus Après Ski, Alm Clubbing und Schlagermusik mit DJ Charly. Eintritt frei!
20:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss
Kappenfest
KG Stadtmitte.
20:00 Mehrzweckhalle MG-Eicken
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Discofox-Party
22:00 Kastanienhof
Smells like 90s
22:00 Messajero
Samstag Nacht
22:00 Nacht
Nachtgalerie Samstag
22:00 Nachtgalerie
Decadance
Mischung aus den größten Hits von heute und gestern mit DJ Johnson, DJ K-Mel und Mister Clash.
23:00 Black & White
YOLO Saturday
23:00 YOLO Club

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn

KIDS

Kinderflohmarkt Loppies!
10:00-14:00 Vitus-Center
Ranzen-Party
Eingeladen sind alle künftigen Erstklässler mit Verwandten und Freunden.
10:00-16:00 Schulranzen.com Fachcenter, Lürriper Str. 1-15

Potpouri Festival
Gladbachs erstes JugendKulturFestival mit Musik- und Bandcontest.
18:00 TIG – Theater im Gründungshaus
» siehe Seite 15

SO26 JANUAR

SONSTIGES

Sunday Classics: „Harold und Maude"
19:00 BIS-Zentrum

KIDS

„Mr. Fellners Orchesterwerkstatt"
2. Kinderkonzert der Niederrheinischen Sinfoniker mit Werken von Wolfgang Amadeus Mozart, Ludwig van Beethoven u. a.; Dirigent: Andreas Fellner; mit Paula Emmrich als „Kiko".
11:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
» siehe „Tipps für Kids", Seite 38/39

MO27 JANUAR

VORTRÄGE

Lehrer werden
Studium mit Perspektive?
15:00 Berufsinformationszentrum

SPORT

Trabrennen
Veranstalter: Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e. V.
18:30 Trabrennbahn

PARTY

Salsa und Merengue
Mit kostenlosem Tanzkurs.
Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

KIDS

Offene Tür
Für Kinder bis 14 Jahre.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

DI28 JANUAR

KONZERTE

Vorbereitungskonzert „Jugend musiziert"
Eintritt frei!
19:00 Musikschule, Carl-Orff-Saal
Vorbereitungskonzert „Jugend musiziert"
Eintritt frei!
19:30 Cityhaus Rheydt, Raum 109

VORTRÄGE

Duales Studium – Ausbildung plus Studium
Informationsveranstaltung.
15:30 Berufsinformationszentrum

Zur Verstärkung unseres Vertriebsteams suchen wir ab sofort in Vollzeit einen

Vertriebsprofi (m/w)
im Innen- und Außendienst

marktimpuls ist eine inhabergeführte Werbeagentur und Verlag mit Sitz in Mönchengladbach. Seit 2007 entwickeln und realisieren wir erfolgreich Magazine und Printpublikationen für lokale und regionale Märkte. Zu unserem Verlagsportfolio gehören u.a.: der HINDENBURGER - Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt, der GASTRO GUIDE linker Niederrhein sowie CARE4 - Das lokale Gesundheitsmagazin.

Sie sind

- Vertriebsprofi aus Leidenschaft, mit Erfahrung im Verkauf von erklärungsbedürftigen Produkten (bevorzugt in den Bereichen Pharma und / oder Medizin) und haben Freude am Kundenkontakt. Sie bieten ein hohes Maß an Einsatzbereitschaft, Selbständigkeit und Eigeninitiative sowie Belastbarkeit und Flexibilität. Ihr Auftreten ist sicher, was sich auch durch ein gutes Kommunikationsverhalten, Verhandlungsgeschick und Durchsetzungsvermögen sowie Abschlusssicherheit wiederspiegelt.

Wir bieten Ihnen

- eine anspruchsvolle und abwechslungsreiche Aufgabe mit attraktiver Bezahlung, bestehend aus Fixum und Provision sowie gute Zukunftsaussichten in einem seriösen, wachstumsorientierten Medienunternehmen.

Ihre Aufgaben beinhalten

- Kundenakquise sowie Kundenrückgewinnung - im Innen- und Außendienst, telefonisch, per E-Mail und persönlich.
- Durchführung von Kundenterminen mit Ansprechpartnern auf Entscheiderebene.
- Verhandlung und Abschluss von Anzeigenaufträgen für unsere Verlagsprodukte.
- Unterstützung bei Pre- und After-Sales-Maßnahmen
- Unterstützung bei der Weiter- bzw. Neuentwicklung von Produkten
- Auftragsbearbeitung und Datenpflege im CRM

Mehr Informationen zur Stelle finden Sie unter marktimpuls.de/jobs.html

marktimpuls
werbeagentur+verlag

marktimpuls gmbh & co. kg.
kaiser**straße** 68
41061 mönchengladbach
www.marktimpuls.de

Poetry Slam – dead or alive!

