

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHEGLADBACH + RHEYDT

MIT
GROSSEM
TERMIN-
KALENDER
PARTY · KULTUR · MUSIK
SPORT · KIDS

LIFESTYLE

FASHION TRENDS F-S 2019

GENUSSKULTUR

MUST-HAVE: BARWAGEN

GASTROKULTUR

GASTRO-LESERWAHL 2018/19:

DAS FINALE

KUNST + KULTUR IN MÖNCHEGLADBACH

INITIATIVKREIS | Zuckermann Trio // **ZIRKUS** | Interview mit Roncalli-Direktor Bernhard Paul //
THEATERSTORY | Opernsänger Johannes Schwärsky // **LIVE** | Sting im Sparkassenpark //
KONZERTE | Swinging Broadway mit Opus 125 // California Dreaming mit „Stimmlich“ u.v.m.

MARKETING
BERATUNG

CORPORATE
PUBLISHING

SOCIAL MEDIA
MARKETING

KREATION + ENTWICKLUNG
PRINT + WEBDESIGN

FÜR KMU, GASTRONOMIE + GESUNDHEITSWESEN
MARKETING

HINDENBURGER

MEDIZIN + CO

GASTROGUIDE MG

SHOPPINGGUIDE MG

**Reichweitenstarke
Werbung mitten in
Ihrer Zielgruppe**

Werbung in unserer lokalen Medien ist
crossmedial und reichweitenstark !
Alle Magazine gibt es gedruckt, als ePaper,
und natürlich mit eigenem Onlineportal !

Sprechen Sie uns an!
media@marktimpuls.de

... und was können wir für Sie tun?



In der letzten Ausgabe haben wir scheinbar in mehrfacher Hinsicht Ihren Nerv getroffen - zumindest, wenn wir uns das immer noch eingehende Feedback zu unserem Online-Dating-Spezial und der Gastro-Leserwahl 2018/19 ansehen.

Scheinbar sind viele Mönchengladbacher/innen entweder Single oder zumindest recht aktiv auf entsprechenden Onlineangeboten unterwegs (da muss man ja nicht immer Single sein). Es ist aber teilweise auch erschreckend, welche Erfahrungen dort gemacht werden. Alfred Hitchcock und George R.R. Martin hätten sicher ihre Freude an den Geschichten als Inspirationsquelle für ihre Thriller. Beruhigend ist aber, dass es tatsächlich viele Paare gibt, die sich online gefunden haben und glücklich sind oder in Zeiten von Tinder & Co. einfach nur ihren Spaß haben. Vielleicht greifen wir das Thema in einer der nächsten Ausgaben noch einmal auf, denn vor allem der Bereich des „Casual Datings“ scheint von ziemlichem Interesse zu sein.

Auch die Leser-Gastrowahl 2018/19 hat unerwartet viel Feedback generiert. Für die noch bis zum 18.03.2019 laufende Finalabstimmung gehen täglich mehrere Dutzend E-Mails ein und sollten sich die aktuellen Tendenzen bestätigen, gibt es in zwei Kategorien wohl echte Überraschungen - sehr spannend und für uns eine Bestätigung, dass das Thema Gastronomie in Mönchengladbach wieder auf der Agenda steht. Wenn die Gastronomen das jetzt auch noch so sehen und wir vielleicht mal ein paar neue Konzepte in unserer Stadt erleben

dürfen, könnte das auch irgendwann mal was werden mit der angesagten Gastroszene. Würde ja auch zu einer wachsenden Stadt passen.

Bevor sich zu dieser Gastroszene aber vielleicht irgendwann mal ein (für mich unnötiges) Luxushotel auf dem Abteiberg dazugesellt, müssten die so in der Stadtentwicklung engagierte Verwaltung und ihre Gesellschaften wohl mal langsam ein Konzept für die obere Hindenburgstraße entwickeln - vielleicht auch noch so ein Workshop mit Bürgerbeteiligung? Denn ich denke nicht, dass es den Gästen des zukünftigen Luxushotels am Haus Erholung Spaß macht, aus der Tür zu gehen und in einer innenstädtischen Einöde zu landen. Es müssen ja nicht gleich Chanel, Dior und Co. sein, aber irgendwas muss da langsam mal passieren, sonst haben die Dauermotzer und Rumrörgler irgendwann tatsächlich mal Recht.

Beim neuen Rathaus hat man sich ja die Inspiration bei den niederländischen Nachbarn geholt. Vielleicht wäre es mal eine Idee auch da mal nach Konzepten für lebendige Innenstädte zu schauen. Jede kleine Gemeinde hat da eine spannendere Innenstadt als Mönchengladbach, was eventuell auch daran liegen könnte, dass hinter der Grenze nicht alles überreguliert ist und die dortigen Niederländer Blumen und Pflanzen mögen, denn die machen Betonwüsten wieder lebenswert. Wäre das nicht was für den Marktplatz in Rheydt? Ach nein... Sichtachsen... da stören Pflanzen... ;-)

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen der März-Ausgabe des Hindenburgers.

