

# HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT

MIT  
GROSSEM  
TERMIN-  
KALENDER

PARTY · KULTUR · MUSIK  
SPORT · KIDS



## NICOLA GROSCH

### KINDERBUCHAUTORIN MIT PINSEL UND FEDER

Top-Thema

#### NACHHALTIGKEIT

Open Spaces an der HSNR  
Veganes Restaurant "Balu"  
Naturkosmetik aus MG

#### AKTIV IN MG

Wandern mit Lamas  
Vennbiker auf Alpencross-Tour  
Nachtaktiv

#### GUTSCHEINE

Shoppen, Schlemmen und  
Sparen mit den HINDENBURGER  
Gutscheinen auf Seite 66

NEU!

# WIR SIND AKTIVE UMWELTSCHÜTZER



Michael C.  
Betrieb Kanalnetz  
Gewässerunterhaltung

Wir pflegen nicht nur unsere Gewässer, Regenrückhaltebecken und Hochwassermulden, sondern schaffen auch Stauraum für Starkregenereignisse zum Schutz unserer Region.





# ed ito rial

Mai 2014

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



Herausgeber Marc Thiele

Alles online:  
**www.hindenburger.de**

## Liebe Leserinnen und Leser,

es ist schon wieder Mai. War nicht vor kurzem noch Winter? Mit Regen, Kälte, Ussel ... ? Mir persönlich fällt jetzt erst so richtig auf, wie grün es da draußen in der Natur jetzt ist.

Vielleicht war es ja auch das Grün des Frühlings, das unsere Redaktion dazu bewogen hat, inhaltlich einen „grünen Faden“ durch diese Ausgabe zu ziehen. Es mag aber auch sein, dass der direkte Kontakt zur Natur, den Sandra und Sabrina diesmal hatten, ausschlaggebend war. Man geht ja nicht jeden Tag mit Lamas durch niederrheinische Wiesen und Wälder spazieren. Den Erfahrungsbericht zu dieser grünen Begegnung der besonderen Art finden Sie übrigens auf den Seiten 22 und 23.

Ein irgendwie auch ökologisches Thema – zumindest wenn es um die fehlenden Abgase geht – ist die ehemalige Straßenbahn von Mönchengladbach. Ich habe als Kind noch die letzten Schienen gesehen und kenne viele Bilder aus der guten alten Straßenbahnzeit. Jetzt gibt es auch ein Buch dazu: „Mit der Straßenbahn durchs Wirtschaftswunder“ von Axel Ladleif.

Mehr dazu auf Seite 20. Auf Seite 21 finden Sie einen Vorbericht zur nächsten Mönchengladbacher Kulturnacht „nachtaktiv“, die am 10. Mai stattfindet.

Aber zurück zum „grünen Faden“. Wie es sich für eine Textilstadt mit Hochschule gehört, rückt das Thema Nachhaltigkeit immer mehr in den Vordergrund. Die am 16. Mai zum zweiten Mal stattfindende Veranstaltung MG OPEN SPACES befasst sich dediziert mit dem Thema Nachhaltigkeit in der Textil- und Bekleidungsindustrie (S. 18). Ein anderes grünes industrielles Thema sind Elektroautos. Irgendwie kommt dieser Trend auf dem deutschen Markt scheinbar nicht so richtig in Schwung. Vielleicht können wir ja mit der Vorstellung einiger Modelle auf den Seiten 24 und 25 dazu beitragen, dass sich das zumindest hier in Mönchengladbach ein wenig ändert. Wo wir schon mal beim Thema Energie sind, dürfen Solarenergie und Erdwärme nicht fehlen. Beides kann man zum Beispiel bei einer umweltfreundlichen Renovierung direkt mit in die Planung einbeziehen. Wir haben das auf den Seiten 27 bis 29 auch getan.

Gastronomisch wird es diesmal auch ein wenig grüner – zumindest verbinden die meisten das Thema vegane Ernährung im Kopf immer noch mit dieser Farbe. Wir stellen den Veganer-Pizza-Stammtisch vor und geben einen kurzen Ausblick auf das vegane Restaurant „Balu“, das demnächst in der Eickener Fußgängerzone eröffnet wird (S. 50/51).

Nun wünsche ich Ihnen einen schönen sonnigen und grünen Mai und natürlich viel Spaß mit der neuen Ausgabe.

Ihr Marc Thiele und das HINDENBURGER-Team



Reden Sie mit!

Besuchen Sie uns auch auf  
[facebook.com/hindenburger](https://www.facebook.com/hindenburger)

**KSS**

**Werbecenter GmbH**  
Kopieren • Drucken • Werben

Aluminium  
Roll-Up-Display

- leicht zu montieren
- vollflächig bedruckbar
- leicht, platz- und kostensparend
- Transporttasche

RollUp

49,90,- €\*

85cm x 200cm  
System inkl.  
Druck & Tasche

Poster - Aktion\*  
170g Foto - Satinpapier

60 x 40cm nur 8,50 €  
70 x 50cm nur 9,00 €  
80 x 60cm nur 9,50 €  
100 x 70cm nur 14,50 €

T-SHIRT  
ab 9,90,- €\*

I ♥  
Dein Text

T-Shirt weiss S-XXL  
inkl. Transferdruck Din A4 eins.

Bismarckstrasse, 74 • 41061 Mönchengladbach  
Tel. 02161 - 183 999 • Fax 02161 20 92 30  
info@kss-mg.de • www.kss-mg.de  
Mo.-Fr. 10<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr • Sa. 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> Uhr



TITELBILD

Covermodel  
Nicola Grosch  
Fotografie  
Simone Stähn

# Inhalt

## Damals



11 **STADTGESCHICHTE**  
Brunnen vorm Stadttheater

## Titelstory



16 **NICOLA GROSCH**  
Kinderbuchautorin

## Unterwegs



22 **SANDRA & SABRINA**  
Wandern mit Lamas

## Sport



36 **BORUSSIA**  
Reine Spekulation

## Stadtleben

- 6 **STADTGEFLÜSTER I**  
NATO-Musikfest 2014  
Das Kinderbuch erklärt den Krieg  
Vierteltrödel auf dem Schillerplatz  
Matze Knop in der KFH
- 7 **KONZERTE IM HOCKEYPARK**  
Neil Young & Crazy Horse  
Placebo
- 8 **TANZEN WIE IN DEN 30ERN**  
Workshop „Lindy Hop“
- 8 **LEBENSWEISHEITEN**  
In Mönchengladbacher Platt
- 9 **WARUM GIBT ES IN MG KEINE**  
... Powernapping-Salons?
- 10 **STADTGEFLÜSTER II**  
Vappu-Nacht im Finlantis  
Schuhbörse in MG  
Ghana-Ausstellung in Rheydt  
Eine-Welt-Tipp
- 11 **STADTGESCHICHTE**  
Brunnen vorm Stadttheater
- 12 **KÖNIG VON GLADBACH**  
Umfrage zur Wahl
- 14 **BLICK HINTER DEN BAUZAUN**  
Baustellenführung im „Minto“
- 15 **HUGO JUNKERS HANGAR**  
Spatenstich und Baustart
- 16 **TITELSTORY**  
Nicola Grosch

- 18 **NACHHALTIGE MODE**  
Open Spaces 2014
- 19 **NIEDERRHEIN. SINFONIKER**  
Spielzeit 2014/2015
- 20 **STRASSENBAHN MG**  
Buch nicht nur für Bahnfans
- 21 **NACHTAKTIV**  
Mönchengladbacher Kulturnacht
- 22 **SANDRA UND SABRINA**  
... wandern mit Lamas

## Lifestyle

- 24 **HYBRIDAUTOS**  
Vollgas mit gutem Gewissen
- 27 **WÄRMEPUMPEN**  
Wärme aus der Umwelt
- 28 **KORK, FARBE, DÄMMUNG**  
Umweltfreundlich renovieren

## Freizeit

- 30 **TIPPS FÜR KIDS**  
Leseclubs in der  
Familienbibliothek  
Kinder als Mönche  
NEW-Wassererlebnispfad  
Die Geschichte vom Fuchs...  
Buchtipps: Tommy Mütze
- 32 **BUCHTIPPS**  
Für gemütliche Couchabende
- 33 **KINO HIGHLIGHTS**  
The Metropolitan Opera
- 34 **TUNING TAKE OFF**  
Sonntagsausflug für Autofans

## Wirtschaft

- 40 **MARKETING CLUB**  
Im Schokoladenmuseum
- 40 **USER STATT LOSER**  
Tipp vom IT-Trainer
- 41 **PK OFFICE**  
Neuer Firmensitz
- 42 **SCHULE... UND DANN?**  
Karrierecoaching bei Romy Winter

## Gesundheit

- 44 **PRAXIS DR. DR. LANGE & WEYL**  
Mit Prothese kraftvoll zubeißen
- 45 **AUSGEZEICHNETE GESUNDHEIT**  
Preis für die Sozial Holding
- 46 **NATURKOSMETIK AUS MG**  
Interview mit Heiko Priebusch
- 47 **E-ZIGARETTEN**  
Krebsgifte im Dampf
- 47 **ZEIT FÜR BEGEGNUNG**  
Aktionstag in Rheydt

## Sport

- 36 **BORUSSIA**  
Reine Spekulation
- 38 **MOUNTAINBIKE**  
Vennbiker auf Alpengross-Tour



## Wirtschaft



**42 SCHULE... UND DANN?**  
Karrierecoaching-Test

## Gastro



**51 VEGANES RESTAURANT**  
Eröffnung „Balu“

## Gastro

**48 SMOOTHIE WÜRFEL IN AFRIKA**

Josefa Bucher in Tansania

**50 VEGANER-STAMMTISCH**

Pizza im Fachwerk

**50 BIO-GEMÜSEMÖBIL**

Lieferservice des Lenßenhofs

**51 VEGANES RESTAURANT**

Verena Schoder eröffnet „Balu“

**52 DRAUSSEN KOCHEN**

Grill- und Partyspaß im Garten

## Sonstiges

**63 IMPRESSIONEN**

Plexiphones

Tante Ju's neue Heimat

Sunrise Party

Deichkind

Spielplatz Bunter Garten

14 Jahre „Nacht“

**63 IMPRESSUM**

**66 HINDENBURGER GUTSCHEINE**

## Termine

**54 HIGHLIGHTS**

Verbrennungen

40 Years of Electronic Music

6. Sinfoniekonzert

**54 AUSSTELLUNGEN**

**55 TERMINE & EVENTS**

im Mai



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

- ▶ **MG Bonnenbroich, Memelstraße**  
2Z KDB, Balkon, 62 m<sup>2</sup>, 2. OG, KM 310,00 € + NK
- ▶ **MG Güdderath, Blumeck**  
3Z KDB, Balkon, 72 m<sup>2</sup>, 2. OG, KM 380,00 € + NK
- ▶ **MG Odenkirchen, Jülicherstraße**  
3Z KDB, Balkon, 91 m<sup>2</sup>, 1.OG, KM 510,00 € + NK
- ▶ **MG Rheindahlen, Dietrich-Hülßen-Weg**  
4Z KDB, 85 m<sup>2</sup>, EG, KM 450,00 € + NK
- ▶ **MG Rheydt-Ohler, Kiefernstraße**  
3Z KDB, Balkon, 74 m<sup>2</sup>, 2.OG, KM 410,00 € + NK
- ▶ **MG Wickrath, Kreuzhütte**  
3Z KDB, Balkon, 80 m<sup>2</sup>, 2. OG, KM 405,00 € + NK
- ▶ **MG Zentrum, Johannesstraße**  
2Z KDB, Aufzug, Balkon, 63 m<sup>2</sup>, 4. OG, KM 301,00 € + NK, WBS

**gladbau**  
Ein Unternehmen der Vitus-Gruppe

### Im EG des Vitus Centers

Goebenstr. 4, 41061 Mönchengladbach

www.gladbau.de oder Tel.: 02161 / 68 69 65 3



Kompetente und freundliche  
Beratung – **7 Tage erreichbar**

Viele weitere Angebote auf Anfrage  
oder auf [www.gladbau.de](http://www.gladbau.de)

**TICKER**

**Anzeige**

**NATO-Musikfest 2014**

Deutschlands einziges Open-Air-Militärmusikfest, geht in seine 28. und letzte Auflage.



Am Samstag, 4. Mai 2014 wird Mönchengladbach noch einmal zum Mekka für Freunde hochkarätiger Militärmusik, wenn im Borussia-Park professionelle Militärbands aus verschiedenen Nationen unter dem Dirigat des Leiters des Militärmusikdienstes der Bundeswehr Oberst Dr. Michael Schramm mit mitreißender Musik und ausgefeilten Choreografien die Ränge zum Swingen bringen.

Die einmalige Mischung aus internationalen Formationen – darunter das Gebirgsmusikkorps aus Garmisch-Partenkirchen sowie die Militärmusik Vorarlberg – und Bands, die ausschließlich mit Berufsmusikern besetzt sind, ist abwechslungsreich und hat für jeden musikalischen Geschmack etwas zu bieten. Neben populären Titeln aus U- und E-Musik, die auf höchstem Niveau geboten werden, wird ein authentisch kultureller Teil des jeweiligen Landes vorgestellt. Für spektakuläre Höhepunkte im spannenden Showprogramm sorgen unter anderem die Drillvorführungen des Wachbataillons der Bundeswehr, die Freifaller der Bundeswehr aus Altenstadt und die Firedancer mit ihrer spektakulären Stadion-Show „FeuerArena“. Zum krönenden Finale wird großes Theater geboten, wenn das traditionelle Feuerwerk synchron zur Musik den Himmel über dem Stadion erstrahlen lässt.

Bis zu sieben Nationen in ihren Paradeuniformen haben in den vergangenen Jahren jeweils vor rund 15.000 Zuschauern Spitzenleistungen präsentiert und das Publikum fasziniert. Als ein weltumspannendes Militärmusikfest, das die Verständigung der Völker, die Freundschaft und Einigkeit der vertretenen Nationen der Atlantischen Gemeinschaft symbolisiert, wird das NATO-Musikfest seine Erfolgsgeschichte fortsetzen.

Tickets sind zum Preis von 15 bis 99 Euro erhältlich:  
 99 Euro (Kat. I inkl. Catering und Parken auf P1),  
 48 Euro (Kat. II inkl. Parken auf P1),  
 33 Euro (Kat. III),  
 28 Euro (Kat. IV),  
 15 Euro (Kat. V: Stehplatz).

Die Karten gibt es in allen FIRST-Reisebüros in Mönchengladbach (Tel. 02161/22001), in allen Eventim-VVK-Stellen in Deutschland und Benelux sowie online über [www.eventim.de](http://www.eventim.de). Weitere Informationen unter [www.nato-musikfest.de](http://www.nato-musikfest.de) sowie bei der MGMG unter Tel. 02161/252421.

**11. MAI - 15. JUNI 2014**

**Nesthäkchen und Trotzkopf im Weltkrieg**

**Anzeige**



Exponate aus der historischen Kinderbuchsammlung Stephan-Kühn dokumentieren, wie umfassend die Kinder- und Jugendliteratur auf den Kriegsausbruch reagierte. Schon im Vorfeld waren Kinder darauf vorbereitet worden, Krieg für denkbar und für eine heilige Pflicht zu halten. Nun werden ihnen Luft-, Land- und Seekrieg an den Fronten und der Kriegsalltag daheim mit Todesnachrichten, Not und Entbehrung und neuen Aufgaben für Mädchen nahegebracht. Propaganda vermittelt das „richtige“ Feindbild, ästhetische, oft kitschige Überhöhung macht den Krieg schmackhaft. Auch nach Kriegsende finden sich in Deutschland, geschweige denn in den Siegerländern, nur wenige Ansätze zu einer kritischen Aufarbeitung.

Städtisches Museum Schloss Rheydt, Schlosstr. 508, 41238 MG, Tel. 02166/9289019, [www.schlossrheydt.de](http://www.schlossrheydt.de), Eintritt: 4,- €; ermäßigt 1,50 €

**25. MAI 2014 - VIERTELTRÖDEL**

**Vom Viertel fürs Viertel**

Ende Mai findet der zweite Viertel-Trödelmarkt auf dem Schillerplatz statt.

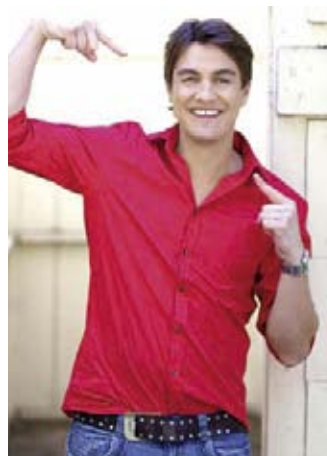
Im September 2013 fand auf dem Schillerplatz erstmals der Viertel-Trödelmarkt statt. Auf einfachem Wege sollten die Menschen in Gründerzeitviertel sich treffen und kennenlernen – ohne großen Aufwand und Kosten. Vom Viertel fürs Viertel hieß und heißt: Die Teilnehmer sollten

entweder im Viertel wohnen, arbeiten oder auf anderem Wege eng mit dem Viertel verbunden sein. Auch beim zweiten Trödelmarkt auf dem Schillerplatz am 25. Mai bleibt es dabei, dass jeder, der sich mit einem Stand beteiligen möchte, maximal 30 % Neuware anbieten kann.

Vierteltrödel im Gründerzeitviertel, Schillerplatz, 41061 MG

**8. MAI 2014 - MATZE KNOP IN MG**

**„Platzhirsche“  
Matze Knop in der KFH**



Wer kennt sie nicht diese Platzhirsche, Leit-Tiere, die das Feld betreten und sofort ist klar: „Ich bin im Rudel vorne.“ Stand-up-Comeedian Matze Knop gehört zu den äußerst sympathischen Artgenossen der Spezies Platzhirsch und führt das Publikum in seinem aktuellen Programm mit viel Humor und Selbstironie in die Materie ein. Außerdem sind alte Bekannte wie Lodda, Kloppo oder der Kult-Kaiser mit Matze unterwegs und geben ihren Senf zum Zeitgeschehen dazu. Doch auch für Fußballmuffel hat Matze 'ne Menge im Gepäck. „Ich hab mich für die Show zum Beispiel intensiv in das Mysterium Frau eingearbeitet und dabei zahlreiche neue Erkenntnisse gewonnen“, verspricht er.

Tickets gibt es bei allen CTS-Vorverkaufsstellen, unter [www.derticketsservice.de](http://www.derticketsservice.de) und unter der Tickethotline 0221/2801 zum Preis von 24,- € zzgl. aller Gebühren.



Wir verlosen **5 x 2 Karten** für den Auftritt von Matze Knop am 8.5.2014 in der Kaiser-Friedrich-Halle. Schicken Sie einfach bis zum 5.5.2014 eine E-Mail mit dem Betreff **„Matze Knop“** an [gewinnspiel@hindenburger.de](mailto:gewinnspiel@hindenburger.de). Die Teilnahmebedingungen für unsere Gewinnspiele finden Sie auf Seite 59.



**WARSTEINER HOCKEYPARK OPEN-AIR SAISON 2014**

# Der WARSTEINER Hockeypark macht's möglich!

Neil Young und Placebo kommen nach Mönchengladbach.

## Neil Young & Crazy Horse – 25.7.2014



Nach den herausragenden Kritiken der Deutschland-Tournee im Sommer 2013, mit weit über 50.000 begeisterten Fans, kündigen Neil Young & Crazy Horse nun drei Zusatz-Konzerte im Juli 2014 an. Die Konzerte im Rahmen der Alchemy-Tour begleiten die Veröffentlichung des Erfolgsalbums „Psychedelic Pill“ und sind die ersten Auftritte Youngs in

Deutschland mit seiner legendären Band Crazy Horse (Frank „Poncho“ Sampedro, Billy Talbot und Ralph Molina) seit 2003. Neil Young & Crazy Horse spielen am 25. Juli in Mönchengladbach im Warsteiner Hockeypark.

## Placebo – 20.8.2014



Nach THIRTY SECONDS TO MARS die zweite Bombe im Jahr 2014 im WARSTEINER Hockeypark: PLACEBO rocken das Stadion ... und mit Sicherheit mehr als heftig! Als Co-Headliner des Rock im Pott und Rock am Ring in diesem Jahr haben sie eine fulminante Indoor-Tour durch alle großen Hallen Deutschland hinter sich. Und sie kommen zur derzeit einzigen Deutschland Open Air Show nach Mönchengladbach. Hockeypark-Geschäftsführer Michael Hilgers: „Als ich sie bei Rock im Pott gesehen habe, wollte ich sie sofort verpflichten. Alternative Rock mit PLACEBO: Bitteschön!“

Tickets für die Konzerte gibt es in der HALL of TICKETS, Alter Markt 9, MG, Tel. 02161/2472169, unter [www.warsteiner-hockeypark.de](http://www.warsteiner-hockeypark.de) und an allen offiziellen VVK-Stellen.

Wir verlosen **jeweils zwei Tickets** für die Auftritte von **Neil Young & Crazy Horse** und **Placebo** im Warsteiner Hockeypark. Schreiben Sie einfach bis zum 31.5.2014 eine E-Mail mit dem Betreff „**Hockeypark**“ + **Name des Künstlers** an [gewinnspiel@hindenburger.de](mailto:gewinnspiel@hindenburger.de). Bitte vergessen Sie nicht, uns Ihren Namen und Ihre Adresse mit in die Nachricht zu schreiben. Die Teilnahmebedingungen für unsere Gewinnspiele finden Sie auf Seite 59.

**GEWINN  
SPIEL**

Ihr Spezialist für individuelles Reisen

# SUMMER IN THE CITY



**Berlin** ab 172,-\*

Berlin Mark Hotel \*\*\*\*  
3 Nächte im DZ inkl. Frühstück und  
inkl. Bahnreise 1. Klasse



**Hamburg** ab 244,-\*

Mercure Hotel Hamburg City \*\*\*\*  
4 Nächte im DZ inkl. Frühstück und  
inkl. Bahnreise 1. Klasse



**München** ab 241,-\*

Angelo Hotel Munich Westpark \*\*\*\*  
4 Nächte im DZ inkl. Frühstück und  
inkl. Bahnreise 1. Klasse

Viele weitere attraktive City-Angebote auf Anfrage

**FLUG  
CONTACT**

\* inkl. An- und Abreise ab/bis allen deutschen  
Bahnhöfen, **DB 1. Klasse**

**DEROUR**

Preis pro Person im DZ inkl. Frühstück  
und inkl. DERTOUR-Taschen-Reiseführer.  
Zeitraum: 15.06.2014 bis 31.08.2014

Flugcontact • Hauptstraße 12 • 41236 Mönchengladbach  
02166 / 612097 • [reisen@flugcontact-online.de](mailto:reisen@flugcontact-online.de)

# NATO- Musikfest 2014

Das Tattoo in Mönchengladbach

Leztmalig in 2014



**24. Mai 2014** BORUSSIA-PARK

[www.nato-musikfest.de](http://www.nato-musikfest.de)

Tickets: [www.first-mg.de](http://www.first-mg.de) [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

**MG**  
Marketing Gesellschaft  
Mönchengladbach mbH

Canjring-  
Trings

**NEW**

Prof. Fölsch

ERST  
REISEBÜRO

Volksbank  
Mönchengladbach

YAMAHA

YAMAHA

MÖNCHENGLADBACH

# »Tanzen wie in den 30ern«

## Einsteiger-Workshop "Lindy Hop" in Mönchengladbach

Tanzen zur Swing-Musik - das kann man auf einem Lindy Hop-Workshop lernen, den der Mönchengladbacher Tanzsport-Club „Hot Peppers“ zusammen mit „Swingconnects“, Köln, veranstaltet. Am 10. und 11. Mai 2014 werden die grundlegenden Schritte des Lindy Hop und auch schon erste Figuren gezeigt - damit hat man bereits die Basics, um die Tanzfläche zu be-swingen. „Lindy Hop ist Lebensfreude pur“, so Andreas Hoppe, den der TSC Hot Peppers als Trainer für den Wochenend-Workshop gewinnen konnte. „Man braucht keine Vorkenntnisse, Lindy Hop ist ein sehr freier Tanz - und von daher für alle geeignet, die Spaß an der Swing-Musik haben.“

Andreas Hoppe ist ein fester Bestandteil der Kölner Lindy Hop Szene. Zusammen mit seiner Tanz-Partnerin Sonja Merten unterrichtet er seit einigen Jahren unter dem Namen Swingconnects sowohl in seiner Heimatszene Köln als auch international. Daneben organisieren beide diverse Lindy Hop Events, wie den Lindy Hop Heaven in der Kölner Lutherkirche.

Aber auch im ZDF-Dreiteiler „Adlon“ und im kommenden ARD-Film „Artikel 3“ kann man sie sehen. Bei ihren Studenten sind sie als Trainer beliebt, da sie den Tanz mit Einfachheit, Spaß und viel Leidenschaft vermitteln.

Der Lindy Hop ist Ende der 1920er Jahre in den großen Ballsälen New Yorks entstanden. Er gilt als Vorläufer anderer Swing-Tänze wie Jive, Boogie-Woogie oder Rock'n'Roll. Im Gegensatz zu klassischen Standard-Tänzen hat der Lindy Hop keine festgeschriebenen Regeln und lebt von der Improvisation: „Es gibt keine falschen Schritte, es gibt nur Variationen“, meint denn auch Andi Hoppe. Der Tanz ist darauf ausgelegt, mit beliebigen Partnern tanzen zu können - so kann man auch am Wochenend-Workshop des TSC Hot Peppers als Einzelperson teilnehmen.

Die Musik, zu der Lindy Hop getanzt wird, reicht vom Big-Band-Sound der 30er-Jahre bis zum modernen Elektro-Swing, von Duke Ellington bis Roger Cicero. Eines aber gilt für die Musik wie für den Tanz: „It don't mean a thing, if it ain't got that swing“ (Duke Ellington).

Anmeldung unter: [www.swingconnects.com](http://www.swingconnects.com)



## Lebensweisheiten in Mönchengladbacher Platt

### Wonnemonat Mai: De lishellije on de kalde Soffi - Die Eisheiligen und die kalte Sophie.

Pankraz, Servaz, Bonivaz, maake iesch d'r Suemer plaats.  
Vörr Bonifaz kenne Suemer, noh Zöff kenne Früüs.  
Servaz mot vörrbej senn, well mer vörr Naitsfrüüs sescher senn.  
Vörr Früüs des Naits merr net sicher öss, böss de kalde Zöff vörrbej öss.  
Jesient wütt iesch noh de kald Zöff.  
D'r Florian, d'r Florian, noch ne Schneehoot sätte kann.  
Rään em Mai, brängk vörr et janze Joohr Bruet on Heu.  
Mai kööhl on naat, föllt Schüer on Vaat.  
Mai Rään brängk Säan.  
Mai Rään lött desch waaße, mäck desch jruet.  
Mai Tau jöff jröone Au.  
Wenn nööder kütt Zink Schtanislaus, rolle de Äepel uut.  
Fällt Mai Rään on Fääl on Saate, räänt et dämm Buur Daler on Dukate.  
D'r lätze Mai es d'r Schtäez vom Wengter.

Pankraz, Servaz, Bonivaz, machen erst dem Sommer Platz.  
Vor Bonifaz keinen Sommer, nach Sophie keine Frost.  
Servatius muss vorbei sein, Will man vor Nachtfrost sicher sein.  
Vor Nachtfrost man nicht sicher ist, bis die kalte Sophie vorüber ist.  
Gesäht wird erst nach der kalten Sophie.  
Der Florian (4.5.), der Florian, noch nen Schneegut setzen kann.  
Regen im Mai bringt für das ganze Jahr Brot und Heu.  
Mai kühl und nass, füllt Scheune und Fass.  
Mai-Regen bringt Segen.  
Mai Regen lässt dich wachsen, macht dich groß.  
Mai Tau gibt grüne Auen.  
Wenn näher kommt St. Stanislaus (7.5.), rollen die Kartoffeln aus.  
Fällt Mai Regen auf Feld und Saaten, regnet es dem Bauern Taler und Dukaten.  
Der letzte Mai ist der Schwanz vom Winter.

### TIPP Mundartabend in Uedding

Der Männerverein St. Pius X. Uedding veranstaltet auch in diesem Jahr wieder einen Mundartabend am Freitag, 09.05.2014, 19:00 Uhr, im Jugendheim Uedding, Jakobshöhe 114. Einlass: 18:30 Uhr. Der Eintritt ist frei!  
Es treten Interpreten auf aus dem Freundeskreis Gladbacher Mundartautoren sowie Franz Klinken aus Neuwerk. In der Pause werden Getränk

ke gerecht; zudem besteht die Möglichkeit, Bücher zu erwerben. Der Erlös des Abends wird als Spende für gemeinnützige Zwecke zur Verfügung gestellt.

**Männerverein St. Pius X. Uedding**, Jugendheim Uedding  
Jakobshöhe 116, 41066 MG, Klaus Kaum, Tel. 02161/602330







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

# POWERNAPPING SALONS ?

Text: Sabrina Kirnapci

Powernapping klingt nach Dynamik, Aktion und Energie, ist aber eigentlich das Gegenteil. Ohne den dramatischen Denglisch-Ausdruck könnte man es „Nickerchen zwischendurch“ nennen. Schlafmediziner sind schon lange der Meinung, dass man nach so einem Kurzschlaf“ leistungsfähiger ist und sich wieder besser konzentrieren kann. Einige experimentierfreudige Arbeitgeber in deutschen Großstädten haben für die Belegschaft sogar schon Betten in Ruheräumen aufgestellt, damit in der Mittagspause ordentlich „gepowernapped“ werden kann... oder wie nennt man das dann?

In Paris löst man das Energieproblem, also den Leistungsabfall gegen Mittag, etwas eleganter. Hier gibt es beispielsweise Schlafsalons, in denen man bei sanfter Musik, Kerzenschein und parfümierter Luft seine Mittagspause verschlafen kann. Auf Wunsch wird man sogar sanft vom Personal mit einem Kaffee oder Tee geweckt. Auch Kosmetikstudios sind schon auf den Power-Napping-Zug aufgesprungen und bieten beispielsweise Massagen mit anschließendem 15minütigen Kurzschlaf auf beheizten Liegen an.

Etwas weniger elegant, aber sicher genauso effektiv, sind die Schlafboxen, die man an einigen Flughäfen findet ([www.napcabs.com](http://www.napcabs.com)). Die sind übrigens keine Erfindung der Neuzeit, sondern wurden schon in den 70er Jahren in Asien erfunden. In England setzt man auf Micro-Hotels – das Prinzip ist das gleiche: Man schließt sich in einer Box ein, in der sich ein Bett befindet und hat mitten im Trübel seine Ruhe ([www.sleepbox.co.uk](http://www.sleepbox.co.uk)).



Ein **Energienickerchen** in der Mittagspause

Welches Modell man auch immer wählt, es wäre doch eine gute Idee, in Mönchengladbach auch Powernapping-Möglichkeiten zu schaffen. Wir würden alle gestresst in die Mittagspause gehen und entspannt zurück an den Arbeitsplatz kommen. Nur ein Traum?!

Bei uns  
gibt's immer genug  
Pixel zu schubsen

und außerdem natürlich auch noch

**attraktive Jobs** in einem familiären Team mit Visionen und Zielen, bei fairer Bezahlung, mit spannenden Aufgaben, hohen Anforderungen, flachen Hierarchien, flexiblen Arbeitszeiten, Kaffee satt und Produkten auf die man einfach nur stolz sein kann....

unter anderem als:

**Grafiker / Vollzeit  
Layouter (m/w)**

**Deine Aufgaben**

- Konzept, Layout, Satz und Reinzeichnung unserer Verlagsprodukte (HINDENBURGER etc.)
- Bildbearbeitung, Bildoptimierung, Retusche
- Erstellung von druckfähigen Daten (PDF X-3)

**Ein ausführliches Stellenprofil findest Du unter [www.marktimpuls.de/jobs.html](http://www.marktimpuls.de/jobs.html)**

**Interesse?**

Dann freuen wir uns auf Deine vollständigen und aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an [jobs@marktimpuls.de](mailto:jobs@marktimpuls.de)

**m** marktimpuls  
werbeagentur +verlag

marktimpuls gmbh & co. kg.  
kaiserstraße 68  
41061 mönchengladbach  
[www.marktimpuls.de](http://www.marktimpuls.de)

**TICKER****Anzeige****24. MAI 2014****Vappu Nacht im Finlantis**

Endlich wieder dichtes Grün, Vogelgezwitscher und warme Sonnenstrahlen: Das Ende der kalten Jahreszeit wird in Finnland traditionell mit dem Frühlingsfest „Vappu“ gefeiert. Am Samstag, den 24. Mai, lädt die Saunalandschaft Finlantis von 18 bis 24 Uhr herzlich zum Mitfeiern ein. Besucher dürfen sich auf belebende Wellness-Angebote freuen. Zur Feier des Tages gibt es die finnische Maibowle „Sima“ und anderen landestypischen Leckereien. Wer zwischendurch ein paar Runden schwimmen möchte, kann wie immer samstags im NetteBad textilfrei abtauchen.

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

**30. UND 31. MAI 2014****Anzeige****Europas größte Schuhbörse in MG**

Al Bundys Schuhbörse ist wieder in Mönchengladbach und bietet in der KFH ca. 30.000 Paar Markenschuhe europäischer Top-Hersteller für Damen, Herren und Kinder. Die Preise sind gegenüber der ehemaligen unverbindlichen Herstellerpreisempfehlung bis zu 70 Prozent günstiger. Garantiert eine der besten Möglichkeiten, sich günstig mit Schuhen großer Marken zu bevorraten. Während der Laufzeit der Börse sind der Umtausch und die Rückgabe der Ware jederzeit möglich. Der Eintritt ist frei. Barzahlung, EC, Visa und Mastercard sind möglich. Mehr Infos gibt es unter unter: [www.schuhboerse.com](http://www.schuhboerse.com)



Al Bundys Schuhbörse, Freitag, 30. und Samstag, 31. Mai 2014, 10:00 bis 19:00 Uhr, Kaiser-Friedrich-Halle, Hohenzollernstr. 15, 41061 MG

**NOCH BIS 5. MAI 2014****Ghana - nicht nur Schokoladenseiten**

Ausstellung in der Stadtteilbibliothek in Rheydt.



Hand aufs Herz: Was wissen Sie über Ghana? Namen von Fußballspielern wie Gerald Asamoah fallen noch am ehesten ein, aber auch, dass Ghana ein wichtiger Produzent und Exporteur von Rohkakao ist? Abhilfe schafft eine Wanderausstellung. Unter dem Titel „Ghana - nicht nur Schokoladenseiten“ stellt sie auf 15 großformatigen Tafeln das kulturell vielfältige Land vor, erzählt seine politische Erfolgsgeschichte (seit über 20 Jahren eine belastbare Demokratie und in dieser Hinsicht ein afrikanisches Musterland) und wirft auch einen Blick auf geografische Aspekte und die wirtschaftliche Situation.

Für mehr Informationen ist jede der Tafeln über einen QR-Code mit der eigenen Website zur Ausstellung verknüpft. Die Idee zu dieser Ausstellung hatten

das Ghana-Forum NRW und die Ghana-Stiftung. Die Umsetzung erfolgte mit Unterstützung des Bundesverbandes der deutschen Süßwarenindustrie (BDSI).

Das Eine-Welt-Forum Mönchengladbach hat die Ausstellung in die Stadt geholt. Dort ist sie noch bis zum 9. Mai in der Stadtteilbibliothek Rheydt zu sehen. Der Eintritt ist frei. Zwischen Mönchengladbach und der in der Ashanti-Region Ghanas gelegenen Stadt Offinso besteht seit 2003 eine Nord-Süd-Partnerschaft.

**Stadtteilbibliothek Rheydt (Karstadthaus)**

Am Neumarkt 8, Rheydt

Öffnungszeiten Di.-Sa. 10-18 Uhr + So. 14-18 Uhr

Infos unter [www.stadtbibliothek-mg.de](http://www.stadtbibliothek-mg.de) oder 02161/258283.

**FAIRSCHENKT, FAIRFÜHRT, FAIRKOSTET****FAIRpflanzen****Robuste Recycling-Pflanztaschen**

Mit den kreativen Pflanztaschen aus recycelten Fahrzeugschläuchen geben Sie Ihrem Balkon ein neues Gesicht. Die Pflanztaschen werden von Hanna Blanco, einem kleinen Familienbetrieb auf den Philippinen, hergestellt. Dieser lernt unbeschäftigte Frauen im Bereich Handarbeit an und hat ein besonderes Augenmerk auf die Mütter, die ihre Arbeit von zu Hause verrichten müssen. Auf diese Weise können auch Frauen ihre Familien zu fairen Arbeitsbedingungen unterstützen. Die unterschiedlichen Nährarbeiten fordern die Kreativität aller Mitarbeiter. Für alle Angestellten wird eine Kranken- und Rentenversicherung abgeschlossen und es besteht eine Absicherung im Falle von Arbeitsunfähigkeit.



**Preis: ab 11,- €** (in drei versch. Größen: ca. 14 x 14 cm, 17 x 17 cm, 21 x 21 cm)

**Eine-Welt-Laden Mönchengladbach**, Abteiberg 2, 41061 MG, Tel. 02161/21766

**Öffnungszeiten:** Mo., Mi., Fr. 15:00-18:00 Uhr, Di., Do. 10:00-18:00 Uhr, Sa. 10:00-14:00 Uhr



# Der Brunnen vor dem Stadttheater

Das Richtfest des neuen Einkaufszentrums bietet Anlass, noch einmal an den bereits 1991 entfernten Brunnen zu erinnern.

Das im September 1959 eingeweihte Stadttheater von Mönchengladbach wurde 34 Meter aus der Straßenfront der Hindenburgstraße herausgelöst, um einen Vorplatz zu schaffen, der durch C&A, das Stadttheater, das kurz darauf errichtete Iduna-Hochhaus und das Sonnenhaus eingefasst wurde. Dieser Platz sollte den Knick der Hindenburgstraße an dieser Stelle akzentuieren, aber auch zum Verweilen einladen. Und der 1991 beim Bau der Theatergalerie abgebaute Brunnen sorgte für ein „Verweilen“, denn welches Kind langte hier nicht „kurz“ mit der Hand ins Wasser. Zur Erinnerung daran einige Aufnahmen.

Text: Dr. Christian Wolfsberger



Restarbeiten an der Platzgestaltung im April 1960.



Theater und Vorplatz 1961.



August 1966: Der Brunnen ist angenommen.

FOTOS: STADTARCHIV MÖNCHENGLADBACH



THEATER  
KREFELD  
MÖNCHEN  
GLADBACH

## Verbrennungen

Schauspiel von Wajdi Mouawad  
*Premiere am 9. Mai 2014*  
*im Theater Mönchengladbach,*  
*Odenkirchener Straße 78*

Karten unter 02166/6151-100  
Nähere Informationen zum  
Programm und Ticketpreise:  
[www.theater-kr-mg.de](http://www.theater-kr-mg.de)



Das alles und noch viel mehr, würd' ich machen,  
**wenn ich Bürgermeister von  
Gladbach wär'!**

Die Kommunalwahlen stehen an.

Als Bürger erwartet man Veränderungen, Besserungen und Fortschritte.

Doch was wäre, wenn man selbst die Freiheit hätte zu entscheiden was sich ändert und was nicht?

Wir sind losgezogen und haben nachgefragt: Was würden Sie machen, wenn Sie  
Bürgermeister/in von Mönchengladbach wären?