Do. 30.1.2014, 20:00
Projekt 42
Mit einer Sonderveranstaltung startet die poeterey im projekt42 in das Jahr der NRW-Landesmeisterschaften. Beim Januar-Termin wird es einen Dead-or-Alive-Slam geben, bei dem vier Poetry Slammer wie üblich mit der eigenen Schreibe antreten, aber auch vier Menschen, die sich als Rezitatoren von Texten verstorbener Autorinnen und Autoren in den modernen Dichterwettstreit stürzen werden. Bei jenen Rezitatoren darf man sich auf das eine oder andere überraschende Gesicht freuen. Am Ende bestimmt wie immer das Publikum den Sieger und dieser ist dead or alive.

PARTY/KARNEVAL

Seelöwensitzung
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle

SONSTIGES

„Vegetarisch um die Welt“
Wollten Sie schon immer vegetarische Gerichte und deren Zubereitung aus der internationalen Küche kennenlernen? Das InfoCenter-Team gibt Tipps, wie diese kreativen Köstlichkeiten blitzschnell gelingen.
19:00 InfoCenter der NEW

KIDS

Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Offener Treff für Jugendliche
18:00-21:00 Jugendheim MG-Bettrath

MI29 > JANUAR

BÜHNE

„Stiffelio“
Oper von Giuseppe Verdi in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE

Jam Kantine
Freie Musiksession.
21:00 Projekt 42

VORTRÄGE

Bürgermeister-Salon – „Geschichten aus dem Rathaus“
Vortrag aus der Reihe „Gladbacher Salon“. Anmeldung unter info@gladbacher-salon.de.
19:30-22:00 Rathaus Abtei, Rathausplatz 1

PARTY

Rock around the clock
19:00 Americar's
StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito
Midewo
22:00 Raum 38

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Jobbörse
Stellensuche leicht gemacht.
9:00 Berufsinformationszentrum
Von Mönchen, Sagen und Legenden
Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Veranstalter: MGMG.
17:00 Treffpunkt: Stadttouren-Schild, Parkplatz Geroweiher
Mittwochskino im BIS: „Die Wand“
20:30 BIS-Zentrum

KIDS

Offene Tür
Für Kinder bis 14 Jahre.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Disco
18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

DO30 > JANUAR

KONZERTE

Vorbereitungskonzert „Jugend musiziert“
Eintritt frei!
19:00 Musikschule, Carl-Orff-Saal
Hutkonzert: „Bridgeless“
Eintritt frei!
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

LITERATUR

pip42 – der Gladbacher Poetry Slam: Poetisches Jahresende
Gastgeber: Markim Pause und Jonas Jahn; Musik: DJ Key.
20:00 Projekt42
» siehe oben

VORTRÄGE

Freiwilligenarbeit und Praktika weltweit
15:00 Berufsinformationszentrum
Work & Travel
16:00 Berufsinformationszentrum
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißsaal.
18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

SONSTIGES

Der Sternhimmel über Mönchengladbach
Beobachtungsabend des Astronomischer Arbeitskreises Mönchengladbach e. V. mit dem Teleskop.
20:00 Sternwarte Rheindahlen

KIDS

Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre; mit Jugend-Disco.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Offener Treff für Kids
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
16:00-18:00 Jugendheim MG-Bettrath

FR31 > JANUAR

BÜHNE

THEATER EXTRA | Musikbühne: Russischer Abend
Gesangs- und Klavierrecital mit Izabela Matula (Sopran), Andrey Nevyantsev (Tenor), Michael Preiser (Klavier).
20:00 Theater Mönchengladbach, Konzertsaal

KONZERTE

51. Wettbewerb „Jugend musiziert“
Eintritt frei!
20:00 Musikschule, Carl-Orff-Saal
3. Zykluskonzert „Best of NRW“:
François-Xavier Poizat (Klavier) spielt Werke von Frédéric Chopin.
20:00 Schloss Rheydt, Rittersaal
Treffpunkt Beat-Club: „Jimmy Beat“
Detailgetreu, mit einer Menge Power und Begeisterung präsentiert Jimmy Beat ein abendfüllendes und schweißtreibendes Best-of-the-Sixties-Konzert, das auch unplugged keine Wünsche offen lässt.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