Ihr Marc Thiele
Herausgeber



Johannes Schwärsky als Boris Godunow

Musikalisches Volksdrama
von Modest Mussorgskij –
Russisch mit deutschen Übertiteln

Premiere am 23. März
im Theater Mönchengladbach
www.theater-kr-mg.de

HINDENBURGER | MÄRZ 2019

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH

13. JAHRGANG | AUSGABE # 126



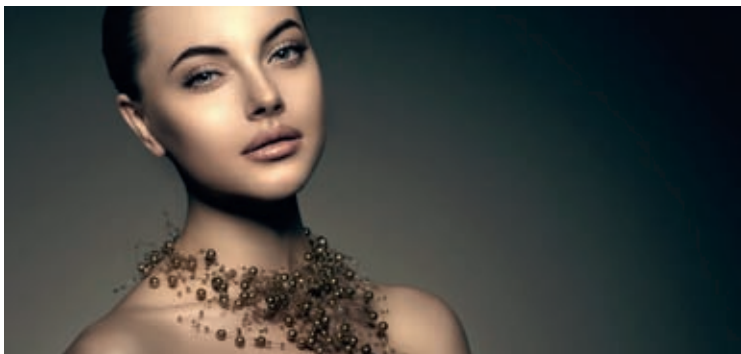
04 | Stadtleben

Der Initiativkreis präsentiert: Das Zuckermann-Trio



26 | GastroKultur

Die Gastro-Leserwahl 2018/19 . Das Finale



12 | LIFESTYLE

Fashion-Trends Frühjahr / Sommer 2019



32 | Borussia

Auf den Ersatz ist sicher Verlass



22 | THEATERSTORY

Opernsänger Johannes Schwärsky



35 | Medizin + Co

Die heilende Wirkung von Langeweile

STADTLIBEN

- 6 Serie: Gladbacher Platt
Der Initiativkreis präsentiert:
Solisten und Orchester der Welt
in Mönchengladbach
- 7 Flachsmarkt Burg Linn
- 8 Maria Hilf Lauf 2019
Finlantis Kervät Frühlingsfest
- 10 Alltagsausbrecher Familienfest
2019 - Sponsoren gesucht!
Immobilien-Tipp:
Das Bestellerprinzip
- 11 Große Schulranzenmesse in der
Galeria Kaufhof

LIFESTYLE

- 12 Fashion Trends F/S 2019

KUNST + KULTUR

- 18 Literatur + Spiele
- 19 Film + TV
- 20 Circus - Theater Roncalli
Interview mit Bernhard Paul
- 22 THEATERSTORY
Opernsänger Johannes Schwärsky
über seine Rollen und die nächste
Premiere „Boris Godunow“
- 24 Swinging Broadway mit Opus 125
Lesung mit Rafik Schami
Benefizkonzert mit „Stimmlich“
- 25 Sting: My Songs Tour 2019

GENUSSKULTUR

- 26 Die Hindenburger Gastro-
Leserwahl - Finalrunde
- 27 Wir suchen „Mönchengladbachs
Beste“: Pizzeria
Genuss-Termine
- 28 Genuss-Shopping
Barwagen - die neuen Must Haves
- 30 Shopping-Tipps
- 31 Kefenbaum's Bierhorizont

SPORT

- 32 Borussia: Auf den Ersatz ist
sicher Verlass

MEDIZIN + CO

- 34 Dr. Dr. Lange Weyel:
Transparente Qualität in der
Implantologie
- 35 Serie „Yoga“
Die heilende Wirkung von
Langeweile
- 36 Praxis Dr. Bongartz MSc. MSc. &
Kollegen: Zahnimplantate - Ein
neues Lebensgefühl
- 37 Die Fahrradwerkstatt360grad
des RehaVerein
- 38 160 Jahre Stiftung Hephata

TERMINE

- 40 Highlights, Ausstellungen,
Terminkalender, Adressen

SONSTIGES

- 3 Editorial: Worte vom Chef
- 45 Impressum
- 50 Frikobäuerchen



Halt Pohl!
de Zoch kütt!

LACK & BLECH
Autolackiererei
Fachbetrieb für Unfallreparaturen

www.lack-blech.de



13. Maria-Hilf-Lauf

Immer in Bewegung!