TEXT: VANESSA EWERT, SANDRA JANSEN



**Michael Aengevoort, 46**

Die kleineren Läden müssten mehr unterstützt werden, denn durch große Kaufhäuser haben diese kaum eine Chance. Als Bürgermeister würde ich auch dafür sorgen, dass es mehr Parkplätze gibt und die Parkhäuser so ausgebaut werden, dass es mit größeren Autos nicht zu eng wird.



**Elisa Manesch, 66**

Als Bürgermeisterin würde ich dafür sorgen, dass die Aufzüge im Bahnhof nicht regelmäßig defekt und verschmutzt sind. Der jetzige Zustand ist für Menschen mit Behinderung sehr problematisch. Des Weiteren würde ich mehr für die Betreuung der vielen Obdachlosen tun. Es ist nicht OK, dass Passanten so belästigt werden. Hier sollte die Polizei stärker eingreifen.



**Fabio Z., 21**

Das würde das Geld mehr in die Bildung investieren um jedem Kind die gleiche Chance zu bieten, unabhängig vom sozialen Hintergrund. Armut spielt auch eine große Rolle. Und ich würde das Bewusstsein für die Armut in der Stadt stärken und mich für soziale Projekte stark machen.





#### Heinz Peter, 41

Könnte ich Entscheidungen treffen, würde ich die Fußgängerzone mit mehr Pflanzen versehen. Dadurch wäre die Innenstadt ansehnlicher. Als Anwohner stören mich zurzeit auch die starke Lärmbelastigung und der Schmutz, den der Bau der Arkaden mit sich bringt.



#### Simon Schülz, 21

Ich würde mehr Geld in die Erhaltung und Instandsetzung von Gebäuden in der Altstadt investieren. Es ist schade, dass traditionelle Läden und Kneipen teilweise nicht erhalten bleiben. Außerdem würde ich mich dafür einsetzen, dass das Nichtraucherschutzgesetz wieder entschärft wird.



#### Phillip Pleus, 26

Ich finde es schade, dass es für die Studenten an der FH Niederrhein keinen richtigen Campus gibt. Wir stehen auf der Straße vor den Gebäuden, dadurch gibt es kein richtiges Campusleben. Außerdem ist die Parksituation an der Hochschule eine Katastrophe.



#### Siegfried Dieball, 65

Die großen und schnellen Busse in der Stadt sind sehr störend. Eine Option wären kleinere Busse, die langsamer fahren und auf Kurzstrecken günstiger sind. Außerdem würde ich günstigere Parkplätze im Innenstadtbereich schaffen.



#### Franzi S., 21

Ich würde mich dafür einsetzen, dass jedes Kind eine Chance auf einen Kita-Platz bekommt. Ansonsten würde ich noch dafür sorgen, dass es mehr gepflegte Grünflächen in der Stadt gibt.



#### Anton M., 70

Wenn ich Bürgermeister wäre, würde ich keine Busse mehr auf der Hindenburgstraße fahren lassen. Die Busse sind lästig. Es wäre schöner, eine richtige Fußgängerzone zu haben. Vernünftige Fahrradwege wären auch angebracht.



#### Thorsten Gornik, 41

Als Bürgermeister würde ich dafür sorgen, dass soziale Brennpunkte entzerrt werden. Dabei wäre es wichtig, sich besonders den Kindern und Jugendlichen zu widmen, indem man mehr Freizeitangebote und Jugendeinrichtungen schafft.

### INFOS ZUR WAHL 2014

Für die Wahl des Oberbürgermeisters / der Oberbürgermeisterin wurden zehn Kandidatinnen und Kandidaten zugelassen:

Christoph J. Hagmann (Einzelbewerber)  
Daniel Thiel (Zentrum)  
Hans Wilhelm Reiners (CDU)  
Karl Sasserath (GRÜNE)  
Nicole Finger (FDP)  
Norbert Bude (SPD)  
Reiner Gutowski (Piraten)  
Thorben Schultz (DIE LINKE)  
Udo Walendy (NPD)  
Viola Walendy (AfD)

Für die Ratswahl treten zwölf Parteien an: CDU, SPD, Grüne, FDP, FWG, Die Linke, NPD, Zentrum, Die Partei, Pro NRW, AfD, Piraten, und ein Einzelbewerber: Peter Blümel im Kommunalwahlbezirk 1.

Für die Wahl zu den Bezirksvertretungen treten die vorgenannten zwölf Parteien an.





Lichtkuppeln werden im Minto dafür sorgen, dass **viel Tageslicht** ins Center fällt.



Hier entsteht der foodcourt mit **417 Innen- und 84 Außensitzplätzen**.



Im Minto ist Platz für **insgesamt 110 Shops**.

## Blick hinter den Bauzaun

Zehn Fakten zum „Minto“, die Sie vielleicht noch nicht kennen.

- **Die Kräne** waren/sind in Aufzugsschächten, Lüftungsschächten und in den Rotunden montiert und werden mittels Autokran aus dem Gebäude herausgezogen.
- Im Mai beginnt die **Montage der Fassade**.
- Die **Verkaufsfläche** im Minto beträgt ca. 26.000 m<sup>2</sup>, die vermietbare Fläche 42.000 m<sup>2</sup> und die Geschossfläche 10.000 m<sup>2</sup>.
- Der **foodcourt** und die **Restaurantfläche** sind insgesamt 3.900 m<sup>2</sup> groß.
- Es wird zwei Restaurants mit ca. **400 Sitzplätzen** geben.
- Es gibt zusätzlich zu den 400 Bestandsparkplätzen im alten Theatergalerie-Parkhaus 500 neue **Parkplätze**.
- Zurzeit arbeiten 200 Leute auf der Baustelle. Wenn es an den Shopausbau geht, werden es über **400 Arbeiter** sein.
- Pro Stunde werden 600.000 m<sup>3</sup> Luft im Gebäude umgewälzt. Die Energieversorgung der **Lüftungsanlage** erfolgt über Wärmepumpentechnik.
- Es gibt 21 Fahrtreppen, 8 Mieterfahrtreppen, eine **zweigeschossige Mallfahrttreppe**, 10 Lastenaufzüge, 5 Personenaufzüge und 7 Rettungstreppehäuser.
- Das gesamte Gebäude ist mit modernster **LED-Technik** ausgestattet.

Text: Sabrina Kirmarci

**Lars Thierling von der Mönchengladbacher Marketingfirma Zincrease** führt Besucher durch die Großbaustelle.

Seit dem Richtfest führt das Projektteam der mfi Development GmbH nun auch Besichtigungen auf der Baustelle des neuen Centers an der Hindenburgstraße durch. Folgende Termine stehen samstags zur Verfügung:  
**3.5.2014, 10.5.2014, 17.5.2014, 24.5.2014, 31.5.2014.**  
 Die Führungen finden jeweils um 10:00 Uhr und um 11:00 Uhr statt – je nach Nachfrage auch um 12:00 Uhr. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 10 Teilnehmer pro Begehung. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre. Kinder ab 10 Jahren können in Begleitung eines Erziehungsberechtigten an der Baustellenführung teilnehmen. Der Treffpunkt zu den jeweiligen Terminen ist im Foyer des alten Finanzamtes.  
 Anmeldung bitte telefonisch über das Projektbüro:  
 Tel. 02161/5768200.



# Tante Ju im Landeanflug

Baustart für Hugo Junkers Hangar.



Der Hangar dient als Unterkunft für die Ju 52 und als Veranstaltungsfläche.

Mit tatkräftiger Unterstützung durch Mönchengladbachs Oberbürgermeister Norbert Bude und Ministerialdirigent Karl-Uwe Bütof (Ministerium für Wirtschaft, Energie, Industrie, Mittelstand und Handwerk des Landes Nordrhein-Westfalen) fand der erste Spatenstich für den Hugo Junkers Hangar statt.

Der Spatenstich lieferte einen ersten Vorgeschmack auf das, was ab Frühjahr 2015 im Hugo Junkers Hangar zu erwarten ist: Ein legendäres Flugzeug, eine lichtdurchflutete Multifunktionshalle, ein attraktives Empfangsgebäude und großzügige Außenflächen. Das flexible Raumkonzept ermöglicht Veranstaltungen unterschiedlichster Art – von der Tagung über Familien- und Jubiläumsfeiern, Produktpräsentationen bis hin zum Gala-Dinner. Mittel- und Anziehungspunkt der neuen Attraktion wird die legendäre Ju 52, die im Hangar ihr neues Zuhause findet. Die Ju 52 mit der Kennung HB-HOY wird mit viel Engagement und Begeisterung von der Schweizer JU AIR und den Mitgliedern des Vereins der Freunde historischer Luftfahrzeuge e. V. (VFL) als eines der wenigen flugfähigen Junkers-Flugzeuge weltweit unterhalten und an ausgewählten Tagen vom Mönchengladbacher Flughafen aus zu Rundflügen starten.

Der Hugo Junkers Hangar wird auf einem 4.000 m<sup>2</sup> großen Grundstück unmittelbar neben dem Terminal des Mönchengladbacher Flughafens mit direktem Anschluss an das Vorfeld gebaut. Die Silhouette des Gebäudes greift die gebogene Form eines typischen Hangars auf und überspannt einen lichtdurchfluteten Hallenbereich mit einem seitlichen Gebäuderiegel. Auf ca. 1.100 m<sup>2</sup> Fläche dient die Halle gleichzeitig als Unterkunft für die Ju 52 und als flexibel nutzbare Veranstaltungsfläche. Im seitlichen Gebäuderiegel befinden sich im ersten Obergeschoss drei weitere Veranstaltungsräume, zum Teil mit Blick auf das Flughafenvorfeld sowie in die Halle.



Die legendäre „Tante Ju“.

Von der modernen Küche im Erdgeschoss aus wird der künftige Betreiber noi! Die Gäste kulinarisch verwöhnen, aber dort z. B. auch Kochkurse anbieten. Das Mönchengladbacher Event- und Cateringunternehmen betreibt bereits seit 2013 die Veranstaltungslocation sowie das Restaurant „Kette & Schuss“ im hochschulnahen Monforts-Quartier in Mönchengladbach.



Bei uns  
gibt's immer  
gute Abschlüsse

und außerdem natürlich auch noch

**attraktive Jobs** in einem familiären Team mit Visionen und Zielen, bei fairer Bezahlung, mit spannenden Aufgaben, hohen Anforderungen, flachen Hierarchien, flexiblen Arbeitszeiten, Kaffee satt und Produkten, auf die man einfach nur stolz sein kann....

unter anderem als:

**Anzeigenberater (m/w)**

**Vollzeit**

**Deine Aufgaben**

- Akquise von Neukunden für unsere Verlagsprodukte u.a. HINDENBURGER, Medizin + Co, GastroGuide)
- Betreuung von Neu- und Bestandskunden
- Schnittstelle zwischen Kunden und Redaktion / Kreation
- Mitentwicklung von neuen Ideen, spannenden Konzepten und maßgeschneiderten Lösungen
- Angebots- und Auftragsbearbeitung und Abwicklung

**Ein ausführliches Stellenprofil findest Du unter [www.marktimpuls.de/jobs.html](http://www.marktimpuls.de/jobs.html)**

**Interesse?**

Dann freuen wir uns auf Deine vollständigen und aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an [jobs@marktimpuls.de](mailto:jobs@marktimpuls.de)

**m** marktimpuls  
werbeagentur +verlag

marktimpuls gmbh & co. kg.  
kaiserstraße 68  
41061 mönchengladbach  
[www.marktimpuls.de](http://www.marktimpuls.de)



# Eine Reise durch Zeit und Raum

Zwei Kinderbücher über Pfau Paul und Wassergespent Arthur hat Nicola Grosch bereits geschrieben. Mit ihren Geschichten, die sie mit viel Liebe zum Detail selbst illustriert, entführt sie kleine und große Leser in die Vergangenheit von Schloss Rheydt. Wir sprachen mit ihr über Bücher, Bilder und Abenteuer für Kinder.

Text: Sabrina Kirnapci

## Sie waren nicht immer Kinderbuchautorin. Was haben Sie bisher beruflich gemacht?

Ursprünglich habe ich Modedesign in Hannover studiert. Da ich aber nicht direkt den gewünschten Studienplatz bekam und warten musste, nutzte ich vorab die Zeit, um in Marburg ein Jahr lang Kunstgeschichte zu studieren, denn baugeschichtliche Dinge haben mich auch immer interessiert. Als Diplom-Modedesignerin arbeitete ich zunächst in einer großen Modefirma. Dann kam irgendwann meine Tochter und ich reduzierte auf Teilzeit. Nach der Geburt meines Sohnes wollte ich erneut zurück in den Beruf, aber da gab es die Firma leider nicht mehr. Mit zwei Kindern eine Teilzeitstelle im Design zu finden, ist nicht immer so einfach. Dann suchte ich nach einer Beschäftigung, in der man flexiblere Arbeitszeiten hat, und kam so an meine freie Mitarbeit in der museumspädagogischen Abteilung auf Schloss Rheydt.

## Was genau machen Sie dort?

Ich mache Führungen für Kinder und biete Kreativkurse an – etwa in den Schulferien. Es ist einfach spannend, Kindern etwas zu erklären. Man merkt schnell, ob man die Kinder packen kann, mit dem was man erzählt oder nicht. Außerdem hatte ich es nie so mit Jahreszahlen und Kindern sind sie meist nicht ganz so wichtig. Inzwischen gibt es auch schon Algenspaghetti-Führungen für Schulklassen und auch die Ferienkurse sind manchmal durch meine Bücher geprägt. Da basteln wir dann z. B. Pfauen oder Schatztruhen. Grundsätzlich haben die Themen immer etwas mit Schloss Rheydt zu tun.

## Wie ist die Idee zum Buch „Algenspaghetti“ entstanden?

Die Idee zum Buch ist aus der Arbeit mit den Kindern heraus entstanden. Ich habe mir überlegt, dass es schöner wäre, den Kindern die Vergangenheit des Schlosses anhand zweier Figuren, zweier Helden greifbarer zu machen. Die Kinder reisen in meinen Geschichten ja mit Paul und Arthur durch die Zeit meist in die Vergangenheit von Schloss Rheydt. Sie treffen beispielsweise auf Johann, den schwar-



zen Ritter. Den gab es wirklich und viele andere Dinge habe ich mir gar nicht ausdenken müssen. Ich habe einfach versucht, meine Fantasie und die Fakten der Baugeschichte zu vermischen und in ein kindgerechtes Abenteuer zu packen. Die Pfauen, die meiner Geschichte als Hauptfiguren auftauchen, entdecken die Kinder bei der Führung in Wirklichkeit wieder. Viele wollen auch Arthurs Höhle sehen, aber sie befindet sich unterhalb des Burggrabenufers, da müsste man schon tauchen.

## Hatten Sie schon immer den Wunsch, ein Kinderbuch zu schreiben?

Ich hatte eigentlich immer den Wunsch, ein Kinderbuch zu illustrieren. Dann hatte ich die Idee, über die Geschichte von Schloss Rheydt zu schreiben. Gemeinsam mit meiner Tochter, die damals acht Jahre alt war, entwickelte ich an verregneten Ferientagen Figuren für eine Geschichte. Dann waren die Ferien zu Ende, meine Tochter hatte andere Dinge zu tun und ich blieb einfach an der Idee hängen. Natürlich steht man nicht eines Morgens auf und denkt sich: „So, heute schreibe ich mal ein Buch.“ Das ist schon eine Entwicklung, die sich über mehrere Jahre zieht und der Wunsch muss schon stark genug vorhanden sein, damit man auch über einen so langen Zeitraum dranbleibt.

## Wie lange haben Sie für das erste Kinderbuch gebraucht?

Etwa 3 ½ Jahre – bei drei Kindern und einem Teilzeitjob hatte ich natürlich nicht immer so viel Zeit, deswegen dauerte es eben etwas länger. Als ich merkte, dass die Geschichte meinen Kindern gut gefällt, las ich auch den Kindern in meinen Ferienkursen auf Schloss Rheydt etwas daraus vor. Auch hier bekam ich positives Feedback, so dass ich mich traute, das Manuskript an einen Verlag zu schicken – sonst hätte ich das Buch auch nur für meine eigenen Kinder geschrieben. Meine Kinder nahmen irgendwann das noch unfertige Buch mit in die Schule. Die damalige Referendarin war von „Algenspaghetti“ angetan und las immer in der Frühstückspause daraus vor. Das hat mich davon überzeugt, dass es zu schade wäre, die Geschichte nur für den Privatgebrauch zu nutzen.



### Wie haben Sie den Bluestar Verlag aus Mönchengladbach vom Buch überzeugt?

Der Verlag war neben der Idee des Buches auch von den Illustrationen fasziniert. Vielleicht war es auch die Kombination aus Text und Bild, der Vorteil, dass ich beides konnte.

### Die Illustrationen liegen Ihnen sehr am Herzen?

Ja, sehr! Ich weiß nicht, wie viele Stunden ich an den Bildern gemalt habe. Ich habe ja auch den Anspruch, die baulichen Details von Schloss Rheydt richtig abzubilden. Einmal habe ich meine Bilder im Rittersaal ausgestellt und auch im Rahmen von „Mönchengladbach liest“ konnten die Besucher sie im Original sehen. Ich male mit Acrylfarben, da sind die Farben leuchtend, haben Deckkraft und lassen sich dennoch mit Wasser vermalen.

### Sie konnten mit Ihren Büchern ja auch schon bei großen Veranstaltungen außerhalb von Mönchengladbach Erfahrungen machen – beispielsweise auf der Leipziger Buchmesse. Sind Paul und Arthur dort auch so gut angekommen?

Die Leipziger Buchmesse war schon eine Herausforderung, denn da kennt keiner Schloss Rheydt. Ich finde, dass mein Buch in Leipzig ganz gut angekommen ist und es ist eine sehr gute Übung, vor so vielen Leuten zu lesen. Man wächst mit seinen Aufgaben – aber mir ist die Nähe zu den Kindern noch immer wichtiger als die Größe einer Veranstaltung.

### Wird es einen dritten Band „Algenspaghetti“ geben?

Es wird sehr wahrscheinlich ein drittes Buch geben. Aber das wird noch etwas dauern. In meinem Kopf nimmt die Geschichte langsam Gestalt an, aber ich will mich damit nicht unter Druck setzen. Ich bin noch nicht so lange Kinderbuch-Autorin und sehe Algenspaghetti 1 und 2 trotz oder gerade wegen des regionalen Bezugs als Chance. Sollte die Trilogie abgeschlossen sein, werde ich mir in Ruhe überlegen, welches Thema mir vielleicht noch am Herzen liegt. Ich denke aber, ich bleibe bei Büchern für Kinder. Mal sehen, was mir dann noch Schönes einfällt.

## Algenspaghetti

Paul, ein junger Pfau, lebt gemeinsam mit seinen Artgenossen auf Schloss Rheydt. Eines Tages trifft er am Schlossgraben auf das Wassergespent Arthur. Es entsteht eine Freundschaft, die die beiden in ein spannendes Abenteuer stürzt. Als sie zusammen den Wassergraben erkunden, finden sie einen geheimnisvollen Schlüssel, und ihre aufregende Reise durch die Zeit beginnt: Paul & Arthur landen weit in der Vergangenheit und erleben ein Ritterturnier auf Burg Rheydt hautnah mit. Auf Schloss Rheydt munkelt man noch heute vom Schatz des schwarzen Ritters. Auf ihren Zeitreisen sind die beiden Freunde dem schwarzen Ritter Johann und seinem Geheimnis auf der Spur ... (Altersempfehlung: ab 6 Jahre)



## Algenspaghetti – Paul & Arthur und der Berg des Lichts

Erneut packt Paul und Arthur die Abenteuerlust. Nichts hält sie mehr auf dem Gelände von Schloss Rheydt. Welches Geheimnis steckt wohl hinter den römischen Münzen, die sie in Ritter Johanns Goldschatz gefunden haben? Mit ihrer Zauberrüstung reisen sie weit zurück in die Vergangenheit. Als sie vom legendären Pfauenthron und seiner mysteriösen Prophezeiung erfahren, wollen sie das Rätsel um den lange verschollenen „Berg des Lichts“ unbedingt lösen. Sie bekommen unerwartete Unterstützung. Wassergespent Arthur und Paul, dem Pfau, stehen gefährliche Zeiten bevor. (Altersempfehlung: ab 8 Jahre)



STÄDTISCHES MUSEUM  
SCHLOSS RHEYDT



## Nesthäkchen und Trotzkopf im Weltkrieg

DAS KINDERBUCH ERKLÄRT DEN KRIEG



1914 | 2014  
100 Jahre Erster Weltkrieg

AUSSTELLUNG  
11. MAI – 15. JUNI 2014

Städtisches Museum Schloss Rheydt  
Schlossstraße 508, 41238 Mönchengladbach

WWW.SCHLOSSRHEYDT.DE

MÖNCHENGLADBACH

## Der Lenzenhof

Gemüsebauern e.V.  
Bioland

### Verbundenheit mit Region und Natur!

über 40 Gemüsesorten aus eigenem Anbau

**Unsere Öffnungszeiten:**

**Hofladen:**  
Mo - Fr. 9.00 - 18:30 Uhr  
Sa. 9.00 - 14:00 Uhr

**Markt:**  
Rheydt, Samstag  
8.00 - 14.00 Uhr  
M'Gladbach, Samstag  
8.00 - 14.00 Uhr

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

Hofladen • Wochenmarkt • Lieferservice  
Lenzenhof 174, 41199 MG-Odenkirchen,  
Tel: 02166-680143

# Nachhaltigkeit in der Textilindustrie

Open Spaces an der Hochschule Niederrhein.



Der Nano-Truck des Bundesministeriums für Bildung und Forschung steht auf dem **Mensa-Parkplatz an der Rheydter Straße und ist am Freitagvormittag für alle zugänglich.**

Am Textilstandort Mönchengladbach findet am 16. Mai zum zweiten Mal „MG Open Spaces“ statt. Thema diesmal: Nachhaltigkeit in der Textil- und Bekleidungsindustrie. „Es ist derzeit das Mega-Thema der Branche“, sagt Bettina Karmann, die als wissenschaftliche Mitarbeiterin des Forschungsinstituts für Textil und Bekleidung gemeinsam mit ihrer Kollegin Iris Siebgens die „Open Spaces 2014“ organisiert. „Wir möchten einen Beitrag leisten, um das Thema noch stärker in der textilen Lieferkette zu verankern, nicht zuletzt beim Verbraucher.“

Das Thema Nachhaltigkeit hat viele Facetten: So geht es einerseits um das Re-Design gebrauchter Materialien, indem alte Stoffe in Einzelfasern zerlegt und neue Garne und Stoffe daraus erstellt werden oder um das ressourcenschonende digitale Bedrucken von Textilien. Beim The-

ma Umweltschutz und Textilien wird die Nano-Technik diskutiert, die zum Beispiel in wasserabweisenden Textilien eingesetzt wird. „Hier besteht nach wie vor ein Aufklärungsproblem, es kursieren viele Gerüchte über die Gefährlichkeit der Nano-Technik“, sagt Karmann. Dieser Problematik gehen die Teilnehmer im Nano-Truck des Bundesministeriums für Bildung und Forschung auf den Grund; er steht auf dem Mensa-Parkplatz an der Rheydter Straße und ist am Freitagvormittag für alle zugänglich.

Mit der kostenpflichtigen Veranstaltung MG Open Spaces wurde vor zwei Jahren ein Instrument geschaffen, um die Unternehmen mit neuesten Informationen zu unterstützen und dabei auch gleichzeitig auf die Vielfalt und Forschungskompetenz am Standort Mönchengladbach aufmerksam zu machen.

MG Open Spaces ist eine Veranstaltung des Fachbereichs Textil- und Bekleidungstechnik und seinem Forschungsinstitut für Textil und Bekleidung (FTB) der Hochschule Niederrhein. Sie findet seit 2012 im jährlichen Wechsel mit der Recruiting-Messe „MG zieht an“ statt. Im Gegensatz zu der bundesweit bekannten Messe wendet sich Open Spaces an die Vielzahl von Partnern des Fachbereichs aus Industrie, Handel, Forschung, Lehre und Politik, um die aktuellen Themen der Branche kompetent und offen zu diskutieren.

Weitere Infos unter: [www.mg-open-spaces.de](http://www.mg-open-spaces.de)



Der Global Organic Textile Standard (GOTS) ist als weltweit führender Standard für die Verarbeitung von Textilien aus biologisch erzeugten Naturfasern anerkannt. Auf hohem Niveau definiert er umwelttechnische Anforderungen entlang der gesamten textilen Produktionskette und fordert gleichzeitig die Einhaltung von Sozialkriterien.

Die globale Modeindustrie ist komplex und von Missständen wie Ausbeutung, Lohn-Dumping und Umweltzerstörung geprägt. Fabrikeinstürze und -brände in Bangladesch haben deutlich gemacht, dass in der globalisierten Bekleidungsproduktion in Sachen Menschen- und Arbeitsrechte ein großer Nachholbedarf besteht. Aber welche Alternativen haben Konsumenten heute schon, wenn sie fair produzierte Kleider kaufen wollen? Auf welche Labels und Zertifikate können sie sich verlassen? Und wo gibt es Shops, die fair produzierte Mode anbieten?

Das Schweizer Startup „GET CHANGED!“ begegnet dieser Situation mit einem innovativen Online-Angebot: Auf [www.getchanged.net](http://www.getchanged.net) finden Konsumentinnen und Konsumenten eine attraktive Palette von Modelabels mit fairer Produktion. Das Portal bietet umfassende Informationen zu aktuellen Kollektionen und sozialen und ökologischen Produktionsbedingungen.

Eine bequeme Suchfunktion ermöglicht, Mode nach bestimmten Kriterien zu suchen. Schnittstellen zu Online-Shops und eine Google Map mit Stores zeigen Einkaufsmöglichkeiten im gesamten deutschen Sprachraum auf.

„Mit [www.getchanged.net](http://www.getchanged.net) soll es für jeden leichter werden, faire Mode zu finden und einzukaufen“, sagt Katharina Wehrli, Mitgründerin von GET CHANGED!



Laut „Get Changed!“ ist das Angebot an nachhaltiger Mode in Mönchengladbach so gut wie nicht vorhanden.



# Hochrangige Solisten und ein abwechslungsreiches Programm

Die Konzertsaison 2014/2015 der Niederrheinischen Sinfoniker.



**Mihkel Kütson:** Seine „musikalische Handschrift“ ist den Konzertfreunden inzwischen vertraut und findet sich auch in der Programmgestaltung 2014/2015 wieder.

Der Gesamtspielplan des Theaters Krefeld Mönchengladbach für die Saison 2014/2015 ist bereits seit einiger Zeit bekannt. Nun hat Generalmusikdirektor Mihkel Kütson das Programm seiner dritten Konzertsaison bei den Niederrheinischen Sinfonikern detailliert vorgestellt. Ein Programm, das beliebte und bekannte Werke des Repertoires (beispielsweise das erste Klavierkonzert von Johannes Brahms, die „Finlandia“ von Jean Sibelius und die sechste Sinfonie „Pastorale“ von Ludwig van Beethoven) ebenso umfasst wie weniger bekannte Titel, mit denen Kütson dem Publikum spannende Neuentdeckungen anbieten möchte (etwa das Tubakonzert „Rocky Island Boat Bay“ von Fredrik Högberg oder die vierte Sinfonie „Deliciae Basilienses“ von Arthur Honegger). Eine weitere Besonderheit erwartet die Zuhörer im zweiten Sinfoniekonzert. Dann betreten Kütson und die Niederrheinischen Sinfoniker musikalisches „Neuland“, indem sie sich mit dem David Orlowsky Trio in

der Welt der Klezmer-Musik bewegen. Als Solisten konnte der Generalmusikdirektor durchwegs sehr renommierte Musiker verpflichten. So tritt beispielsweise im ersten Sinfoniekonzert die Geigerin Viviane Hagner auf, im sechsten Sinfoniekonzert konzertiert der Cellist Alban Gerhardt mit den Niederrheinischen Sinfonikern.

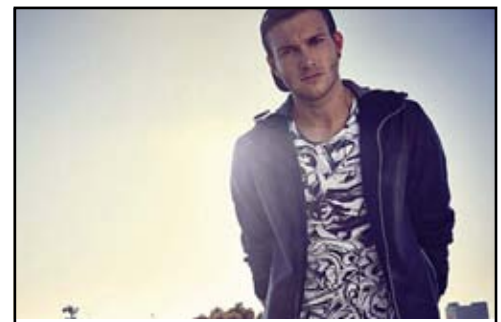
In den Chorkonzerten darf sich das Publikum unter anderem auf das große Oratorium „Die Jahreszeiten“ von Joseph Haydn freuen, das neue Jahr wird nun schon traditionell mit „Neujahrsgrüßen aus der ganzen Welt“ begonnen. Die Kammerkonzertreihe widmet sich Themen wie „Musik aus dem Salon“ und „Wiener Klassik“. Herausgehoben sei auch das vierte Kammerkonzert „Scandic Blech“: Dieses findet in Kooperation mit der Folkwang Universität der Künste Essen statt. Für die jüngeren Konzertfreunde gibt es wieder fünf Kinderkonzerte mit dem beliebten Kobold Kiko (Paula Emmrich) im Abo zu erleben, außerdem „Mr. Fellners Orchesterwerkstatt“ als Sonder-Kinderkonzert mit allen Konzertkarten im freien Verkauf.

Der Wettbewerb „Bühne frei“ erlebt 2014/2015 bereits seine dritte Auflage. Wie in seinem ersten Jahr richtet er sich dann wieder an junge Bläser im Alter von 8 bis 14 Jahren und an junge Streicher im Alter von 8 bis 12 Jahren. Erneut werden die Preisträger des Wettbewerbs im siebten Sinfoniekonzert als Solisten mit den Niederrheinischen Sinfonikern auftreten, diesmal aber bereits in den Konzerten am Dienstag und am Mittwoch.

Wie gewohnt, wurde für die Konzertsaison 2014/2015 ein Jahresheft erstellt. Auf 72 Seiten, mit edel schimmernder Bronzefarbe bedruckt, finden die Leser viele Informationen zu den verschiedenen Konzerten, Solisten und Abonnements. Das neue Konzertjahresheft liegt an den Theaterkassen aus sowie in Kürze auch an den bekannten Auslagestellen. Zudem steht es auf der Homepage der Niederrheinischen Sinfoniker zum Download bereit.

## Der Vorverkauf für die Spielzeit 2014/2015 startet!

Ab dem 1. Mai können Theaterbesucher Karten für alle Freiverkaufsvorstellungen der neuen Spielzeit 2014/2015 erwerben. Außerdem beginnt der Vorverkauf für jeweils die Hälfte der Flanierkarten des Theaterballs, der in Krefeld am 9. Mai 2015 und in Mönchengladbach am 30. Mai 2015 stattfindet. Da es schon kurz nach dem diesjährigen Ball „London Calling!“ zahlreiche Nachfragen nach den Tickets für den nächsten Theaterball gab, hat sich die Theaterleitung dafür entschieden, den Vorverkauf für die Flanierkarten deutlich früher zu starten als in den vergangenen Jahren. Der Vorverkauf gilt ab dem 1. Mai sowohl online als auch an den Theaterkassen. Am Feiertag öffnen die Kassen eine Stunde vor Vorstellungsbeginn. Als besonderes Schmäckerl erhalten die ersten 50 Käufer je eine Freikarte für eine Vorstellung ihrer Wahl! Sonderveranstaltungen sind von dieser Aktion jedoch ausgenommen.



# ECCO

## Shoes for Life



seit 1910

**SCHUHHAUS**

# Wintzen

Das Fachgeschäft mit dem guten Service

**Hindenburgstraße 113**  
**41061 Mönchengladbach**  
 Mo - Fr 09:30 - 19:00  
 Sa 09:30 - 18:00

**Hauptstraße 38**  
**41236 Mg-Rheydt**  
 Mo - Fr 09:30 - 19:00  
 Sa 09:30 - 16:00

**[www.schuhhaus-wintzen.de](http://www.schuhhaus-wintzen.de)**



# Mit der Straßenbahn durchs Wirtschaftswunder

Eine Foto-Rundreise durch Mönchengladbach, Rheydt und Viersen.

Text: Vanessa Ewert

Mönchengladbach war bis in die 50er-Jahre der westliche Außenposten im Netz der rheinisch-westfälischen Straßenbahnen, das größte europäische Schienen-Nahverkehrssystem, das von Bonn bis Dinslaken und von Waldniel bis Unna untereinander Verbindung hatte. Dem Zeitgeist folgend, verabschiedete sich Mönchengladbach – so wie andere Städte – in den 60er-Jahren vorzeitig vom schienengebundenen Nahverkehr.

Am 15. März 2014 jährte sich das Ende der Straßenbahn in Mönchengladbach zum 45. Mal. Aus diesem Anlass hat sich der Wahl-Mönchengladbacher und Straßenbahn-Fan Axel Ladleif zusammen mit seinem Co-Autor Wolfgang R. Reimann entschlossen, sich in Form eines Buches noch einmal auf eine fotografische Rundreise durch Mönchengladbach,

Rheydt und Viersen in den Wirtschaftswunderjahren zu begeben. Für dieses Projekt konnten einige „altgediente“ (Straßen-)Bahnfotografen aus ganz Deutschland ermuntert werden, noch einmal in ihren Archiven nach Foto-Schätzen zu suchen. Anders als die „üblichen“ Werksbilder, sind deren Fotos authentisch, spiegeln die Situation in der Nachkriegs- und Wirtschaftswunderzeit wider und versprühen dadurch einen besonderen Charme. Nicht nur die Straßenbahnen an sich standen im Fokus der Fotografen, sondern vielmehr die Darstellung der „urbanen Szene“ aus Gebäuden, Autos, Fußgängern usw. Durch die großformatige Wiedergabe kommen die Strukturen und Details der Stadtlandschaft besonders zur Geltung; so ist es dem Betrachter möglich, in den Bildern „spazieren“zugehen.



Auf 132 Seiten erlebt man die Städte Mönchengladbach, Rheydt und Viersen aus einem ganz eigenen und auch für Nicht-Bahninteressierte spannenden Blickwinkel. ISBN: 3937189807, Preis: 27,80 €



Rheydt – Friedrich-Ebert-Straße



MG – Alter Markt



MG – Bismarckstraße, Ecke Hindenburgstraße

## 3 Fragen an Autor Axel Ladleif:

### Sie kommen gebürtig gar nicht aus Mönchengladbach. Wie kamen Sie zu dieser Buch-Idee?

Als ich vor etwa sechs Jahren nach Mönchengladbach gezogen bin, lag es für mich als Straßenbahn-Fan nah, sich auch mit hiesiger Stadtgeschichte zu beschäftigen. Also habe ich Wolfgang Reimann gefragt, ob er in seiner Sammlung auch Fotos von Mönchengladbach hat. Ich wurde überhäuft mit Bildmaterial. Er hat auch Kontakte zu anderen Straßenbahn-Fotografen hergestellt, so dass wir ganz viele besondere Fotos bekommen konnten. Diese Vielfalt von Bildern und Eindrücken der Stadt wollten wir teilen.

### Wie haben Sie und Herr Reimann sich kennengelernt?

Persönlich kennen wir uns durch einen Verein für Straßenbahn-Fans in Wuppertal. Aber mein

erstes Buch über Straßenbahnen, das ich zur Confirmation geschenkt bekommen habe, ist von Wolfgang Reimann. Deswegen war es für mich ein ganz tolles Erlebnis, nun mit ihm gemeinsam ein eigenes Buch herauszubringen.

### Was war für Sie das Besondere bei der Arbeit an diesem Buch?

Es gab viele schöne Geschichten zu den Bildern. Herr Reimann konnte sich zum Beispiel dank der Bilder wieder erinnern, bei welchem Metzger er sein Wurstbrot gekauft hat. Es gibt so viele Details in den Bildern, die den Charme der 50er-Jahre wiedergeben und zeigen, wie sich die Stadt entwickelt hat. Manchmal wussten wir zunächst gar nicht, an welcher Stelle das Bild aufgenommen sein könnte, weil sich der Ort stark verändert hatte.



# nachtaktiv '14

Die Mönchengladbacher Kulturnacht am 10. Mai bietet 143 verschiedene Acts an 41 Orten.

Am 10. Mai ist es wieder so weit. Die 5. Mönchengladbacher Kulturnacht „nachtaktiv '14“ bietet ein abwechslungsreiches Programm mit insgesamt 143 verschiedenen Acts aus Pop, Rock, Klassik, Theater, Tanz, Kunst, Film, Mode, Literatur und Performance. Außerdem erwarten das nachtaktive Publikum zahlreiche Neuerungen. Erstmals sind die 41 Veranstaltungsorte in vier Quartieren gebündelt, die in rund 15 Minuten durchwandert werden können: Durch die kürzeren Wege, gestaffelte Anfangszeiten der Quartiere und Wiederaufführungen von Programmpunkten können die Besucher jetzt deutlich mehr erleben. Neu sind auch die Infostände in jedem Quartier, an die außerdem kulinarische „Brotzeit“-Stationen sowie Aktions-Stationen angedockt sind.

## Start

Gestartet wird „nachtaktiv“ in Eicken und Rheydt um 18 Uhr (bis 23 Uhr), am Abteiberg läuft das Programm von 20 Uhr bis 2 Uhr und das Finale findet in der Altstadt von 23 Uhr bis open end statt. Neu sind ebenfalls die Quartiers-Specials: In Eicken dirigiert der Londoner Musiker Peter J. Taylor ein Konzert mit 20 E-Gitaristen, in Rheydt zeigen Studierende der Hochschule Niederrhein „Design von übermorgen“, am Abteiberg führt das EinEuro Ensemble eine Theaterperformance in wechselnden Räumen zum Thema Nachtodyssee auf und das Team VJ Pathfinder/Aaron St. bespielt die Altstadt mit mehreren Licht- und Videoinstallationen.

## Musik

Für die Musik in der von der Stadtparkasse und der NEW geförderten Nacht stehen zahlreiche Bands wie u. a. Dead Guitars, Notorious Riveria Brothers, Nausica, Juice of Love, Byggesett Orchestra oder der\_kapuvka, außerdem Chöre, Klassik- und Jazz-Ensembles sowie eine große Zahl hervorragender Singer-/Songwriter wie Sophie, Julia A. Noack oder Pierre Pihl. Der Schillerplatz wird dank der preisgekrönten Straßenmalkünstler Frederike Wouters und Gregor Wosik zur „Schillusion“, Modedesignerin Eva Brachten präsentiert eine Outdoor-Show zu Musik, die von Radio 90.1 über den Äther in zahlreiche Transistorradios gesendet wird. Im Stadtbad Rheydt verzaubert eine Schwimmshow mit Meerjungfrauen und Bands der Musikschule Music Today die Besucher. Reisefilme über Tibet und den Oman locken ins Stadttheater, in der Filmfiguren-Ausstellung trifft die Star Wars-Welt auf Steampunk-Erzählungen, in einem ehemaligen Bettenhaus und einer Tiefgarage sind Kunstinstallationen zu besichtigen.