VORTRÄGE

Jin Shin Jyutsu
19:30-21:00 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

PARTY/KARNEVAL

Radio-Skihallen-Party
Mit dem Lokalradio NE-WS 89.4.
Eintritt frei!
18:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss
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
Kneipensitzung
KG Schöpp op.
19:30 Gaststätte Alt Eicken
Damensitzung
KG Blau-Gelbe-Funken Geistenbeck.
19:45 Turnhalle MG-Geistenbeck
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Belinda
22:00 Nacht
Nachtgalerie Freitag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
I love Black
Hip Hop, RnB & Soul.
23:00 Black & White
Fridays
23:00 Empire
GrooveBox
Mit den DJs Cramp, Niccolo Cupo, Sebastian Rebig, Dennis Holtschoppen.
23:00 Kultube
YOLO Friday
Pop, House, Hip Hop.
23:00 YOLO Club

SONSTIGES

Der Sternhimmel über Mönchengladbach
Beobachtungsabend des Astronomischer Arbeitskreises Mönchengladbach e. V. mit dem Teleskop.
20:00 Sternwarte Rheindahlen

KIDS

Offene Tür
Kinder bis 14 Jahre; mit Kinder-Disco.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

Adressen

AFbJ – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.
Roermonder Str. 217
41068 MG, 02161/52031
www.afbj.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

Astronomischer Arbeitskreis Mönchengladbach e. V.
Engelsholt 143
41069 MG, 02161/573113
www.astro-mg.de

Berufsinformationszentrum
Lürriper Str. 56
41065 MG, 02161/404-2250
www.arbeitsagentur.de

BIS-Zentrum
Bismarckstr. 97-99
41061 MG, 02161/181300
www.bis-zentrum.de

Black & White
Waldhausener Str. 34
41061 MG, 02161/9468441
www.blackandwhite-mg.de

Borussia VfL 1900 Mönchengladbach e. V.
Hennes-Weisweiler-Allee 1
41179 MG, 01805/181900
www.borussia.de

Brauerei „Zum Stefanus“
Mennrath 59
41179 MG, 02161/580154
www.zum-stefanus.de

Cocos
Turmstiege 3, 41061 MG

Comet Cine Center
Viersener Str. 8
41061 MG, 02161/8144-0
www.comet-cine-center.de

EA 71
Eickener Str. 71
41061 MG

Empire
Sandradstr. 3-5
41061 MG

Familienbildungsstätte: Anna-Ladener-Haus
Odenkirchener Str. 3a
41236 MG, 02166/62312-0
Hansastraße
Hansastr. 65
41066 MG, 02166/62312-23
www.fbs-mg.de

Foxbar
Turmstiege 13
41061 MG, 02161/912426
www.foxbar.eu

Friedrich-Spee-Akademie Mönchengladbach e.V.
Stadtwaldstr. 286
41179 MG
www.fsa-mg.de

Gasthaus am Schmölderpark
Schmölderstr. 61
41239 MG, 02166/370798
www.gasthaus-schmoelderpark.com

Gasthof Loers
Mürrigerstr. 17
41068 MG, 02161/953920
www.gasthofloers.de

Gladbacher Hockey- und Tennis-Club 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

Graefen + König
Alter Markt 43-46
41061 MG, 02161/180444
www.graefenkoenig.de

Graefen clubbing
Alter Markt 22
41061 MG, 02161/4649820
www.dasgraefen.de/meine-events/

Haus Erholung
Johann-Peter-Boelling-Platz 1
41061 MG
www.hauserholung.de

Jahnhalle
Volksgartenstr. 165
41065 MG, 02161/482740

Jugendheim Bettrath
Hansastr. 55
41066 MG
www.jugend-mg.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

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

Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln“
Dünner Str. 214-216
41066 MG, 02161/668-0
www.kh-neuwerk.de

Krahnendonkhalle Neuwerk
Gathersweg 55
41066 MG

Kult + Genuss GmbH
Wilhelm-Strauss-Str. 65
41236 MG, 02166/2172627
www.kultundgenuss.de

Kultube
Luisenstr. 93
41061 MG

Kunstfenster Rheydt
Hauptstr. 125
41236 MG, 02166/216930
www.kunstfenster-rheydt.de

Kunstwerk Wickrath/ Das Rote Krokodil
Wickrathberger Str. 18b
41189 MG, 02166/133930
www.rotes-krokodil.de