Samstag, 04. Mai 2019 ab 09.00 Uhr



5km , 10km und 15km
Laufen oder (Nordic-)Walken

Kliniken Maria Hilf | Forum
Viersener Straße 450, 41063 Mönchengladbach
Infos und Anmeldung auf www.mariahilf.de

niken Maria Hilf
mönchengladbach



[instagram/hindenburger-mg](https://www.instagram.com/hindenburger-mg)

Uut di Reeh: Wi di Alde kalle:

von Kurt Paul Gietzen

**LEBENSWEISHEITEN IN
MÖNCHENGLADBACHER
PLATT**

„Alle Daach öss net Kirmes.“ „Alle Tage ist nicht Kirmes.“ i.ü.S. nicht jeden Tag wird gut gelebt

„Di Alde, dat wo-ere lä-evespraktische Lüüt, on wat di saidte, dat mäck hüüt noch Senn.“ „Die Alten waren lebenspraktische Leute, und was die sagten hat heute noch Sinn.“

„Alde Schü-ere bränne bä-eter äs wi jröön Holt.“ „Alte Scheunen brennen besser als grünes Holz.“ – i.ü.S. älter Menschen sind erfahrener als junge.

„Bliff maar kott bej de Ä-ed, dann fällt-de och net deep.“ „Bleibe nur kurz über der Erde, dann fällst du auch nicht tief.“ – i.ü.S. Hochmut kommt vor den Fall.

„Brüük send dat Röckjrad von oss Kultur.“ „Bräuche sind das Rückgrad unserer Kultur.“

„Bu-ereschweet öss d'r bäsde Meeß.“ „Bauernschweiß ist der beste Mist.“ – i.ü.S. Arbeit bringt Ertrag, Erfolg.

„Bu-ere hiroode nom Langk, Edellüü nom Schtangk, Hofflüü noh de Welt, Kooplüü nom Jäld.“ „Bauern heiraten nach dem Land, Edelleute nach dem Stand, Hofleute nach der Welt, Kaufleute nach dem Geld.“ – i.ü.S. alle verdienen nichts an ihrem Tun.

„Duur e jroov Siib, fällt maar jroov Mä-ehl.“ „Durch ein grobes Sieb, fällt nur grobes Mehl.“ – i.ü.S. da ist nichts feingliederiges zu erwarten.



Illustration: Stefan Voeller

DER INITIATIVKREIS PRÄSENTIERT:

„SOLISTEN UND ORCHESTER DER WELT IN MÖNCHENGLADBACH“

**ZUCKERMANN TRIO:
ALS SOLISTEN PERFEKT, ALS TRIO EINZIGARTIG**

Das Zukerman Trio: Amanda Forsyth, Angela Cheng und Pinchas Zukerman. (Foto: Cheryl Mazak).

Auf dem Programm des Zukerman Trios stehen Werke von Beethoven, Arensky und Brahms. Die Zuhörer können sich auf exzellente Solomusiker freuen, die als Trio absolut perfekt harmonieren. Ihre Auftritte führen das Ensemble quer durch die Welt. Zudem sind sie regelmäßige Gäste der bedeutendsten Musikfestivals. Zusätzlich zu ihren kammermusikalischen Auftritten treten sie gemeinsam mit dem Adelaide Symphony Orchestra und dem Western Australian Symphony Orchestra (Perth) für Beethovens Triple-Konzert auf.

Pinchas Zukerman ist einer der gefragtesten und vielseitigsten Musiker weltweit, sowohl als Geigen- und Bratschensolist, als auch als Dirigent und Kammermusiker. Über einhundert CD-Veröffentlichungen demonstrieren seine Virtuosität. Amanda Forsyth gilt als eine der dynamischsten Cellisten Nordamerikas. Ihre klangliche Vielfalt, ihre beachtenswerte Technik und ihre außergewöhnliche Musikalität begeistern sowohl Publikum als auch Presse. Auch Angela Cheng ist bekannt für ihre brillante Technik, ihr klangliche Schönheit und herausragende Musikalität. Die Pianistin wurde bereits mit zahlreichen internationalen Auszeichnungen geehrt.

Schirmherr der Veranstaltung ist Robert Bückmann, Bückmann Verwaltung GmbH.

Er beherrscht sein Instrument wie kaum ein Anderer: Pinchas Zukerman wird weltweit für sein ungeheures Talent als Violinist und Bratschist gefeiert. Am Montag, 29. April 2019, um 20 Uhr, gibt Zukerman gemeinsam mit der Cellistin Amanda Forsyth und der Pianistin Angela Cheng ein Konzert im Kunstwerk in Mönchengladbach-Wickrath. Der Auftritt des Zukerman Trios findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Solisten und Orchester der Welt in Mönchengladbach“ statt. Veranstalter ist der Initiativkreis Mönchengladbach.