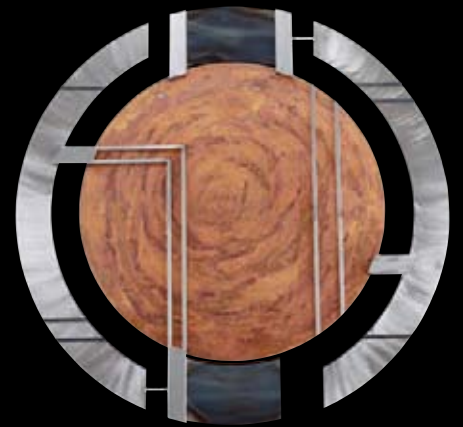
## Aktiv

Selbst aktiv werden ist nicht nur möglich, sondern superreizvoll: an der Tagtool-Projektionsfläche in der Altstadt, im Workshop für Gameboy-Musik, beim Powerpoint-Karaoke, beim Open Mike für befremdliche Literatur oder auch durch den spontanen Versand von Kulturnacht-Videos über die kostenlose App „Vine“. Alle dort mit dem Hashtag #namg14 versehenen Filme landen beim Projekt „...topia“ im „Ladenlokal“ und werden Teil einer großen Installation. Je weiter die Nacht, desto mehr wird gefeiert – bei einem Tangosalon, bei einer Party mit elektronischem Live-Set und natürlich auf der Aftershowparty der „HORST“-Crew im Alten Kolpinghaus, wo die „Cookie Club“-DJs Daniel und Lord Calamare, unterstützt von „Metaloop“-Visuals, zu einer Reise in die 60er- und 70er-Jahre voller Mojo Jazz, Garage Rock, Latin und Brasil und Psy Rock antreten.

## Service

Große Serviceverbesserung auch beim Transport: Der NEW-Shuttle verbindet die Quartiere erstmals im 20-Minuten-Takt und besonders hier werfen die im Herbst kommenden NRW-Meisterschaften im Poetry-Slam ihre wilden Schatten voraus: Durchgehend wird der Shuttle von zwei finalistenreichen Slam-Quartets unter Leitung der Wortakrobaten Marco Jonas Jahn und Markim Pause bespielt. Für den ganzen Spaß inklusive lokalem Busangebot braucht man nur ein Eintrittsbändchen zum Preis von weiterhin nur 10 Euro (ermäßigt 7 Euro). Das ganze Programm gibt's gedruckt in einem 48-seitigen Heft, als pdf und Online-Kalender im Internet unter [www.nachtaktiv-mg.de](http://www.nachtaktiv-mg.de) und natürlich bei Facebook.

Susanne & Mirko Gersak  
Bilder und Skulpturen aus Metall



## KUNST MIT DER VERGÄNGLICHKEIT

Atelier und Ausstellungsraum:  
Kamphausen 160  
41363 Jüchen

[www.metallkunst-metallbilder.de](http://www.metallkunst-metallbilder.de)  
02161-3083591

**BOTANICA**  
Restaurant & Café



Besuchen Sie uns in Schloss Dyck:  
Dienstag bis Sonntag  
10 bis 18 Uhr

Weitere Infos erhalten Sie unter  
[www.stiftung-schloss-dyck.de](http://www.stiftung-schloss-dyck.de)

SCHLOSS DYCK

Stiftung Schloss Dyck  
Zentrum für Gartenkunst  
und Landschaftskultur



Dieses Mal in:



# WANDERN MIT LAMAS

Es gibt Freizeitangebote, die muss man einfach testen, wenn man sie zufällig liest: „Wanderung in Begleitung von drei Lamas über die Terrassen des Meinwegs. Unterwegs machen wir Rast auf uraltem Meeresgrund. In Begleitung der freundlichen Tiere erfahren wir die Landschaft auf ganz besondere Weise.“ – ein Termin im Veranstaltungskalender des Naturparks Schwalm-Nette. Verrückt genug für einen Besuch von Sandra und Sabrina.

Text: Sabrina Kirnapci



Lamas sind keine Kuscheltiere! Das wird schnell klar, als wir auf der Wiese am Treffpunkt stehen und Sabine Höfer zuhören, die uns etwas über ihre Tiere erzählt. Spontan hätte ich Gomez, Pablo und Sascha einfach gekraut oder freundschaftlich beklopft – wie man es eben bei Pferden macht. Aber Lamas mögen sowas nicht. Sie sind sehr sensibel und entscheiden selber, ob sie gestreichelt werden wollen oder nicht. Lama Sascha kann außerdem Pferde nicht leiden, erzählt Sabine Höfer. Toll, meine Hose riecht bestimmt noch nach Pferd – ich war gestern reiten. Ein wenig Angst hab ich ja schon vor den Tieren, sie sind einem eben irgendwie fremder als heimische Vierbeiner. „Lamas schauen einem direkt ins Herz“, erklärt Sabine Höfer. Ich mach mir spontan Sorgen, ob in meinem Herz möglicherweise was zu finden ist, was die Tiere verärgern könnte. Sandra hingegen ist eher mit ihrer Blase beschäftigt. Sie überredet gerade den überrumpelten Bauern des angrenzenden Hofes, sie auf die Toilette zu lassen. Als der freundlicherweise zustimmt, müssen alle anderen auch aufs Klo und wir legen die erste Pinkelpause bei einem verzweifelten Landwirt ein, bevor es endlich losgeht. Die Wandertruppe besteht fast ausschließlich aus Damen mittleren bis

fortgeschrittenen Alters. Außerdem eine Familie mit Kindern und Sabine Höfers Mann, der unterwegs bei der Lama-Bändigung helfen soll. Wir bekommen noch zwei wichtige Tipps mit auf den Weg: Die Tiere dürfen auf keinen Fall fressen, weil manche Pflanzen für sie giftig sind und wenn die Lamas scheuen und wir uns überfordert fühlen, sollen wir einfach das Seil loslassen. Jeweils zwei Mann (na ja ... eher zwei Frauen) führen ein Lama. Ich halte mich vornehm zurück, während die Kinder todesmutig an die Seile stürmen und die Führung übernehmen – immer unter den wachsamen Augen von Sabine Höfer und ihrem Mann, die während der ganzen Wanderung nicht nur spannende Details zum Naturpark preisgeben, sondern auch stets zur Stelle sind, wenn sich jemand unsicher fühlt.

## Und sie fressen doch

Da Sandras Beine etwa zwei Meter länger sind als meine und sie definitiv öfter ins Fitness-Studio geht, kann sie locker das Tempo der Wanderung halten. Ich falle nach und nach zurück, schiebe das auf die Geschwindigkeit der Lamas und ernte von niemandem Zustimmung. „Nö, eigentlich laufen wir recht langsam“ Öhm ... Mist! Ich darf nicht so oft das Training schwänzen. Wir gelangen an eine Kreuzung und wechseln. Wer noch kein Lama an der Leine hatte, darf nun auch mal. Ich rede mich damit raus, dass ich Fotos machen muss und drücke Sandra das Seil in die Hand. Sie und Gomez schauen sich mit einer Mischung aus Skepsis und Panik an – also das Lama skeptisch und Sandra panisch – fünf Minuten später hat Lama Gomez verbotene Blätter im Maul und eine erschrockene Sandra am anderen Ende der Leine. Sabine Höfer bleibt ruhig und nimmt dem Lama das Grünzeug einfach wieder aus dem Maul. Im weiteren Verlauf der Wanderung wird klar: Jedes Lama schafft es bei jedem Lamaführer hier und da Blätter zu erwischen. Ein Moment der Unaufmerksamkeit genügt da schon. Wir erfahren von Sabine Höfer, dass Lamas gar nicht so oft spucken wie man meint. Sie treten eher aus – so richtig beruhigend klingt das ja auch nicht. Und falls Sie mal jemand fragt „wie eigentlich Lamas machen“: Sie brummen und machen dabei den Eindruck, als ob sie leise vor sich hinjammern.





## Motorräder gehören nicht in den Wald

Auch eine zweite Herausforderung bietet sich just in dem Zeitraum, in dem Sandra Lamaführerin ist. Plötzlich zerreißen röhrende Motorengeräusche die beschauliche Stille im Wald. Die Lamas erschrecken sich, hüpfen zur Seite und werden nervös – mit ihnen die Lama-Führer. Kurz vor uns halten zwei Motorräder – dicke Maschinen. Sabine Höfer und ihr Mann bitten die Fahrer, die Motoren auszumachen, weil die Lamas sonst nicht weitergehen oder versuchen, die Flucht zu ergreifen. Außerdem sei dies ein Naturschutzgebiet und keine geeignete Strecke, um mit dem Motorrad durch die Landschaft zu brettern. Einsicht ist nicht zu erkennen, aber die Fahrer lassen zumindest die Motoren aus, bis wir weit genug weg sind.

Doch an einem geht kein Weg vorbei: Auch ich muss mal ein Lama führen. Ich lass mich kurz von Pablo beschnuppern und stelle mich der Aufgabe. Zack, hat er auch schon die verbotenen Blätter im Maul und Sabine Höfer muss eingreifen. Ansonsten geht alles gut. Ich gewöhne mich an das Tier und versuche, Ruhe auszustrahlen und zu verstecken, dass mir etwas mulmig ist.

Wir machen noch Halt an einem weißsandigen Ort, der früher einmal Meeresboden war. Sabine Höfer spendiert eine Runde Tee und Ostereier, bevor wir uns auf den Rückweg machen. „Am Anfang haben immer alle ein bisschen Angst“, sagt sie „Wenn wir zurückkommen, führen sie die Lamas jedoch alle, als hätten sie nie etwas anderes gemacht.“ Und richtig. Am Ende der dreistündigen Wanderung sehe ich stolze Gesichter und höre fröhliches Lachen – nicht nur von den Kindern.

.....  
Weitere Infos zum "Wandern mit Lamas" gibt es unter [www.lama-tours.de](http://www.lama-tours.de).



### Fazit Sandra:

Die Lamatour war eine interessante Herausforderung. Ich hab sonst nie mit so großen Tieren zu tun, selbst Pferde sind mir nicht geheuer. Jetzt hab ich sogar mal ein Lama geführt. Die Wanderung war ein schönes Erlebnis und ich würde sie Familien mit kleinen Kindern empfehlen. Mit einem Preis von 10 Euro pro Person ist das ein spannender und günstiger Familienausflug.

### Fazit Sabrina:

Ich fand die Wanderung am Sonntagvormittag toll. Wir hatten schönes Wetter, die Landschaft ist ein Traum und Sabine Höfer hat den Ausflug mit Infos, Tee und Tierliebe sehr angenehm gestaltet. Vor den Lamas habe ich noch immer großen Respekt und ich muss zugeben, dass ich mir ab und an ein Pferd an meine Seite gewünscht habe. Damit kenne ich mich wenigstens aus. Nix für ungut, Pablo!



Bei uns  
gibt's immer Platz  
für tolle Texte.

und außerdem natürlich auch noch

**attraktive Jobs** in einem familiären Team mit Visionen und Zielen, bei fairer Bezahlung, mit spannenden Aufgaben, hohen Anforderungen, flachen Hierarchien, flexiblen Arbeitszeiten, Kaffee satt und Produkten, auf die man einfach nur stolz sein kann....

unter anderem als:

## Redakteur (m/w)

Frei

### Deine Aufgaben

- Spannende, originelle, lokale Themen finden
- Pressekonferenzen besuchen
- Interviews führen
- Kreative Artikel schreiben
- Mitdenken, mitmachen, mitgestalten

Ein ausführliches Stellenprofil findest Du unter [www.marktimpuls.de/jobs.html](http://www.marktimpuls.de/jobs.html)

### Interesse?

Dann freuen wir uns auf Deine vollständigen und aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an [jobs@marktimpuls.de](mailto:jobs@marktimpuls.de)

**m** marktimpuls  
werbeagentur +verlag

marktimpuls gmbh & co. kg.  
kaiserstraße 68  
41061 mönchengladbach  
[www.marktimpuls.de](http://www.marktimpuls.de)

**Oscar  
Esser**  
UMZÜGE



...macht den  
**Umzug besser**

Breite Straße 166,  
41238 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 940 670  
www.oscar-esser.de



**DA BIST  
DU JA!**

Meron,  
5 Jahre



Viele Kinder wie  
Meron suchen Hilfe.  
**WERDE PATE!**

**World Vision**  
Zukunft für Kinder!

**WORLDVISION.DE**

# Mit gutem Gewissen Vollgas geben!

Der Hybridantrieb ist umweltfreundlicher als der herkömmliche Antrieb. Doch wie funktioniert dieser Motor, der einen Verbrennungs- und einen Elektromotor kombiniert? Besonders gut kann man das anhand der Toyota-Hybridmotoren der dritten Generation erklären.

Text: Mobil in Deutschland e. V.

Der Alltagsjob eines Verbrennungsmotors ist Beschleunigung. Im Ruhezustand oder beim Bremsen dagegen verschwendet er Kraftstoff. Im „Mildhybrid“ unterstützt der E-Motor den Verbrenner beim Beschleunigen, letzterer muss demzufolge weniger Energie aufwenden, wodurch der Benzinverbrauch sinkt. Im „Vollhybrid“ ist sogar rein elektrisches Fahren möglich. Gleichzeitig fungiert der Elektromotor des Hybridautos beim Bremsen als Generator, gewinnt also aus jedem Bremsvorgang neue Energie, die wiederum in die Batterien (z. B. Lithium-Ionen- oder Nickel-Metallhydrid-Akkus) eingespeist wird. Regeneratives Bremsen nennt sich das. Die Kombination des Elektro- und des Verbrennungsmotors ermöglicht, dass Hybridautos oft nur unter 4 Liter Kraftstoff auf 100 km verbrauchen und teilweise unter 90 g CO<sub>2</sub>/km ausstoßen.

## Die Bauteile des Hybridmotors

Im Vergleich zu einem herkömmlichen Antriebsstrang werden beim Vollhybridantrieb einige (Verschleiß-) Teile wie Lichtmaschine, Zahnriemen, Kupplung, etc. durch andere Bauteile wie Planetengetriebe, Generator, eine zentrale Inverter-/Konverter-Steuereinheit, eine Hybridbatterie, etc. ersetzt. Unterm Strich kommen beim Hybridmotor weniger Bauteile als beim konventionellen Verbrennungsmotor zum Einsatz.

## Wie fährt man einen Hybrid?

Man muss einfach nur Gas geben, lenken und bremsen. Welcher Motor gerade arbeitet, entscheidet ein Steuerungselement im Auto. Und doch gibt es Fahrtricks, die den Spaß und das Sparvermögen eines Hybridautos steigern. Die folgenden vier Textabschnitte zeigen wie es gehen kann.



## Toyota Auris Hybrid

Der Auris Hybrid übernimmt von seinem futuristischen Bruder Prius die Technik, bleibt im Design aber dezent und sportlich. Er hat eine Leistung von 100 kW/136 PS und wird von einem 1,8 Liter großen Benzinmotor unterstützt. In knapp unter 11 Sekunden schafft das Modell es bis Tempo 100 und verringert den Normverbrauch. Umweltfreundlich verbraucht er 3,8 Liter und weist einen CO<sub>2</sub>-Ausstoß von 87 g/km auf. Der Innenbereich bietet jetzt mehr Freiheit. Die Hybrid-Batterie verschwindet unter den Rücksitzen und lässt dem Kofferraum ein Fassungsvermögen von 360 Liter.



## Toyota Yaris Hybrid

Mit einem durchschnittlichen Verbrauch von 3,5 Liter pro 100 Kilometer und einem CO<sub>2</sub>-Ausstoß von 79g/km ist der Yaris Hybrid das sauberste Fahrzeug mit Verbrennungsmotor auf dem deutschen Markt. Der Yaris Hybrid hat eine Systemleistung von insgesamt 74 kW/100 PS. Der Verbrennungsmotor ist ein 1,5 Liter Benzinmotor und bietet zusammen mit dem Elektromotor kompromislosen Fahrspaß und einen niedrigen Verbrauch. Durch ein großzügiges Raumangebot bietet das Fünftürer-Modell Platz für eine Kleinfamilie und einen aufgeräumten Innenraum. Eine optimale Aussicht hat man durch das Skyview Panorama-Glasdach mit separaten Sonnenschutzblenden für vordere und hintere Passagiere.

Zu finden bei **Autohaus Rolf Jansen**, Krefelder Str. 365, 41066 MG



**1. Mut zum Vollgas:**

Es klingt paradox, aber wer mit einem Hybridfahrzeug besonders sparsam unterwegs sein möchte, sollte Vollgas geben. Der Grund für den Spareffekt: Beim vollen Beschleunigen nutzt ein Vollhybrid die „Gratis“-Energie aus der Hybridbatterie, um zusätzliche Antriebskraft zu generieren – er beschleunigt mit Hilfe der Elektro-Power kurz und kraftvoll und damit wesentlich effizienter als bei verhaltenem Tritt aufs Gaspedal über einen deutlich längeren Zeitraum. Unterm Strich sinkt dadurch der Gesamtverbrauch.

**2. Vorausschauen:**

Ein Vollhybrid spart besonders im Stadtverkehr durch frühzeitiges und konsequentes Gaswegnehmen besonders viel Kraftstoff, weil das Benzintriebwerk vollständig abgeschaltet wird und erst wieder anspringt, wenn tatsächlich Beschleunigung gefordert wird.

**3. Clever bremsen:**

Das frühzeitige, normale leichte Bremsen ist beim Ausrollen, beispielsweise in einer Autobahnausfahrt, sinnvoll, weil daraufhin nicht die Scheibenbremsen in Aktion treten, sondern die elektrische Energierückgewinnung. Frühes Bremsen führt also nicht zu erhöhtem Bremsenverschleiß, sondern hilft, die Hybridbatterie rasch wieder aufzuladen.

**4. Elektrisch durch die City:**

Mit einem Hybridauto kann man aus dem Stillstand in einem Bereich bis zu ca. 120 km/h (Outlander phev) elektrisch fahren, wobei die Elektromotoren sofort das volle Drehmoment herstellen, ohne dass das Benzintriebwerk zugeschaltet wird.

**Hybrid – Das Erfolgsmodell**

Ferdinand Porsche meldete bereits 1896 ein Patent für elektrische Radnabenmotoren an. Seit 1899 werden Hybridfahrzeuge gebaut. Das erste Serienfahrzeug mit Hybridantrieb war der Toyota Prius, der 1997 auf den Markt kam. In diesem Jahr wurde die Hybridmodellpalette bei Toyota mit dem Prius+, Yaris Hybrid und Prius Plug-in weiter ausgebaut. Doch auch andere Autohersteller schlafen nicht. Als Hybride sind auch der Honda Jazz Hybrid, der Audi A8 Hybrid, der BMW Active-Hybrid 5, der Mercedes E400 Hybrid und der neue Opel Ampera unterwegs.

**Mitsubishi Outlander Hybrid**

Als weltweit erstes SUV-Modell kombiniert der Plug-in Hybrid Outlander das Beste aus drei Autowelten: die Umweltfreundlichkeit eines Elektrofahrzeugs mit der Reichweite eines Fahrzeugs mit konventionellem Verbrennungsmotor und der On- und Offroadfähigkeit eines leistungsstarken SUVs. Mit dem neuen Outlander werden bei Mitsubishi in Deutschland neue Ausstattungslinien eingeführt, die die bisherigen Linien Intense und Instyle ablösen. Die „duale“, von Mitsubishi entwickelte Architektur macht ihn zum ersten Modell eines Großserienherstellers, das von Grund auf sowohl für konventionelle als auch für Hybridantriebe ausgelegt ist. Zusätzlich wird er zum ersten permanent allradgetriebenen Plug-in Hybridmodell mit unabhängiger „Twin Motor“-Energieerzeugung und voller Alltags-tauglichkeit. Das heißt: fünf Sitzplätze, 463 Liter Gepäckraumvolumen, 827 Kilometer Reichweite und ein CO<sub>2</sub>-Ausstoß von nur 44 Gramm pro Kilometer.

Zu finden bei **Autohaus Mommerskamp**, Burggrafenstr. 53-57, 41061 MG

# DER MITSUBISHI ASX

## Kompakter Köhner



ASX 1.6 MIVEC ClearTec  
2WD Inform\*

**15.990 €**

Abb. enthält Sonderausstattung



Er ist so verlässlich wie effizient. Der kompakte Crossover überzeugt mit Fahrkomfort und einer hohen Sitzposition, die zu Ihrer Sicherheit ebenso beiträgt wie z. B. die Stabilitätskontrolle MASC und 7 Airbags. Und ob MIVEC Benzinversion oder Common-Rail Dieselvariante – moderne Motorentechnologie optimiert die Leistung und den Verbrauch. Erhältlich mit Vorderrad- oder Allradantrieb.

\* Messverfahren VO (EG) 715/2007 (EURO 5): ASX 1.6 MIVEC ClearTec 2WD Inform, Verbrauch (l/100 km) innerorts 7,4 / außerorts 4,9 / kombiniert 5,8 / CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert: 133 g/km / Effizienzklasse C.

† 5 JAHRE GARANTIE-PAKET. 3 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, 2 Jahre Anschlussgarantie bis 150.000 km gem. Bedingungen der CarGarantie, 5 Jahre Mobilitätsgarantie gem. den jeweiligen Bedingungen der Allianz Global Assistance.

**AUTOHAUS**  
**MOMMERSKAMP**  
Burggrafenstr. 53-57,  
41061 Mönchengladbach  
Telefon 02161/821210  
www.autohaus-mommerskamp.de



**JE EINFACHER DAS GELD,  
DESTO EINFACHER DIE WELT.**



Jetzt mitmachen und gewinnen  
auf [sparkasse.de/girokonto](http://sparkasse.de/girokonto)  
**10 x 1000 €**  
**und 5 Mini-Tablets**  
Bundesweites Gewinnspiel bis 31.8.2014

## Das Sparkassen-Girokonto: das Konto, das einfach alles kann.

16 000 Geschäftsstellen, 25 000 kostenfreie Geldautomaten und viele Service-Extras wie Mobile-Banking der neuesten Generation.\*

 **Stadtsparkasse  
Mönchengladbach**

Keine Umstände: Das Sparkassen-Girokonto bietet die meisten Geldautomaten in Deutschland, erstklassige Beratung und komfortables Mobile-Banking. Und mit der SparkassenCard mit girogo zahlen Sie bei teilnehmenden Händlern ganz einfach kontaktlos – quasi im Vorbeigehen. Mehr Infos in Ihrer Geschäftsstelle oder unter [www.sparkasse.de](http://www.sparkasse.de). **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

\* Jeweils Gesamtzahl bezogen auf die Sparkassen-Finanzgruppe. Buchungsentgelte bleiben unberührt.



# Heizen mit Wärme aus der Umwelt

Die Energiepreise steigen und viele Verbraucher schauen sich nach besonders sparsamen Heizsystemen um. Seit vielen Jahren bewährt und besonders effizient sind Wärmepumpen.



„Die Modernisierung der Heizung lohnt sich, denn sie senkt nachhaltig die Energiekosten.“

Sie heizen energiesparend, erwärmen das Trinkwarmwasser und kühlen – je nach Modell – sogar das Haus oder die Wohnung: Wärmepumpen. So funktioniert es: Eine Wärmepumpe entzieht – je nach Typ – dem Erdreich, dem Grundwasser oder der Umgebungsluft Wärme. Diese Wärme wird dann – grob vereinfacht – auf die benötigte Heiztemperatur angehoben und anschließend an die Heizung abgegeben. Dafür benötigt eine Wärmepumpe elektrischen Strom als Antriebsenergie. Moderne Wärmepumpen sind so effizient, dass nur ein Viertel der Energie in Form von Strom gebraucht wird, der Rest kommt aus der Umwelt.

## Optimal kombiniert: Wärmepumpe und Flächenheizung

Wärmepumpen eignen sich besonders für den Einsatz in Neubauten und sanierten, gut gedämmten Altbauten. Hier reicht eine geringe Heizungstemperatur aus, um den Wohnraum behaglich warm zu halten, und eine Fußboden- oder Wandheizung ist oft eingeplant oder wurde nachgerüstet. In Kombination mit solchen Flächenheizungen sind Wärmepumpen auch geeignet, um zu kühlen. Diese Art der Kühlung erreicht zwar nicht die Leistung einer Klimaanlage, arbeitet aber energiesparender.

Welcher Wärmepumpentyp am besten für das eigene Haus geeignet ist, hängt vom Einzelfall ab. So sind die Investitionskosten für eine Luftwärmepumpe zwar verhältnismäßig niedrig, Erdwärmepumpen arbeiten dafür noch energiesparender. Dadurch kann sich die höhere Investition in eine Erdwärmepumpe bereits nach wenigen Jahren rechnen. Der Grund für die höhere Effizienz sind die gleichmäßigeren Temperaturen im Erdreich. Sie schwanken im Jahresverlauf weniger als die Temperaturen der Außenluft und können dadurch besser von der Wärmepumpe genutzt werden.

„Ob eine Wärmepumpe generell für das Eigenheim geeignet ist oder ob doch eher ein moderner Gas-, Öl- oder Pelletkessel bzw. eine KWK-Anlage, sollten Hauseigentümer mit ihrem Installateur diskutieren. In jedem Fall lohnt sich die Modernisierung der Heizung, denn sie senkt nachhaltig die Energiekosten und schont die Umwelt“, erklärt Andreas Lücke, Hauptgeschäftsführer des Bundesindustrieverbandes Deutschland Haus-, Energie- und Umwelttechnik e. V.

Die Anschaffung einer Wärmepumpe wird übrigens durch verschiedene Programme der Länder und des Bundes gefördert. Aktuelle Informationen zu Fördermitteln gibt es zum Beispiel beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle.

Weitere Infos zu unterschiedlichen Heizsystemen: [www.bdh-koeln.de](http://www.bdh-koeln.de).

## Unabhängig von Gas und Öl



Wärme aus der Erde ist gratis!

Wärmepumpen-Heizungen • Erdwärmebohrungen

**HATUS GMBH** [www.hatus.de](http://www.hatus.de)

Wir informieren Sie gerne. Tel. 02182/4096  
Daimlerstraße 40 • Korschenbroich-Glehn

## Erdwärmebohrungen Gartenbrunnen

[www.lenders-brunnenbau.de](http://www.lenders-brunnenbau.de)

Sparen Sie Heizkosten und Wassergeld!

Wir beraten Sie kostenlos.



**KARL LENDERS**  
Brunnen- und Pumpenbau GmbH  
Daimlerstr. 40  
41352 Korschenbroich-Glehn

Telefon 02182 / 40 94  
Telefax 02182 / 59356



## Ihr Garagentor - Spezialist in Mönchengladbach

Besuchen Sie unsere  
**große Hausausstellung**  
Bernaisch Bauelemente GmbH  
Adolf-Kempken-Weg 93  
41189 Mönchengladbach  
Tel. 02166 / 51021  
Fax 02166 / 52124  
info@bernaisch.de  
Öffnungszeiten:  
Mo-Do 7.30-12.00 Uhr  
und 13.30-17.00 Uhr



2013 MARKTIMPULS.DE

## Raumausstattung Hützen

Inhaberinnen: Müller-Nelles und Bernsdorf

*Wir machen  
das Wohnen schöner!*

- Gardinen
- Dekorationen
- Flächenvorhänge
- Raffrollos
- Plissees
- Rollos
- Lamellenvorhänge
- Jalousetten
- Polsterarbeiten
- Teppiche
- Waschs-service

Telefon  
02161-63497

Hovener Straße 74  
41066 Mönchengladbach  
www.raumausstattung-huetzen.de



# UMWELTFREUNDLICH

# RENOVIEREN

## NEUES WOHNGEFÜHL MIT KORK

Text: akz-o



Der Frühling ist da und mit ihm die Lust, frischen Wind in die eigenen vier Wände zu bringen. Da reicht oftmals der Frühjahrsputz nicht aus. Neue Farben und Materialien müssen her, damit das Nachhausekommen wieder richtig viel Spaß macht. Bei der Wahl des neuen Bodenbelags setzen immer mehr Menschen auf Kork. Er ist nicht nur besonders fußwarm, gelenkschonend und strapazierfähig. Auch in Sachen Design ist er ein wahres Multi-Talent. Das zeigt anschaulich die Website [www.schoener-leben-mit-kork.de](http://www.schoener-leben-mit-kork.de), die zahlreiche Infos über das Naturprodukt bereithält. Korkböden machen von trendig bis klassisch

alles möglich. Soll der neue Boden Holz- oder Marmoroptik haben? Soll er wie Fliesen oder wie Schiffsdielen aussehen? Soll er cremeweiß, grasgrün oder schokoladenbraun sein? Für jeden Geschmack und jeden Einrichtungsstil gibt es den passenden Look. Außerdem eignet sich Korkbelag für alle Wohnbereiche: Ob im Wohn-, Schlaf- oder Kinderzimmer und sogar im Bad sowie in der Küche – Kork kann überall mit seinen tollen Eigenschaften punkten. So lässt sich das Naturprodukt zum Beispiel leicht pflegen, ist wasserabweisend und sorgt im ganzen Haus für ein angenehmes Raumklima. Und auch wenn es um das Verlegen geht, zeigt sich der Korkboden von seiner unkomplizierten Seite. Korkfertigparkett lässt sich dank Klicksystem kinderleicht selbst verlegen. Es eignet sich besonders für alle Wohn- und Schlafräume. Für Bad und Küche sollte man zum so genannten Korkparkett greifen. Es wird flächig verklebt und ist so vor Feuchtigkeit geschützt. Neben der schönen Optik und den praktischen Eigenschaften des neuen Bodens spielen ökologische Gesichtspunkte bei der Kaufentscheidung eine immer größere Rolle. Denn hier hat Kork als nachwachsender Rohstoff die Nase ebenso vorn. Die Korkeichen in Portugal werden zur Ernte nur geschält und nicht, wie die Bäume für Holzböden, gefällt. Zudem sind die Eichenwälder Lebensraum zahlreicher Tier- und Pflanzenarten und binden jährlich etwa 14 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>. Das gute Gewissen renoviert also mit und die Frühlingsgefühle stellen sich im frisch gestalteten Zuhause wie von selbst ein.

## Ratgeber: Gesund und umweltfreundlich renovieren

Bunte Tapeten, farbenfrohe Wandfarben in allen Nuancen und verschiedenste Lacke zum Aufpeppen von Möbeln lassen uns die Auswahl im Baumarkt unglaublich riesig erscheinen. Doch leider entweichen jedes Jahr Zehntausende Tonnen Lösemittel beim Umgang mit Pinsel und Sprühdose. Flüchtige Substanzen und andere Schadstoffe können über einen längeren Zeitraum in die Raumluft ausdünsten und beispielsweise allergische Reaktionen der Haut, Müdigkeit oder Kopfschmerzen auslösen. Hinzu kommen hunderte weiterer Chemikalien, deren Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit oft nicht einmal den Fachleuten bekannt sind. Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps zur richtigen Produktauswahl im Sinne Ihrer Gesundheit und der Umwelt sowie hilfreiche Infos rund um den Umgang mit Farben, Lacken und Lasuren.

**Kostenloser Download unter: [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)**





MIT NATUR UND FARBE

INDIVIDUELL GESTALTEN



Jetzt ist wieder die Sehnsucht nach Licht und Frische zu spüren. Es ist daher an der Zeit, unserem Zuhause ein wenig Farbe zu verleihen, und – egal ob in Sonnengelb oder Grün – bei der Gestaltung des Teppichbodens sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt – nur natürlich sollte er sein! Das geht einfach und unkompliziert: Das Flormaterial der selbstliegenden ECO-Fliese ist mit natürlichen und nachwachsenden Materialien aus 80 % Kaschmir-Ziegenhaar und 20 % Schurwolle gefertigt und in 62 verschiedenen Farb-

nuancen erhältlich. Sie lässt sich einfach schneiden und bietet unzählige Farb- und Musterkombinationen. Weitere Informationen unter [www.tretford.de](http://www.tretford.de). Darüber hinaus reduziert das Flormaterial die Feinstaubbelastung in der Raumluft und wirkt klimaregulierend, denn die natürlichen Materialien können bei Bedarf Feuchtigkeit aufnehmen und wieder abgeben. Die Fliese wird ganz umweltfreundlich ohne Klebstoff verlegt, so kann die Gestaltung in Form und Farbe sogar immer wieder verändert werden.

GUT GEDÄMMT IST HALB GEHEIZT

Wenn sich die meisten Menschen angesichts länger werdender Tage und wärmerer Sonnenstrahlen erst richtig auf den Sommer freuen, denkt Stefan Materne, Experte der Verbraucherzentrale Energieberatung, schon wieder an den nächsten Winter. Jetzt in der warmen Jahreszeit ist nämlich genau der richtige Zeitpunkt, um das eigene Haus mit einer neuen Dämmung fit für die nächste Heizsaison zu machen. Unter dem Motto „Gut gedämmt ist halb geheizt“ startet die Verbraucherzentrale Energieberatung deshalb ab Mitte Mai eine groß angelegte Beratungsaktion ([www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)).

„Etwa drei Viertel des gesamten Energieeinsatzes in privaten Haushalten machen die Heizkosten aus“, erläutert Stefan Materne. Bei einem nicht gedämmten Einfamilienhaus entweichen bis zu zwei Drittel der Wärme einfach so über den Keller, durch die Außenwände und das Dach. Das sind in einem typischen 60er-Jahre-Haus rund 2.000 Liter Heizöl im Jahr – oder bis zu 1.200 Euro. „Wer sein Haus schon während des Sommers warm einpackt, profitiert im Winter vom geringeren Heizbedarf und von niedrigeren Heizkosten“, empfiehlt Materne. Dabei soll die Aktion helfen, erklärt Stefan Materne: „Bei uns nimmt sich



ein unabhängiger Energieberater ausführlich Zeit für die individuelle Situation.“ An bundesweit über 600 Standorten beraten Experten der Verbraucherzentrale Energieberatung im Rahmen der Aktion „Gut gedämmt ist halb geheizt“.

**HOMMERS**  
Elektrohausgeräte Ersatzteile-Shop  
Service-Center

Verkauf  
•Neugeräte  
•Küchen  
•Ersatzteile

**HOMMERS**  
Elektrohausgeräte

Miele SHARP Zanussi BOSCH Miele PROFESSIONAL SIEMENS AEG

**Service-Center**  
www.hommers-service.de

Gutenbergstr. 28  
41065 Mönchengladbach  
☎ 0 21 61 / 60 32 56

**Miele** **NEFF** **BOSCH** **Construtta** **SIEMENS**

Gutenbergstr. 28 41065 Mönchengladbach Tel.: 02161 603256 [www.hommers-service.de](http://www.hommers-service.de)

# Tipps für Kids

von Martin Huth



## Die Leseclubs in der Familienbibliothek Rheydt

6- bis 12-jährige können in der Stadtteilbibliothek Rheydt im Leseclub mit Freu(n)-den lesen. Und nicht nur das! Beim Projekt der Stiftung Lesen für Kinder mit und ohne Migrationshintergrund kooperiert die Stadtbibliothek mit der Arbeitsstelle für interkulturelle Bildung und Integration. Sich spielerisch mit Lesemedien beschäftigen, den Wortschatz erweitern und Fantasie entwickeln, dafür steht der Leseclub. Denn: Ohne Lesen läuft's nicht! Dabei wird aber auch geforscht und entdeckt, gebastelt und gestaltet ..., mit neuester Technik wie iPads und Podcasts gearbeitet, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Von 15 bis 17 Uhr treffen sich freitags die „Lese-Bonbons“, samstags die „Little Readers – Die Lese 6“ und sonntags „Die Buchstabenfresser“. Reinschnuppern ist jederzeit möglich.

**Anmeldung unter** [stadtbibliothek@moenchengladbach.de](mailto:stadtbibliothek@moenchengladbach.de) oder 02161/258283 oder persönlich.

## Von Spiel zu Spiel durch die Altstadt

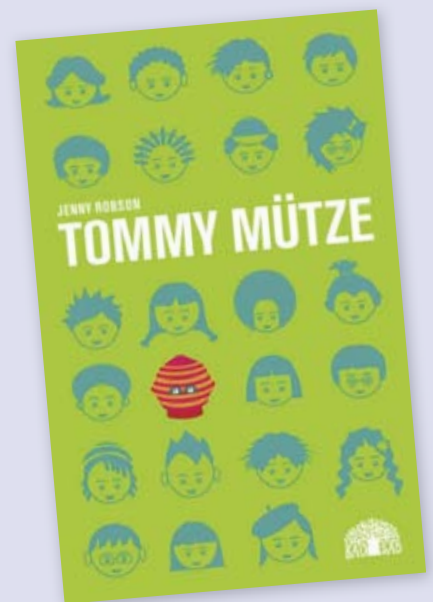


Ein spannendes Angebot für junge Stadterkunder bietet die MGMG mit der Stadt-Tour für Kinder am Samstag, 3. Mai. Verkleidet als kleine Mönche, erleben die Kinder Abenteuer und hören Geschichten. Ein Riesenspaß für kleine und auch für große Mönchengladbacher, die Geschichte richtig lebendig werden lassen wollen. Gestartet wird um 15 Uhr am Parkplatz Geroweier (Schild „Stadt-Touren“). Die Tour dauert etwa 90 Minuten und kostet 8,- € für Kinder (inkl. Verkleidung und Malbuch) und 4,- € für Erwachsene.

Für diese Tour, die sich sehr gut auch für Kindergeburtstage eignet, gibt es Karten beim **Reisebüro Haupts** (Tel. 02161/820980), beim **Ticket- und Infoservice der FIRST-Reisebüros** (Tel. 02161/22001) sowie **online** unter [www.stadttouren-mg.de](http://www.stadttouren-mg.de)

JENNY ROBSON

## Tommy Mütze



Diese sympathische Geschichte über einen neuen Mitschüler ist ein vergnüglicher und spannender Aufruf an Toleranz und Akzeptanz ...

Als Tommy neu in die afrikanische Klasse kommt, schlägt es allen die Sprache. Denn Tommy trägt eine Wollmütze, über das Gesicht heruntergezogen, mit Sehschlitzen und nimmt sie noch nicht einmal zum Sport ab.

Was sich die Klassenkameraden alles einfallen lassen, um unter die Mütze zu schauen und was dann wirklich zum Vorschein kommt, erfahren interessierte Leser ab 8 Jahre beim Selberlesen.

Gulliver von Beltz & Gelberg  
5,95 €, ISBN 9783407744548

**Empfohlen von prolibri Buchladen GmbH**  
Schillerstr. 22-24, 41061 MG  
[www.prolibri-buchladen.de](http://www.prolibri-buchladen.de)



**Efteling**  
Offizieller Partner von



© 2014 SAT.1 Lizenz durch ProSiebenSat.1 Licensing GmbH  
© 2014 Talpa Content BV.

Melde Dich zum Efteling Newsletter an:



**Tagesbesuch. Übernachtung. 365 Tage geöffnet.**  
Europalaan 1 · 5171 KW Kaatsheuvel · Niederlande  
[efteling.de](http://efteling.de)



Weitere Veranstaltungen findet Ihr im Terminkalender ab Seite 55 unter „KIDS“!



## NEW-Wassererlebnispfad



18 neu gestaltete Tafeln rund um das Thema Trinkwasser erwarten die Besucher des Wassererlebnispfades ab sofort im Wasserwerk Helenabrunn. Hier hat das Trinkwasserinformationszentrum der NEW seit 1991 seinen Standort. „Die neuen Tafeln sind mit kurzen prägnanten Informationen sowie anschaulichen Grafiken und Fotos rund um das Thema Wassergewinnung- und Aufbereitung, Wasserkreislauf und Umweltschutz gestaltet“, erläutert Renate Gluth, die im NEW-Konzern mit der Organisation des Schulprogramms beauftragt ist. Besonderes Highlight für die kleinen Besucher sind die so genannten Tropfen-Infos. Das sind farblich unterlegte Kurz-Informationen, die in Augenhöhe der Kinder auf den Tafeln angebracht sind. Auf diese Weise erfahren die Kids unter anderem, warum die Trinkwasserverordnung so wichtig ist, was mit Wasser passiert, wenn es im Boden versickert oder wie man selber Zitronen-Wassereis herstellen kann. Mit der Wasserschöpfspirale nach dem Vorbild des Archimedes lernen die Kleinen anschaulich, wie das Wasser vor über 2.000 Jahren gefördert wurde. Der Wassererlebnispfad ist für Kinder und Erwachsene gleichermaßen attraktiv.