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.mgmg.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
Turmstiege 5-7
41061 MG
www.nachtgalerie-mg.de

NEW AG: Hauptverwaltung
Odenkirchener Str. 201
41236 MG, 02166/688-0
InfoCenter
Odenkirchener Str. 201
41236 MG, 02166/688-2252
www.new.de

Projekt 42
Waldhausener Str. 40-42
41061 MG
www.projekt42.info

Raum 38
Waldhausener Str. 38
41061 MG

Rossi
Waldhausener Str. 61
41061 MG
www.rossi-mg.de

Redaktion Terminkalender: Martin Huth. Ihre Veranstaltungen bitte bis zum 15. des Vormonats an termine@hindenburger.de (kostenlose Veröffentlichung!)

Schloss Wickrath
41189 MG

Skihalle Neuss
An der Skihalle 1
41472 Neuss, 02131/1244-337
www.allrounder.de

Spielzeugausstellung Schnelle
Schrödt 27
41238 MG, 02166/89433
www.spielzeugausstellung.com

Stadion im Borussia-Park
Hennes-Weisweiler-Allee 1
41179 MG

Städtisches Jugendclubhaus MG-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

Stadtsportbund Mönchengladbach e. V
Berliner Platz 19
41061 MG, 02161/294390
www.mg-sport.de

Stadtbibliothek:
Stadtteilbibliothek Rheydt
Am Neumarkt 8
41236 MG, 02161/258281
Zentralbibliothek
Blücherstr. 6
41061 MG, 02161/256345
www.stadtbibliothek-mg.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

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 zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e. V.
Mühlenstr. 223a
41236 MG, 02166/248666
www.mg-auf-trab.de

Volkshochschule:
Haus Berggarten
Lüpertzender Str. 85
41061 MG, 02161/256404
City-Haus
Mühlenstr. 2-4
41236 MG, 02161/258300
www.vhs-mg.de

Wasserwerk Rheindahlen
Mennrather Str. 80
41179 MG
www.new-ag.de

Wissenschaftlicher Verein
Bismarckstr. 87
41061 MG, 02161/406680
www.wissenschaftlicherverein.de

YOLO Club
Aachener Str. 17
41061 Mönchengladbach
www.theyoloclub.de

Hier gibt es den **HINDENBURGER**

Weitere Verteilstellen finden Sie auf 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
Hindenburgstr. 1-19
Juwelier Hartung
Hindenburgstr. 35
Saturn
Hindenburgstr. 42
Peek & Cloppenburg
Hindenburgstr. 42-44
Haus der Braut
Hindenburgstr. 51
Kult
Hindenburgstr. 65
Mayersche Buchhandlung
Hindenburgstr. 75
Schuhhaus Wintzen
Hindenburgstr. 113
Vero Moda
Hindenburgstr. 114
Bücher Wackes
Hindenburgstr. 139
Reformhaus Haas
Hindenburgstr. 157
Dorint Hotel
Hohenzollernstr. 5
Restaurant Kaiser Friedrich
Hohenzollernstr. 15
ZMG
Kaiserstr. 98-100
Bethesda Krankenhaus
Ludwig-Weber-Str. 15
Volkshochschule Mönchengladbach
Lüpertzender Str. 85
Praxis Dr. Aretz
Sandradstr. 24
Kosmetik Zirfas
Sandradstr. 43
Krankenhaus Maria Hilf
Sandradstr. 43
Buchladen Prolibri
Schillerstr. 22
Zorbas
Schillerstr. 49
M & M Hairlocation
Steinmetzstr. 42-44
Dr. Nüchel/Skinstyle
Steinmetzstr. 45
Dr. Wolfgang Riedling
Stepgesstr. 33-35
Café Mokka
Stephanstr. 4-6
Comet Cine Center
Viersener Str. 8
Inside Living
Viersener Str. 51
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

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
Kastanienhof
Krefelder Str. 765
Optik Schrömges
Liebfrauenstr. 51

41068

GEM MG
Am Nordpark 400
Am Döre Strüxke
Hamerweg 140
Gasthof Loers
Mürrigerstr. 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
Flachs 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
Wickrather Brauhaus
Wickrathberger Str. 6

41199

Holz Finis
Luisental 61
Prolibri Buchladen
Zur Burgmühle 20

41236

Blickpunkt Optik
Bahnhofstr. 18
Chaarisma
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
Perlengarten
Schloß-Dyck-Str. 93