Zukerman TrioMontag, 29. April 2019, 20 Uhr
KunstwerkWickrathberger Straße 18b,
41189 Mönchengladbach (Wickrath)Tickets: <https://www.adticket.de/>

Ticket-Hotline: 0180-6050400

Preise: 10, 20 und 30 Euro plus Gebühren,
Ermäßigung möglich

Der Initiativkreis Mönchengladbach wurde 2003 gegründet und ist ein Zusammenschluss von derzeit 32 Unternehmern der Stadt. Ziel war und ist es, durch besondere Veranstaltungen den Bekanntheitsgrad der Stadt und Region zu steigern. Der Erfolg lässt sich sehen: Mehr als 6.000 Zuschauer im Jahr – und damit 100.000 insgesamt – zieht es zu den Top-Veranstaltungen. Inzwischen ist Mönchengladbach als Eventstadt weit über ihre Grenzen hinaus bekannt.

www.ik-mg.de / www.mgmg.de

ALLJÄHRLICH ZU PFINGSTEN

FLACHSMARKT RUND UM BURG LINN

Fotos: © Veranstalter



Fotos: © Dirk Jochmann



Alljährlich treffen sich zu Pfingsten traditionelle Handwerker und Kunsthandwerker, um ihre Arbeiten und althergebrachten Arbeitsweisen zu präsentieren. Ritter, Gaukler und Musikanten ergänzen das Programm und machen es zu einem Erlebnis für die ganze Familie.

Neu mit dabei sind u. a. eine Geigenbauerin, ein Stuckateur, eine Glasveredlerin sowie ein Blaudrucker. Der Blaudruck ist ein Färbeverfahren für Naturmaterialien wie Leinen, Baumwolle oder Seide und zählt mittlerweile zum immateriellen Weltkulturerbe.

Der Arbeitsgemeinschaft Flachsmarkt e.V. liegt es besonders am Herzen, dass auch die Kinder traditionelle Handwerkskunst kennenlernen. Deshalb laden viele Handwerker zum Mitmachen ein. Es wird gedreht, getöpfert, gefilzt, geschmiedet und vieles mehr.

FLACHSMARKT BURG LINN (KREFELD)

08.-10.06.2019 (PFINGSTEN)

BURG LINN, RHEINBABENSTRASSE | KREFELD-LINN

[WWW.FLACHSMARKT.DE](http://www.flachsmarkt.de)

Flachs- markt Burg Linn

- 300 Handwerker
- Ritterspiele
www.Flachsmarkt.de

Pfingsten 2019
Sa. 8. Juni von 10.00 bis 19.00 Uhr
So. 9. Juni von 10.00 bis 19.00 Uhr
Mo. 10. Juni von 10.00 bis 18.00 Uhr

Krefeld, Rheinbabenstraße

Kinder unter 6 J. frei
Kinder unter 16 J. 2,00 €
Erwachsene 8,00 €

**Samstag
Familientag**
Kinder unter 16 Jahren
Eintritt frei



Heiraten & Feiern im Haus Erholung



Mieten Sie unsere Räumlichkeiten für 10 bis 350 Personen
für Ihre schönsten Momente!

Anfragen telefonisch unter 02161/30 94 545 oder per Mail an
info@salinas-gastro.de



www.hauserholung.de

Standesamtliche Trauungen im Haus Erholung:

Terminvergabe beim Standesamt unter Telefon 02161/25 53 250

"NUR FÜR KURZE ZEIT"

HEISS AUF DEN FIN DEAL

FINLANTIS DEAL TICKET

TAGESTICKET -22,50 Euro- 16,- Euro

FINLANTIS DEALTICKET*

FINLANTIS FRÜHLINGSDEAL: RABATTIERTE TICKETS NUR FÜR KURZE ZEIT

Ab dem 1. März startet im Finlantis der Superdeal-Ticketverkauf mit Tagestickets für nur 16 Euro statt 22,50. Wer zuerst kommt, hat die besten Karten! Mit diesen Tageskarten kann man von Mai bis August – auch an den Wochenenden – die herrliche Saunalandschaft mit Außenpool, Restaurant und kostenlosem Eintritt ins Hallenbad genießen. Pluspunkt der Aktion: Wer es bis zum 31. August nicht ins Finlantis schafft, zahlt danach einfach den Differenzbetrag zum regulären Eintrittspreis und kann das Ticket so weiter nutzen. Weitere Infos unter www.finlantis.de

SAMSTAG, 04. MAI 2019

5 KM & 10 KM & 15 KM = 13. MARIA-HILF-LAUF



Foto: © Kliniken Maria Hilf

Am Samstag, den 04. Mai 2019 steht die mittlerweile 13. Auflage des „Maria-Hilf-Lauf“ an.