**Der Wassererlebnispfad ist von April bis September jeden Samstag von 11:00 bis 16:00 Uhr für alle großen und kleinen Besucher geöffnet.**

## Die Geschichte vom Fuchs, der den Verstand verlor

Einst war der Fuchs ein Held, ein kluger, hübscher Fuchs. Einer, der sich jederzeit mit den Gänsen einen Spaß machen konnte, einer, bei dem die Hunde des Jägers immer das Nachsehen hatten. Er kannte alle Tricks! Die jungen Füchse konnten gar nicht genug bekommen von seinen Geschichten. So lebte er lange und wurde alt. Und dabei auch ein bisschen vergesslich. Wer hatte nun heute Geburtstag? Und

war dieses hübsche Nest eigentlich seine Wohnung? Und wie lange kann ein Fuchs baden gehen, ohne etwas zu essen? Natürlich ging das nicht lange gut. Denn auch die Hunde des Jägers merkten bald, was los war. Doch die jungen Füchse fanden ihn, und heilten seine Wunden. Aber seinen Verstand, den hatte der Fuchs verloren. Da erzählten die jungen Füchse die alten Geschichten und der alte Fuchs liebte es. Und sie liebten ihn nie mehr allein.

**Zu sehen am** Mittwoch, 28. Mai, 11:00 Uhr im BIS-Zentrum. Die Karten kosten 4,50 € (Kinder) und 6,- €.



## Punktlandung!

Wir fliegen auf eine saubere Umwelt.



Bestellen unter  
☎ 02161 / 49100  
[www.gem-mg.de](http://www.gem-mg.de)

**2te-Hand-Kleidung  
Gebrauchtmöbel  
Schuhsammlung  
Holzprodukte  
Rapsöl**

teilen  
macht  
reich



**„Volksverein Mönchengladbach“**  
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

02166/6711600 · [www.volksverein.de](http://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



# TECHNIK TRENDS

## GLAMOURÖSER LOOK



Das GALAXY S5 im edlen „Modern Glam Look“ vereint eine exzellente 16-Megapixel-Kamera mit schnellem Autofokus sowie hilfreiche Fitness-Funktionen in einem widerstandsfähigen Gehäuse. Der Ultra-Energiesparmodus ermöglicht dabei eine lange Nutzungsdauer. Durch den integrierten Fingerabdruck-Scanner können Nutzer ihr Smartphone mit einer biometrischen Bildschirmsperre absichern. Daneben bietet das GALAXY S5 herausragende Eigenschaften für mobilen Multimediale Genuss und produktives Arbeiten. Die Netzwerktechnologie bündelt die Bandbreiten von WLAN und LTE und sorgt so zuhause und unterwegs für die jeweils schnellstmögliche Verbindung. Das Samsung GALAXY S5 ist in den Farben „charcoal-black“, „shimmery-white“, „electric-blue“ und „copper-gold“ erhältlich.

**Gesehen bei Saturn für 648,- €**

## SCHARFE KURVEN



Die neuen Samsung Curved TVs der Modellreihe HU8590 mit UHD-Auflösung setzen nicht nur in punkto Bildqualität und Design, sondern auch mit smarten Anwendungen und Inhalten neue Maßstäbe. Ähnlich einer gewölbten Kinoleinwand geben die Samsung Curved TVs Filmen eine Präsenz, die auf flachen Displays nicht möglich wäre. Durch die Wölbung entsteht ein kontrastreicher und räumlicher 3D Effekt. Da bei gewölbten Displays alle Bildbereiche gleich weit vom Zuschauer entfernt sind, wenn sie wie üblich mittig vor dem TV-Gerät sitzen, erscheint das Bild größer und kontrastreicher. Durch den Krümmungsradius von 4,2 Metern bieten die Samsung UHD TVs im Curved Design die optimale Bildqualität bei einem üblichen Sitzabstand von drei bis vier Metern. Ausgefeilte Bildverbesserungstechnologien verstärken das Bilderlebnis: Die Samsung PurColor-Technologie verbessert zugleich die Farbdarstellung, so dass die Farben originalgetreu und facettenreich wiedergegeben werden.

**Gesehen bei Saturn für 4.999,- €**

## SECHSTER SINN



Das neue HTC One (M8) hat mehr zu bieten als das schöne, hochwertige gebürstete Unibody-Gehäuse aus Aluminium: Wer Musik, Filme und Spiele mit glasklarem Klang zu schätzen weiß, wird den HTC BoomSound™ nicht mehr missen wollen, dessen Lautstärke im Vergleich zum

Vorgängermodell HTC One um 25 % gestiegen ist. Modernste Technologie und Software geben dem neuen HTC One (M8) einen „sechsten Sinn“ und machen die Bedienung noch einfacher und intuitiver. Motion Launch™ erkennt über verschiedene Sensoren, wenn das Smartphone in die Hand genommen wird. Anwender können dann den Bildschirm mit einem einfachen Wisch oder doppeltem Tippen aktivieren oder entsperren, beim Klingeln reicht es, das Gerät ans Ohr zu halten, um den Anruf anzunehmen, ohne das Display zu berühren.

**Gesehen bei Saturn für 669,- €**

 **SATURN**

## Buchtipps

ACHIM KONEJUNG

**DAS RHEINLAND UND DER ERSTE WELTKRIEG**

### Informativ



In akribischer Arbeit hat der gebürtige Krefelder Konejung Bilder und Postkarten zusammengetragen und mit sachkundigen Texten versehen. Ergänzt werden diese durch aktuelle Fotos (z. B. von Denkmälern) und hintergründigen Texten des Autors. Während andere Bücher zum Thema versuchen, große Zusammenhänge und Hintergründe zu erklären bleibt er persönlich und lokal. Warum hat der Opa ein Auge in den Alpen verloren, fragt sich der Fünfjährige 1962, und hat das etwas mit den zerstörten Nachbarhäusern zu tun? Die Welt der Erwachsenen ist unverständlich, Fragen werden nicht beantwortet und ein Umzug der Familie nach Antwerpen wirft neue auf. Daraus folgt später die intensive Beschäftigung mit der Geschichte des Rheinlandes. Sehr lesenswert auch das Kapitel über die Aufrüstung der Eifel, denn in den Jahren 1909 bis 1913 wurden hier strategische Eisenbahnlinien für den „Aufmarschplan West“ gebaut.

**Regionalia Verlag, ISBN: 978-3-939722-90-8, 19,95 €**

Empfohlen von Buchhandlung prolibri, Schillerstr. 22, 41061 MG, www.prolibri-buchladen.de

CHRISTOPH POSCHENRIEDER

**DER WANDERnde TURM**

### Fantastisch



In Moskau fand der Konzertgitarrist Lucian Plessner in einer vergilbten Zeitschrift Erzählungen von Sergej Prokofjev. Eine literarische Sensation! Ein weltberühmter Komponist, mit einem sehr ausgeprägten Hang zur Literatur, der auch noch fantastische Texte schreibt. Die fachkundige Übersetzung wurde alsbald realisiert. Entstanden ist ein kleines, wichtiges Buch mit humorvollen, skurrilen und gesellschaftskritischen Texten, die im Kanon der Weltliteratur nicht fehlen sollten und somit das Bild eines der bedeutendsten Komponisten des 20. Jahrhunderts vervollständigen. Die passenden Illustrationen stammen von Babette Klingenberg, abgerundet wird das Ganze durch ein wunderbares informatives Nachwort von Lucian Plessner und einer Zeittafel.

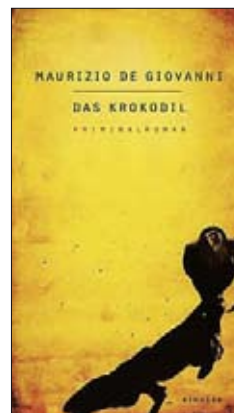
**Edition Elke Heidenreich bei C. Bertelsmann, ISBN: 978-3-57058034-9, 19,99 €**

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

MAURIZIO DE GIOVANNI

**DAS KROKODIL**

### Spannend



Während Inspektor Lojaco – von Sizilien nach Neapel strafversetzt – in einem tristen Büro gelangweilt seinen Dienst absitzt, trifft der Tod um acht Uhr vierzehn auf Gleis vier ein. Kurze Zeit später wird ein Jugendlicher erschossen aufgefunden, und er soll nicht das einzige Opfer bleiben. Weil er am Tatort träneneuchte Taschentücher hinterlässt, wird der Täter von der Presse nur „das Krokodil“ genannt. Inspektor Lojaco, dessen Meinung bei den Kollegen nicht gefragt ist, kann die leitende schöne Staatsanwältin Laura Piras mit einer eigenwilligen Theorie überzeugen. Beide erkennen: die Zeit wird knapp, denn „das Krokodil“ hat seinen Hunger noch nicht gestillt. „Das Krokodil“ ist solide spannende Unterhaltung mit interessanten Charakteren und wird vom Gewinner des wichtigsten italienischen Krimi-Preises aus wechselnder Perspektive erzählt.

**Kindler Verlag, ISBN: 978-3-46340370-0, Preis 19,95 €**

Empfohlen von Buchhandlung Degenhardt, Friedrichstr. 14, 41061 MG



# KINO HIGHLIGHTS

KLASSIK LIVE IN HD

## The Metropolitan Opera - Saison 2014/2015

MET - LIVE AUS  
NEW YORK

**Verdi MACBETH**

**11. Oktober um 19:00 Uhr**

Mit Anna Netrebko, Joseph Calleja, Zeljko Lucic

**Mozart LE NOZZE DI FIGARO**

**18. Oktober 2014, 19:00 Uhr**

Mit Marina Poplavskaya, Marlis Petersen, Peter Mattei

**Bizet CARMEN**

**1. November 2014, 18:00 Uhr**

Mit Anita Hartig, Anita Rachvelishvili,

**Adams THE DEATH OF KLINGHOFFER**

**15. November 2014, 19:00 Uhr**

Mit Michaela Martens, Sean Panikkar, Paulo Szot

**Wagner DIE MEISTERSINGER VON NÜRNBERG**

**13. Dezember 2014, 18:00 Uhr**

Mit Annette Dasch, Johan Botha, Hans-Peter König

**Lehár THE MERRY WIDOW**

**17. Januar 2015, 19:00 Uhr**

Mit Renée Fleming, Nathan Gunn, Thomas Allen

**Offenbach LES CONTES D'HOFFMANN**

**31. Januar 2015, 19:00 Uhr**

Mit Hibla Gerzmava, Kate Lindsey, Vittorio Grigolo

**Tschaikowsky IOLANTA /  
Bartók HERZOG BLAUBARTS BURG**

**14. Februar 2015, 18:30 Uhr**

Mit Anna Netrebko, Piotr Beczala / Nadja Michael

**Rossini LA DONNA DEL LAGO**

**14. März 2015, 18:00 Uhr**

Mit Joyce DiDonato, Juan Diego Flórez, John Osborn

**Mascagni CAVALLERIA RUSTICANA /  
Leoncavallo DER BAJAZZO**

**25. April 2015, 18:30 Uhr**

Mit Eva-Maria Westbroek, Marcelo Álvarez

VORVERKAUFSBEGINN FÜR DIE SAISON 2014/2015 AB DEM 1.5.2014.

DIE VERANSTALTUNGEN FINDEN IM HAUS ZOAR STATT.

The Met  
ropolitan  
Opera

# Tuning TakeOff 2014

Der ideale Sonntagsausflug für Autofans.

Wie schon in 2013, veranstaltet der VW-Golf Club Mönchengladbach e. V. zusammen mit der OPEL Scene MG ein markenoffenes Motorsporttreffen mit karitativem Hintergrund. Veranstaltungsort ist wieder das Gelände vor dem Terminal am Flughafen Mönchengladbach.



Rund 750 Fahrzeuge fanden sich bei der Veranstaltung 2013 ein.

Auf der Veranstaltung wird allen Auto begeisterten aus MG und Umgebung eine große Bühne geboten, um ihr Hobby auszustellen. Ganz ohne Markenscheuklappen soll hier alles gezeigt werden, was getunt über unsere heimischen Straßen rollt. Neben den vielen Autofans, die an diesem Tag ihre Schmuckstücke zeigen, werden auch 40 lupenreine Showfahrzeuge erwartet. Diese 40 Fahrzeuge wurden zuvor von einer Jury aus zahlreichen Bewerbern ausgewählt und auf einer exponierten VIP-Parkfläche besonders präsentiert. Die VIP-Fahrzeuge zeigen das volle Tuningspektrum über alle Kategorien und Altersklassen. So ist das älteste der ausgestellten Fahrzeuge ein getunter FORD T Baujahr 1930 (Stilrichtung Hot Rod), während die jüngsten Fahrzeuge gerade erst auf dem Markt sind und ebenfalls schon optisch verändert und leistungsgesteigert wurden.

## Rahmenprogramm:

- Neben den vielen Autofans, die an diesem Tag ihre Schmuckstücke zeigen, werden auch zahlreiche reine Showfahrzeuge erwartet. Diese stellen sich einer Publikumsjury im Wettstreit um Ruhm, Ehre und Pokale.
- Die Polizei zeigt mit einem optisch und technisch stark getunten Streifenwagen, was mit legalem Tuning alles möglich ist. Unterstützt wird sie dabei vom TÜV Rheinland mit einem Infostand zu Autotechnik und Tuning.
- Zahlreiche Aussteller werden ein buntes Portfolio an Waren und Dienstleistungen rund ums Tuning von Fahrzeugen zeigen.
- Auf der Bühne werden die Clubs in verschiedenen autobezogenen Spielen gegeneinander antreten, während etwas abseits die Car-HiFi Fans zum dB-Drang anstehen. Hierbei wird von einer Spezialfirma der maximale Schalldruck der Car HiFi-Anlagen ausgemessen und anschließend der Sieger gekürt.
- Als kurzweilige Unterhaltung wird von Norman Frey eine LowRider-Show geboten. Hierbei präsentiert er erstmalig sein neues Fahrzeug, welches aus dem Stand bis zu 1,50 m hoch springt.
- Verschiedene Cateringangebote und eine professionelle Kinderbetreuung sorgen dafür, dass der Tuning TakeOff 2014 auch für Familien als Sonntagsausflug interessant ist.

Ermöglicht wird die Veranstaltung durch die gute und gelebte Kooperation des VW-Golf Club MG mit dem Flughafen Mönchengladbach und dem TÜV Rheinland. Der von den beiden Clubs erzielte Erlös des Tuning TakeOff 2014 wird wieder an Lichtblicke e. V. gespendet. 2013 konnten nach dem Tuning TakeOff 2.000 Euro an Lichtblicke e. V. gespendet werden.

Shooting-  
gutscheine  
verschenken!

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

## FOCUS-S FOTOGRAFIE

Simone Stähn  
Myllendonker Straße 12, 41065 MG

Tel.: 0 21 61-49 53 95 oder 0177 / 4 95 39 50  
kontakt@focus-s.de, www.focus-s.de



**TESTSIEGER**

Stiftung  
Warentest

**GUT (2,4)**

TEFAL  
Ultragliss FV 4680

Im Test:  
8 Dampfbügeleisen,  
davon 2 gut,  
4 befriedigend,  
2 ausreichend

Ausgabe 12/2012  
www.test.de

12PO33



**45.99**

**Tefal**  
**BÜGELEISEN 2400 WATT**  
FV 4680

- ▶ Dampf: Variabel 0-40g/Min, Dampfstoß 110 g/Min.
  - ▶ Eco Funktion: Bis zu 20% Energieeinsparung
  - ▶ Reinigung: Antikalk-Kassette
  - ▶ Bügelsohle: Durilium, mit drei Dampfzonen
- Art. Nr.: 137 3551



**199.-**

**Tefal**  
**DAMPFBÜGELSTATION**  
GV 8961

- ▶ Dampf: 0-120 g/Min., Dampfstoß 340 g/Min., 6 bar Dampfdruck
  - ▶ Anti-Kalk-Ausstattung: Integrierter Antikalk-Kollektor
  - ▶ Eco Funktion: Bis zu 20% Energieeinsparung mit nur einer Einstellung am Dampfbügel
- Art. Nr.: 171 5007



**59.99**

**KRUPS**  
**MINI-STANDMIXER**  
KB 3031

- ▶ 3in1: Standmixer, Zerkleinerer, Mühle
  - ▶ Kompaktes Format: Leicht zu verstauen
  - ▶ Leistung: 300 Watt, 2 Geschwindigkeitsstufen
  - ▶ Geeignet für die Zubereitung von: Smoothies, Saucen uvm.
- Art. Nr.: 173 8541



**169.-**

**Tefal**  
**HEISSLUFT-FRITEUSE**  
ACTIFRY MINI FZ 2000

- ▶ Heißluft-Zirkulation: Schonendes Garen des Fritiererguts
  - ▶ Reinigung: Alle Bestandteile (außer Basis) spülmaschinengeeignet
  - ▶ Fritieren und Braten ohne Öl möglich
- Art. Nr.: 173 8544



**249.-**

**Rowenta**  
**BEUTELLOSER STAUBSAUGER**  
RO 8252

- ▶ Leistung: Energiesparende 900 Watt
  - ▶ Filterung: HEPA 13 Filter
  - ▶ Komfort: Aktionsradius: 11 Meter
  - ▶ Der leiseste beutellose Multi-Zyklonen-Staubsauger mit nur 68 dB
- Art. Nr.: 158 8019



**CASH BACK AKTION\***

Kaffeevollautomat EA 850 B:	€ 749.-
Direktabzug:	€ 100.-
<b>▶ Ihr Saturn-Preis:</b>	<b>€ 649.-</b>

**KRUPS**  
**KAFFEEVOLLAUTOMAT**  
EA 850 B

- ▶ Leistung: 15 bar Pumpendruck
  - ▶ Bedienung: One-Touch-Cappuccino Funktion
  - ▶ Reinigung: Automatisches Reinigungs- und Entkalkungsprogramm
- Art. Nr.: 180 5711

**649.-**

\* € 100,- werden direkt vom Kaufpreis an der Kasse abgezogen. Aktion gültig vom 17.03. bis 31.05.2014.

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

Saturn Techno-Markt  
Electro-Handels-  
gesellschaft mbH  
MG City

direkt neben P&C  
Hindenburgstrasse 42  
41061 Mönchengladbach  
Tel.: 02161/30950



Saturn Techno-Markt  
Electro-Handels-  
gesellschaft mbH  
MG Rheydt

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



BESUCHEN  
SIE UNS  
AUCH AUF:



SATURN.de



**SATURN**

**SOO! MUSS TECHNIK**

Alle Angebote ohne Dekoration. Angebote gültig vom 01.05. bis 31.05.2014. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten.



**Bis zum Schluss präsentiert sich Marc-André ter Stegen im VfL-Tor von seiner besten Seite.** Der Torhüter wird nicht der einzige Borusse sein, dessen Zeit bei Borussia mit dem Saisonende abläuft, doch ter Stegens Weggang steht zumindest schon lange fest.



Nach dem 1:1-Unentschieden gegen den VfB Stuttgart gab **Borussia auch bald den Wechsel von Ibrahima Traoré nach Mönchengladbach bekannt.**



## Reine Spekulation!

Am Ende einer Saison häufen sich die Gerüchte, Borussia aber schaffte schon in den vergangenen Wochen einige Fakten – es darf aber noch gerätselt werden!

Text: Ingo Rütten

Was unterscheidet Yann Sommer von Fabian Johnson, Ibrahima Traoré und André Hahn? Klar, der Schweizer Sommer ist Torhüter, aber vor allem wurde der 25-Jährige bei Borussia mit einem Vertrag bis 2019 ausgestattet, während die drei Feldspieler nur bis 2018 unterschreiben durften. Am Alter kann das kaum liegen, denn alle vier bereits seit geraumer Zeit feststehenden Neuzugänge für die kommende Saison sind zwischen 23 und 26 Jahre alt, Hahn mit 23 der Jüngste. Vielleicht liegt es daran, dass die drei Bundesligaspieler jeweils direkt im Anschluss an das Spiel ihrer bisherigen Mannschaft im Borussia-Park als zukünftige Borussen präsentiert wurden? Musste es schnell gehen, ehe die Hoffenheimer, Augsburg und Stuttgarter wieder den Heimweg angetreten haben – haben deswegen alle drei denselben Mustervertrag in die Hand bekommen?

Wohl kaum, vermutlich liegt es einfach daran, dass ein Torhüter eine andere „Haltbarkeitsdauer“ hat, oder eben, dass Sommer eine ordentliche Ablösesumme kostet, während Hahn zum „Billigtarif“ und die beiden anderen gar ablösefrei nach Mönchengladbach kommen. Einerseits, angesichts des noch ausstehenden letzten Heimspiels in dieser Saison gegen den 1. FSV Mainz 05, müssen wir uns eher fragen, welchen Mainzer Leistungsträger VfL-Sportdirektor Max Eberl noch vor dem abschließenden Endspiel um den Europapokalplatz beim VfL Wolfsburg als Neuzugang für die internationale Tour 2014/2015 vorstellt. Zu abstrakt?

Nach der fantastischen Hinrunde sah es in diesem Jahr gar nicht so rosig aus, dass Borussia im Mai dieses Jahres noch um den Einzug in den Europapokal kämpfen würde. Ob es gegen Mainz zur Verteidigung des sechstens Tabellenplatzes oder in Wolfsburg um die Eroberung des fünften – oder gar vierten!? – Platzes geht, vermag vor Druckbeginn dieser Ausgabe nicht einmal der Fußballgott zu sagen. Sicher ist aber, dass es noch den einen oder anderen Nachschlag personeller Natur für Trainer Lucien Favre für die anstehende Spielzeit geben wird. VfL-Geschäftsführer

Stephan Schippers, nicht gerade dafür bekannt, das Geld mit der Schubkarre auszuschütten, stellte im Schatten der Jahreshauptversammlung des VfL weitere Neuzugänge in Aussicht. Unabhängig davon, ob Borussia in der kommenden Saison international spielt oder nicht.

Irgendwie wird der geneigte VfL-Fan den Verdacht nicht los, dass Favre in dieser Saison mit seinem zweiten Anzug nicht zufrieden war. Extrem wenigen Ersatzleuten gab er eine realistische Chance, sich in die Mannschaft zu spielen – wenn gewechselt wurde, dann beinahe immer nach dem gleichen Muster. Akteure, die in der Vorbereitung noch auf sich aufmerksam gemacht hatten, spielten im Wettkampf keine Rolle mehr. Die Hoffnungen der Reservisten gingen mit jedem Spiel dahin – letztlich hinterlässt das auch eine Reihe unzufriedener Spieler, die in diesem Sommer wenn nicht vor Borussia, dann doch vor Favre davonlaufen möchten – und werden. Es darf wohl kaum angezweifelt werden, dass Peniel Mlapa das

Weite sucht, dass Luuk de Jong am liebsten gar nicht in die Nähe des Borussia-Parks zurückkommen möchte, dass Lukas Rupp, vielleicht Amin Younes, Roel Brouwers und letztlich auch Juan Arango keine Zukunft mehr im Dress mit der Raute haben.

### » Nicht zufrieden mit dem zweiten Anzug? «

Der eigentlich in der Breite vielversprechende Kader wird wohl umgewälzt, die vier bereits Mitte April präsentierten Neuen zeugen davon. Dass alle drei Feldspieler schnell, vielseitig und grundsätzlich auf der Außenbahn zuhause sind, zeigt, wo Favres Schuh drückt. Schlechte Zeiten also auch für Julian Korb, weil Johnson neuer Rechtsverteidiger wird? Für Patrick Herrmann gar, der als Auswechsellkönig auch nicht von einer stärkeren Konkurrenz begeistert sein wird: Hahn und Traoré kommen für die Offensive. Alles Spekulation, irgendwie, sicher ist bisher nur der Weggang von Torhüter Marc-André ter Stegen, schlimm genug, denn er hat in den letzten Wochen Borussias Chance auf den internationalen Startplatz – nicht im Alleingang – aber gewiss mit erhalten.



Was fehlt denn noch? Ein Innenverteidiger für den offensichtlich abwanderungswilligen Spanier Álvaro Dominguez? Einen als Back-up für den älteren Herren Martin Stranzl und für den Fall, dass Tony Jantschke wieder anderswo auf dem Feld gebraucht wird. Die Mainzer haben auf den ersten Blick niemanden, der infrage käme, also könnte es doch Fabian Schär vom FC Basel werden. Und vorne, braucht Favre nicht noch jemanden, der Tore schießt? Nur für

## » Fehlt noch ein Innenverteidiger und Angreifer «

den Fall, dass Raffael mal nicht trifft? Da könnten die Rhein Hessen schon eher aushelfen: Nicolai Müllers Vertrag läuft „nur noch“ bis 2015, er ist torgefährlich – aber auch ziemlich weit rechts auf der Außenbahn angesiedelt. Passt also nicht (mehr). Und Eric-Maxim Choupo-Moting? Wurde der nicht schon einmal gehandelt? Spekulativ klar, vor allem deswegen, weil er Borussia auf Anhieb nicht weiterbringen würde? Aber was, wenn Favre ihn einfach wie viele andere ein bisschen besser macht?



**Sportdirektor Max Eberl bastelte schon seit geraumer Zeit am Spielerkader für die kommende Saison, mit Planungssicherheit**, aber auch im Unwissen, ob und wenn ja, in welchem internationalen Wettbewerb der VfL spielen wird.

Europa League einzutauschen? Mit dem Schweizer im Team könnte sich Max Kruse vor dem gegnerischen Strafraum ausruhen, um auf Torchancen zu warten – ja, das hätte was! Ein gewisser Stefan Effenberg wurde auch erst einmal ausgeliehen!

Die Saison neigt sich also dem Ende entgegen, es war eine denkwürdige Spielzeit, die oft Lust gemacht hat auf die kommende nach der Fußball-Weltmeisterschaft. Borussia ist auf dem Weg, sich in der oberen Tabellenregion zu etablieren, jetzt müssen die Weichen gestellt werden für eine erfolgreiche Zukunft. Sportlich noch in den nächsten zwei Spielen! Das Gute ist, man hat als VfL-Fan das Gefühl, dass genau daran die Verantwortlichen auch arbeiten.

### TERMINE IM MAI

**33. Spieltag Sa. 03.05., 15:30 Borussia – 1. FSV Mainz 05**  
**34. Spieltag Sa. 10.05., 15:30 VfL Wolfsburg – Borussia**

Im Anschluss an die Saison beginnt für Borussia die selbsternannte Fohrentour mit drei Freundschaftsspielen bei unterklassigen Clubs. Am 12. Mai spielt der VfL um 18 Uhr in Bitburg gegen eine Vereinsmannschaft, die noch per Gewinnspiel ermittelt wird. Zwei Tage später tritt Favre mit seiner Elf um 18 Uhr beim SV Elversberg (3. Liga) an, am 14. Mai (17 Uhr) bildet die Partie beim Kreisligisten SKG Roßdorf den Abschluss.

# ACTIC<sup>®</sup> FITNESS



**FITNESS UND SCHWIMMEN**

**IN EINEM PAKET**

**Nur bei Actic Fitness im Vitusbad**

#### Das bieten wir dir als Mitglied:

- Großer Freihantelbereich
- Schwimmen im „vitusbad“
- Training auf 1200 m<sup>2</sup> an hochwertigen Cardio- und Kraftgeräten
- Abwechslungsreiches Kursangebot
- Professionelle Trainingsbetreuung
- Kostenloses Probetraining

**22-MONATIGE MITGLIEDSCHAFT**

**29,90 €/MTL**

**12-MONATIGE MITGLIEDSCHAFT**

**39,90 €/MTL**

Alle Preise zzgl. einmalig 25€ Aufnahmegebühr und 6,90€ Einlassmediumsgebühr

**Actic Fitness im "Vitusbad"**

Breitenbachstraße 52 • 41065 Mönchengladbach • Tel: 02161 / 992 12 95  
[www.acticfitness.de](http://www.acticfitness.de)



Nr. 3 Jetzt neu

### Themen dieser Ausgabe:

- + Krebs-Früherkennung im ZMG
- + Chefarztwechsel im Eli
- + Der Mutterpass  
so lässt er sich lesen
- + Feinstaub  
Warum er so gefährlich ist
- + Pollen-App für Allergiker
- + Zahnunfälle  
So reagieren Sie richtig
- + Was macht eigentlich ein  
Osteopath
- + Wie schädlich sind Kopfbälle
- + und vieles mehr.

Fragen Sie Ihren Arzt,  
Therapeuten oder  
Apotheker nach Ihrer  
Ausgabe von

**MEDIZIN + CO**  
Ihrer Gesundheitsmagazin  
für Mönchengladbach

oder falls bereits vergriffen,  
lesen Sie alle Ausgaben online  
auf

[www.medizin-und-co.de](http://www.medizin-und-co.de)



[www.facebook.com/  
medizinundco](http://www.facebook.com/medizinundco)

**m** marktimpuls  
werbeagentur + verlag



Mountainbiker aus der Region treffen sich regelmäßig, um Trails am Niederrhein und in der Voreifel zu fahren. Die „Vennbiker“ haben sich jetzt mit Schwung an eine ganz besondere Strecke gewagt. Wir sprachen mit Ingo Manteufel über ein rasantes Abenteuer in den Alpen.

Interview: Sabrina Kirnapci

### Wie hat sich Eure Mountainbiker-Gruppe zusammengefunden?

Ich fahre seit ca. fünf Jahren Mountainbike. Anfangs alleine bzw. mit einem Freund. Dann haben wir für uns die Süchtelner Höhen entdeckt, die schon so ein bisschen eine Herausforderung bieten im Geländebereich. Über einen Freund sind wir an die Vennbiker gekommen, die regelmäßig in der Voreifel fahren, eine Gruppe von mittlerweile 50 bis 60 Mountainbikern.

### Wie oft trefft ihr euch?

Die „Vennbiker“ fahren in der Voreifel etwa zwei- bis dreimal pro Woche. Mittlerweile haben wir auch einen richtigen Stammtisch gegründet, der sich einmal im Monat trifft. Es gibt viele Einzelfahrer, die sich aber in bestimmten Gebieten nicht so auskennen, und in der Gruppe kann man sich austauschen. Ein bis zwei Leute planen dann eine Tour und sind verantwortlich für die Strecke, die allen auf GPS-Geräten angezeigt wird.

### Was ist das Besondere am Mountainbike fahren?

Die Herausforderung ist es, mit einem gewissen Tempo einen Weg meistern zu können, schnelle Entscheidungen zu treffen. Welchen Weg nehme ich? Was kommt auf mich zu? Welchen Weg suche ich mir durch die Wurzeln? Bergab ist es schön, eine bestimmte Geschwindigkeit zu erreichen. Bergauf ist es beispielsweise eine Aufgabe, das Körpergewicht vernünftig zu verlagern, um die Steigung zu meistern, ohne dass die Reifen durchdrehen.

### Das klingt so, als seien die Teilnehmer eher jünger?

Das Alter spielt eine untergeordnete Rolle. Ein Freund, mit dem ich oft fahre, wird jetzt 57 Jahre alt. Man muss sich halt fit halten und man braucht die richtigen Techniken, die man mit der Zeit aber lernt. Man

fängt auf Feldwegen und Schotterwegen an und wagt sich irgendwann an Wurzelwege. Zuerst steigt man vielleicht auch mal ab und beim nächsten Mal schafft man es dann, die Wurzeln zu überfahren. Es gibt ausgeklügelte Theorien, wie man richtig fährt und Hindernissen überspringt. In der Voreifel werden sogar Kurse angeboten.



### Als Studioleiter von Actic Fitness hast Du den Vorteil, dass du generell gut durchtrainiert bist. Was rätst Du Mountainbike-Interessierten in Sachen Fitness und sportlicher Vorbereitung?

Der Spaß steht beim Mountainbike immer im Vordergrund, wobei ich persönlich auch aus gesundheitlichen Gründen fahre. Ich habe Probleme mit den Knien, die sich erheblich verbessert haben, seit ich das Mountainbike für mich entdeckt habe. Ich fahre mindestens drei- bis viermal die Woche. Ich empfehle zusätzlich Krafttraining und ein gutes Training der Rumpfmuskulatur.



**Ein ganz besonderes Erlebnis war die Alpencross-Tour, von der man auch ausführlich auf der Vennbike-Webseite lesen kann. Was kann man sich darunter vorstellen?**

Ende 2012 haben wir uns mit neun Bikern zusammengefunden und einen professionellen TourBiker engagiert, der uns durch die Alpen führt. Die Tour dauerte sieben Tage und es ging quer durch die Alpen bis nach Italien: 470 km mit 15.150 Höhenmetern. Jeder Tag war eine Herausforderung und sehr anstrengend, denn keiner von uns war bis dahin jemals eine Woche am Stück gefahren. Wir haben in Hotels geschlafen oder im Bettenlager. Gegen 6:30 Uhr sind wir morgens aufgestanden und um 9 Uhr ging es meistens los. Zwischen 18 und 20 Uhr hatten wir dann abends das jeweilige Ziel erreicht. Wir waren also etwa zehn Stunden am Tag unterwegs. Ein halbes Jahr im Voraus haben wir schon geplant und trainiert. Trotzdem war die Tour sehr anstrengend und abends waren alle an der Leistungsgrenze. Das war eine super Erfahrung für uns.

**Die Alpen bieten ja auch ein echtes Natur-Erlebnis, oder?**

Absolut überwältigend! Die Landschaft war auch ein Grund dafür, dass wir uns für die Alpen entschieden haben. Wir hatten großes Glück mit dem Wetter. Ganz oben lag sogar ab und zu Schnee. Immer wieder gab es Überraschungen. Einmal sind wir fast sechs Stunden nur bergauf gefahren und anschließend mussten wir noch zwei Stunden weiter bergauf – mit dem Fahrrad auf dem Rücken, da der Weg nicht befahrbar war. Hinterher ist man natürlich superstolz auf sich. Die Belohnung folgt, wenn man bei wunderschöner Aussicht bergab fahren kann.



**Ist auf Eurer Tour auch etwas schief gegangen?**

Schon bei der zweiten Übernachtung wurde mein Mountainbike aus der Hotel-Garage geklaut. Sehr seltsam, denn die Garage war abgeschlossen, das Rad war abgeschlossen und die anderen Fahrräder waren alle wesentlich wertvoller. Ich war ziemlich sauer. Zum Glück hatten wir ein Ersatzrad dabei.

**Wollt Ihr eine solche Tour wiederholen?**

Die Gruppe hat wunderbar harmoniert. Wir kannten uns vorher schon alle und wussten, wer bei welcher Herausforderung Unterstützung braucht. Es gab so viele tolle Erlebnisse und Eindrücke – diese Tour kann eigentlich nicht getoppt werden! Ganz nebenbei hat der Spaß etwa 3.000 Euro pro Person gekostet. Allein deshalb kann man das natürlich nicht so oft machen. Im Juni fahr ich aber mit Gladbachern ins Sauerland. Das wird sicher auch toll.

**An wen kann ich mich in Mönchengladbach wenden, wenn ich nicht alleine Mountainbike fahren möchte?**

Die Leute können sich gerne im Actic Fitness Studio am Vitusbad bei mir melden. Wir wollen hier vor Ort wieder Mountainbike-Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene bilden.

Ingo Manteufel, Actic Fitness, Breitenbachstr. 52, 41065 MG, [www.acticfitness.de](http://www.acticfitness.de), [www.vennbike.blogspot.de](http://www.vennbike.blogspot.de)



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

[info@bongartz-msc.de](mailto:info@bongartz-msc.de)  
[www.zahnarzt-drbongartz.de](http://www.zahnarzt-drbongartz.de)

# Gemeinsam im Schokoladenmuseum

„Lindt & Sprüngli – Mit konsequenter Premiumstrategie zum Erfolg“

Die April-Veranstaltung des Mönchengladbacher Marketingclubs war in mehrerlei Hinsicht etwas ganz Besonderes. Zum ersten Mal konnte der Club eine Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Marketingclub Köln/Bonn durchführen. Rund 120 Gäste aus beiden Clubs fanden den Weg ins Kölner Schokoladen-Museum. Die atemberaubende Location auf einer Rheininsel und der dortige Vortragssaal mit Blick über den abendlichen Rhein sorgten für ein tolles Ambiente. Doch nicht nur die Location war erstklassig. Als Referentin konnte mit Heike Bootz, Marketing Direktorin LINDT & SPRÜNGLI Deutschland, der DMV-Marketingpreisträger 2014 für den Clubabend gewonnen werden. Sie berichtete über die erfolgreichen Bemühungen des Relaunchs der Marke Lindt, die Ende der 90er-Jahre starke Image- und Umsatzprobleme hatte.

Durch Umstrukturierungen in vier Bereichen kam die Premium-Schokoladenmarke in den vergangenen Jahren wieder in die Erfolgsspur. Zunächst wurde die Qualität des Produktes analysiert und durch neue Rezepturen verbessert. Des

Weiteren wurde bei den Werbekampagnen der Fokus viel stärker auf die hochwertige Herstellung der Schokoladenprodukte gelegt. Viele Menschen kennen den Maître Chocolatier mit weißer Mütze, welcher in seiner „Schoko-Küche“ noch selbst Hand anlegt und somit als Garant für die Qualitätsprodukte ein „Gesicht“ für den Kunden bietet. In der Präsentation am POS legte man Wert darauf, die Lindt-Produkte allesamt als Shop-in-Shop Konzept zu präsentieren. Obwohl die Discounter Aldi und Lidl einen Marktanteil von rund 30 % am Schokoladenmarkt haben, verzichtete Lindt bewusst auf eine Kooperation, um somit dem eigenen Qualitätsanspruch treu zu bleiben. Außerdem setzte man in den vergangenen Jahren auf innovative, neue Produktlinien wie DIVA oder HELLO, mit denen spezielle Kundengruppen angesprochen werden sollten. Die sehr guten Umsatzzahlen und der mittlerweile wieder deutlich höhere Marktanteil gaben der „gefährten“ Strategie recht. Eine insgesamt sehr interessante und gelungene Veranstaltung, die Ansporn genug ist, solche Kooperationen auch zukünftig zu forcieren.



Gemeinschaftsveranstaltung der Marketingclubs MG und Köln/Bonn.



Das Schokoladenmuseum in Köln liegt auf einer Rheininsel.

FOTOS: MARKETINGCLUB

## User statt Loser!

Tipps vom IT-Trainer Peter Jansen.

**Frage zu „Powerpoint“ Teil 2:** Gibt es eine Möglichkeit, die Texte auf den Folien einzugeben, ohne ständig mit der Maus neue Folien einfügen zu müssen oder in den nächsten Platzhalter zu klicken?

**Antwort:**

Nachdem wir uns in der letzten Ausgabe mit einer Lösung innerhalb von PowerPoint beschäftigten, hier in Teil 2 eine Lösung mit dem Programm Word:

**Weg 2:**

Sie öffnen in Word – optimaler Weise in der Normalansicht – auf der linken Seite den „Gliederungsbereich“ im Menü „Ansicht“. In Office 2010 und 2013 kann dieser auch „Navigationsbereich“ heißen.