41239

Pleines Fashion Optik
Dahlener Str. 69-77
The Fudge Shop
Dahlener Str. 120-122
Freiraum Statthotel
Böningstr. 151
Blumen Ohlig
Hohlstr. 77
Elisabeth-K'haus
Hubertusstr. 100
Elisenhof
Klusenstr. 97
Gasthaus am Schmölderpark
Schmölderstr. 61

Brüggen

Burg Brüggen
Burgwall 4
Happelter Hof
Happelter Heide 2
Vis a Vis Bistro
Klosterstr. 31

Erkelenz

Brautmoden Böckens
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
Hindenburgstr. 3
Presseshop Leuter
Hindenburgstr. 32
Asia Therme
Holzkamp 7
Autohaus Dresen
Mühlenstr. 58
Liedberger Landgasthaus
Landstr. 19
Privatbrauerei Bolten
Rheydter Str. 138
Pflanzen-Center Birkhof
Rittergut Birkhof 1
Buchhandlung Gutenberg
Sebastianusstr. 4
Gasthaus Stappen
Steinhausen 39

Nettetal

Golfclub Haus Bey
An Haus Bey 16
Leuther Mühle
Hinsbecker Str. 34

Schwalmtal

Lüttelforster Mühle
Lüttelforst 303
Inselschlösschen
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
Burgstr. 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

FOTOS: STEFAN GÖTTSCHKES

FOTOS: STEFAN GÖTTSCHKES

FOTO: STEFAN GÖTTSCHKES

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
Marc Thiele (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
Redaktionsschluss Terminkalender: 15. des Vormonats

REDAKTIONELLE MITARBEIT
Sabrina Kirnapci (sk), Kleo Knippertz (kk), Martin Huth (mh), Livia Hilgers (lh), Natascha Oberste (no), Ingo Rütten (ir), Marc Thiele (mt), Michael Grünewald (mig)

FOTOS
Stefan Göttschkes, Simone Stähn (Cover), Livia Hilgers, Marc Thiele

GRAFIK
Marktimpuls GmbH & Co. KG
Satz & Layout: Sandra Ophei, Liane Retzkowski, Livia Hilgers

Webdesign: Marc Thiele

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

Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen, Geschäften und Gastronomiebetrieben im Erscheinungsgebiet.

HINDENBURGER ABO

Ein Abo (12 Ausgaben, Inland) kostet 36,– € inkl. 7 % MwSt.
Mehr Informationen unter www.hindenburger.de.

www.hindenburger.de

AUSGABE 2
JETZT NEU
IN IHREM BRIEFKASTEN

CARE4

Ihr Gesundheitsmagazin

AUSGABE 2
1.QUARTAL 2014
2. JAHRGANG

GEDANKEN-KARUSSELL

So stoppen Sie das Grübeln

GESUND IM URLAUB

So verhindern Sie die Freizeitkrankheit

SPORT IM WINTER

Hallenfußball, Badminton, Eislaufen

Like facebook.com/care4magazin

PDF Adobe Alle Ausgaben online lesen
www.care4-magazin.de

www.lange-weyel.de

Schöne Augen machen

Strahlende Augen ziehen Blicke auf sich. Die Augen sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Ausstrahlung. Die faltenfreie Augenpartie vermittelt Frische und Jugendlichkeit. Ein wacher, offener Blick wirkt sympathisch, interessiert und vermittelt seinem Gegenüber Aufmerksamkeit.

Die Ästhetisch-Plastische Chirurgie bietet schonende Methoden, um Augen und Mimik wieder jünger erscheinen zu lassen. Lidkorrekturen / Blepharoplastiken gehören zu den häufigsten ästhetisch-chirugischen Eingriffen in der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie, Dr. Dr. Lange & Weyel in Mönchengladbach. Wenn nach einer Korrektur Oberlid, Wimpernreihe und Unterlid wieder eine harmonische Einheit bilden, strahlt die Augenpartie größer und lebendiger. Patienten wirken mit einer attraktive Augenform wieder jünger, vitaler und attraktiver.

Lidkorrekturen werden ambulant, in örtlicher Betäubung oder Dämmerschlaf durchgeführt. Sanfte Methodik und angenehme Atmosphäre sorgen für eine entspannte Behandlung. Kompetente, intensive Beratung der Patienten und sensible Betreuung stehen in der Praxis an erster Stelle.

Erfolgreiche kosmetische Korrekturen sind die, die als solche nicht wahrgenommen werden.

Dr. Dr. Lange & Weyel
Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie
Marktstraße 2, 41236 Mönchengladbach, Tel 02166 944262