Nachdem im letzten Jahr erstmalig drei Laufstrecken durch die Felder und Wiesen zwischen Großheide, Venn und Viersen angeboten und mit Begeisterung angenommen wurden, wird das vielfältige Angebot in 2019 Jahr beibehalten. Das gilt auch für das Programm vor und nach den Läufen.,

Treffpunkt und Anmeldung befinden sich wieder im Forum /Gebäude C, wo es schon vor den Starts mit dem Angebot eines gemeinsamen Warm-Up sowie der Ausgabe der bestellten Laufshirts losgeht. Optionale Massagen, Urkunden und ein kleines Catering erwarten die Teil-

nehmer nach Ihren Läufen an gleicher Stelle

Gelaufen werden kann mit Zeitnahme oder gern auch in, sich beim Start findenden Tempogrüppchen. Alle Läufer und Walker finden die wahlweise zu absolvierenden 5-, 10- und 15 KM-Schleifen gut gekennzeichnet und mit Erfrischungsstationen versehen vor. Alle 3 Disziplinen passieren eine selbige bei Bauer Vetten in der Botzlöh, während sich die Absolventen von 10- oder 15 KM in Viersen-Ummmer bei Familie Thivessen nochmals versorgen können.

Streckenkarten mit Details, die Möglichkeit zum Erwerb des günstigen Laufshirts und weitere Infos gibt auf der Klinik-Homepage über „Aktuelles“.

KERVÄT-FRÜHLINGSFEST, AM 16.03.2019, 18 - 24 UHR

FINLANTIS BEGRÜSST AM 16. MÄRZ DEN FRÜHLING



Foto: © Finlantis

Finlantis sagt dem Winter ade. Am 16. März, bei der langen Sauna-Nacht, kehrt der Frühling in die Kaldenkirchener Saunalandschaft ein. Nordisch inspirierte Wenik-Aufgüsse, aber auch kreative Aufgüsse mit neuen Duftkompositionen wie „Flower Power“ und „Finnischer Frühling“ verscheuchen die kalte Jahreszeit. Auch in der Finlounge sind mit Putenmedaillons in Tomaten-Basilikumsauce auf Kartoffelröstis und Rucolasalat dunkle Wintertage ebenso schnell vergessen. Welche Wohltat, sich bei einer belebenden Aromaöl-Vital-Massage so richtig zu entspannen. An diesem Abend kann im angrenzenden NetteBad textilfrei gebadet werden. Es gelten die normalen Eintrittspreise.

Wir verlosen 2x je 1 Tageskarte für Finlantis Teilnahme und weitere Informationen auf www.hindenburger.de

12.455 UNTERSCHRIFTEN! WOW! EHRlich? NUR?



Foto: © MCMG

Die Initiative für ein Bürgerbegehren gegen den Verkauf des Haus Erholung hat einen Etappensieg errungen und die benötigten 8.466 Unterschriften erreicht - mit 12.455 Unterschriften sogar deutlich mehr - aber ist das wirklich ein Grund zum Jubeln?

Wohl eher nicht, denn bei einer Einwohnerzahl von rund 260.000 und ca. 190.000 Wahlberechtigten sind 12.455 Unterschriften in so vielen Monaten des Engagements eigentlich ein peinliches Zeichen für das Desinteresse der Mönchengladbacher an ihrer Stadt. Eine Aussage, die natürlich den Initiatoren des Verkaufs und der regierenden Mehrheit von CDU und SPD in die Karten spielt, da denen ein erfolgreiches Bürgerbegehren ganz sicher nicht ins Konzept passt. Was ist schon das Haus Erholung, dieser „Bonzenbunker“ auf dem Abteiberg? Nun, in diesem

Fall eventuell ein Stolperstein der Kommunaldemokratie, denn wenn man es genau betrachtet, ist der angestrebte Verkauf und die Art und Weise wie dieser angegangen wurde und wird ein so deutliches Zeichen für politischen Wildwuchs und absolute Handlungsfreiheit von Parteien, Verwaltung und städtischen Gesellschaften, dass es zum (un)demokratischen Himmel schreit. Ein Haus, das der Stadt mit Auflagen vererbt wurde, die mit dem Verkauf einfach so ignoriert werden, die Präsentation als Verkaufsobjekt auf einer Immobilienmesse, als es noch gar keinen offiziellen Ratsbeschluss zu einem Verkauf gab, Kostenschätzungen, die jeder Fachmann in weiten Teilen zumindest sehr kritisch nachfragen würde und und und. Normalerweise müsste ein Aufschrei durch Mönchengladbach gehen, denn demokratisch und sauber ist hier nichts gelaufen, aber in Mönchengladbach wird wegen eines gefällten Baumes oder eines kaputten Fahrradweges mehr aufgeschrien und wegen einer vermeintlich langweiligen Innenstadt mehr gemotzt als bei solchen Vorgängen. Am 23. Mai - mit der Europawahl - findet auch das Bürgerbegehren statt. Wenn Sie sich schon nicht für Europa interessieren, wäre Ihre Unterschrift zum Bürgerbegehren gegen den Verkauf des Haus Erholung doch mal ein guter Grund, ins Wahllokal zu gehen. Ich bin auf jeden Fall da. Ihr Marc Thiele



Mittwoch,
27. März 2019

GESUNDHEIT AKTUELL VORTRAGSREIHE | 2019

Rund ums Knie Neues von der Physio bis zur Prothese

Klinik für Orthopädie
und Unfallchirurgie
Dr. med. Joachim Rödig,
Dr. med. Julian Messler