Sie schreiben dort einfach den gesamten Text und gliedern die Überschriften, die in PowerPoint als Titel und Aufzählungen erscheinen sollen, in den Überschriftstufen 1-3 über die Formatvorlagen. In der Gliederungsansicht links sollten die Überschriften gegliedert erscheinen. Sie öffnen PowerPoint in Ihrem Design und wählen im Menü „Start“ unter der Gruppe „Folien“ den Knopf „Neu Folie“ und dann „Folien aus Gliederung“. Bis auf die Textkörper wird alles importiert. Letztere können bei Bedarf zur weiteren Verwendung in die Notizen kopiert werden. Layouts noch zuweisen, Folien visualisieren, fertig.

Fazit: So haben Sie in Windeseile mit Word Ihre Texte geschrieben und in PowerPoint visualisiert.



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

ILLUSTRATION: DAVID NORMAN



# Das Büro der Zukunft

Seit knapp zwei Monaten hat PK Office einen neuen Firmensitz an der Krefelder Straße 717. Für die rund 80 Mitarbeiter war der Umzug ein Schritt in das eigene moderne Büro der Zukunft.



Das PK Office-Logo am neuen Gebäude ist schon von Weitem zu erkennen.



PK Office ist **5-Sterne Partner von Kyocera, Top-50-Partner von Canon und Gold-Partner von Samsung.**

Der neue Firmensitz bietet 1.600 Quadratmeter für Büros, Konferenz- und Ausstellungsräume sowie weitere 1.000 Quadratmeter für ein großes Lager und die eigene Werkstatt. Außerdem gibt es „Meeting Points“ und Rückzugsorte für die Mitarbeiter“, sagt Willi Buffen, einer der Inhaber und Geschäftsführer.

Über 90 Prozent der Außen- und Innenausstattung wurden bei PK-Office-Kunden in Auftrag gegeben. Architekten des neuen Firmensitzes waren „Ledwig + Spinnen“ aus Mönchengladbach. Eine Photovoltaikanlage auf dem Dach versorgt das Gebäude mit Strom. Geothermie aus 16 Tiefenbohrungen wird für die Klimatisierung genutzt. Das Gebäude besitzt eine ultramoderne individuell gesteuerte energiesparende LED-Beleuchtung. Das Ergebnis dieser topmodernen Beleuchtung kann man sehen wenn man abends die Krefelder Straße stadtauswärts fährt. „Das neue Gebäude spiegelt unsere junge und moderne Philosophie wieder. Mit dem neuen Firmensitz schaffen wir ein positives Gemeinschaftsgefühl und investieren in unsere Zukunft und in den Standort Mönchengladbach“ sagt Geschäftsführer André Nellen.

Sarah Voßkämper ist begeistert von den hellen, neuen Räumlichkeiten und dem großen Showroom, in dem die neuesten Druck- und Kopiersysteme für Besucher ausgestellt sind. Sie spricht nicht nur als Marketing-Expertin, sondern auch als Mitarbeiterin, die sich im neuen Gebäude rundum wohl fühlt: „Hier ist unser Arbeitsplatz, an dem wir viel Zeit verbringen. Wenn man sich wohlfühlt, arbeitet man gerne und das spiegelt sich auch im Kontakt mit unseren Kunden wieder.“ Das enge Verhältnis zum Kunden gehört zur Firmenphilosophie sagt Geschäftsführer Andreas Roth. Statt auf großartige Werbung setzt man bei PK Office auf Empfehlungen und eine immer schon sehr starke Mund-zu-Mund-Propaganda. Es funktioniert, der Kundenstamm hat sich in den vergangenen Jahren auf über 7.800 Kunden versechsfacht – nicht zuletzt wegen des hervorragenden Services sagt André Nellen, seines Zeichens verantwortlicher Geschäftsführer für den Vertrieb. „Früher hatte man ein Faxgerät, einen Scanner und einen Kopierer im Büro stehen. Heute kauft man sich ein multifunktionales System, das alles kann. Doch ein Anwalt hat andere Systemanforderungen als beispielsweise eine Werbeagentur. Beim Anwalt spielt meist der Datenschutz eine große Rolle, bei Werbeagenturen hingegen die Druckqualität.“

Die PK Office verkauft also nicht nur Bürotechnik, sondern schaut sich vorab die Anforderungen und Arbeitsabläufe jedes einzelnen Kunden an, um ganzheitliche Systemlösungen zu finden. Besonders Aspekte wie Kostensenkung und Nach-

haltigkeit spielen hierbei eine sehr große Rolle. Die Größe des Unternehmens ist hingegen unwichtig sagt Stefan Hahnen, GF und verantwortlich für den Zubehörbereich. Wir freuen uns über jeden Kunden der zu uns kommt und den wir dann jahrzehntelang betreuen dürfen, egal ob kleines oder großes Unternehmen. „Jeder Kunde soll bei uns das Gefühl haben, erstklassig beraten und persönlich betreut zu werden. Wir machen da keine Unterschiede. Grundsätzlich lohnen sich unsere Systeme für jeden, der mehr als 500 Seiten im Monat druckt. Interessenten können auch gerne zum „Probedrucken“ in unseren Demoraum kommen und sich professionell beraten lassen.“

Viele wundern sich danach, wie viel Geld man mit moderneren Drucksystemen einsparen kann. Der Trend „der alte Drucker ist bezahlt und tut es ja noch“ ist vorbei, denn die Druckkosten der alten Geräte sind um ein vielfaches höher als die der moderneren heutigen Geräte, sagt Andreas Roth. Die PK Office betreut vornehmlich Kunden aus den Regionen Mönchengladbach, Krefeld und Viersen.

Die räumliche Nähe zum Kunden ist unter anderem deshalb wichtig, weil der schnelle Service mit der Installation der Geräte nicht endet. Geschäftsführer Willi Buffen: „Wir liefern das System aus und vereinbaren einen Termin für eine ausführliche Einweisung. Außerdem gibt es eine Servicehotline, die bei Bedarf berät. Wenn es ein Problem gibt, sind unsere Servicetechniker innerhalb einiger Stunden vor Ort. Wir bieten aber auch spezielle Verträge mit 4-Stunden-Service sowie anderen individuellen Vereinbarungen, wie z.B. einem 24 Stunden Service der auch am Wochenende nicht enden muss. Unsere Geräte melden darüber hinaus Tonerbedarf oder Störungen, sodass für die Kunden kein weiterer Aufwand entsteht.“ Die PK Office beschäftigt in Mönchengladbach rund 80 Mitarbeiter - verteilt auf Technik, Vertrieb und Backoffice. Eine moderne, überschaubare Firma, die auch auf Veranstaltungen wie dem Wassenberger Schlemmermarkt, „Eine Stadt“ Stadtfesten oder den beliebten Ausstellung in den eigenen Räumen den direkten Kontakt zum Kunden sucht. „Und das soll auch so bleiben“, betont Michael Camilli.

Unser Ziel ist es, uns sowohl unabhängiger zu machen als auch unsere Flexibilität zu erhöhen, die Qualität und nicht die Quantität auszubauen. Bei PK Office ist man als Kunde immer auf den neusten Stand und in den guten Händen wirklich gut geschulter Mitarbeiter.“

PK Office, Krefelder Str. 717, 41066 MG, Tel.02161/277990, [www.pkoffice.de](http://www.pkoffice.de)

# PRÄZISA

## DER HOLZ-DIENST



Zum Beispiel:



Holz- und  
WPC-Terrassen

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 Schreincrn kümmert sich um Ihre Holz-Fragen, im Innen- und Außenbereich.



Gartenhäuser



Innenausbau  
Böden | Türen



Zäune



Carports

PRÄZISA · Joachim Arndt · Rochusstr. 220 · M'gladbach  
Tel. 02161-307812 · [www.der-holz-dienst.de](http://www.der-holz-dienst.de)



**Steuern? Lass ich machen.**

**31. Mai:**  
**STEUER-STICHTAG**

Für Sie vor Ort:

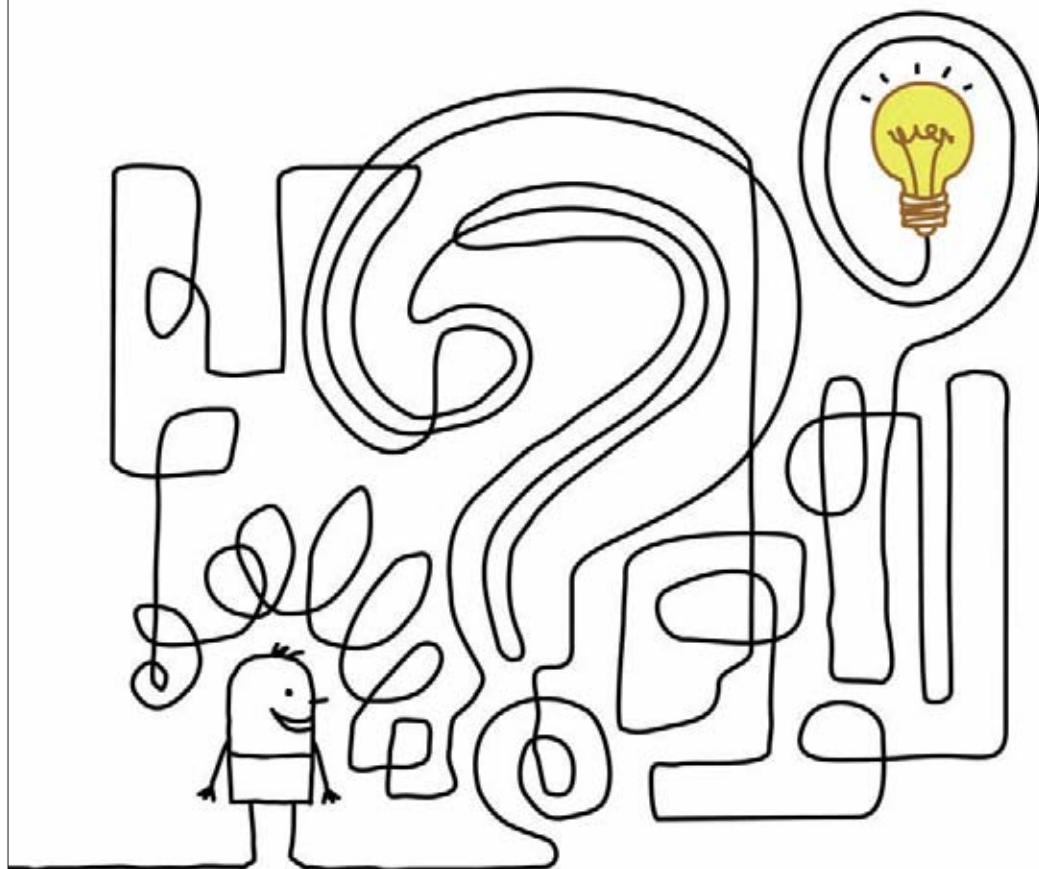
Beratungsstellenleiterin  
Anke Halbekann

Kleiststr. 6, 41061 Mönchengladbach  
Tel. 02161/464537  
[Anke.Halbekann@vlh.de](mailto:Anke.Halbekann@vlh.de)  
[www.vlh-mg.de](http://www.vlh-mg.de)



Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. – wir beraten Mitglieder  
im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

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



## Schule ... **und dann?**

Romy Winter hilft jungen Menschen dabei, den richtigen Beruf zu finden. Das Karrierecoaching hat seinen Preis, ist aber sehr effektiv, fand unsere Mitarbeiterin Vanessa Ewert.

Text: Vanessa Ewert

Feuerwehrmann, Popstar, oder Astronaut. Im Kindergarten ist man noch fest entschlossen, wenn es um die Berufswahl geht. Doch wenn der Schulabschluss näher rückt, ist man als junger Erwachsener, mit den scheinbar endlosen Möglichkeiten und Angeboten an Studiengängen und Berufswegen, schnell überfordert. In diesen Situationen kann es hilfreich sein, professionelle Unterstützung zu bekommen. Ich wollte wissen, ob ein Karrierecoaching mehr ist als wissenschaftliche Tests und psychologische Phrasen und habe eine Beratungsstunde bei der Berufszielfindungs- und Karrierecoachin Romy Winter besucht.

### Schritt für Schritt zum Traumjob

Erwartungsvoll laufe ich die Regentenstraße hinauf und suche nach einem Firmenschild. Stattdessen finde ich ein ganz normales Wohnhaus mit Romy Winters Namen auf der Klingel. Die „private“ Atmosphäre bleibt auch, als ich Romy Winter nach einer freundlichen Begrüßung ins gemütlich eingerichtete Büro folge. Nachdem wir uns vorgestellt haben, erzähle ich von meinem bisherigen Berufs- und Lebensweg. Aufmerksam hört „meine Gastgeberin“ mir zu. Ich soll nun drei Fragen beantworten: Was

fällt mir leicht? Was macht mir Spaß? Was wollte ich schon immer mal machen? Romy Winter gibt mir einen Stapel mit leeren Karten. Ich notiere stichpunktartig meine Antworten: Bewegung, kochen, lesen, schreiben, basteln, ... Bald fällt mir spontan nichts mehr ein und wir legen die Karten sortiert auf den Boden, um uns einen Überblick zu verschaffen. Gemeinsam gehen wir die Stichpunkte durch. Romy Winter fragt nach und schaut mich bei der einen oder anderen Antwort gespielt skeptisch an. „Stimmt das wirklich?“ Ich denke über ein paar Punkte intensiver nach. Ich lese zwar oft und gerne, aber nur Nachrichten im Internet. „Dann bist du also neugierig?“, fragt mich Romy Winter. Sie hat Recht. Komisch, Neugier hatte ich bisher nicht zu meinen Eigenschaften gezählt. Auch andere Stichworte können wir so einschränken oder ergänzen. Obwohl ich nur auf einen Parkettboden mit Karteikarten gucke, fühle ich mich nach und nach, als würde ich in einen Spiegel schauen. Ich sehe, welche Eigenschaften an mir besonders sind, was ich kann und was ich möchte.

„Das Wichtigste ist, dass man einen Beruf findet, der zu einem passt und mit dem man glücklich ist“, meint Romy Winter. Ich denke über Berufe nach, die



für mich in Frage kämen. Ich habe Zweifel daran, dass man wirklich alles machen kann, was man möchte: Was ist, wenn mein Wunschstudium zugangsbeschränkt ist? Und wenn ich nicht genug Geld verdiene? Woher soll ich das Geld für eine so gute Ausbildung nehmen? Indes malt Frau Winter eine Diagonale an ein Flipboard. Die Linie soll meinen Weg symbolisieren. Sie malt links unten einen Kreis an den sie „Heute“ schreibt und rechts oben einen, an dem „Traumjob“ steht. Wir machen eine Art „Brainstorming“, wie mein zukünftiger Lebensweg aussehen könnte und schreiben die Ideen auf.

So entsteht ein Schaubild, mit dem mir Romy Winter zeigen will, dass es nicht wichtig ist, wie viele Umwege man geht, oder ob sich vielleicht sogar ein neues Ziel ergibt. Pläne sollen und dürfen flexibel sein. Der Optimismus, den sie verspricht, steckt an. Ich fühle mich ein bisschen wie „Superman“, ich kann alles schaffen, wenn ich nur will und mir Zeit gebe. Zweifel habe ich keine mehr.

#### Mit neuem Mut durchstarten

Die neunzig Minuten der Karrierecoaching-Einheit sind bereits vergangen. Bei den nächsten Terminen, die nicht mehr Bestandteil meiner „Probestunde“ sind, könnten wir Berufe suchen, die zu mir passen und mir Spaß machen, die meinen Potenzialen und Fähigkeiten entsprechen. In den nächsten Schritten könnte eine Strategie entwickelt werden, wie die Ziele erreicht werden. Auch beim Schreiben von Bewerbungen, bei der Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche oder wichtigen Telefonaten würde Karrierecoacherin Romy Winter mich unterstützen. Training und Beratung haben bei ihr jedoch keinen einheitlichen Ablauf. Es werden stets individuelle Strategien entwickelt. Optimistisch und mit guter Laune verabschiede ich mich von Romy Winter. Schade, dass ich nicht auch, wie „Superman“, nach Hause fliegen kann.

.....  
Romy Winter + Partner, Regentenstr. 26, 41061 Mönchengladbach  
Tel. 02161/809086, [www.romy-winter.de](http://www.romy-winter.de)

#### Fazit:

### Die helfende Hand

Die besondere Atmosphäre, die Romy Winter in ihren Räumlichkeiten geschaffen hat, und ihre offenherzige, freundliche Art, machten es mir leicht, offen über mich und meine Pläne zu sprechen. Ich fühlte mich ein bisschen wie bei einer guten Freundin, die sowohl ehrlich als auch kritisch ist. Sie hört nicht nur zu und gibt Tipps, sondern lenkt auch in die richtige Richtung, indem sie professionelle Trainingsmethoden einbringt. Und, im Gegenteil zu Freunden und Bekannten, hat sie viel Wissen und Erfahrungen in den Bereichen Karriere, Berufe und Arbeitsmarkt.



**Romy Winter** ist Beraterin und Coach mit viel Einfühlungsvermögen.

Man kann bei dem Coaching selbst entscheiden, wieviel Einheiten man nehmen möchte und kann zwischen Spar- und einem Flexipaket wählen. Eine Einheit kostet dabei mindestens 175 Euro. Man sollte für sich selbst abwägen, ob sich diese Investition lohnt. Das Wertvollste, das einem so ein Coaching bietet, ist die Erkenntnis, wo man im Leben steht, was man will, was einem wichtig ist und wie man sein Ziel erreichen kann. Diese Feststellungen können nicht nur im Beruf, sondern auch auf dem Lebensweg eine große Hilfe sein.



**Bei uns  
gibt's immer neue  
Herausforderungen  
und außerdem natürlich auch noch**

**attraktive Jobs** in einem familiären Team mit Visionen und Zielen, bei fairer Bezahlung, mit spannenden Aufgaben, hohen Anforderungen, flachen Hierarchien, flexiblen Arbeitszeiten, Kaffee satt und Produkten, auf die man einfach nur stolz sein kann....

unter anderem als:

**Kontakter (m/w)  
Vollzeit**

**Deine Aufgaben**

- Akquise von Neukunden und Projekten
- Betreuung von Neu- und Bestandskunden
- Schnittstelle zwischen Kunden und Projektteams
- Mitentwicklung von neuen Ideen, spannenden Konzepten und maßgeschneiderten Lösungen
- Angebots- und Auftragsbearbeitung und Abwicklung
- Pitchvorbereitung u.v.m.

**Ein ausführliches Stellenprofil findest Du unter [www.marktimpuls.de/jobs.html](http://www.marktimpuls.de/jobs.html)**

**Interesse?**  
Dann freuen wir uns auf Deine vollständigen und aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an [jobs@marktimpuls.de](mailto:jobs@marktimpuls.de)

**m marktimpuls**  
werbeagentur +verlag

**marktimpuls gmbh & co. kg.**  
kaiserstraße 68  
41061 mönchengladbach  
[www.marktimpuls.de](http://www.marktimpuls.de)



Mittwoch,  
21. Mai 2014



GESUNDHEIT AKTUELL | VORTRAGSREIHE 2014

## Der schmerz- zende Fuß – aktuelle Therapien in der Fußchirurgie

**Dr. med. Hans-Peter Tüttenberg,**  
Klinik für Orthopädie und Unfall-  
chirurgie

**Dr. med. Joachim Rödiger,**  
Klinik für Orthopädie und  
Unfallchirurgie

**19 Uhr | Neues Forum**  
**Krankenhaus St. Franziskus**  
Viersener Str. 450,  
41063 Mönchengladbach

**Der Eintritt ist frei.**



**Förderverein**  
Kliniken Maria Hilf GmbH

# Mit der Prothese kraftvoll zubeißen

Implantate eignen sich besonders, um nach Zahnverlust den klassischen, locker sitzenden Zahnersatz zu befestigen. Eine günstige Lösung bieten implantatgetragene Deckprothesen. Ein Vorteil dieser Versorgungsform: Oft kann eine bereits vorhandene Prothese für den weiteren Einsatz aufbereitet werden.



Prothese verlassen. Auch der beherzte Biss in einen Apfel oder in knackiges Gemüse macht wieder Spaß. Eine fest sitzende Prothese ermöglicht jedoch mehr, als wieder zu essen, worauf man Lust hat. Sie bedeutet für den Einzelnen freies, deutliches Sprechen und ein offenes Lachen, letztendlich wiedergewonnene Selbstsicherheit und Lebensfreude.

Zahnimplantate gehören heute zu den komfortabelsten und besten Möglichkeiten, verlorengegangene Zähne zu ersetzen. Sie bieten den Ärzten der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Lange & Weyel in Mönchengladbach in nahezu jeder Situation eine flexible und schonende Lösung für fest sitzende Zähne. Die Fortschritte bei digitalen Befundaufnahmen, Diagnosen und der computerunterstützten Planung

eröffnen den Behandlern und Überweisern der Praxis neue Therapievarianten. Navigierte – auch sanfte Implantologie – genannte Implantationsverfahren ermöglichen eine gewebeschonende Behandlung. Die Implantation erfolgt minimal invasiv. In vielen Fällen lässt sich durch die dreidimensionale Diagnostik und die Computernavigation auch die Dauer des Eingriffs verkürzen und eine schnellere Wundheilung erzielen.

„Die mehr als 20 Jahre lange Erfahrung mit unseren Patienten und mehr als 98 % Erfolgsquote auch in schwierigen Fällen zeigt: Implantate können das Leben positiv verändern und sorgen für eine bessere Lebensqualität“, so Jörg Weyel und Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange.

Mit mehr als 1.500 gesetzten Implantaten im Jahr gehört die Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Lange & Weyel zu den führenden in der Region. Dr. Dr. Lange und Herr Weyel sind zertifizierte Implantologen. Mit ihren überweisenden Kollegen stehen sie für Behandlungskonzepte, die Funktionalität mit hoher Ästhetik verbinden. Das Behandler-team kann Patienten, die bereits eine klassische Prothese tragen, eine relativ einfache und wirtschaftliche Lösung für eine sicher und fest sitzende, implantatgetragene Deckprothese anbieten. Entscheidet sich ein Patient für eine Lösung mit Implantaten, werden diese in der Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel gesetzt. Nach der Einheilung der Implantate wird die vorhandene Prothese für die Weiterverwendung modifiziert. Auf den Implantaten werden vom Zahnarzt spezielle Befestigungssysteme (Locator™ oder Stege) angebracht, auf denen die überarbeitete Prothese befestigt werden kann. Mit dieser festsitzenden Prothese gehören die bekanntesten Probleme des klassischen Zahnersatzes – unbequemer Sitz, undeutliche Aussprache, lästige Prothesenhaftmittel und Druckstellen und Schmerzen beim Kauen – der Vergangenheit an. Ob in privater Runde, bei einem gemütlichen Zusammensein unter Freunden oder einem geselligen Essen, Patienten können sich auf den sicheren Sitz ihrer implantatgetragenen

eröffnen den Behandlern und Überweisern der Praxis neue Therapievarianten. Navigierte – auch sanfte Implantologie – genannte Implantationsverfahren ermöglichen eine gewebeschonende Behandlung. Die Implantation erfolgt minimal invasiv. In vielen Fällen lässt sich durch die dreidimensionale Diagnostik und die Computernavigation auch die Dauer des Eingriffs verkürzen und eine schnellere Wundheilung erzielen.

„Die mehr als 20 Jahre lange Erfahrung mit unseren Patienten und mehr als 98 % Erfolgsquote auch in schwierigen Fällen zeigt: Implantate können das Leben positiv verändern und sorgen für eine bessere Lebensqualität“, so Jörg Weyel und Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange.

## INFO



### Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel

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



**NEU!**

Rohkost –  
Qualität

Super für  
unterwegs

**Josefa's grüne Smoothie Würfel!**

**Josefa's Frohkost-Shop**

Obst und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau  
Produkte für die natürliche Ernährung

Neersbroicher Straße 10,  
41066 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 966417  
Telefax: 02161 664200



# Ausgezeichnete Gesundheit!

Sozial-Holding der Stadt Mönchengladbach erhält den AOK/BGF-Gesundheitspreis für vorbildliches Gesundheitsmanagement.

Seit Jahrzehnten unterstützt die AOK Rheinland/Hamburg ihre Mitgliedsunternehmen bei der betrieblichen Gesundheitsförderung. Die besonders positiven Beispiele von Projekten zur betrieblichen Gesundheitsförderung werden jährlich mit dem Gesundheitspreis der AOK Rheinland/Hamburg und ihres BGF-Instituts ausgezeichnet. Der Preis besteht aus einem Geldbetrag (3.333 Euro), einer Urkunde und einer Statue. Die Jury, die aus dem Beirat des Instituts besteht, wählte 2014 die Sozial-Holding der Stadt Mönchengladbach mit einem Vorzeige-Projekt im Bereich der Pflege zum Preisträger. Die 1996 von der Stadt Mönchengladbach gegründete Sozial-Holding hat zurzeit 875 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit dem Bereich der Pflege im Stadtgebiet betraut sind.

Vor dem Hintergrund hoher Krankenstände, Lohnfortzahlungskosten und Überstunden fand bereits 2002 der erste Kontakt zum Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK statt. Für die Geschäftsführung stand zu diesem Zeitpunkt fest, sich aktiv für die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu engagieren. Was zunächst in kleinen Schritten begann – Präsentation der Arbeitsunfähigkeitsdaten, Arbeitssituationsanalyse, Einführung des Nichtraucher-schutzes – entwickelte sich mit den Jahren zu einem vorbildlichen Gesundheitsmanagement. „Ein solches Vorhaben gelingt nicht von heute auf morgen und führt nur zum Erfolg, wenn die Belegschaft mit im Boot sitzt. Aus Betroffenen werden Beteiligte, deren Fragen und Themen ernst genommen werden“, erklärte Geschäftsführer Helmut Wallrafen-Dreisow.



Die Sozial-Holding wurde für vorbildliches Gesundheitsmanagement ausgezeichnet.

Die Experten vom BGF-Institut und der AOK haben zunächst Motivationsgespräche geführt, Arbeitsplätze analysiert und adäquate Maßnahmen empfohlen. Neben individuellen Angeboten, wie Rückenschule, Ernährungsberatung und ein spezielles Hebe- und Tragetraining wurde eine externe psychosoziale Beratung für die Mitarbeiter und ihre Angehörigen als integraler Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements eingerichtet. „Der Erfolg lässt sich auch an Zahlen belegen. Seit dem Jahr 2009 sank der Krankenstand von 9,18 Prozent auf 6,53 Prozent. Gleichzeitig sank der Anteil der Erkrankungstage für psychische Erkrankungen um über 50 Prozent“, erklärte Helmut Wallrafen-Dreisow.

Sozial-Holding der Stadt Mönchengladbach GmbH, Königstr. 151, 41236 MG  
Tel. 02166/4550, [www.sozial-holding.de](http://www.sozial-holding.de)

## FRAUENKLINIK – MUTTER-KIND-KLINIK



*Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre*

### SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN

Überzeugen Sie sich von den Vorteilen unserer neuen modernen Mutter-Kind-Klinik. Vor Ort auf den wöchentlichen Infoabenden der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe beantworten Chefarzt Dr. Harald Lehnen und sein Team gerne Ihre Fragen. Termine und mehr Infos unter [www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)

WIR BERATEN SIE GERNE UNTER: 02166-394-2201/2208

**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.**

[www.peter-jansen.de](http://www.peter-jansen.de)  
Telefon 0178 - 331 61 99

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



**Frühlingszeit im Finlantis**  
Finnische Saunatraktion

**Frühlingshafte  
Aufgüsse, Spa und  
Gaumenfreuden**

**Vappu Nacht**  
Samstag, 24. Mai 2014  
Lange Saunanacht  
von 18.00 bis 24.00 Uhr

Finlantis  
Buschstraße 22  
41334 Nettetal-Kaldenkirchen

Tel. 02157 / 89 59 570  
info@finlantis.de  
www.finlantis.de



*Wie wär's mit einem Seelenfriseur?*

*Wie wär's mit einer Veränderung  
in Richtung sich selbst?*

*Wir helfen Ihnen dabei das Innere  
mit dem Äußeren in Einklang zu bringen  
– kreativ, feinfühlig, selbstbewusst.*

*Geben sie Ihrem Kopf... Charisma!*

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

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

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

EC-Cash Zahlung möglich

Parkplätze vorhanden



## Naturkosmetik aus MG

Die Believa GmbH bringt Kosmetika mit rein natürlichen Inhaltsstoffen auf den Markt. Wir sprachen mit Geschäftsführer Heiko Priebusch über seine Produkte, Neurodermitis, Anti Aging und Pigmentstörungen.

### Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Naturkosmetik herzustellen?

Einige meiner Familienmitglieder haben Neurodermitis. Ärzte verschreiben hier überwiegend kortisonhaltige Mittel, die langfristig nicht gut für die Haut sind. Als Betroffener ist man stets auf der Suche nach einem vernünftigen Pflegeprodukt, damit man nur bei akuten Schüben die kortisonhaltige Salbe verwenden muss. Doch es gibt da nicht viel auf dem Markt, zumindest nichts, was dauerhaft funktioniert. Deshalb habe ich angefangen, für den privaten Bedarf eigene Cremes zu entwickeln. Das Hauptproblem bei Neurodermitis ist, dass die Hautbarriere gestört und somit anfällig für Schadstoffe ist. Um diese Barriere wieder aufzubauen, muss man der Haut entsprechende Wirkstoffe zufügen, die fehlen. Die Kombination aus den verschiedenen Inhaltsstoffen macht es dann aus. Als es funktionierte, entstand der Gedanke, die Cremes auch für andere Leute herzustellen. Ich habe mir die Grundlagen also selber beigebracht.

### Wie haben Sie die richtigen Inhaltsstoffe gefunden?

Das war ein langer Prozess, in dem ich viel ausprobiert, verworfen und angepasst habe. Eine Schwierigkeit: Jeder Hauttyp ist anders. Man kann grundsätzlich kein Produkt entwickeln, das allen hilft. Ziel war es, zumindest eine Creme zu entwickeln, die der Mehrheit hilft.

### Gibt es eine Basis in Ihren Produkten?

Zurzeit beinhalten alle Produkte Traubenkernöl, weil es reich an Antioxidantien ist. Das heißt, es schützt die Haut vor Schädigungen durch freie Radikale.

### Aus welchen Produkten besteht die bisherige Kosmetik-Reihe?

Neben der Pflegecreme gibt es bislang zwei weitere Cremes. Ein Produkt versorgt reife Haut mit Feuchtigkeit und reduziert Falten. Wir haben dazu auch eine Studie durchführen lassen, die sehr positive Ergebnisse brachte. Die Faltenreduktion über vier Wochen lag bei 43 %, im Durchschnitt bei 26 %. Damit waren wir sehr zufrieden. Ein anderes Produkt reduziert Alters- und Pigmentflecken. Wir haben zwei Institute beauftragt, unsere Produkte zu testen, eines in Münster und das andere in Hamburg. Das Ergebnis war positiv. Im Moment sind weitere acht Produkte in der Entwicklung, unter anderem auch Ergänzungsprodukte wie Reinigungsmilch, Shampoo, Bodylotions etc.

### Wo kann man die Believa-Produkte kaufen?

Die Produkte sind im Internet und in der Apotheke erhältlich. Die Preise liegen etwa zwischen 20 und 40 Euro. Weitere Infos finden Sie im Internet unter [www.believa.de](http://www.believa.de)



Heiko Priebusch und J. Smaili (Marketing) von der Believa GmbH.



## Krebsgifte im Dampf

ÖKO-TEST hat E-Zigaretten und Liquids untersucht.



Das ÖKO-TEST-Magazin Mai 2014.

E-Zigaretten werden als gesündere Alternative zu normalen Zigaretten angepriesen. Doch ein aktueller ÖKO-TEST kommt zu erschreckenden Ergebnissen: In allen Dämpfen wurden neben krebserregendem Formaldehyd noch eine Reihe weiterer bedenklicher Substanzen nachgewiesen. „Ungenügend“ lautet das Urteil für alle Testprodukte. Damit ist klar: Rauchen ohne schlechtes Gewissen funktioniert auch mit E-Zigaretten nicht. Zwar lagen die analysierten Mengen an Krebsgiften deutlich unter denen im Zigarettenrauch. Doch damit ist die Krebsgefahr nicht etwa gebannt, denn es gibt für krebserregende Gemische keinen Schwellenwert, unterhalb dessen sie unschädlich wären. Nicht besser ist es um die Liquids be-

stellt: Ein Hauptbestandteil, das Propylenglykol, fand sich immer im Dampf wieder. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung besteht durch Propylenglykol im Dampf die Gefahr, dass Nasen- und Rachenschleimhaut gereizt und die Lungenfunktion beeinträchtigt wird. Auch Menthol, das in einigen Liquids enthalten ist, hat eine unheilvolle Eigenschaft: Es kühlt und betäubt die Atemwege, was wiederum eine tiefere Inhalation ermöglicht. Als wäre das nicht schon schlimm genug, waren die Gebrauchsinformationen häufig unglaublich schlampig gemacht. Einem Gerät lag nicht einmal eine Bedienungsanleitung bei, drei Anbieter verzichteten auf jegliche Aufklärung über die Gefahren des Nikotins wie Vergiftungserscheinungen oder eine mögliche Abhängigkeit. Ein Gerät stuft ÖKO-TEST als nicht verkehrsfähig ein, denn es enthält mehr Blei, als die entsprechende Richtlinie zulässt.

## Zeit für Begegnung

Aktionstag auf dem Rheydter Harmonieplatz.



Die „Zeit für Begegnung“ findet in diesem Jahr am 9. Mai von 13 Uhr bis 17 Uhr auf dem Harmonieplatz statt.

Uhr auf dem Rheydter Harmonieplatz statt. Mit einem ebenso unterhaltsamen wie informativen Bühnenprogramm und zahlreichen Mitmachaktionen bietet der Mönchengladbacher Aktionstag „Zeit für Begegnung“ 2014 allen Besucherinnen und Besuchern wieder vielfältige Möglichkeiten mitzufeiern und sich für die Verwirklichung eines alle Menschen einbeziehenden Zusammenlebens stark zu machen. Weitere Infos unter [www.parisozial-mg.de](http://www.parisozial-mg.de)

Auf Initiative des Paritätischen ruft das Aktionsbündnis Mönchengladbach – ein starker Verbund aus mehr als 25 Gladbacher Organisationen der Behindertenhilfe und -selbsthilfe – erneut zum Aktionstag gegen die Benachteiligung von Menschen mit Behinderung auf. Unter der Schirmherrschaft des Oberbürgermeisters und dem programmatischen Motto „Schon viel erreicht – noch ganz viel vor“ findet die Veranstaltung am Freitag, 9. Mai 2014, in der Zeit von 13 bis 17

PariSozial – gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialdienste GmbH in der Stadt Mönchengladbach, Friedhofstr. 39, 41236 MG

# Lindert den JUCKREIZ bei Neurodermitis und Psoriasis



Entdecken Sie das Geheimnis entspannter Haut

Der hochaktive natürliche Wirkstoffkomplex BNI hilft Ihrer Haut sich selbst zu regenerieren und fördert Ihr Wohlbefinden.

**QUALITÄT GARANTIE!**

- ✓ ohne Farb- und Duftstoffe
- ✓ ohne Parabene
- ✓ ohne Konservierungsmittel
- ✓ ohne Silikone
- ✓ ohne Mineralöle
- ✓ ohne Paraffine
- ✓ ohne PEG-Emulgatoren

Fragen Sie in Ihrer **APOTHEKE** nach

**BELIEVA  
NATURAL  
INTENSIV**

oder besuchen Sie uns im Internet:

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



BELIEVA GMBH - JÄGER STRASSE 2 - 41239 MÖNCHENGLADBACH  
TEL 02166 555 39 51 - FAX 02166 555 39 52  
INFO@BELIEVA.DE WWW.BELIEVA.DE



Schule für geistig Behinderte in Dar es Salaam.



Kindergarten in Dar es Salaam.

# Wie mein Smoothie -Würfel nach Tansania kam

Josefa Bucher aus Mönchengladbach leistet mit ihrem Smoothie-Würfel aus Moringablattpulver Entwicklungshilfe in Ostafrika. Im HINDENBURGER erzählt sie von ihrer Reise.

Im Grunde beginnt alles vor fünf Jahren: Ich las wie elektrisiert das gerade frisch erschienene Buch von Victoria Boutenko über ihre Entdeckung der grünen Smoothies und fortan ließ mich dieses Thema nicht mehr los. In meiner Rohkost-Werkstatt probierte ich verschiedene Kombinationen von grünen Blättern und reifen Früchten aus und mixte alles, was die Saison hergab – sehr zur Freude meiner Kunden, die diese Begeisterung seitdem mit mir teilen. Dann tauchten aber immer wieder die Fragen auf, wie man denn im Urlaub oder auf Reisen an die grünen Smoothies kommen soll. Diese Frage ließ mir keine Ruhe und ich experimentierte in unterschiedliche Richtungen. Es entstand die Idee, ein Gemisch aus dem Moringablattpulver und Trockenfrüchten wie einen klassischen grünen Smoothie herzustellen und das Ganze im Dörrofen zu trocknen. Vier Wochen später war mein „grüner Smoothie-Würfel“ reif für die erste Produktion. Im November 2012 bekam meine Idee von der Veganen Gesellschaft Deutschland e. V. den Innovationspreis 2012 verliehen und dann ging alles dank Internet rasend schnell. Im Dezember erhielt ich von Dr. Heinrich Heinrichs eine freundliche E-Mail aus Südafrika mit der Frage, ob ich das afrikanische Moringablattpulver importieren möchte. Dieses verlockende Angebot lehnte ich ab. Im Februar besuchten mich Dr. Heinrich Heinrichs und Meinolf Kuper in Berlin auf der „Rohvolution“, sahen meinen Würfel und entwickelten spannende Ideen für die Entwicklungshilfe in Afrika. Bereits im Juni 2013 kamen sie mit einem fertigen Würfel aus Tansania zurück und seitdem arbeiten wir gemeinsam an der Idee, diesen Würfel dort vor Ort von Einheimischen für Schwangere, Kindergärten und für die Schulspeisung produ-

zieren zu lassen. Für mich als ehemalige Kinderkrankenschwester schließt sich hier ein Kreis. Im Februar 2014 folgte eine für uns sehr bewegende Reise in das Land der Moringabäume. Acht Tage haben wir, mein Mann und ich, zusammen mit Meinolf Kuper und Dr. Heinrich Heinrichs, Informationsveranstaltungen über Moringaprodukte als Möglichkeit zur Bekämpfung der Unterernährung durchgeführt und an sozialen Projekten teilgenommen. Über diesen Aufenthalt in einem Land, in dem Moringabäume wild wachsen und auch angebaut werden und in dem ich erstmals Moringa-Rezepte öffentlich vorgestellt habe, möchte ich hier gerne berichten.

## Tagebuch

### 22. Februar 2014

Um 15 Uhr landen wir in Dar es Salaam. Die Großstadt zeigt sich mit viel Verkehr, Bettlern an der Straße und viel Staub. Das Slipway Hotel liegt auf einer Halbinsel und macht einen sehr freundlichen Eindruck. Hier wuchern und blühen die Bougainvilleas in allen Farben, vom zarten Weiß über Apricot nach Pink. Riesige Palmen unterschiedlichster Art gedeihen hier. Durch die offene Bauweise des Hotels über mehrere Etagen hat man das Gefühl, oben in den Kronen der Palmen zu sein und die Kokosnüsse ernten zu können. Am Nachmittag sind wir bei Meinolf. Er zeigt uns seinen Garten und mit viel Stolz seine Moringapflanze und die uralten Baobabbäume. Ali, der Kontaktmann aus New York, kommt dazu. Mit seinen Rasta-



locken und seiner ungewöhnlichen Bekleidung macht er einen sehr fröhlichen Eindruck auf mich. Wir sprechen das Programm der nächsten Tage durch. Morgen sind wir mit einem Stand auf dem Farmer's Day, der vom World Food Program gesponsert wird. Hier stellen einheimische Bauern und kleine Manufakturen ihre Produkte vor. Ich bin sehr stolz, dass mein kleiner Würfel auch dabei sein wird. Meinolf und Heinrich haben eine Ölpressen für die Moringasamen aus Deutschland mitgebracht. In ihrem Lager warten hunderte Kilo Samen auf Verarbeitung. Das sieht so richtig nach Arbeit aus. Aber jetzt gehen wir erstmal in ein lokales Restaurant zum Dinner, für uns gibt es reife Bananen und ein Kilimandscharo-Bier. Plötzlich gibt es einen lauten Knall und Meinolf meint, es sei ein Autoreifen geplatzt. Später erfahren wir, dass hier ein Dieb gefasst und erschossen wurde.

### 23. Februar 2014

Heinrich holt uns pünktlich um 9:30 Uhr ab und los geht's zum Farmers Day. Zahlreiche Tische sind schon bestückt mit selbstgemachten Marmeladen, Ölen, Kakaoprodukten, Baobabprodukten, Cashews, Macadamias, Broten und verlockenden Kuchen. Paul hat seinen Mixer, reife Mangos, Bananen, Limetten, Moringablattpulver und meinen Würfel mitgebracht. Schon bald kommen die ersten Gäste, kosten unseren grünen Smoothie und zeigen sich sehr interessiert an



unserer Arbeit. Die Kunden kaufen Blattpulver und Samen und sind dankbar für die Infos. Zwischen-durch fällt immer wieder der Strom aus, sodass wir nicht mixen können, aber auch hier wieder: pole, pole: langsam, langsam! Hoffentlich kann ich diese Weisheit mit nach Hause nehmen. In der Zwischenzeit meldet sich eine Reporterin vom Fernsehsender Capital Tanzania zum Interview an, doch das Schicksal hat sich etwas anderes für uns überlegt: Just in dem Moment, in dem Reporterin und Kameramann zu uns kommen wollen, setzt ein monsunartiger Regen alles unter Wasser, so dass an Dreharbeiten nicht mehr zu denken ist. Ich nutze die Gelegenheit, der Reporterin die Hintergründe des grünen Smoothie Würfels zu erklären. Heinrich informiert sie, dass es am Mittwoch einen großen Moringa-Event im Goethe-Institut geben wird. Sie ist begeistert und möchte für ihren Sender ein Interview machen. Um 15 Uhr bauen wir unseren Stand ab und genießen etwas freie Zeit.

#### 24. Februar

Am Abend treffen wir mit der ganzen Moringa-Crew auf Mrs. Flotea Massawe zum Dinner. Flotea ist Botschafterin des Unternehmertums für Frauen in Afrika und Vorsitzende des Programms zur Förderung von Unternehmerinnen, ein von Hillary Clinton unterstütztes Programm. Flotea ist eine wirklich sehr starke Frau mit viel Einfluss auf unterschiedlichen Ebenen. Wir sind sofort sehr vertraut miteinander und sie bietet mir für die nächsten Tage ihre Hilfe an, das finde ich wirklich großartig und freue mich auf die gemeinsame Arbeit mit ihr.

#### 25. Februar

Heute sind wir zu Gast bei der deutschen Botschaft in Dar es Salaam. Nachdem wir durch viele Sicherheits-Checks geleitet wurden, treffen wir Jan-Dieter Gosink, den Wirtschaftsattaché der deutschen Botschaft, zuständig für Kultur und wirtschaftliche Zusammenarbeit. Er hört unseren Ausführungen sehr interessiert zu und wird am Mittwoch zum Goethe-Institut kommen, um sich weiter zu informieren. Er verspricht Unterstützung bei der Verbreitung von Moringa mit Fair-Trade-Hintergrund in Tansania. Ein weiteres Ziel erreicht, prima!

#### 26. Februar

Gemeinsam mit der Moringa-Crew besuchen wir heute einen Kindergarten. Hier sind ca. 50 Kinder im Alter von 2 bis 6 Jahren auf engem Raum untergebracht. In unterschiedlichen Gruppen werden sie mit einfachen Mitteln unterrichtet und bekommen heute erstmalig Moringa in ihren Frühstücks-Getreide-Brei gerührt. Es scheint ihnen wirklich gut zu schmecken. afri-crops wird diesen Kindergarten in Zukunft als Pilotprojekt mit Moringa unterstützen. Gespannt verteile ich meinen Würfel und siehe da, die Kinder nehmen ihn an und schmatzen vor sich hin. Das war ein sehr bewegender Moment für mich. Ich hoffe sehr, dass es ihnen mit dem Moringabaum ein kleines Stück besser geht. Schnell wird klar, dass hier im Kindergarten Bäume gepflanzt werden sollen und das alte Wissen hier wieder belebt werden kann, toll!

#### 27. Februar

Jetzt steht uns der Höhepunkt unserer Reise bevor. Eine freundliche Reporterin vom Capital TV Tanzania erwartet uns zum Interview im Garten des Goethe-Instituts. Ich bin sehr aufgeregt, denn meine Englischkenntnisse sind wirklich nicht die Besten. Die Lady ist total begeistert vom Moringabaum und wir sind natürlich alle sehr gespannt auf diesen Beitrag. Gegen 18 Uhr versammeln sich dann viele geladene Gäste und die Veranstaltung wird von der Leiterin des Goethe-Instituts feierlich eröffnet. Ali ist der geborene Zeremonienmeister und stellt die einzelnen Referenten des Abends temperamentvoll vor. Flotea referiert über die Wichtigkeit des Baumes für ihre Bevölkerung und verspricht, sich für die Verbreitung der Moringaprodukte und die Schulung der Bevölkerung einzusetzen. Die Firma afri-crops berichtet von ihrem Engagement in Tansania und über die Vermarktung im fairen Handel mit den einheimischen Bauern sowie die Notwendigkeit, nur erstklassige Ware in den Handel zu bringen. Mein Mann informiert in anschaulicher Weise über den naturwissenschaftlichen Hintergrund und den medizinischen Nutzen von Moringa oleifera. Und dann bin ich dran: Aufgeregt wie ein kleines Mädchen, habe ich die Aufgabe, den Gästen zu zeigen, wie sie einfach und lecker Moringa zu sich nehmen können. Danach herrscht ein munteres Treiben im Garten des Goethe-Instituts. Flotea und ich organisieren ganz spontan einen gemeinsamen ersten Workshop für ihre Freundinnen am kommenden Samstag. Dann kommt Dr. Daniel Kamala, der Moringa-Experte der Muhimbili University of Health auf mich zu und erfragt das Rezept des Würfels. Er arbeitet seit langer Zeit mit Moringa in seiner Klinik.

#### 28. Februar

Heute starten wir um 11 Uhr, um ein Heim für geistig behinderte Kinder zu besuchen. Schon am Tor werden wir von Kindern aller Altersgruppen freudig empfangen und an der Hand hereingeführt. Die Leiterin der Schule begrüßt uns und wir dürfen in den Speisesaal

der Kinder, um das mitgebrachte Moringapulver zu verteilen. Die Kinder tragen Uniform und sitzen gesittet an ihren Tischen. Sie essen Polenta und Krautgemüse mit den Fingern in traditioneller Art. Nach dem Essen waschen sie sich und füttern begeistert meinen Würfel. Auch die Lehrer und Aufsichtspersonen probieren ihn und finden ihn lecker. Da dieses Haus die Möglichkeit hätte, den Würfel zu produzieren, besuchen wir die Küche. Wir sind erstaunt, mit welcher bescheidenen Möglichkeiten die Leute hier klar kommen. Da das Haus sowohl von der Kirche als auch vom Staat unterstützt wird, muss noch die offizielle Erlaubnis für die Fertigung erteilt werden und dann kann es losgehen mit der Würfelproduktion, ich bin sehr gespannt.

#### 29. Februar

Heute mache ich den ersten grünen Smoothie Workshop mit Flotea und ihren Frauen. Aufmerksam hören sie meinen Ausführungen zu und dann geht's in die Küche, wo Flotea herrlich duftende Früchte vorbereitet hat und wir mixen gemeinsam einen Moringa-Smoothie. Die Ladies sind überzeugt und gemeinsam überlegen wir, wie sie dieses neu erworbene Wissen in die Bevölkerung bringen können. Da Flotea in ihrer Position viel Einflussmöglichkeiten hat, bin ich sicher, dass dieser Impuls Wellen schlagen wird. Die Damen bekommen jeder ein Tütchen Samen geschenkt und die Anleitung, wie sie damit umgehen müssen.

Bei unserem letzten Treffen mit Meinolf lassen wir die Woche noch einmal an uns vorüberziehen und sind uns sicher, dass wir gemeinsam weitergehen werden, wohin auch immer. Ich bin sehr gespannt, wohin der Moringabaum mich noch schicken möchte. In dem Sinne: ahante sana und Happy Moringa!

#### Josefa Bucher

Neersbroicher Str. 10, 41066 MG,  
Tel. 02161/966417, [www.frohkost-shop.de](http://www.frohkost-shop.de)  
[www.moringahaus.de](http://www.moringahaus.de)



### Der Moringa-Baum (MORINGA OLEIFERA)

Der in Indien beheimatete Baum wird mit seinen Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen als der gesündeste Baum der Erde gehandelt. Er enthält beispielsweise 17 mal mehr Kalzium als Milch, 25 mal so viel Eisen wie Spinat und 15 mal mehr Kalium als Bananen. Der Baum wächst bereits im ersten Jahr bis zu fünf Meter und wird inzwischen auch in Ländern wie den Philippinen, Sri Lanka und Afrika angepflanzt. Für den meerrettichartigen Geschmack sind die enthaltenen Senfölglykoside zuständig. Das Moringa-Blattpulver enthält viel Protein, wirkt alkalisierend und hat einen hohen Gehalt an Antioxidantien. In Studien wird derzeit überprüft, inwieweit Moringa bei der Bekämpfung von Krebs eingesetzt werden kann.



## Lecker aus dem Holzofen



**Bäckerei, Bistro, Metzgerei und Hofladen**  
Alle Produkte aus biologischer Herstellung



Darderhöfe 1, 47877 Willich-Anrath  
Tel. 0 21 56/91 15 53, [www.stautenhof.de](http://www.stautenhof.de)



*Entdecken Sie den Unterschied!*

Ein vollwertiges Programm an biologischen Spezialitäten von Meisterhand incl. Frühstück und Mittagssnack bietet Ihnen seit über 17 Jahren:



meine Ganzkornbäckerei

Bäckerei Konditorei Café Oehmen [www.cafe-oe.de](http://www.cafe-oe.de) Di.-Fr. 7:00 - 18:30  
Markstiege 8, 41061 Mönchengladbach Tel. 02161/209712 Sa. 7:00 - 14:00

# „Pizza Veganer“ im Fachwerk

Veganer Stammtisch in Mönchengladbach hat bereits über 430 Teilnehmer.



Langweilig ist veganes Essen sicher nicht, schon gar nicht in Mönchengladbach. Dafür sorgt schon lange der vegane Stammtisch, der sich monatlich in ausgewählten Restaurants trifft und sich dort mit veganen Gerichten verwöhnen lässt. Ziel des Stammtisches ist es, ansässige Restaurants von der Notwendigkeit veganer Gerichte auf ihrer Speisekarte zu überzeugen. Durch die monatlichen Zusammenkünfte versuchen die Mitglieder des Stammtisches den ausgewählten Restaurantbesitzern zu verdeutlichen, dass die Nachfrage nach tierlosen Produkten steigt und Veganer keine kleine Randgruppe mehr sind. Mit großem Erfolg! Neben dem Eickener Bahnhof bieten nun auch das Café Mokka, das Panda, Vayra und viele andere Restaurants in Mönchengladbach vegane Gerichte auf ihren Speisekarten an. Erwähnenswert ist auch das Bella Italia auf der Erzbergerstraße, das neben veganen Pizzen auch eine köstliche „tierfreie“ Lasagne anbietet.

Der Stammtisch findet monatlich in wechselnden veganen und veganerfreundlichen Restaurants statt, jeweils am 6. und 19. Kalendertages im Monat. Dabei sind Veganer genauso herzlich willkommen wie Vegetarier und Interessierte.

Im April durfte sich das Fachwerk auf der Waldhausener Straße über den mittlerweile schon 430 Personen starken Stammtisch freuen. Geboten wurden auf dem Pizzastammtisch zahlreiche vegane Pizzen, Lasagne, Tomaten-Mozzarella-Scheiben und Bruschetta. Selbst auf das dazugehörige Tiramisu musste kein Gast verzichten. Die Besucher waren von der Auswahl begeistert. „Es schmeckt wunderbar, wer hier noch tierische Produkte vermisst, ist selber schuld“, so die Aussage einer Teilnehmerin. „Ich lebe schon seit zwei Jahren vegan und ich habe immer noch nicht alles probiert“. Wer sich von der Vielfalt der veganen Küche überzeugen möchte, ist herzlich zu einem der Stammtische eingeladen.

Weitere Informationen über den Stammtisch Mönchengladbach gibt es unter :

[www.facebook.com/VeganerStammtischMG](https://www.facebook.com/VeganerStammtischMG)

**Anzeige**

## Das Bio-Gemüsemobil vom Lenßenhof



Seit über 20 Jahren gibt es in Mönchengladbach einen Belieferungsservice der besonderen Art. Das Lenßenhof-Gemüsemobil bringt Kunden frisches Gemüse, Kartoffeln und alle anderen Produkte, die es auch im Hofladen vom Lenßenhof zu kaufen gibt direkt nach Hause – beispielsweise Brot und Molkereiprodukte. Man kann bequem vor der Haustüre einkaufen oder sich eine selbst zusammengestellte Warenkiste bringen lassen. Was einst als Freundschaftsdienst im selbstgebauten Fahrzeug klein begann, hat sich im Laufe der Jahre zu einer Dienstleistung im komfortablen Verkaufswagen entwickelt, auf die viele Kunden mittlerweile nicht mehr verzichten möchten. Der Lenßenhof wird von Joachim Kamphausen und seinen Mitarbeitern auf 34 ha Land nach den Richtlinien des ökologischen Anbauverbandes „Bioland“ bewirtschaftet. Gemüse, Kartoffeln und Getreide werden ohne den Einsatz synthetischer Pestizide oder Stickstoffdünger in mühevoller Handarbeit angebaut. Bioland-Betriebe werden regelmäßig von einer unabhängigen, staatlich zugelassenen Kontrollstelle geprüft.

Das Gemüsemobil liefert an fünf Tagen der Woche aus. Sie können telefonisch bestellen 02166/680143 oder per E-Mail: [info@lenssenhof.de](mailto:info@lenssenhof.de). **Weitere Infos unter [www.lenssenhof.de](http://www.lenssenhof.de)**





Verena Schoder eröffnet das erste vegane Café in Mönchengladbach.

Schon mal veganes Essen probiert? Nein? Dann wird es aber höchste Zeit, das Café Balu **auf der Eickener Straße** auszuprobieren. Das erste vegan/vegetarische Café in Mönchengladbach öffnet seine Pforten am **10. Mai 2014**. Die Eigentümerin Verena Schoder, Diplom-Oecotrophologin und gelernte Ernährungsberaterin erfüllt sich mit der Eröffnung des Cafés einen lang gehegten Traum.

Immer wieder wird die gebürtige Schwäbin gefragt, warum vegan und warum ausgerechnet in Mönchengladbach. Bei der Antwort muss sie nicht lange überlegen: „Vegane Ernährung ist für mich die einzige vernünftige Antwort auf die heutigen Missstände in der Tierhaltung.“ Damit spielt sie nicht nur auf die Schlachtmethode oder die Massentierhaltung an, auch die Milch- und Eierindustrie sei alles andere als artgerecht. „Warum wundert sich eigentlich nie jemand über die wahnwitzigen Fleischpreise in den Supermärkten. Wie kann ein Kilo Hackfleisch billiger sein als ein Kilo Getreide oder Gemüse, wenn beides ja erst an die Tiere verfüttert werden muss“. Auch das Thema Umweltschutz und der Hunger in den Dritte-Welt-Ländern beschäftigen Verena Schoder: „Vegane Ernährung scheint die Antwort auf all diese Probleme zu sein. Alles andere ist nur ein Tropfen auf den heißen Stein oder eine nette Ausrede fürs Gewissen.“

Dass sie das Café in Mönchengladbach eröffnet, war keine schwere Entscheidung für die engagierte Schwäbin. „Mönchengladbach ist eine Stadt, in der sich kulturell und politisch sehr viel bewegt. Man muss sich nur dafür interessieren“, meint sie. „Hier gibt es zahlreiche Veganer, Vegetarier und Initiativen, die sich gezielt mit den Problemen des Fleischverzehr auseinandersetzen und dagegen ankämpfen.“ Dass vegane Ernährung alles andere als langweiliger Körnerfraß ist, will Verena Schoder in ihrem Café beweisen. Neben Klassikern wie Döner, Burger und Lasagne, natürlich alles vegan, gibt es im Balu auch Torten, Gebäck und Brot. Neben wechselnden Tagesgerichten werden unter anderem auch vegane Weine, Liköre und Öle angeboten. „Die Mehrzahl der feilgebotenen Produkte des Cafés werden selbst hergestellt oder stammen von kleinen deutschen Produzenten.“ Dass vegane bzw. vegetarische Ernährung dem Körper auf Dauer schadet, kann die gelernte Ernährungsberaterin mit ruhigem Gewissen verneinen. „Veganer und Vegetarier achten meist sehr genau auf ihr Essverhalten und die Aufnahme von Vitaminen und Eiweißen. Mangelerscheinungen können auch bei „normaler“ Ernährung auftreten, wenn man nicht ausgewogen isst.“

Für ihren Traum vom veganen Café hat die Gründerin einige finanziellen Risiken und einen langen Marathon mit Banken und Behörden auf sich genommen. Doch Verena Schoder ist zuversichtlich, dass sich der Aufwand lohnt hat: „Ich werde mit dem Café sicher nicht reich werden, aber es fühlt sich einfach richtig an.“



**JETZT AB MAI:**

- SPARGEL, NEUE KARTOFFELN UND SALATE
- BEET- UND BALKONPFLANZEN IN GROSSER AUSWAHL

**Familie Wefers freut sich auf Ihren Besuch!**

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

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

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

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

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

Die täglich frische Ware ist stark saisonal geprägt.

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

Vegan-Probeabo



**GRATIS & unverbindlich**

Die vegane Ernährung enthält keinerlei tierische Bestandteile und ist, sofern richtig und abwechslungsreich durchgeführt, die gesündeste Ernährung und das Beste für Umwelt, Klima, Tiere und Menschen.

**Probieren Sie die vegane Ernährung für 30 Tage! Das kostenlose und unverbindliche Vegan-Probeabo begleitet Sie dabei mit Infos, Tipps und Tricks und ist Ihr ganz persönlicher Coach.**



**Veganstart.de**

**PETA**  
stoppt tierquälerei!



**ARGENTINISCHES STEAKHAUS**



PROBIEREN SIE UNSERE  
**SAFTIGEN STEAKS VOM  
OFFENEN HOLZKOHLEGRILL**  
IN RUSTIKAL GEMÜTLICHER  
ATMOSPHÄRE



AB DEM 12.05.  
WIEDER AKTUELLE ANGEBOTE AUF:  
[WWW.MENDOZA.DE](http://WWW.MENDOZA.DE) ODER AUF  
[FACEBOOK.COM/STEAKHAUS.MENDOZA](https://FACEBOOK.COM/STEAKHAUS.MENDOZA)

RHEYDTER STR. 188 • 41065 MÖNCHENGLADBACH  
TÄGL. 12-15 UHR & 18-24 UHR • SONN- & FEIERTAGS 12-24 UHR  
RESERVIERUNG: 02161-207679

**trinkgut**  
KEFENBAUM  
voll toll

**FRÜHLINGS-KNÜLLER**

Coca Cola  
12x1,0l  
versch. Sorten  
zzgl. 3.30 € Pfand  
(\*1 = 0.83 €)

**9.99**



MIT 2 € HINDENBURGER COUPON  
AUF SEITE 66 NUR **7.99\***

\*Angebot gilt nur bis zum 31.05. Der Gutschein ist nur auf den Angebotspreis von 9.99 Euro anwendbar.

**Mit Lieferservice**

**Jetzt 2x in Mönchengladbach!!!**

**Getränkemarkt Kefenbaum KG**

Wickrather Straße 129 • 41236 MG - Rheydt • Tel. 02166 / 13 99 67  
Volksgartenstraße 85 • 41065 M. Gladbach • Tel. 02161 / 99 22 45

# Unter freiem Himmel

Neue Ideen für den Grill- und Partyspaß im Garten:

Text: SPP-0

## Die Quadratur des Feuers



Die Quadratur des Kreises ist bisher nicht gelungen, die Quadratur des Feuers scheint jetzt jedoch geglückt. Zumindest kann man das so sehen, wenn man die Konstruktion der Guss-Feuerbox „OutFire“ von Leda betrachtet. Die Box ist mehr als eine Feuerstelle, denn man kann auf ihr ebenso gut grillen, wärmen, braten und kochen. Konkret heißt das: Nicht nur Würstchen und Fleischspieße, Maiskolben und Ofenkartoffeln – nein, auch Stockbrot, Popcorn oder Marshmallows lassen sich so unter freiem Himmel spielend leicht zubereiten. Guss ist absolut formstabil und hitzebeständig. Als Zubehör ist eine kombinierte Grill- und Kochplatte erhältlich, die lebensmittelecht emailliert ist und variabel aufgesetzt werden kann. Im Handel werden zudem passende Grillroste angeboten. Beim Kochen über einem offenen Feuer, draußen in freier Natur, übt das Spiel der Flammen auf uns die größte Faszination aus. Zusammen mit dem typisch rauchigen Geruch der Holzkohle, der knisternen Hitze und der glimmenden Glut zieht es uns immer wieder in seinen Bann. Aber bitte mit Stil.

## Die Facetten des Feuers

Stimmungsvolles Licht, angenehme Wärme und „tanzende“ Flammen: Der besonderen Faszination und dem einmaligen Charme eines flackernden Feuers vermag sich niemand zu entziehen. Für ein klassisches Lagerfeuer jedoch ist der heimische Garten in der Regel tabu, von der Terrasse ganz zu schweigen. Mit einer hochwertigen Feuerschale aus Guss hingegen kann man das einzigartige Flair des offenen Holzfeuers bequem und sicher genießen. Besonders raffiniert ist die Oberfläche dieses Design-Objektes, das auch als Obst-Schale oder Dekorationsgegenstand in Innenräumen gut zur Geltung kommt. So richtig jedoch entfaltet die „OutFire“-Guss-Schale von Leda ihre Wirkung erst im Sonnenschein oder – wenn sie „brennt“: Die geometrisch angeordneten Facetten der Relief-Oberfläche changieren je nach Lichteinfall, brechen dann das Licht und sorgen so durch das immerwährende Spiel von Form, Farbe und Material für einzigartige Effekte. Wer sich also an lauen Sommerabenden mit Familie und Freunden im Freien versammeln und dabei nachher nicht frieren möchte, dem spendet die Guss-Schale Licht und Wärme.

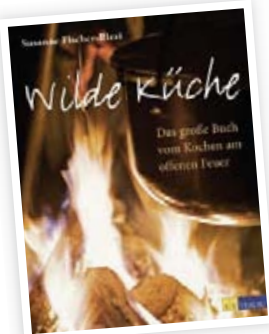




# BUCHTIPP

## Wilde Küche

Das große Buch vom Kochen am offenen Feuer  
von Susanne Fischer-Rizzi, Sabine Mader, Ulrike Schmid



Wie wär's mit Baumkuchen vom Baumstamm, einem grossen Laib Brot über der Glut gebacken, Lachs vom Schneeschuhgrill, in der Erdgrube gegartem zartsaftigen Fleisch oder vegetarischen Teigtaschen vom Weidengeflecht? 100 Rezepte mit zahlreichen Variationen - von den Klassikern bis hin zu modernen Kreationen, vom urigen Geschmack steinzeitlicher Gerichte bis zu raffinierten Schlemmereien für Gourmets, alle einfach und

ohne viele Hilfsmittel am Feuer zu kochen. Mit genauen Anleitungen, Informationen zum Feuermachen, vielen Wildpflanzentipps und begleitet von einer Fülle erstklassiger Fotos, die inspirieren und die Abenteuerlust wecken.

.....  
**Preis:** 24,90 €, ISBN: 978-3-03800-499-8

## Dutch Oven

Kochen über offenem Feuer  
von Carsten Bothe

Seit einigen Jahren haben sich die Dutch-Oven in der Grill- und Barbecuezene etabliert und das Kochen mit den „schwarzen Pöten“ ist Kult geworden. Dabei ist der Dutch-Oven mehr als nur ein gusseiserner Kochtopf. Er ist ein Symbol für den Wilden Westen, für Freiheit und Abenteuer, für gutes Essen am Lagerfeuer und das Leben in der Natur. In diesem Buch erfahren Sie anhand vieler Rezepte, wie man im Dutch-Oven saftige Braten zaubert, gehaltvolle Eintöpfe zubereitet oder knuspriges Brot backt. Auch Nachspeisen, die typischen Bohnengerichte oder Aufläufe und Gratins gelingen mit den Anleitungen kinderleicht und sind auch für Anfänger einfach nachzukochen. Nun stellt sich vielleicht die Frage, wo man mit einem Dutch-Oven kochen kann. Das geht nicht nur im eigenen Garten, man kann ihn überall dort aufbauen, wo offenes Feuer erlaubt ist. Grillplätze sind ebenfalls geeignet, wenn der Dutch-Oven nicht mit der Glut aus dem Lagerfeuer, sondern mit Grillbriketts geheizt wird. Auch die Auswahl der Speisen, die man in einem Dutch-Oven zubereiten kann, ist weitaus vielfältiger als beispielsweise beim Grillen. Wenn sich Freunde nach einem Wandertag an einer Feuerstelle oder einfach nur auf der Terrasse treffen und jeder seinen Dutch-Oven auf die Glut stellt, dann kann man sicher sein, dass es so richtig gemütlich wird. Autor Carsten Bothe hat vor mehr als zehn Jahren den Dutch-Oven nach Deutschland gebracht. Er gilt als Experte für das Kochen am Lagerfeuer und leitet viele Kurse zum Thema.

.....  
**Preis:** 16,95 €, ISBN: 978-3-86852-361-4



**SPARGELZEIT: UNSER SCHINKEN PASST PERFEKT DAZU!  
UND FÜR DIE GRILLER: UNSERE RAFFINIERTEN GRILLSPEZIALIÄTEN!**

### Tradition und frische Ideen

★★★★★

Seit über 100 Jahren bietet die 5-Sterne-Feinkostfleischerei Kohlen besten Service und feinste Qualität.

Neben Fleisch- und Wurstwaren bieten wir täglich wechselnde Mittagsmenüs und einen Partyservice mit individuellen Speisen für Buffets, Frühstücke und Empfänge.

Unsere Waren und Speisen werden aus regionalen Produkten hergestellt – für beste Qualität.

### Feinkostfleischerei Kohlen

Alte Landstraße 100 · 41844 Wegberg-Klinkum · Tel. 02434/1051 · fleischerei-kohlen.de

Filiale Wegberg: Passage „Alt Berk“ · 41844 Wegberg  
Filiale MG-Hardt: Glockenstraße 4 · 41169 MG-Hardt

## Kinder

sind

- schutzbedürftig
- schützenswert
- wertvoll



**Kinderschutzbund**  
**die lobby für kinder**

Ortsverband Mönchengladbach e. V.

Wir sind: Interessensvertreter für Kinder und Jugendliche.

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

Beratungsstelle für erziehende Erwachsene.

### Ihre Spende schützt Kinder !

Deutscher Kinderschutzbund  
Ortsverband Mönchengladbach e.V.

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

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



## HIGHLIGHTS IM MAI

### THEATER

## Verbrennungen



Fassungslos blicken die Zwillinge Jeanne und Simon auf das Testament ihrer Mutter Nawal. Vor fünf Jahren war sie in völliges Schweigen gefallen und nun spricht sie zu ihnen – durch ihren letzten Willen. Jeanne trägt sie auf, ihren Vater zu suchen, Simon soll seinen Bruder finden. Zu Lebzeiten aber hatte sie einen anderen Sohn nie erwähnt, vom Vater hatte sie gesagt, er sei tot. Simon erklärt die Mutter für verrückt, seiner Schwester aber lässt das geheimnisvolle Testament keine Ruhe. Sie beschließt, ihre Wurzeln in einem fremden Land suchen zu gehen. Stück für Stück setzt sich eine ungeheuerliche Lebensgeschichte zusammen, eine Geschichte aus einem nicht enden wollenden Krieg, eine Geschichte, für deren Offenbarung die Mutter zu Lebzeiten keine Kraft hatte.

„Verbrennungen“ ist eine Gegenwartstragödie von antiker

Wucht. Mit dem libanesischen Bürgerkrieg als Hintergrund und aktuell neu beleuchtet durch die Umbrüche des Arabischen Frühlings, aber verfasst über den Tag hinaus.

**Fr. 9.5.2014, 19:30 // Theater Mönchengladbach, Große Bühne (Premiere)**

Weitere Termine: 10.5., 16.5., 23.5., jeweils 20:00; 29.5., 19:30

### KONZERT/PARTY

## 40 Years of Electronic Music



Am 9. Mai veranstaltet das Viersener Mokka eine Party für Liebhaber härterer elektronischer Musik. Anlass ist der 40. Geburtstag der Mönchengladbacherin Tanja Runkel. Teilnehmen dürfen jedoch alle Liebhaber der musikalischen Genres EBM, Electro, Industrial, Techno, Minimal, Synthpop, 80s und Futurepop. Der Abend beginnt mit einem Liveauftritt von Kapt'n Rummelsnuff. Der in Berlin lebende Sachse, Kraftsportler und Türsteher bezeichnet seine einzigartige Mixtur aus Seefahrerromantik, Elektrobeats und deutschen Texten als „derbe Strommusik“. Bei der anschließenden Party steht mit Patrick Codenys von Front 242 ein Urvater der EBM-Szene hinter dem DJ-Pult. Ein weiteres Highlight ist das Set von DJ Borg, der bei EBM-Größen wie The Klinik und The Juggernauts mitmisch(e). Das DJ-Lineup komplettiert der Mönchengladbacher Markus Ludwig, der bereits im Rahmen diverser Partyreihen

(z. B. Depeche Mode Partys for Angels, Nachtdämmerung) auf sich aufmerksam machte. Einlass ist ab 21 Uhr. Das Konzert startet um 22 Uhr, die Party gegen 23 Uhr.

**Fr. 9.5.2014, ab 21:00 // MOKKA Viersen, Rathausmarkt 1**

### KLASSIK

## 6. Sinfoniekonzert



Das Publikum darf sich auf eine überaus bekannte Violinsolistin freuen: Carolin Widmann. Sie arbeitet mit Dirigenten wie Riccardo Chailly, Sir Roger Norrington und Sylvain Cambreling, konzertiert mit renommierten Orchestern, darunter Gewandhausorchester Leipzig, Orchestre National de France und London Philharmonic Orchestra, und ist gern gesehener Gast bei Festivals wie Lucerne, Schleswig-Holstein und Salzburger Mozartwoche. Auch als Kammermusikerin feiert sie große Erfolge. Bei den Niederrheinischen Sinfonikern ist sie als Solistin im Violinkonzert von Jean Sibelius zu erleben. „Die Nächte hindurch wacht er, spielt wunderbar schön, kann sich nicht von den verzaubernden Tönen losreißen [...]“, berichtete seine Frau über die Entstehung. Das Ergebnis dieser Nachtarbeit ist ein Werk, das mit seinen melancholischen Zügen und großer Virtuosität bezaubert. So wundert es nicht, dass es eines der meistgespielten Violinkonzerte überhaupt wurde.

Beinahe unheimlich und Gänsehaut erzeugend wirkt dagegen Modest Mussorgskys „Eine Nacht auf dem kahlen Berge“, die den Konzertabend eröffnet. Diese Schauerwirkung ist allerdings beabsichtigt. Mussorgsky selbst beschrieb das Werk mit den Worten: „Unirdischer Lärm von Geisterstimmen – Erscheinung von Geistern der Finsternis, danach der Satan selbst – Huldigung von Satan und Feier der Höllenmesse [...]“.

**Mi. 21.5.2014, 20:00 // Theater Mönchengladbach, Konzertsaal**

**Do. 22.5.2014, 20:00 // Kaiser-Friedrich-Halle**



## AUSSTELLUNGEN

### 400.000 Jahre Vergangenheit Rheindahlen

Sa. 3.5.2014, 14:00-17:00  
Dauerausstellung im archäologischen Museum mit alt- und jungsteinzeitlichen Original-Steinwerkzeugen, Grabungsfotos, Lössprofilen etc.

### Wasserturm Rheindahlen

### Uli Werny: Fotografien

bis So. 4.5.2014

### Uwe Lingen: Fotografien

ab So. 4.5.2014 bis So. 6.7.2014

### Kunstfenster Rheydt

### Claudia Desgranges/Paul Schwer

bis So. 4.5.2014

11:00-14:00 so

Die Ausstellung stellt eine Malerin und einen Maler gegenüber, die seit langen Jahren ihre sehr farbintensive Malerei vom traditionellen Malgrund weg plastisch in den Raum wirken lassen.

### Gret Billet/Kjell Bjorgeengen

ab Sa. 24.5.2014 bis So. 22.6.2014

11:00-14:00 so

Gret Billet arbeitet mit farbigen transluziden Folien im Raum, Kjell Bjorgeengen steuert eine Video-Projektion bei.

### MMIII Kunstverein e. V.

### Rudolf-Boetzelen-Silo

### Yolanda Encabo: Blick ins Licht

ab So. 4.5.2014 bis So. 18.5.2014

12:00-16:00 sa + so

Die Bilder sind das Ergebnis genauer Beobachtung von Situationen und Augenblicken.

### Christa Hahn/Petra Wittka:

### Objektion II

ab Sa. 24.5.2014 bis So. 22.6.2014

12:00-16:00 sa + so

Die Ausstellung präsentiert in spannendem Dialog Arbeiten zum Thema Objektion.

### EA 71, Eickener Str. 71

### BORDERLANDS

ab So. 11.5.2014

Fünf vor zwölf – Drei Pioniere machen gemeinsame Sache(n), unter anderem Vorzeichen: Mensch trifft Natur, Konstruktion trifft Chaos, 32 schwarze Permanent-Marker treffen 10 m<sup>2</sup> gebleichten Leinenuntergrund. Was passiert, wenn sich plötzlich die Erde auf tut und sich die Errungenschaften der Moderne mit den mächtigsten Naturgewalten der Schöpfung konfrontiert sehen? Kaum „auszumalen“!

### Van Dooren, Kaiserstr. 132



### Nuhr fotografiert – Fotoarbeiten

### von Dieter Nuhr

bis Mi. 28.5.2014

13:00-18:00 di-fr + 10:00-14:00 sa

Die Fotos des Kabarettisten Dieter Nuhr entstehen auf Reisen durch alle Kontinente. Sie zeigen Details, die exemplarisch für das große Ganze stehen.

### Galerie Löhr

### RADKÄPPCHEN und die gute Wölfin

bis Fr. 30.5.2014

10:00-18:00 di-sa + 14:00-18:00 so  
Bild- und Objektkollagen der Künstlerin Katharina Ihlefeld. Die außergewöhnliche Kunstinstallation zeigt Dinge des täglichen Gebrauchs, die ihre ursprüngliche Bedeutung verloren haben und in neuer Zusammensetzung künstlerisch verarbeitet werden.

### Stadtbibliothek Rheydt

### Mutation der Form und Struktur

bis Sa. 31.5.2014

9:00-18:00 mo-fr

Der c/o-Künstler Jürgen Gansweid zeigt in der Ausstellung schwarzweiße und farbige Siebdrucke.

### Volkschule, Haus Berggarten

### Weinstock-Skulpturen

ab Mo. 26.5.2014 bis Do. 5.6.2014

10:00-16:00 di-sa, ab 19:00 so

Um den alten Taufbrunnen in der Citykirche zeigt Waltraud Knops ihre Weinstock-Skulpturen.

### Citykirche Alter Markt

### ROT und RUND

bis Anfang Juni 2014

Der Mönchengladbacher Fotograf Udo Henn zeigt einen Schwerpunkt seiner Arbeiten – die Werbefotografie.

### Geschäftsstelle der FDP

### Wilhelm-Strauß-Str. 38

### Das Gestern und Heute verbinden

ab So. 25.5.2014 bis So. 8.6.2014

Eröffnung: So. 25.5.2014, 11:30

17:00-19:00 fr + 15:00-17:00 sa-so

Alleine die Farbe ist das gestaltende Element in den Arbeiten von Ingrid Pusch. Völlig gegenstandslos, aber nicht expressiv tritt sie in Erscheinung.

### [Kunstraumno. 10]

### Marion Überschaer: Auf Abwegen –

### Fotos aus Neuseeland

bis Do. 12.6.2014

16:00-22:00 di-do + 16:00-24:00 fr

Die Mönchengladbacher Amateurfotografin hat sich auf eine Reise über die Südhälfte Neuseelands begeben und zeigt 18 ausgewählte Fotografien.

### Kultus – Das Café

### Ostwall 16, Grevenbroich

### Nesthäkchen und Trotzkopf im

### Weltkrieg – Das Kinderbuch erklärt

### den Krieg

ab So. 11.5.2014 bis So. 15.6.2014

Eröffnung: So. 11.5.2014, 11:30

11:00-17:00 di-fr + 11:00-18:00 sa-so

Exponate aus der historischen Kinderbuchsammlung Stephan Kühn, die dokumentieren, wie umfassend die Kinder- und Jugendliteratur auf den Kriegsausbruch reagierte.

### Städt. Museum Schloss Rheydt

### Linie Kunst: Glauben machen

bis Fr. 20.6.2014

8:00-17:00 mo-do + 8:00-13:00 fr

Der 13. NEW-Wasserturnstipendiat Vesko Gösel präsentiert bei seiner Abschlussausstellung eine Vielzahl grafischer Arbeiten.

### NEW-Hauptverwaltung, Foyer

### José Jan Michnia: Concerto Grosso

bis Mo. 30.6.2014

8:00-20:00 mo-fr

Gemälde, die sich mit der Musik und mit musizierenden Figuren befassen.

### Musikschule Mönchengladbach

### Writings and more

bis So. 6.7.2014

10:00-11:00 + 18:30-20:30 mi-fr

Die c/o-Künstlerin Christiane B. Bethke zeigt neue Arbeiten mit den Materialien Kohle und Erde, die sich zwischen

den Bereichen Installation und bildhauerischer Malerei bewegen.

### BIS-Zentrum, Café bisQuit



### Oliver Ohrogge: Fotografien

bis Fr. 1.8.2014

Farbenfrohe, aber auch schwarz-weiße Landschafts- und Architekturaufnahmen.