19 Uhr | Forum
Kliniken Maria Hilf
Viersener Straße 450
41063 Mönchengladbach

Der Eintritt ist frei.
www.mariahilf.de



Förderverein
Kliniken Maria Hilf GmbH



STORYTELLER
★ GESTERN ★
HEUTE ★ MORGEN

Das neue Programm 2019

14. MÄR ^{BIS} 7. APR

**MÖNCHEN
GLADBACH**

AM GEROWEIER

Tickets an allen bekannten Vorverkaufsstellen
sowie im Internet und unter der

RONCALLI-HOTLINE
02161/916 999 0

RHEINISCHE POST | eventim | RTL | | | westicket.de

JETZT Tickets SICHERN!
WWW.RONCALLI.DE

SAVE THE DATE: 06. JULI 2019 - SPORTANLAGE TV 1848

ZUM 10. MAL: ALLTAGSAUSBRECHER FAMILIENFEST 2019 - SPONSOREN GESUCHT!



Foto: © Lars Thierling

Bereits zum zehnten Mal veranstalten der Mönchengladbacher Unternehmer Lars Thierling und seine Alltagsausbrecher-Kollegen kurz vor Beginn der Sommerferien auf der Platzanlage des TV 1848 ein großes Familienevent – dafür werden noch dringend ehrenamtliche Unterstützer und Sponsoren gesucht.

Bei einer Rallye mit rund 20 Aktionsstationen werden Familien aktiv – nicht nur die Kinder, auch Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel ... machen mit! Gab es bisher unter anderem schon eine

Weltreise, ein Piraten- und ein Zirkusfest, so steht das Fest in diesem Jahr unter dem Motto „Back to the Roots“. Hier werden Erinnerungen an Spiele wach, mit denen wir oder vielleicht sogar unsere Omas und Opas groß geworden sind. Und um das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden, werden auch noch die motorischen Fähigkeiten und das Koordinationsvermögen gefördert – und das alles kostenlos, ausschließlich getragen durch ehrenamtliche Unterstützer und Sponsoren.

Worum geht es in diesem Projekt?

Das Alltagsausbrecher Familienfest will alle Familien ansprechen mit Kindern bis zu ca. zehn Jahren; durch die kostenlose Teilnahme soll jeder Zugang haben, was insbesondere Familien mit vielen Kindern zugute kommt, die nicht immer die Mittel haben, gemeinsame Freizeitaktivitäten zu realisieren. Durch die gemeinsamen Spiele und durch die Bewegung kommt man auch mit anderen Familien in Kontakt und kann sich austauschen. Ein schöner Tag für alle!

Was sind die Ziele und wer die Zielgruppe?

Das Ziel des Alltagsausbrecher Familienfestes ist es, Familien zu motivieren, gemeinsam einen Tag draußen und in Bewegung zu verbringen, Zeit miteinander zu teilen und eventuell sogar nette neue Leute kennenzulernen.

Warum sollte man dieses Projekt unterstützen?

Das Alltagsausbrecher Familienfest ist ein rein ehrenamtliches Projekt, das für alle teilnehmenden Familien kostenlos ist und auch bleiben soll.

Dies ist nur zu realisieren, wenn die anfallenden Kosten (z. B. Material, Dokumentation, Versicherungen, Gebühren etc.) durch Dritte (Spender, Sponsoren, Förderer, ...) getragen werden.

Bitte unterstützen Sie uns als Sponsor oder als Begleiter/Betreuer eines Aktionsstandes und melden Sie sich bei Lars Thierling unter Tel. 02161 6201717 oder info@alltagsausbrecher.de.



**OB VERMIETUNG, KAUF ODER VERKAUF,
WIR SUCHEN DAS OPTIMALE ERGEBNIS.**

G.Obrock
Immobilien- u.
Finanzierungsvermittlung GmbH

- › Möchten Sie Ihre Immobilie zum höchstmöglichen Preis verkaufen?
- › Möchten Sie sich räumlich verändern? Beispielweise vom Haus zur Eigentumswohnung oder senioren-gerechtes Wohnen?

www.obrock.de
Telefon: 02161 / 2 47 59-0
E-Mail: info@obrock.de

ANZEIGE

DAS BESTELLERPRINZIP

DAS HAT SICH FÜR MIETER UND VERMIETER GEÄNDERT

In vielen Regionen ist es üblich, dass bei der Vermittlung einer Mietwohnung der Mieter eine Maklerprovision bezahlt. Dies betrifft vor allem Ballungsregionen mit hoher Immobiliennachfrage bei gleichzeitig geringem Angebot. Hierzu zählen in Nordrhein-Westfalen neben Metropolen wie Düsseldorf und Köln auch Städte wie Bonn und Münster.