### Graefen + König



### Die Welt wird bunt – wie die Farbe in den Alltag kam

ab So. 18.5.2014 bis So. 7.9.2014

Eröffnung: So. 18.5.2014, 11:00

11:00-17:00 di-fr + 11:00-18:00 sa-so

Im Fokus steht eine historische synthetische Farbstoffsammlung aus dem Besitz der Hochschule Niederrhein, die erstmalig wissenschaftlich erfasst und erforscht wird.

### Städt. Museum Schloss Rheydt

### Alles ist Architektur

bis So. 28.9.2014

11:00-17:00 di-fr + 11:00-18:00 sa-so

Die Ausstellung zeigt den Entwerfer des Museums, den Wiener Architekten, Designer, Künstler, Publizisten und Kurator Hans Hollein, in neuen Perspektiven.

### Städt. Museum Abteigerg

### Gartenfokus

bis Oktober 2014

14:00-18:00 di-fr, 12:00-18:00 sa-so

Neue Ausstellung zur internationalen Gartenfotografie.

### Schloss Dyck

### Spielzeugausstellung Schnelle

14:00-17:00 so

Dauerausstellung mit historischen Puppenhäusern, Puppen, Steiftieren, Modelleisenbahnen u. v. m.

### Schrödt 27, MG-Giesenkirchen





## „The Calyx“ + „Prophets of Presence“

Fr. 2.5.2014, 20:00

### BIS-Zentrum

„The Calyx“ ist eine vierköpfige Band aus Nettetal, unter deren akustischen Gewand sich ein lose geschnürtes Korsett aus Elementen verschiedener Stilrichtungen verbirgt: Gipsy Jazz, Bluegrass, Folk aber auch Blues und Southern Rock. Auf einem Klangteppich aus Kontrabass, Westergitarre und Percussion entfaltet sich der zweistimmige

Gesang der beiden Frontmänner. Die „Prophets of Presence“ wollen sich nicht auf eine bestimmte Musikrichtung beschränken. Sie spielen Jazz und Rock sowie Metal und Pop.



## Mini Festival

Fr. 2.5.2014, 22:00

### Projekt 42

Die Musik von „Noola“ (Amanda Kapsch, Emanuel Bender und Band) bewegt sich zwischen melancholischem Downbeat und elektrifiziertem Pop. Halbleere Weingläser zwischen abgeblätternen Blümentapeten, Tagträume an regnerischen Samstagen und Herzengeschichten des Alltags. „Molto“ ist ein 2013 gegründetes Duo aus Köln, das musikalische Einflüsse wie Sigur Rós, Radiohead und Turbostaat mit deutschen Texten verbindet. Minimale Besetzung, maximaler Raum für Experimente.

## DO1

### BÜHNE

#### „Das Land des Lächelns“

Romantische Operette von Lehár.  
19:30 Theater Mönchengladbach,  
Große Bühne

### KONZERTE

#### Futschikato Jazz Session

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

### SPORT

#### 5. Mönchengladbacher Nordpark-Duathlon

5 km laufen, 20 km radfahren und 2,5  
km laufen. Veranstalter: M. Gladbacher  
TV 1848 e.V.

ab 10:00 GEM, Am Nordpark 400

#### Fußball-Bundesliga West/Südwest B-Juniorinnen

14. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach –  
SC 07 Bad Neuenahr  
14:00 Sportanlage Am Haus Lütz

### PARTY

#### StudiNight

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

### FESTE | MÄRKTE

#### Gartenwelt Schloss Rheydt

130 Aussteller präsentieren Schönes  
zum Frühling für Haus und Garten:  
Pflanzen, Möbel, Grills, Dekoratives,  
Mode, Kunst, Schmuck, Lifestyle.  
10:00-19:00 Schloss Rheydt

#### Antikmarkt

11:00-18:00 Kaiser-Friedrich-Halle

#### Trödelmärkte

11:00-18:00 Parkplatz HIT,  
Dahlener Str. 171

11:00-18:00 Parkplatz real,-  
Krefelder Str. 643

#### 2 Jahre Margarethengarten

ab 14:00 Ecke Eickener Str./Stein-  
metzstr.

### SONSTIGES

#### Begegnungscafé

Kaffee, Kuchen, Gespräche, Filme und  
Spiele – der Treffpunkt in Lürrip.  
Jeder ist herzlich willkommen!  
15:00-17:00 Christengemeinde,  
Nakatenustr. 95

#### Mythologie der Bäume, Sträucher und Kräuter

1,5-stündige Führung durch den  
Bunten und Botanischen Garten.  
Veranstalter: M.G.M.G.  
18:00 Bunter Garten, Vogelvoliere

## FR2

### BÜHNE

#### „Der Besuch der alten Dame“

Tragikomödie von Friedrich Dürrenmatt.  
20:00 Theater Mönchengladbach,  
Große Bühne

### KONZERTE

#### YPS – Young People Stage

Zwei junge Bands stellen sich vor:  
„The Calyx“ und „Prophets of  
Presence“.

20:00 BIS-Zentrum

#### Mini Festival der Kunst-Hochschule Arnhem

Mit „Noola“ (NL), „Molto“ (D) und  
anderen.  
22:00 Projekt 42

### PARTY

#### Radio-Skihallen-Party

Mit dem Lokalradio NE-W5 89.4.  
Eintritt frei!

18:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss

#### Rock around the clock

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

#### Say What

Urban Rap, Electro, Classics.

23:00 Rossi

#### DJ Luca

Indie, Alternative, Hip-Hop u. m.

23:00 Roots-Club im Rossi

#### YOLO Friday

Pop, House, Hip Hop.

23:00 YOLO Club

### FESTE | MÄRKTE

#### Gartenwelt Schloss Rheydt

130 Aussteller präsentieren Schönes  
zum Frühling für Haus und Garten:  
Pflanzen, Möbel, Grills, Dekoratives,  
Mode, Kunst, Schmuck, Lifestyle.  
10:00-19:00 Schloss Rheydt

### KIDS

#### Offene Tür

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

## SA3

### BÜHNE

#### „Benefiz – Jeder rettet einen Afrikaner“

Von Ingrid Lausund.  
19:30 Theater Mönchengladbach,  
Studio

### „Das Land des Lächelns“

Romantische Operette von  
Franz Lehár.  
20:00 Theater Mönchengladbach,  
Große Bühne

### KONZERTE

#### Go Music

Mit Schlagzeug-Megastar Mel Gaynor  
(Simple Minds) und Martin Engelen  
(bass/voc), Yaelle Cinkey (voc. acc. git),  
Angelo Bachisio (git).  
21:00 Messajero

### VORTRÄGE

#### Offener SamsTag: Schlafstörungen

Regine Meininger (Systemische  
Therapeutin) und Michaela Olivier  
(Heilpraktikerin) beantworten Fragen  
zum Thema „Gesunder Schlaf“.  
Eintritt frei!  
11:00-14:00 Praxis am Bismarckplatz,  
Stephanstr. 12

### SPORT

#### Fußball-Bundesliga

33. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach –  
FSV Mainz 05

15:30 Stadion im Borussia-Park

#### » siehe Seite 36/37

### PARTY

#### Rock around the clock

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

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

#### goldrausch

Dance, Hip-Hop, RnB und Classik mit  
DJ Carlos.

23:00 goldwasser

#### Bassment

Drum & Bass (main floor) by Don K-Li  
& Rimm, unterstützt vom Special  
Guest CHICKEN;

Dubstep (lounge) by I.Dot & Tesq;

Visual support: VJ Lizart;

23:00 Projekt 42

#### Seth Gekko

Dance, Pop, Classics.

23:00 Rossi

#### DJ Rockadiso

Rock, Alternative u. m.

23:00 Roots-Club im Rossi

### YOLO Saturday

Pop, House, Hip Hop.

23:00 YOLO Club

### FESTE | MÄRKTE

#### Trödelmärkte

6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst,  
Aachener Straße

#### Gartenwelt Schloss Rheydt

130 Aussteller präsentieren Schönes  
zum Frühling für Haus und Garten:  
Pflanzen, Möbel, Grills, Dekoratives,  
Mode, Kunst, Schmuck, Lifestyle.  
10:00-19:00 Schloss Rheydt

### SONSTIGES

#### Wasserturm-Besichtigung

Der Jugendstil-Turm öffnet seine Pforten  
für interessierte Besucher. Besichtigungen  
um 10:00, 11:00 und 12:00.

Wasserturm Viersener Straße

#### Blick hinter den Bauzaun

Baustellenbesichtigung des neuen  
Mönchengladbacher Einkaufszentrums  
„Minto“.

10:00 + 11:00 Treffpunkt: Foyer des  
alten Finanzamtes

#### » siehe Seite 14

#### Auktion Pfandhaus Broker

Vorbereitung 10:30,  
Versteigerung 12:00.

Kaiser-Friedrich-Halle

#### Wassererlebnispfad

Neu gestaltete Informationstafeln  
vermitteln Wissenswertes und Unterhaltsames  
zum Thema „Wasser“.  
11:00-16:00 Wasserwerk Helenabrunn,  
Außenanlagen

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 30/31

#### Mönchengladbach mit dem Rad entdecken

Stadtführung der besonderen Art.  
Veranstalter: Marketing-Gesellschaft  
Mönchengladbach.

15:00 Radstation Hauptbahnhof  
Rheydt

### KIDS

#### Kinder als Mönche

Von Spiel zu Spiel durch die Altstadt.  
Veranstalter: Marketing-Gesellschaft  
Mönchengladbach.

15:00 Parkplatz Geroweier,  
Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 30/31

## S04

### BÜHNE

#### THEATER EXTRA: Frühstücks- Matinee zu „Verbrennungen“

Schauspiel von Wajdi Mouawad.  
Frühstück ab 10:00.

11:15 Theatercafé Linol

### KONZERTE

#### 4. Kammerkonzert:

„Die ersten Geigen“  
Die ersten Geigen der Niederheinschen  
Sinfoniker spielen Werke von  
Telemann, Mozart, Rameau, Francaix  
und Bacewicz.

11:00 Theater Mönchengladbach,  
Studio

### „HPT Jazz-Band“

12:00-15:00 Ratskeller Rheydt

### LITERATUR

#### ARTenLESE

Bei ARTenLESE finden Leseratten  
Tipps für neue Lektüre und die Mög-  
lichkeit, sich über Gelesenes in geselliger  
Runde im BIS-Café auszutauschen.  
Eintritt frei!

16:00 BIS-Zentrum

#### „Nach (dem) Spiel“

Autorenlesung mit Jutta Siemes. Das  
Buch lässt in Versform das Geschehen  
der Saison 2012/2013 von Borussia  
Mönchengladbach noch einmal Revue  
passieren.

18:00 BIS-Zentrum

### SPORT

#### Fußball-Bundesliga West A-Junoren

24. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach U19 –  
Borussia Dortmund U19

11:00 Borussia-Park, Platz 10

#### Fußball-Niederrheinliga Frauen

21. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach II –  
SV Hemmerden

13:00 Sportanlage Am Haus Lütz

11:00 Borussia-Park, Platz 10

#### Fußball-Regionalliga West Männer

35. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach U23 –  
1. FC Köln U23

14:00 Grenzlandstadion

#### German Football League Juniors West

Mönchengladbach Wolfpack U19 –  
Düsseldorf Panther U19

15:00 RSV-Stadion

### FESTE | MÄRKTE

#### Gartenwelt Schloss Rheydt

130 Aussteller präsentieren Schönes  
zum Frühling für Haus und Garten:  
Pflanzen, Möbel, Grills, Dekoratives,  
Mode, Kunst, Schmuck, Lifestyle.  
10:00-18:00 Schloss Rheydt

#### Trödelmarkt

11:00-18:00 Parkplatz Schossau,  
Lürriper Str. 17

#### Trödelmarkt

11:00-18:00 Mühlentorplatz,  
MG-Rheindahlen

#### Kreuzweierfest

Mit verkaufsoffenem Sonntag.  
13:00-18:00 Martin-Luther-Platz,  
MG-Odenkirchen

### SONSTIGES

#### Karnevalmuseum

11:00-14:00 Altes Zeughaus

#### Erster Sonntag

Stündlich Führungen durch die  
Sammlung bei freiem Eintritt.

11:30-16:30 Städt. Museum Abteiberg

#### Baugeschichte: Stein und Schein

Offene Besucherführung.

14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck,  
Rosenturm in der Gartenpraxis

### SONSTIGES

#### Karnevalmuseum

11:00-14:00 Altes Zeughaus

#### Erster Sonntag

Stündlich Führungen durch die  
Sammlung bei freiem Eintritt.

11:30-16:30 Städt. Museum Abteiberg

#### Baugeschichte: Stein und Schein

Offene Besucherführung.

14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck,  
Rosenturm in der Gartenpraxis

### SONSTIGES

#### Führung für Kinder im Museum



**Matze Knop: „Platzhirsche“**

Do. 8.5.2014, 20:00

**Kaiser-Friedrich-Halle**

Wer kennt sie nicht, diese Platzhirsche, Leit-Tiere, die das Feld betreten und sofort ist klar: „Ich bin im Rudel vorne.“ Stand-up Comedian Matze Knop gehört zu den äußerst sympathischen Artgenossen der Spezies Platzhirsch und führt das Publikum in seinem aktuellen Programm mit viel Humor und Selbstironie in die Materie ein. Er hilft dem „Rudel“ den Durchblick in einem Wald voller Unwegsamkeiten zu behalten, sich auf dem Brunftplatz gegen Nebenbuhler zu behaupten und zu erkennen, dass ein kleiner Platzhirsch in jedem von uns steckt.



**„200 % Frauenquote“**

Sa. 8.5.2014, 20:00

**TIG - Theater im Gründungshaus**

Zusammengekommen sind Birgit Wanninger und Anne Rixmann auf der legendären Kölner „Stunksituation“. Im TIG sind die musikalischen Komödiantinnen mit „200 % Frauenquote“ zu Gast – in einem gepfefferten Rundumschlag zielt frau auf den Nerv der Zeit und liefert eine schaurig schöne Wurzelbehandlung. Trug Angela Merkel schon

bei ihrer Geburt einen Hosenanzug? Warum bestellt sich Claudia Roth bei Zalando grüne Pumps? Dabei sind Wanninger & Rixmann ein perfekt eingespieltes Team, das zur Freude des Publikums die Gesetze weiblicher Sittsamkeit konsequent ignoriert.

**Der Islam – Eine Religion des Friedens oder des Terrors?**

Referent: Werner Breindl.  
19:00 Volkshochschule,  
Haus Berggarten  
**Wofür brauche ich ein Testament?**  
19:30-21:00 Familienbildungsstätte,  
Anna-Ladener-Haus

**PARTY**

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

**SONSTIGES**

**Kochkurs „Vegan für Einsteiger“**  
19:00 Kult + Genuss

**KIDS**

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



**KONZERTE**

**„Sing mal!“**  
Johannes Brand lädt zum Public Singing.  
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

**VORTRÄGE**

**Infoabend für werdende Eltern**  
Rund um Schwangerschaft und Geburt.  
18:00-20:00 Krankenhaus Neuwerk,  
Saal unter der Kapelle  
**Forum Kultur: Hans Jonas**  
Referent: Ingeborg Schmitz.  
19:30 Volkshochschule,  
Haus Berggarten



**PARTY**

**Rock around the clock**  
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.  
19:00 American's  
**StudiNight**  
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezzalito  
**Übungsparty**  
20:00 Tanzschule „More than Dancing“  
**Midewo**  
22:00 Raum 38  
**DJ Budda**  
Dance, Hip-Hop, Classics.  
23:00 Kommune 61 im Rossi

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt Trabrennbahn**

6:00-14:00 Trabrennbahn

**SONSTIGES**

**Jobbörse**  
Stellensuche leicht gemacht.  
Umfassende Informationen zu allen Berufen von A bis Z und passende Weiterbildungsangebote.  
9:00 Berufsinformationszentrum

**KIDS**

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



**BÜHNE**

**„Platzhirsche“**  
Stand-up Comedy mit Matze Knop.  
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle  
» siehe oben + Seite 6 (Verlosung)  
**„200 % Frauenquote“**

Musikalisches Kabarett mit dem Duo „Wanninger & Rixmann“  
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus  
» siehe oben

**KONZERTE**

**vino e musica ... mit „Rob Collins & Paddy Boy“**  
Bunt gemischtes Coverprogramm aus Stücken von Huey Lewis, Bob Dylan, Johnny Cash, Rory Gallagher, Bruce Springsteen, Eric Clapton, Neil Young, Tom Petty & The Heartbreakers, Ray Charles, Jimi Hendrix u. v. m.  
19:00 Kult + Genuss  
**Junges Podium**  
Schülerinnen und Schüler der Förderklassen musizieren. Eintritt frei!  
19:00 Musikschule, Carl-Orff Saal  
**Singer-Songwriter-Slam**  
Der Mönchengladbacher Singer-Songwriter-Slam geht in die dritte Runde. Das Publikum entscheidet, wer am Ende als Gewinner die Bühne verlässt.  
20:30 BIS-Zentrum

**VORTRÄGE**

**Polizei Ausbildung in NRW**  
Wie wird man Polizist/in?  
15:00 Berufsinformationszentrum  
**Suchtgefahr bei Jugendlichen**  
18:00-20:00 Krankenhaus Neuwerk  
**Informationsveranstaltung für werdende Eltern**  
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißaal.  
18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt  
**PARTY**  
**StudiNight**  
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezzalito

**SONSTIGES**

**Sportler-Nahrung auf Rezept**

Koch-Workshop.  
19:00-21:00 InfoCenter der NEW

**KIDS**

**Offene Tür**  
14:00-17:30 für Kinder bis 14 Jahre;  
17:30-21:00 für 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



**BÜHNE**

**„Verbrennungen“ (Premiere)**  
Schauspiel von Wajdi Mouawad.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne  
» siehe „Highlights“, Seite 54

**KONZERTE**

**„Beflügelt ...“**  
Konzert mit David Plüss auf dem „Seiler-Flügel“. Eintritt frei!  
20:00 Ev.-Freikirchliche Gemeinde MG-Rheydt, Oskar-Graemer-Str. 10  
» siehe Seite 57 oben  
**4. Konzert im Zyklus „Best of NRW“**  
Aleksy Semenenko (Violine) und Inna Firsova (Klavier) spielen Werke von Ludwig van Beethoven, Niccolò Paganini, Eugène Ysaÿe u. a.  
20:00 Schloss Rheydt, Rittersaal

**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 American'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  
**Flashback – 40 Years of Electronic Music**  
EBM, Electro, Industrial, Techno, Minimal, Synthpop, 80s, Futurepop mit den DJs Patrick Codenys, DJ Borg und Markus Ludwig. Special Live Guest: Rummelsnuff.  
ab 21:00 MOKKA Viersen, Rathausmarkt  
» siehe „Highlights“, Seite 54  
**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  
**DJ Budda**  
Dance, Hip-Hop, Classics.  
23:00 Rossi  
**DJ S-One**  
Hip-Hop, Alternative, Indie u. m.  
23:00 Roots-Club im Rossi  
**Kiit Pop**  
23:00 Projekt 42  
**YOLO Friday**  
23:00 YOLO Club

**FESTE | MÄRKTE**

**Aktionstag „Zeit für Begegnung“**  
Kunterbuntes Programm aus Interaktion und Information. Dazu gibt's Live-Musik und Theater auf der barrierefreien Bühne, tolle Spiele, Mitmachangebote, kulinarische Genüsse.  
13:00-17:00 Harmonieplatz MG-Rheydt  
» siehe Seite 47

**SONSTIGES**

**Mundartabend**  
Veranstalter: Männerverein St. Pius X. Uedding, Eintritt frei!  
19:00 Jugendheim MG-Uedding, Jakobshöhe 114  
**Whisky Tasting**  
19:00 Kult + Genuss  
**„Nacht des Schreckens“**  
Das original Krimidinner inkl. 4-Gänge-Menü und begleitenden Getränken.  
19:00 Restaurant Kaiser Friedrich, Kaiser-Friedrich-Halle

**KIDS**

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



**BÜHNE**

**Klassik live in HD: „La Cenerentola“**  
Übertragung aus der Metropolitan Opera New York.  
19:00 Comet Cine Center  
**„Im Rhythmus unserer Stadt“**  
Veranstaltung im Rahmen der nachtaktive 14 – Kulturnacht Mönchengladbach.  
19:30 BIS-Zentrum  
» siehe Seite 58 oben  
**„Verbrennungen“**  
Schauspiel von Wajdi Mouawad.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne  
» siehe „Highlights“, Seite 54  
**Markus Krebs: „Hocker-Rocker“**  
Veranstaltung ist bereits ausverkauft!  
20:30 Kunstwerk Wickrath

**KONZERTE**

**„Umjao Singers“**  
Gospels, Spirituals und afrikanische Lieder. Konzerte im Rahmen der nachtaktive 14 – Kulturnacht Mönchengladbach.  
18:00 + 20:00 + 22:00 Stadtbibliothek Rheydt

**„Nausica“**

Indie Experimental Pop-Konzert.  
Ab 23:00 zeigen VJ Sander Kloppenburg und Menah ihre Videokunst/ Live Art. Veranstaltung im Rahmen der nachtaktive 14 – Kulturnacht Mönchengladbach.  
23:00 + 24:00 + 1:00 dasbuntheaus, Waldhauser Str. 83

**VORTRÄGE**

**Selbsthilfe bei trockenen Augen**  
11:00-13:30 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

**SPORT**

**Jugendstadtleistungschaft Schach**  
Ausrichter: Rheydter Schachverein 1920 e. V.  
Veranstalter: Stadtsportbund Mönchengladbach e. V.  
ab 11:00 Kantine Fa. Schorch, Breite Str. 131  
**Fußball-Bundesliga West/Südwest B-Juniorinnen**  
16. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – Herforder SV Bor. Friedenstal  
14:00 Sportanlage Am Haus Lütz  
**American Football Oberliga NRW**  
Mönchengladbach Wolfpack – Recklinghausen Chargers  
15:00 Grenzlandstadion  
**2. Judo-Bundesliga Nord Männer**  
2. Kampftag:  
1. JC Mönchengladbach – Braunschweiger JC  
18:00 Jahnhalle

**PARTY**

**Rock around the clock**  
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.  
19:00 American'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  
**Übungsparty**  
20:00-23:30 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  
**Samstag Nacht**  
Minimal, Techno, Electro.  
22:00 Nacht  
**Nachtgalerie Samstag**  
Party Classics.  
22:00 Nachtgalerie  
**Hejo's Kultpalast**  
Die Kult-Party in Mönchengladbach für Rock, Alternative, Crossover, 60's, 22:00 Messajero  
**Decadance**  
Mischung aus den größten Hits von heute und gestern mit DJ Johnson, DJ K-Mel und Mister Clash.  
23:00 Black & White  
**goldrausch**  
Pop, Classics, House mit DJ M-Rotation & J-Tag.  
23:00 goldwasser

**Nachaktiv im Projekt 42**

Open End Party mit elektronischem Live-Set von Erik Mamberger, Live-Set mit Sandqvist, unterstützt durch Drums von SpeedDevilDaniels, sowie DJ-Sets von Tobias Weickart und Erik Mamberger; Workshops, Videoinstallation, Ausstellung, Vorträge.  
ab 23:00 Projekt 42  
**DJ Budda**  
Dance, Hip-Hop, Classics.  
23:00 Rossi  
**DJ Bata**  
Rock, Alternative u. m.  
23:00 Roots-Club im Rossi  
**YOLO Saturday**  
Pop, House, Hip Hop.  
23:00 YOLO Club

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße  
**Trödelmarkt Trabrennbahn**  
6:00-14:00 Trabrennbahn  
**Pflanzenmarkt Schloss Dyck**  
Treffpunkt für Pflanzenliebhaber und Gartenspezialisten. Ausgesuchte Aussteller präsentieren ein vielfältiges Sortiment an Pflanzen, Zwiebeln, Stauden und Kräutern.  
10:00-18:00 Schloss Dyck, Jüchen  
» siehe Seite 6  
**Große Rheydter Frühkirmes**  
Gracht, MG-Rheydt

**SONSTIGES**

**Blick hinter den Bauzaun**  
Baustellenbesichtigung des neuen Mönchengladbacher Einkaufszentrums „Minto“  
10:00 + 11:00 Treffpunkt: Foyer des alten Finanzamtes  
» siehe Seite 14  
**Mysterien, Historie und Kirchenkunst**  
Lassen Sie sich entführen in die Welt des dunklen Mittelalters und ergründen die Mysterien rund um das Mönchengladbacher Münster.  
Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.  
10:30 Parkplatz Geroweriher, Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“  
**Wassererlebnispfad**  
Neu gestaltete Informationstafeln vermitteln Wissenswertes und Unterhaltsames zum Thema „Wasser“ inmitten eines schön angelegten Steingartens.  
11:00-16:00 Wasserwerk Helenabrunn, Außengelände  
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 30/31  
**Von Raubrittern und edlen Fräuleins**  
Zahlreiche wunderschöne Schlösser entlang der Niers laden bei dieser Schlösser-Tour ein zum spannenden Rückblick in vergangene Jahrhunderte.  
Veranstalter: MG.MG.  
15:00 Parkplatz Geroweriher, Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“  
**Fernweh trifft Weltmusik**  
Der Filmklub „Objektiv“ e. V. zeigt preisgekrönte Reiserfilme: Musik von Washkar Schneider und Syavash Rastani. Veranstaltung im Rahmen der nachtaktive 14 – Kulturnacht MG.  
19:00-23:00 Theater Mönchengladbach, Studio





## „Beflügelt ..“

Fr. 9.5.2014, 20:00

**Ev.-Freikirchl. Gemeinde MG-Rheydt, Oskar-Graemer-Str. 10**  
Spannend, musikalisch bildreich, sensibel, von spielerisch hohem Niveau – das sind die Attribute des David Plüss, der für etliche der berühmtesten deutschsprachigen christlichen Interpreten am Piano sitzt: Clemens Bittlinger, Jonathan Böttcher, Gerhard Schöne, Markus Dolder. Der vielseitige Pianist und Keyboarder David Plüss ist seit vielen Jahren auf Instrumental-Alben zu hören, die musikalischen Gemälden gleichen und die ihre Zuhörer zu einem ruhigen, genussvoll nachdenklichen Spaziergang durch faszinierende Klang-Galerien einladen.

## KIDS

### Ohrenbibliothek 2014

Start des Podcast-Projekts, bei dem Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahre selbst Audio-Beiträge – Hörbücher, Interviews und mehr – produzieren und im Internet veröffentlichen. Die Teilnahme ist kostenlos.  
14:00-17:00 Stadtbibliothek Rheydt

### Bernhards Zauberkrone –

#### Magie für Kleine

Zaubershow für Kinder. Veranstaltung im Rahmen der nachtaktiv 14 – Kulturnacht Mönchengladbach.  
18:30 Stadtbibliothek Rheydt

Weitere Veranstaltungen der nachtaktiv 14 – Kulturnacht Mönchengladbach auf Seite 21



## BÜHNE

### „Romeo und Julia“

Tragödie von William Shakespeare.  
18:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

### „Indien jetzt“

Eine Stückentwicklung von Sophia Stepf.  
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

### „Vip Vip Hurr!“

Comedy von und mit Jörg Knör.  
20:30 Kunstwerk Wickrath

## KONZERTE

### Muttertagskonzert

Das Bläserorchester „Premiere“ und das Jugendblasorchester der Musikschule präsentieren einen Strauß bunter Melodien.

16:00 Theater Mönchengladbach

### „Von Vivaldi bis Piazzolla“

Kammerensemble „Opus One“.  
17:00 Musikschule, Carl-Orff Saal

### Julia A. Noack: „The Feast“

Indie-Folk-Pop aus Berlin.  
20:00 BIS-Zentrum

## SPORT

### Feldhockey Regionalliga West

#### Männer

Rheydt SV – Bonner THV  
12:00 Hockeyplatz RSV, Am Gerstacker 155

### Fußball-Regionalliga West Frauen

22. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – Borussia Bocholt

13:00 Sportanlage Am Haus Lütz

### Feldhockey Regionalliga West

#### Frauen

Gladbacher HTC – HC Rot-Weiß Velbert

16:00 Hockeyplatz GHTC, An den Holter Sportstätten 11

## FESTE | MÄRKTE

### Pflanzenmarkt Schloss Dyck

Treffpunkt für Pflanzenliebhaber und Gartenspezialisten. Ausgesuchte Aussteller präsentieren ein vielfältiges Sortiment an Pflanzen, Zwiebeln, Stauden und Kräutern.

10:00-18:00 Schloss Dyck, Jüchen

» siehe Seite 6

### 2nd Hand Modemarkt für Frauen

11:00 Kaiser-Friedrich-Halle

### Weiberkram Mädelsflohmärkte

Eintritt frei!

11:00-17:00 Gare du Neuss,

Karl-Arnold-Str. 3-5, Neuss

### Trödelmarkt

11:00-18:00 Parkplatz REWE,

Ottostr. 3-5

### Große Rheydter Frühkirmes

Gracht, MG-Rheydt

## SONSTIGES

### Briefmarkentauschtag

Briefmarkenfreunde 1924 e. V.

9:30-12:00 Turnerheim Nordstraße

### Festa della Mamma – Muttertag

12:00 Kult + Genuss

### Im Bann der Liebe:

#### Hexenpflanzen & Rauschmittel

Offene Besucherführung.

14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck,

Rosenturm in der Gartenpraxis



## PARTY

### Salsa und Merengue

Mit kostenlosem Tanzkurs.

Eintritt frei!

21:00 Kastanienhof

## FESTE | MÄRKTE

### Große Rheydter Frühkirmes

Gracht, MG-Rheydt

## SONSTIGES

### „Lunchbox“

Filmkunsttag.

16:45 Haus Zoar

## KIDS

### Offene Tür

Für Kinder bis 14 Jahre.

14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus

MG-Westend



## BÜHNE

### „Das Land des Lächelns“

Romantische Operette von

Franz Lehár.

20:00 Theater Mönchengladbach,

Große Bühne

## KONZERTE

### Junges Podium

Schülerinnen und Schüler der Förder-

klassen musizieren. Eintritt frei!

19:30 City-Haus, Mühlenstr. 2-4

## VORTRÄGE

### Gefahren im Internet

20:00-21:30 Familienbildungsstätte,  
Anna-Ladener-Haus

## PARTY

### Discofox-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs. Eintritt frei!

21:00 Kastanienhof

## FESTE | MÄRKTE

### Große Rheydter Frühkirmes

Gracht, MG-Rheydt

## SONSTIGES

### „Buddha's Birthday“ Saunanacht

Reise in das Land der „Aufgehenden

Sonne“ mit kulinarischen Highlights,

atemberaubenden Aufgüssen, Klän-

gen, Düften u. v. m.

10:00-2:00 Asia Therme, Holzkamp 7,

Korschenbroich

### Kochkurs „Küchenparty“

19:00 Kult + Genuss

### Reanimationsseminar

Drücken bis der Arzt kommt.

20:00 Eltern-Akademie e. V.,

Moses-Stern-Str. 28

## KIDS

### Offene Tür

14:00-17:30 für Kinder bis 14 Jahre;

17:30-21:00 für Jugendliche ab 14 Jahre.

Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

### Offener Treff für Jugendliche

18:00-21:00 Jugendheim MG-Bettrath



## BÜHNE

### „Indien jetzt“

Eine Stückentwicklung von

Sophia Stepf.

19:30 Theater Mönchengladbach,

Studio

### 64:49 Kitchentalk #4 –

#### Ein Drittel Sechserpack

Mit den Schauspielern Nina Vorbrodt

und Thomas M. Held; Talkmaster:

Torsten Knippertz; Eintritt frei!

Vorreservierung unter info@kultur-

kueche.com

20:00 Kulturküche, Waldhausener

Str. 64

### „Romeo und Julia“

Tragödie von William Shakespeare.

20:00 Theater Mönchengladbach,

Große Bühne

## KONZERTE

### Jazz am Schmolderpark

Mit den „Old Market Stompers“.

19:30 Gasthaus am Schmolderpark

### 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

## VORTRÄGE

### Osteopathie – Hilfe für mein Baby

18:30-20:00 Familienbildungsstätte,

Anna-Ladener-Haus



Bei uns

gibt's immer Raum

für gute Ideen.

und außerdem natürlich auch noch

**attraktive Jobs** in einem familiären Team mit Visionen und Zielen, bei fairer Bezahlung, mit spannenden Aufgaben, hohen Anforderungen, flachen Hierarchien, flexiblen Arbeitszeiten, Kaffee satt und Produkten, auf die man einfach nur stolz sein kann....

unter anderem als:

**Web-Designer (m/w)**

**Freelance**

### Deine Aufgaben

- Konzept und Design von Responsive Websites
- Umsetzung der Designs mittels (X)HTML, CSS, PHP Javascript etc. in Contao bzw. Wordpress
- Bildbearbeitung, Bildoptimierung

Ein ausführliches Stellenprofil findest Du unter [www.marktimpuls.de/jobs.html](http://www.marktimpuls.de/jobs.html)

### Interesse?

Dann freuen wir uns auf Deine vollständigen und aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an [jobs@marktimpuls.de](mailto:jobs@marktimpuls.de)

**m** marktimpuls  
werbeagentur +verlag

marktimpuls gmbh & co. kg,  
kaiserstraße 68  
41061 mönchengladbach  
[www.marktimpuls.de](http://www.marktimpuls.de)







## Jam Kantine

Mi. 21.5.2014, 21:00

### Projekt 42

Neben der herkömmlichen Jam Session werden Videobeamer für eine Open VJ Session zur Verfügung gestellt. Auch DJs oder Beatmacher können sich melden und sind herzlich eingeladen mitzumachen. Reinkommen, hinsetzen und einfach nur zuhören ist natürlich genauso gerne gesehen. Im Anschluss wird gejammt! Infos zum Mitmachen: Backline vorhanden (Bass-Amp, Drums, Keys, Mikro), Gitarren u. a. bitte mitbringen, kann gegebenenfalls auch von Mitmusikern entliehen werden. VJs oder DJs melden sich bitte vorab per E-Mail: projekt42@gmail.com

chen: Backline vorhanden (Bass-Amp, Drums, Keys, Mikro), Gitarren u. a. bitte mitbringen, kann gegebenenfalls auch von Mitmusikern entliehen werden. VJs oder DJs melden sich bitte vorab per E-Mail: projekt42@gmail.com

## Mit Ross und Planwagen durch die Innenstadt

Stadtrundfahrt bei gemütlichen 6 km/h. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.

11:00 Parkplatz Geraweiher, Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“

### Hans Hollein – Alles ist Architektur

Führung durch die Ausstellung mit Ulrike Engelke.

11:30 Städt. Museum Abteiberg

### Wickrath Schlossgeschichten

Ein barocker Parkspaziergang. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.

15:00 Schlosspark Wickrath, Holzbrücke am Parkplatz, Schild „Parkführungen“

## KIDS

### THEATER EXTRA:

#### „Die Froschprinzessin“

Puppentheater von Sabine Sanz für Kinder ab 4 Jahre.

11:00 Theater Mönchengladbach, Studio

### Loppies! Kinderflohmärkte

13:30-15:30 Jugendhaus St. Johannes, Urftstr. 214

## MO19

## 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

## 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

## DI20

## BÜHNE

### „Der Besuch der alten Dame“

Tragikomödie von Friedrich Dürrenmatt. 20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

## KONZERTE

### Junges Podium

Schülerinnen und Schüler der Förderklassen musizieren. Eintritt frei! 19:00 Musikschule, Carl-Orff Saal

## PARTY

### Discofox-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs. Eintritt frei! 21:00 Kastanienhof

## SONSTIGES

### Verkehrssicherheitsaktion

Mobiler Prüfdienst des ADAC. 10:00-13:00 + 14:00-18:00 Parkplatz „Am alten Friedhof“

### Sportler-Nahrung auf Rezept

Koch-Workshop. 14:00-17:00 InfoCenter der NEW

## KIDS

### Offene Tür

14:00-17:30 für Kinder bis 14 Jahre; 17:30-21:00 für Jugendliche ab 14 Jahre. Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

### „Die Olchis“

Figurentheaterstück von Erhard Dielt für Kinder ab 4 Jahre.

15:00 Gemeinschaftsgrundschule Glehn, Korschenbroich-Glehn

### Offener Treff für Jugendliche

18:00-21:00 Jugendheim MG-Betrath

## MI21

## BÜHNE

### „Romeo und Julia“

Tragödie von William Shakespeare. 20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

## KONZERTE

### 6. Sinfoniekonzert

Die Niederrheinischen Sinfoniker spielen Werke von Modest Mussorgsky, Jean Sibelius und Dmitrij Schostakowitsch. Solistin: Carolin Widmann (Violine), Dirigent: Mihkel Kütson. 20:00 Theater Mönchengladbach, Konzertsaal

### » siehe „Highlights“, Seite 54

### Jam Kantine

Freie Musiksession unter der Leitung von Tarek und Meikel. 21:00 Projekt 42

### » siehe oben

## 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

### Der schmerzende Fuß – aktuelle

### Therapien in der Fußchirurgie

Referenten: Dr. med. Hans-Peter Tüttenberg, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie und Dr. med. Joachim Rödiger, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie. Eintritt frei! 19:00 Krankenhaus St. Franziskus

### Paul Raphaelson und Hans Jonas

Vortrag von Holger Hintzen. 19:00 Schloss Rheydt, Rittersaal

## Symbolsprache

19:30-21:45 Familienbildungsstätte

Hansastraße

### Forum Kultur:

Heinrich Heine – „Ich weiß nicht, was soll es bedeuten“

Referent: Georg Adler.

19:30 Volkshochschule,

Haus Berggarten

## PARTY

### Rock around the clock

Rock 'n' Roll der 50er und 60er.

19:00 American's

### StudiNight

3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.

20:00 Mezzalito

### Übungsparty

20:00 Tanzschule „More than Dancing“

### Midewo

22:00 Raum 38

### DJ Budda

Dance, Hip-Hop, Classics.

23:00 Kommune 61 im Rossi



## 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 und passende Weiterbildungsangebote.

9:00 Berufsinformationszentrum

### Verkehrssicherheitsaktion

Mobiler Prüfdienst des ADAC. 10:00-13:00 + 14:00-18:00 Parkplatz „Am alten Friedhof“

### Von Mönchen, Sagen und Legenden

Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der 1,5-stündige Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt.

Veranstalter: Marketing-Gesellschaft

Mönchengladbach.

19:00 Parkplatz Geraweiher,

Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“

### Sportler-Nahrung auf Rezept

Koch-Workshop. 19:00-21:00 InfoCenter der NEW

## KIDS

### Offene Tür

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

### Disco

18:30-21:30 AFBj – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

## Teilnahmebedingungen für die Gewinnspiele

Diese allgemeinen Teilnahmebedingungen gelten für alle Gewinnspiele, die im HINDENBURGER durchgeführt werden. Sie gelten gegebenenfalls ergänzend zu besonderen Teilnahmebedingungen, die bei den Gewinnspielen aufgeführt sind. Jeder Teilnehmer erkennt mit der Teilnahme diese Teilnahmebedingungen sowie die bei jedem Gewinnspiel gesondert genannte Teilnahmefrist an.

### Teilnahme

Teilnahmeberechtigt sind natürliche Personen in eigenem Namen ab 16 Jahren, es sei denn, es ist bei den Gewinnspielen explizit anders angegeben. Ausgenommen sind Mitarbeiter der Marktimpuls GmbH & Co. KG und eventuelle Kooperationspartner sowie deren Angehörige.

Die Teilnahme erfolgt online per E-Mail oder postalisch per Postkarte an Hindenburger c/o Marktimpuls GmbH & Co. KG, Kaiserstr. 68, 41061 Mönchengladbach. Es sind dabei jeweils wahrheitsgemäß Name und Adresse sowie ggf. weitere erforderliche Daten anzugeben.

Der Einsendeschluss ist bei den jeweiligen Gewinnspielen angegeben. Es gilt das Datum des Eingangs, (auch bei postalischer Teilnahme nicht das Datum des Poststempels).

Die Teilnahme an den Gewinnspielen ist kostenlos und in keiner Weise vom Erwerb einer Ware oder Inanspruchnahme einer Dienstleistung abhängig. Die Teilnahme an den Gewinnspielen erfolgt auf eigene Verantwortung.

### Ermittlung der Gewinner

Der Gewinn wird unter den Teilnehmern verteilt, von denen rechtzeitig und vollständig eingegangenen E-Mails bzw. Postkarten vorliegen. Bei Postkarten gilt das Datum des tatsächlichen Eingangs und nicht der Poststempel.

Bei mehreren Teilnehmern entscheidet das Los, sofern nicht eine individuelle Leistung für den Gewinn entscheidend ist. Ist Letzteres der Fall, so ist die gesamte Redaktion als Jurymitkomitee zur Ermittlung des Gewinners unter den Teilnehmern berechtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

### Gewinn und besondere Bedingungen zur Durchführung

Die Gewinner werden per E-Mail, telefonisch oder schriftlich per Post bzw. Fax benachrichtigt. Jeder benachrichtigte Gewinner ist verpflichtet, binnen zwei Wochen, nach Versand der Benachrichtigung oder des in der Benachrichtigung angegebenen Zeitraumes der Marktimpuls GmbH & Co. KG mitzuteilen, ob er den Gewinn annimmt. Verfällt diese Frist ohne Eingang einer solchen Nachricht, entfällt die Möglichkeit der Annahme des Gewinns und die Marktimpuls GmbH & Co. KG behält sich vor, einen anderen Teilnehmer per Los zu ermitteln und entsprechend zu informieren. Falls der Marktimpuls GmbH & Co. KG die Adresse des Gewinners bekannt ist, behält sie sich vor, den Gewinn direkt mit der Benachrichtigung zu verschicken.

Der im Gewinnspiel präsentierte Gewinn ist nicht zwingend mit dem gewonnenen Gegenstand identisch. Abweichungen sind möglich. Bis zur Übergabe des Gewinns besteht sich die Marktimpuls GmbH & Co. KG ausdrücklich vor, ohne Ankündigung oder Angabe von Gründen den Spielablauf zu ändern und/oder den Gewinn in Art und Umfang zu ändern, auszutauschen und durch einen anderen Gewinn zu ersetzen. Den Teilnehmern stehen in solchen Fällen keinerlei Ansprüche gegen die Marktimpuls GmbH & Co. KG zu.

Der Gewinn besteht grundsätzlich ausschließlich in dem von der Marktimpuls GmbH & Co. KG angegebenem Umfang. Eventuell dem Gewinner bei und/oder durch die Nutzung des Gewinns entstehende (Folge-)Kosten sind nur dann umfasst, wenn dies ausdrücklich im Gewinnspiel angegeben wurde. Die Marktimpuls GmbH & Co. KG übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die einem Teilnehmer durch die Annahme und/oder Nutzung des Gewinns entstehen.

Eine Barauszahlung des Gewinnwertes und ein Umtausch des Gewinns sind ausgeschlossen. Der Gewinn ist nicht übertragbar.

Die Marktimpuls GmbH & Co. KG behält sich vor, die Namen der Gewinner öffentlich bekanntzugeben. Die Gewinner erklären sich hiermit einverstanden.

### Zusätzliche Bedingungen

Die Teilnehmer sind damit einverstanden, dass eventuelle Film- und/oder Fotoaufnahmen durch die Marktimpuls GmbH & Co. KG oder Dritte gemacht werden und im HINDENBURGER und Medien der Gewinnspielpartner veröffentlicht werden.

Durch die Teilnahme am Gewinnspiel erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis mit den Teilnahmebedingungen des Gewinnspiels.

### Vorzeitige Beendigung, Ausschluss, Widerruf

Die Marktimpuls GmbH & Co. KG behält sich vor, Gewinnspiele jederzeit und ohne Vorankündigung mit oder ohne Angabe von Gründen abbrechen. Dies gilt insbesondere bei Verstößen gegen die Teilnahmebedingungen oder falls sich Teilnehmer unredlicher Hilfsmittel bedienen. Die Marktimpuls GmbH & Co. KG kann einen solchen Ausschluss auch nachträglich aussprechen. Gewinne wieder aberkennen und zurückfordern.

### Datenschutz

Zur Durchführung der Gewinnspiele muss die Marktimpuls GmbH & Co. KG personenbezogene Daten der Teilnehmer wie z. B. Namen und Adresse kennen. Personenbezogene Daten, die der Marktimpuls GmbH & Co. KG im Rahmen der Teilnahme an einem Gewinnspiel übermittelt werden, werden von der Marktimpuls GmbH & Co. KG sowie den Kooperationspartnern nur zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels gespeichert, weiterverarbeitet und genutzt. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Auf Wunsch erteilt die Marktimpuls GmbH & Co. KG jedem Teilnehmer unentgeltlich Auskunft über alle personenbezogenen Daten, die von ihm gespeichert wurden und wird diese auf Anfrage umgehend unentgeltlich vernichten. Hierzu genügt eine formlose Nachricht per E-Mail an: datenschutz@marktimpuls.de.

### Salvatorische Klausel

Sollte eine der Bestimmungen der Teilnahmebedingungen unwirksam sein oder werden, so bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen hiervon unberührt. Anstelle der unwirksamen oder fehlenden Bestimmungen treten die jeweiligen gesetzlichen Regelungen.

### Anwendbares Recht

Das Gewinnspiel unterliegt ausschließlich dem Recht der Bundesrepublik Deutschland.



**4. Debut-Konzert**  
Do. 22.5.2014, 19:00

**Kaiser-Friedrich-Halle, Balkonsaal**  
Das Trompetenquartett Luise Hansen, Lukas Fremmer, Benedikt Burbaum, Adrian Fallschessel spielte bereits bei mehreren Konzerten, auch außerhalb Mönchengladbachs, und erhielt beim diesjährigen Wettbewerb „Jugend musiziert“ einen 2. Preis auf Landesebene. Das Posaunenquartett Johanna Micha, Jona Bolten, Matthias Kamper, Maximilian Wiesmann wurde eigens für eine Teilnahme am Wettbewerb „Jugend musiziert“ gegründet. Das Quartett (Foto) spielt unter anderem eine Intrada von Hans Leo Hassler und „Marsch“, „Ballade“ und „Fanfare“ aus der Posaunensuite von Carol M. Butts.

**DO22**  
MAI

**BÜHNE**

**„Als wär's ein Stück von mir“**  
Theaterprojekt „100 Jahre Erster Weltkrieg“ von poco\* mania, der Theatergruppe an der Käthe-Kollwitz-Gesamtschule Grevenbroich für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene.  
20:00 BIS-Zentrum  
**„Romeo und Julia“**  
Tragödie von William Shakespeare.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne  
**Comedy Extrem Show**  
Mit Ingar Stadelmann, Chris Tall und Senay Duzcu.  
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

**KONZERTE**

**4. Debütkonzert**  
Trompetenquartett und Posaunenquartett der Musikschule der Stadt Mönchengladbach. Eintritt frei!  
19:00 Kaiser-Friedrich-Halle, Balkonsaal  
**» siehe oben**  
**Meisterklasse für Gesang**  
Mit Helen Donath. Eintritt frei!  
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio  
**„Swing Fashion“**  
Jazz der Swing-Ära.  
20:00 Brauerei Zum Stefanus  
**6. Sinfoniekonzert**  
Die Niederrheinischen Sinfoniker spielen Werke von Modest Mussorgsky, Jean Sibelius und Dmitrij Schostakowitsch. Solistin: Carolin Widmann (Violine). Dirigent: Mihkel Kütson.  
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle  
**» siehe „Highlights“, Seite 54**  
**„Yes we jam“**  
Impro Live Konzert.  
20:15 Messajero

**LITERATUR**

**pip42 – der Gladbacher Poetry Slam**  
Letzte Chance für die teilnehmenden Poetinnen und Poeten des Dichtertwettstreits, sich mit einem Sieg für das Finale im Juni zu qualifizieren. Gastgeber: Markim Pause und Jonas Jahn, Musik: DJ Key.  
20:00 Projekt 42

**VORTRÄGE**

**Ausbildung und Studium bei der Bundeswehr**  
Info-Veranstaltung.  
16:00 Berufsinformationszentrum  
**Informationsveranstaltung für werdende Eltern**  
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißaal.  
18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

**PARTY**

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

**SONSTIGES**

**Verkehrssicherheitsaktion**  
Mobiler Prüfstand des ADAC.  
10:00-13:00 + 14:00-18:00 Parkplatz „Am alten Friedhof“  
**KIDS**  
**Offene Tür**  
14:00-17:30 für Kinder bis 14 Jahre;  
17:30-21:00 für Jugendliche ab 14 Jahre; mit Jugend-Disco.  
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
**Der erste Eindruck**  
Typberatung für Jugendliche ab 14 Jahre.  
16:00-19:00 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus  
**Offener Treff für Kids**  
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.  
16:00-18:00 Jugendheim MG-Betrath

**FR23**  
MAI

**BÜHNE**

**„Verbrennungen“**  
Schauspiel von Wajdi Mouawad.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne  
**» siehe „Highlights“, Seite 54**  
**„Alles ist nie genug“**  
Kabarett mit Christoph Sieber.  
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

**KONZERTE**

**Jazz-Visions: Tribute to Milt Jackson**  
Grooviger und souliger Jazz mit dem Matthias-Strucken-Quartett.  
20:00 BIS-Zentrum  
**6. Schlosskonzert:**  
**„Musik der Wiener Klassik“**  
Ariadne Daskalakis (Violine) und Anthony Spiri (Klavier) spielen Werke von Schubert, von Webern, Schreker, Mozart und van Beethoven.  
20:00 Schloss Rheydt, Rittersaal

**LITERATUR**

**„Der Tango des Todes“ – Der neue Dorfkrimi**  
Leseshow mit Hastenraths Will.  
20:00 Haus Erholung

**PARTY**

**Radio-Skihallen-Party**  
Mit dem Lokalradio NE-W5 89.4.  
Eintritt frei!  
18:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss  
**Rock around the clock**  
19:00 American's  
**Cocktail Time@Cocos**  
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  
**A Night 2 remember – Allstars Players Night Volume III.**  
Chartbreaker, 80er und 90er mit DJ Mr. Smith.  
21:00 goldwasser

**Tonspuren**

Von und mit Dj.rokka („Rolle“).  
21:00 Messajero  
**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  
**Electro Swing Night und Global Beats & Bass**  
Mit DJ Süli in der Lounge. Für die ersten Gäste gibt es eine ganz wunderbare Electro Swing-Mix-CD.  
23:00 Projekt 42  
**DJ Marwin**  
Dance, Pop, Classics.  
23:00 Rossi  
**DJ S-One**  
Hip Hop, Alternative, Indie u. m.  
23:00 Roots-Club im Rossi  
**YOLO Friday**  
Pop, House, Hip Hop.  
23:00 YOLO Club

**FESTE | MÄRKTE**

**Volks- und Heimatfest**  
St. Josef-Bruderschaft MG-Westend. MG-Westend, Alexianerstraße  
**KIDS**  
**Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre; mit Kinder-Disco.  
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

**SA24**  
MAI

**BÜHNE**

**„Der Besuch der alten Dame“**  
Tragikomödie von Friedrich Dürrenmatt.  
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne  
**„Der Teufel trägt Pampers“**  
Kabarett mit Lisa Feller.  
20:30 Kunstwerk Wickrath

**KONZERTE**

**Opernkonzert**  
Der Düsseldorfer Opernsänger Raphael Pauß präsentiert beliebte Opernarien.  
19:00 Evangelische Hofkirche, Nettetal-Kaldenkirchen  
**» siehe oben**  
**Rund ums Schlagzeug**  
Percussion-Formationen und solistische Beiträge.  
19:00 Musikschule, Carl-Orff Saal  
**NATO-Musikfest 2014 – Das Tattoo in Mönchengladbach**  
Zum 28. Mal werden bei Deutschlands einzigem Open-Air-Militärmusikfest professionelle Militärbands aus verschiedenen Nationen mit mitreißender Musik und ausgefeilten Choreografien die Ränge im Borussia-Park zum Swingen bringen.  
20:00 Stadion im Borussia-Park  
**» siehe Seite 6**



**Opernkonzert**

Sa. 24.5.2014, 19:00  
**Evangelische Hofkirche Nettetal-Kaldenkirchen**  
Der erfolgreiche Tenor Raphael Pauß präsentiert Opernarien von Caruso bis Pavarotti, von Domingo bis Carreras und wird am Flügel begleitet von seinem Bruder Theo Pauß. Dabei wird zum Beispiel auch ein Stück aus „Westside Story“ vorgetragen. Der erste Teil wird auf den Zyklus „Dichterliebe“ von Robert Schumann fokussiert. Die Dichterliebe ist ein Zyklus von 16 Liedern des Komponisten Robert Schumann aus dem Jahr 1840, der mit seinem Opus 48 einen Höhepunkt des romantischen Kunstliedes schuf.

**Remember Band goes 007**

Return-Clubnight.  
20:30 Haus Zoar  
**SPORT**  
**Mönchengladbacher Badminton-Tage 2014**  
Badminton-Stadtmeisterschaften für Hobby- und Vereinsspieler. Veranstalter: Stadtsportbund Mönchengladbach e. V.  
ab 10:00 Return-Sportpark, Am Gerstacker 221

**Finlantis Lange Sauna-Nacht**  
24. Mai 2014  
18 bis 24 Uhr  
Buschstraße 22 • 41334 Nettetal-Kaldenkirchen • Tel. 0 21 57 895 95 70 • info@finlantis.de • www.finlantis.de

**Fußball-Bundesliga West/Südwest**

**B-Juniorinnen**  
18. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – 1. FC Saarbrücken  
14:00 Sportanlage Am Haus Lütz  
**2. Judo-Bundesliga Nord Männer**  
4. Kampftag:  
1. JC Mönchengladbach – Bushido Köln  
16:00 Jahnhalle

**PARTY**

**Rock around the clock**  
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.  
19:00 American'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  
**Reif und verrockt**  
Ü50-Party mit DJ Joey.  
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus  
**Übungsparty**  
20:00-23:00 TOMMY'S 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  
**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  
**goldrausch**  
Pop, Classics, House mit DJ M-Rotation & J-Tag.  
23:00 goldwasser

**Dailyfresh Party**

Dailyfresh DJ Crew & DJ Barila Funk im Mainfloor & Team Fukk you its Magic in der Lounge.  
23:00 Projekt 42  
**DJ Budda**  
Dance, Hip-Hop, Classics.  
23:00 Rossi  
**DJ Bata**  
Rock, Alternative u. m.  
23:00 Roots-Club im Rossi  
**YOLO Saturday**  
23:00 YOLO Club

**Zweite Swap-Party**

Kleider tauschen statt kaufen – Klamottentauschbörse bei Musik, Kuchen und Cocktails inkl. Begrüßungsgetränk. Kleiderannahme ab 14:00.  
16:00 BIS-Zentrum  
**Finlantis Sauna-Event „Vappu Nacht“**  
Vorfreude auf den Sommer. Muntermacher mit Aufwuss-, Spa- und Gaumenfreuden.  
18:00-24:00 Saunalandschaft Finlantis, Buschstr. 22, Nettetal-Kaldenkirchen

**SO25**  
MAI

**BÜHNE**

**THEATER EXTRA: Matinee zu „Carmina Burana“**  
Ballett von Robert North; Musik von Carl Orff. 10:30 öffentliches Training.  
11:15 Theater Mönchengladbach, Große Bühne  
**„Das Land des Lächelns“**  
Romantische Operette von Lehár.  
19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

**KONZERTE**

**Kulturfrühstück: „Camonblue“**  
Madelaine Bender (Gesang), Christof Lippert (Kontrabass), Aram Schneider (Schlagzeug) und Olaf Klopprogge (Klavier).  
11:00 BIS-Zentrum  
**» siehe Seite 61 oben**  
**Matinee:**  
**„Von der Klassik bis zum Tango“**  
Das Wupper Trio musiziert einen herrlichen Dreiklang mit Klarinette, Geige und Klavier. Veranstalter: Freunde und Förderer von Schloss Dyck e. V.  
11:00 Schloss Dyck, Jüchen

**SPORT**

**Mönchengladbacher Badminton-Tage 2014**  
Badminton-Stadtmeisterschaften für Hobby- und Vereinsspieler. Veranstalter: Stadtsportbund Mönchengladbach e. V.  
ab 10:00 Return-Sportpark, Am Gerstacker 221

**Fußball-Bundesliga West A-Junioren**

26. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach U19 – 1. FC Köln U19  
11:00 Borussia-Park, Platz 10

**Fußball-Bundesliga West B-Junioren**

23. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach U17 – FC Schalke 04 U17  
11:00 Borussia-Park

**Fußball-Regionalliga West Frauen**

24. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – VfL Bochum II  
13:00 Sportanlage Am Haus Lütz

**FESTE | MÄRKTE**

**2. Viertel-Trödelmarkt**  
Veranstalter: Initiative Gründerzeitviertel e. V.  
11:00-16:00 Schillerplatz  
**» siehe Seite 6**

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße  
**Trödelmarkt Trabrennbahn**  
Mit über 80 % Trödel.  
6:00-14:00 Trabrennbahn  
**Bücherflohmarkt**  
10:00-13:00 vor der Citykirche (bei schlechtem Wetter im LeseCafé, Kirchplatz 12)  
**Flohmarkt für Frauenkleidung**  
13:00-17:30 Familienbildungsstätte Hansastraße  
**Volks- und Heimatfest**  
St. Josef-Bruderschaft MG-Westend. MG-Westend, Alexianerstraße

**SONSTIGES**

**Blick hinter den Bauzaun**  
Baustellenbesichtigung des neuen Mönchengladbacher Einkaufszentrums „Minto“.  
10:00 + 11:00 Treffpunkt: Foyer des alten Finanzamtes  
**» siehe Seite 14**

**Wassererlebnispfad**

Neu gestaltete Informationstafeln vermitteln Wissenswertes und Unterhaltsames zum Thema „Wasser“ inmitten eines schön angelegten Steingartens.  
11:00-16:00 Wasserwerk Helenabrunn, Außengelände  
**» siehe „Tipps für Kids“, Seite 30/31**

**Mystische Orte: Meditative Spaziergänge im Park**

Offene Besucherführung mit Bernd Radermacher.  
14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck, Rosenturm in der Gartenpraxis  
**Mönchengladbach mit dem Bus entdecken**  
Zu einer informativen und spannenden Tour durch 1.000 Jahre Stadtgeschichte lädt die 2,5-stündige Stadtrundfahrt ein.  
Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.  
15:00 Parkplatz Gerowerheier, Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“





### Kulturfrühstück: „Camonblue“

So. 25.5.2014, 11:00

#### BIS-Zentrum

Was ist das Wesentliche eines Songs? Camonblue, die vierköpfige Aachener Band um den Pianisten und Komponisten Olaf Klopprogge, versucht sich dieser Frage mit eigenen Stücken, aber auch Interpretationen von Beady Belle, Joni Mitchell oder Vienna Teng zu nähern: jazziges Songwriting. Eher in der Tradition des europäischen Jazzsongs, intoniert Madelaine Bender klar und stark, fundiert auf der subtilen Rhythmussektion von Christof Lippert (Kontrabass) und Aram Schneider (Schlagzeug), angefüllt mit Klang und Harmonie durch Olaf Klopprogge am Klavier oder E-Piano.

#### Trödelmarkt Trabrennbahn

11:00-18:00 Trabrennbahn

#### Volks- und Heimatfest

St. Josef-Bruderschaft MG-Westend, MG-Westend, Alexianerstraße

#### SONSTIGES

**Kommunalwahl NRW, Wahl der Bezirksvertretungen MG, Oberbürgermeisterwahl MG, Wahl des Integrationsrates MG, Europawahl**

8:00-18:00 Wahllokale der Stadt Mönchengladbach

» siehe Seite 12/13

#### Briefmarkenausflug

Briefmarkenfreunde 1924 e. V.

9:30-12:00 Turnerheim Nordstraße

#### Rund um den Gladbach

Auf einem 1,5-stündigen Rundweg entlang des Gladbachbachtals erfährt man viel über die frühere Bedeutung des Gewässers, aber auch über die Geschichte der Stadt.

Veranstalter: MCMG.

14:00 Parkplatz Geroweier, Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“

#### KIDS

#### 2. LGM Kinderleichtathletik-Sportfest

Mit Stadtmeisterschaften der Stadt Mönchengladbach: Wettbewerbe in den Jahrgängen U8 (6 + 7 Jahre), U10 (8 + 9 Jahre) und U12 (10 + 11 Jahre). Veranstalter: Leichtathletik-Gemeinschaft Mönchengladbach 1979 e. V. ab 10:30 Grenzlandstadion

## MO26

#### PARTY

##### Discofox-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs. Eintritt frei! 21:00 Kastanienhof

#### FESTE | MÄRKTE

##### Volks- und Heimatfest

St. Josef-Bruderschaft MG-Westend, MG-Westend, Alexianerstraße

#### KIDS

##### Offene Tür

Für Kinder bis 14 Jahre.

14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

## DI27

#### KONZERTE

##### Junges Podium

Schülerinnen und Schüler der Förderklassen musizieren. Eintritt frei! 19:00 Musikschule, Carl-Orff Saal

#### VORTRÄGE

##### Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißelsaal. 18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

#### PARTY

##### Discofox-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs.

Eintritt frei!

21:00 Kastanienhof

#### SONSTIGES

##### Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung

18:00-21:45 Familienbildungsstätte,

Anna-Ladener-Haus

##### Asia Kochkurs

19:00 Kult + Genuss

#### KIDS

##### Offene Tür

14:00-17:30 für Kinder bis 14 Jahre;

17:30-21:00 für Jugendliche ab 14 Jahre.

Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

##### Offener Treff für Jugendliche

18:00-21:00 Jugendheim MG-Bettrath

## MI28

#### BÜHNE

##### „Indien jetzt“

Eine Stückentwicklung von

Sophia Steif.

19:30 Theater Mönchengladbach,

Studio

#### VORTRÄGE

##### Kreativ-Salon –

„Aus dem Nähkästchen geplaudert“

Vortrag aus der Reihe „Gladbacher Salon“. Anmeldung unter [info@gladbacher-salon.de](mailto:info@gladbacher-salon.de).

19:30-22:00 Atelyeah, Lützowstr. 1



#### PARTY

##### Rock around the clock

Rock 'n' Roll der 50er und 60er.

19:00 America's

##### StudiNight

3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.

20:00 Mezzalito

##### Übungsparty

20:00 Tanzschule „More than Dancing“

##### Smells like 90s

Grunge, Rock, Alternative-Rock,

Britpop und Pop-Punk mit den DJs

Hejo Siemes und Markus Ludwig.

22:00 Messejaro

##### Midewo

22:00 Raum 38

##### Pflichtveranstaltung

23:00 Projekt 42

##### Say Whaat

Urban Rap, Electro, Classics.

23:00 Rossi

#### DJ Rix

Disco, Funk, House, Classix.

23:00 Roots-Club im Rossi

#### FESTE | MÄRKTE

##### Trödelmarkt Trabrennbahn

Mit über 80 % Trödel.

6:00-14:00 Trabrennbahn

##### Beats & Bummel Nachtlohnmarkt

Eintritt frei!

20:00-2:00 Gare du Neuss,

Karl-Arnold-Str. 3-5, Neuss

#### SONSTIGES

##### Jobbörse

Umfassende Informationen zu allen

Berufen von A bis Z und passende

Weiterbildungsangebote.

9:00 Berufsinformationszentrum

##### Mittwochskino im BIS:

„Paulette“

Frankreich 2012; Regie: Jérôme Enrico,

84 Min.

20:30 BIS-Zentrum

#### KIDS

##### „Die Geschichte vom Fuchs, der den Verstand verlor“

Theaterstück für Kinder ab 6 Jahre.

11:00 BIS-Zentrum

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 30/31

##### Offene Tür

Für Kinder bis 14 Jahre.

14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus

MG-Westend

##### Disco

18:30-21:30 AFbj – Aktion „Freizeit

behinderter Jugendlicher“ e. V.

## DO29

#### BÜHNE

##### „Verbrennungen“

Schauspiel von Wajidi Mouawad.

19:30 Theater Mönchengladbach,

Große Bühne

» siehe „Highlights“, Seite 54

#### SPORT

##### Trabrennen

Veranstalter: Verein zur Förderung des

Rheinischen Trabrennsportes e. V.

14:00 Trabrennbahn

#### PARTY

##### StudiNight

3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.

20:00 Mezzalito

#### FESTE | MÄRKTE

##### Frühkirmes Neuwerk

MG-Neuwerk, Parkplatz Gathersweg

## FR30

#### BÜHNE

##### „Benefit – Jeder rettet einen Afrikaner“

Von Ingrid Lausund.

19:30 Theater Mönchengladbach,

Studio

**Al Bundy's Schuhbörse**

Nur 2 Tage, Freitag & Samstag, 30. + 31. Mai, 10 - 19 Uhr.

# SCHUHE


40.000 Paar Markenschuhe! Sparen Sie 70 - 80 %\*

Damen, Herren, Kinder ab **2,<sup>50</sup> 5,- 7,<sup>50</sup> €**

Nur Freitag & Samstag, 30. + 31. Mai, 10 - 19 Uhr.

## Kaiser-Friedrich-Halle Mönchengladbach

Hohenzollernstr. 15, Eintritt frei! Infos: [www.schuhboerse.com](http://www.schuhboerse.com)



**2increase**  
Marketing & Events


### serviceanalyse

[ ˈser: vice: ana: lyse ]

Systematische Untersuchung der aktuellen Unternehmenssituation aus Kundensicht mit dem Ziel der Verbesserung

**2increase – Agentur für Marketing & Events**

Lars Thierling [T] 02161 - 620 17 17  
Sophienstraße 37a [E] [info@2increase.de](mailto:info@2increase.de)  
41065 Mönchengladbach [W] [www.2increase.de](http://www.2increase.de)



# SA | 31 | 05

# LADIES NIGHT

GRAEFEN clubbing







**Plexiphones**  
Live @ Zirkus Messajero



**Tante Ju's** neue Heimat  
Erster Spatenstich am Eventhangar

**Impressum**

**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  
Geschäftsführer: Marc Thiele  
AG Mönchengladbach, HRA 5838  
UStId: DE247211801  
PhG: Marktimpuls Verwaltungen GmbH  
Anschrift wie oben  
AG Mönchengladbach, HRB 11530

**REDAKTION**

**HERAUSGEBER**

Marc Thiele (V. i. S. d. P.)

**CHEFREDAKTEURIN**

Sabrina Kirmarci

**KONTAKT REDAKTION**

Tel. 02161/68695-70 · Fax 02161/68695-21  
E-Mail: redaktion@hindenburger.de

**TERMINKALENDER**

Martin Huth, termine@hindenburger.de  
Redaktionsschluss Terminkalender: 15. des Vormonats

**REDAKTIONELLE MITARBEIT**

Sabrina Kirmarci (sk), Martin Huth (mh), Ingo Rütten (ir), Marc Thiele (mt), Vanessa Ewert (ve), Sandra Jansen (sj)

**FOTOS**

Stefan Götttschkes, Simone Stähn (Cover), Vanessa Ewert, Sabrina Kirmarci, Sandra Ophei, Marc Thiele

**GRAFIK**

Marktimpuls GmbH & Co. KG  
Satz & Layout: Sandra Ophei, René Ludwig, Vanessa Ewert, 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**

André Weiß

**Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste**

werden auf Wunsch zugeschickt. Kontakt s. o.

Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen und Verteilstellen u.a. in Mönchengladbach, Rheydt, Korschenbroich, Erkelenz, Wegberg, Viersen, Brüggen, Niederkrüchten, Schwalmthal, Jüchen, Neersen, Willich

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



**Sunrise Party**  
im Aqua



Hey Be :-)

**Deichkind**  
im Rossi



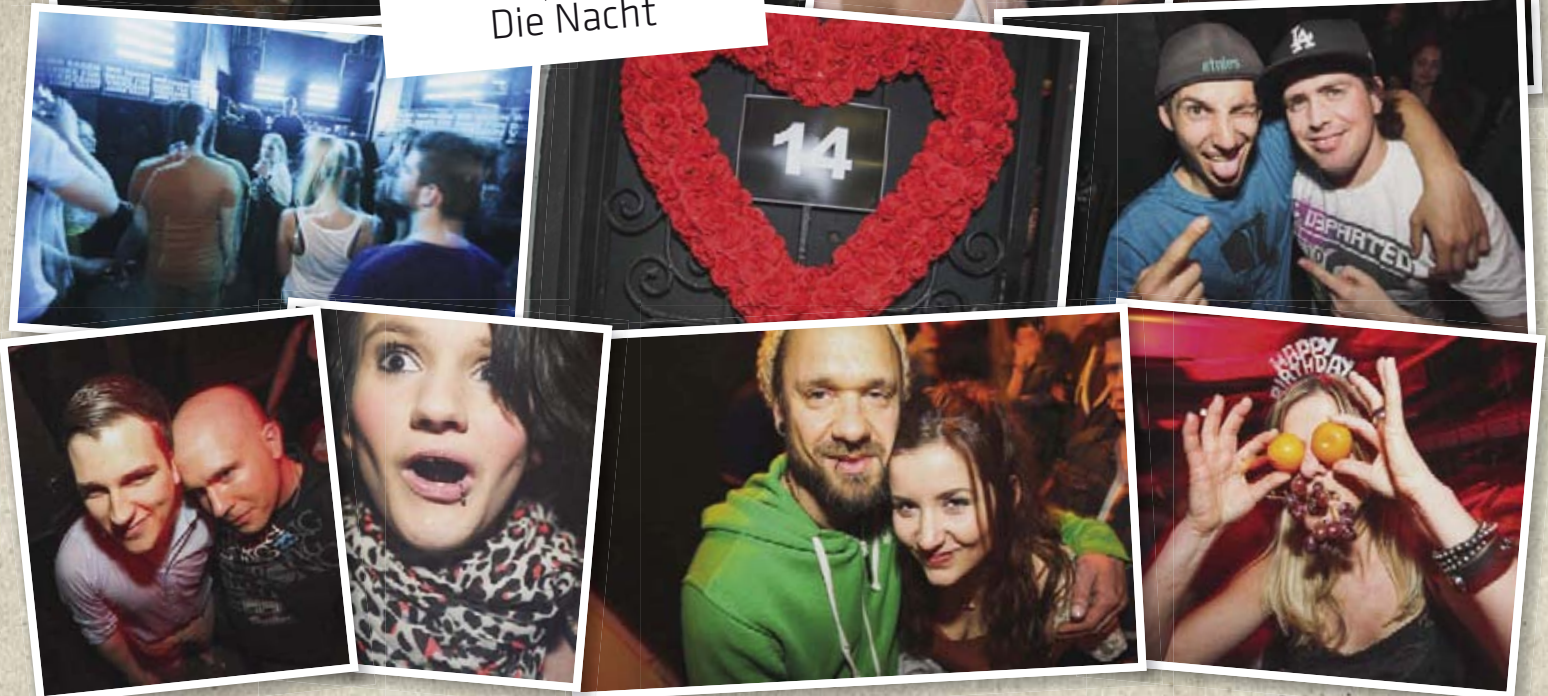




**Eröffnung** Spielplatz  
Bunter Garten



**14 Jahre**  
Die Nacht





# HINDENBURGER Shopping-Bonus

## Einfach ausschneiden – abgeben – Geld sparen



Mit unseren neuen HINDENBURGER Gutscheinen sparen Sie bei den Angeboten unserer Partner bares Geld.

Ganz einfach Geld sparen! Schneiden Sie die Gutscheine aus, tragen Sie Ihre Postleitzahl ein und geben Sie diese dann bei unseren Partnern ab.

Beachten Sie die Inhalte der einzelnen Angebote und deren Gültigkeitszeitraum. Für die Angebote sind die auf den Gutscheinen angegebenen Partnerunterneh-

men verantwortlich. Die Gutscheine sind ausschließlich im Zeitraum 1.5 bis 31.5.2014 gültig. Eine Barauszahlung des Gegenwertes ist ausgeschlossen.

**GUTSCHEIN**

## 2 für 1

**LATAVOLA**  
Graefen Trattoria & Bar

Zweites Gericht kostenlos

Das zweite günstigere oder wertlichere Gericht von unserer **Classic-Karte** erhalten Sie kostenlos! Das Angebot ist gültig bis 31.5.2014 gegen Vorlage dieses Gutscheins.

Einzulösen bei:  
**LA TAVOLA**  
Alter Markt 22, 41061 MG  
www.latavola.de

Bitte tragen Sie hier Ihre PLZ ein:  
□ □ □ □ □

**HINDENBURGER**

**GUTSCHEIN**

## 3 für 1

**KSS Werbecenter GmbH**  
Kopieren • Drucken • Werben  
www.kss-mg.de

Beim Kauf eines DIN A1 Alu-Gehwegaufstellers erhalten Sie 2 DIN A1 Drucke kostenlos dazu.

Das Angebot gilt bei druckfertigen Daten und ist gültig bis 31.5.2014 gegen Vorlage dieses Gutscheins.

Einzulösen bei:  
**KSS Werbecenter GmbH**  
Bismarckstr. 74, 41061 MG  
www.kss-mg.de

Bitte tragen Sie hier Ihre PLZ ein:  
□ □ □ □ □

**HINDENBURGER**

**GUTSCHEIN**

## 2€ Rabatt

**trinkgut**  
KEFENBAUM voll toll

Beim Kauf eines Kasten Coca Cola 12 x 1,0 l (versch. Sorten).

Der Rabatt ist nur auf den Angebotspreis von 9,99 € (zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,83 €) anwendbar! Gültig vom 1. bis 31.5.2014 gegen Vorlage dieses Gutscheins.

Einzulösen bei:  
**Trinkgut Kefenbaum (2 x in MG)**  
Wickrather Str. 129, 41236 MG  
Volksgartenstr. 85, 41065 MG

Bitte tragen Sie hier Ihre PLZ ein:  
□ □ □ □ □

**HINDENBURGER**

**GUTSCHEIN**

## 2 für 1

**BERLINER CURRY**  
Das Original!

Eine Currywurst gratis

Eine Currywurst kaufen und die zweite gratis bekommen. Das Angebot ist gültig bis 31.5.2014 gegen Vorlage dieses Gutscheins.

Einzulösen bei:  
**Berliner Curry**  
Adolf-Kempken-Weg 133  
41189 MG

Bitte tragen Sie hier Ihre PLZ ein:  
□ □ □ □ □

**HINDENBURGER**

**GUTSCHEIN**

## 2 für 1

**SUBWAY**

Ein Sandwich gratis

Ein Sandwich kaufen und das zweite gratis bekommen. Das Angebot ist gültig bis 31.5.2014 gegen Vorlage dieses Gutscheins.

Einzulösen bei:  
**Subway (2 x in MG)**  
Adolf-Kempken-Weg 133, 41189 MG  
Korschenbroicher Str. 110, 41061 MG

Bitte tragen Sie hier Ihre PLZ ein:  
□ □ □ □ □

**HINDENBURGER**

**HINDENBURGER**

**Wir wünschen unseren Leserinnen und Lesern viel Spaß beim Schlemmen, Shoppen und Sparen!**

**HINDENBURGER**





TOYOTA

NICHTS IST UNMÖGLICH



# 100% TOYOTA QUALITÄT. 0% ZINSEN.

Toyota ist wieder Sieger im Auto Bild Qualitätsreport. Erleben Sie diese Qualität im Auris und Yaris- jetzt zu besonders attraktiven Konditionen.

**Auris Hybrid Life Plus**, schneeweiß, 5-Türer mit stufenlosem Automatikgetriebe, 1,8-l-VVT-i, 73 kW (99 PS), und Elektromotor, 60 kW (82 PS), Systemleistung 100 kW (136 PS)

#### Ausstattungshighlights:

- Multimedia-Audiosystem „Toyota Touch“ mit Rückfahrkamera
- Rückfahrkamera
- Start-/Stop-Knopf: schlüsselloses Starten des Motors
- Heckleuchten mit LED-Technik
- B-Säulen in Klavierlack-Optik
- 17“ Leichtmetallfelgen
- Gepäckraumboden, 2-fach höhenverstellbar

**Yaris Hybrid Edition 2014**, schneeweiß, 5-Türer mit stufenlosem Automatikgetriebe, 1,5-l-VVT-i, 55 kW (69 PS), und Elektromotor, 45 kW (61 PS), Systemleistung 74 kW (100 PS)

#### Ausstattungshighlights:

- Klimaautomatik
- Bluetooth®-Freisprecheinrichtung
- Rückfahrkamera
- Geschwindigkeitsregelanlage
- Privacyglas
- 15“-Leichtmetallfelgen
- Smart-Key-System

Kraftstoffverbrauch der hier beworbenen Modelle kombiniert 3,9-3,5 l/100km, CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 91-79 g/km (nach EU-Messverfahren), Effizienzklasse: A+

Nichts-ist-unmöglich-Angebot

**0,00%**<sup>1</sup>  
effektiver Jahreszins



Erfolgreichste Marke, Auto Bild Qualitätsreport, Ausg. 51-52/2013

<sup>1</sup>Unser Nichts-ist-unmöglich-Finanzierungsangebot<sup>2</sup> für den Auris Hybrid Life Plus und Yaris Hybrid Edition 2014. Hauspreis: 24.630,00 € bis 19.730,00 €, Anzahlung: 6.718,71 € bis 5.469,00 €, einmalige Schlussrate: 11.970,00 € bis 9.144,00 €, Nettodarlehensbetrag: 18.496,85 € bis 14.732,04 €, Gesamtbetrag: 18.496,85 € bis 14.732,04 €, Vertragslaufzeit: 48 Monate, gebundener Sollzins: 0,00%, effektiver Jahreszins: 0,00%, 48 mtl. Raten á 138,87 € bis 118,89 €.

<sup>2</sup>Ein Finanzierungsangebot der Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln. Nur bei teilnehmenden Toyota Vertragshändlern. Das Finanzierungsangebot entspricht dem Beispiel nach § 6a Abs. 3 PangV. **Der effektive Jahreszins von 0,00% gilt für alle Toyota Yaris und Auris Neuwagen** bei Anfrage und Genehmigung bis zum 30.06.2014. Unser Autohaus vermittelt ausschließlich Darlehensverträge der Toyota Kreditbank GmbH.

Abbildung zeigt Fahrzeuge mit Sonderausstattung.



**Autohaus Rolf Jansen GmbH**  
Krefelder Straße 365  
41066 Mönchengladbach

Tel.: (0 21 61) 69 499-0  
[www.toyota-jansen.de](http://www.toyota-jansen.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-chirurgischen 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 Dämmer-schlaf 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 021 66 944262