Wird in den Medien über heraufziehende Wohnungsknappheit berichtet, dann werden häufig diese Orte genannt. Dabei wird übersehen, dass in vielen kleineren Städten und ländlichen Regionen Mieter ein umfassendes Angebot an Mietwohnungen vorfinden. Wollen etwa im Bergischen Land, am Niederrhein oder im Sauerland Vermieter verlässliche Mieter finden, übernehmen sie schon immer einen Teil oder die gesamte Maklercourtage.

Mit Inkrafttreten des Mietrechtsnovellierungsgesetzes (MietNovG) muss derjenige die Makler-

provision begleichen, der den Makler mit der Wohnungs- beziehungsweise Mietersuche beauftragt. In der Regel ist dies der Vermieter. Die vom Bundesrat beschlossene Novelle trat am 1. Juni 2015 in Kraft. Die maximale Höhe der Maklerprovision bleibt dabei unberührt. Sie darf zwei Monatskaltmieten zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer (19 Prozent) nicht übersteigen. Sie kann auch darunter liegen. Weiterhin gültig bleibt auch die Praxis, dass der Makler erst bei erfolgreicher Tätigkeit, also nach Unterzeichnung des Mietvertrages seine Provision verdient hat, also weiterhin erfolgsorientiert entlohnt wird.

Diese Courtageübernahme gilt nur bei der Vermittlung von Mietwohnungen, nicht bei der Vermarktung von Kaufobjekten wie Eigentumswohnungen und Einfamilienhäusern. Für diese Vorgänge plant die Bundesregierung jedoch auch die Umsetzung des Bestellerprinzips. Wir halten Sie zu gegebener Zeit informiert.

G. OBROCK IMMOBILIEN- U- FINANZIERUNGSVERMITTLUNG GMBH
VIERSENER STR. 48 | 41061 MG | TEL.: 02161 . 2 47 59 -0 | INFO@OBROCK.DE | WWW.OBROCK.DE

GROßE SCHULRANZENMESSE IN DER GALERIA KAUFHOF

EIN NEUER TORNISTER FÜR DEN SCHULANFANG

Foto: © Galeria Kaufhof

Am Samstag, den 16.03.2019 lädt die Galeria Kaufhof wieder zur großen Schulranzenmesse in die Filiale an der Hindenburgstraße ein.

Der große Tag für die angehenden i-Dötzchen naht: Endlich Schule heißt es nach den Sommerferien. Dafür benötigen die Kinder natürlich auch die richtige Ausstattung. Neben Schultüte, Heften, Federmäppchen und Co. ist dabei der neue Tornister mit das wichtigste Utensil. Aber welcher Ranzen soll es sein? Geht es nach der Optik oder nach der Funktionalität? Hier haben Kinder und Eltern die Qual der Wahl.

Für Kinder entscheidend ist natürlich das Aussehen des ersten Tornisters von Feen, Prinzessinnen und Pferden für Mädchen bis hin zu Fußball und Star Wars bei den Jungen. Bei den Eltern stehen in erster Linie Tragekomfort, Gewicht und der perfekte Sitz im Vordergrund. Hier die richtige Entscheidung zu treffen, ist gar nicht so leicht.

Aus diesem Grund veranstaltet die Galeria Kaufhof in jedem Jahr eine große Schulranzenmesse. Diese findet am 16. März von 09:30 bis 20:00 Uhr auf der Aktionsfläche im Erdgeschoss statt. Die Besucher haben hier eine große Auswahl von Modellen so bekannter Marken wie Scout, Ergobag, DerDieDas, Step by Step, Mc Neil, Herlitz und Scooli. Fachkundiges Personal bietet eine individuelle Beratung und hilft bei der Anpassung, damit der Schulranzen optimal sitzt.

Dami aber nicht genug: Die Vorfreude auf den ersten Schultag steigt bei einem Fotoshooting „Mein erster Schulranzen“. Es gibt darüber hinaus: Kinderschminken, Mal- und Spielecke für die Kleinen, Buttonmaschine und 10% Rabatt auf Ranzen fast aller Marken.

GALERIA KAUFHOF MÖNCHENGLADBACH | HINDENBURGSTR. 125-133 | 41061 MG | TEL.: 02161 . 27 80
WWW.GALERIA-KAUFHOF.DE/FILIALEN/MOENCHENGLADBACH



fahrrad werkstatt 360°

DAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN

- Verkauf von Gebrauchtfahrrädern
- Verkauf von Ersatzteilen
- Reparaturen aller Art
- Fahrradrecycling

IMMER HER MIT DEM ALTEN DRAHTESEL!

Sie haben ein gebrauchtes und nicht mehr benötigtes Fahrrad, das Sie abgeben möchten? Wir suchen für unser Recycling-Projekt funktionstüchtige, aber auch defekte Fahrräder.

Mehr über unsere **Rad-Spende-Aktion** und die fahrradwerkstatt360grad erfahren Sie im Internet.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Donnerstag 9:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr
 Freitag 9:00 - 13:00 Uhr
 und nach Vereinbarung

Ein Service vom RehaVerein

Sophienstraße 31 • 41065 Mönchengladbach
 Telefon 02161 83924-14 • Telefax 02161 83924-19
www.fahrradwerkstatt360grad.de

kaufhof.de

ECHT KLASSE

In Ihrer Galeria Kaufhof Mönchengladbach vom 7.3. bis 23.3.2019

**10%**

Rabatt auf Ranzen
 der Anbieter Scout, DerDieDas,
 Step by Step, McNeill, Herlitz,
 Sammies, Scooli und School Mood

Gültig vom 7.3. bis 23.3.2019 in Ihrer Galeria Kaufhof
 Mönchengladbach, Hindenburgstraße

So funktioniert's: Coupon beim Bezahlen an der
 Kasse abgeben. Dieser Coupon ist nicht
 mit anderen Rabattaktionen/Coupons kombinier-
 bar, einmalig und nicht nachträglich einlösbar.



0470223940016

GALERIA KAUFHOF

Galeria Kaufhof GmbH | Leonhard-Tietz-Str. 1 | 50676 Köln

GALERIA KAUFHOF
 MÖNCHENGLADBACH, HINDENBURGSTRASSE

190084 B-1

PANTONE®
 FARBE DES JAHRES 2019
 „LIVING CORAL 16-1546“

Wie jedes Jahr hat die Firma PANTONE® mit „Living Coral“ die Farbe des Jahres festgelegt und gibt auch gleich Tipps für Designer, Gestalter und Fashionistas, wie sie sich am besten kombinieren lässt. Wir haben für Sie einige Styles für die Saison Frühjahr / Sommer 2019 zusammengestellt.



01



02



03



05



04



06



11

07



12



13



08



14



09



10

SCHUHTRENDS

DAMEN - FRÜHJAHR / SOMMER 2019

FASHION F-S 2019



15



16



17

[01] FUCHS SCHMITT - MANTEL [02] ALBERTO - COLOURED TENCEL DENIM [03] CINQUE - JACKET CILEONOR [04] CINQUE - BLOUSE CITESS [05] CINQUE - PANTS CISIT [06] MARCO TOZZI - CHELSEA BOOTS [06] MARCO TOZZI - CHELSEA BOOTS [07] ZERRES - HOSE SARAH [09] THOM BY THOMAS RATH - ANHÄNGER MIT KETTE [10] ALBERTO - PANTS MONA [11] CINQUE - DRESS CIERCIE [12] THOM BY THOMAS RATH - ARMBAND SWAROVSKI® [13] CINQUE - DRESS CIDE-NAR [14] MARCO TOZZI PUMPS [15] ALBERTO - SUPER JERSEY [16] CINQUE - DRESS [17] MARCO TOZZI - PANTOLETTE [18] THOM BY THOMAS RATH - TÜLLROCK [19] THOM BY THOMAS RATH - OHRHÄNGER SWAROVSKI® KRISTALLE [20] THOM BY THOMAS RATH - MIDI-UMHÄNGETASCHE



18



19



20



01



02



03



04



05



07



06



08



09



10



11



12

[01] CINQUE [02] CINQUE [03] LLOYD [04] THINK! [05] ROMIKA [06] LLOYD [07] LLOYD [08] CINQUE [09] LLOYD [10] CINQUE [11] THINK! [12] PAUL GREEN



01



04



08



10



02



05



09



11



03



06



07



12

[01] COLORS & SONS - HEMD 9119-220-354 (ICE-CREAM)
 [02] FYNCH HATTON - GESTREIFTER STRICKPULLOVER
 [03] CINQUE - LOOK [04] COLOURS & SONS - HEMD
 9119-220-353 (FLOWER) [05] CINQUE - SHIRT [06] CIN-
 QUE - PANTS [07] CINQUE - SCHUHE [08] FYNCH HAT-
 TON - BLOUSON IM COLLEGE-STIL [09] ALBERTO - PANTS
 1704 WIND 660 [10] CINQUE - WESTE [11] CINQUE - SAKKO
 [12] ALBERTO - PANTS REVOLUTION / URBAN TRAVELLER
 [13] CINQUE - SAKKO [14] CINQUE - SHIRT [15] ALBERTO
 - PANTS 1703 ROB 321 [16] CINQUE - POLO [11] CINQUE -
 PANTS [11] CINQUE - SCHUHE [11] ALBERTO - LOOK

Fotos: Alberto, Cinque, Colors & Sons, Fynch Hatton, Lloyd, Josef Seibel

FASHION F-S 2019



13



16



17



14



18



15



19

SCHUHTRENDS

HERREN - FRÜHJAHR / SOMMER 2019



01



02



04



03



06



05



08



07



09



10



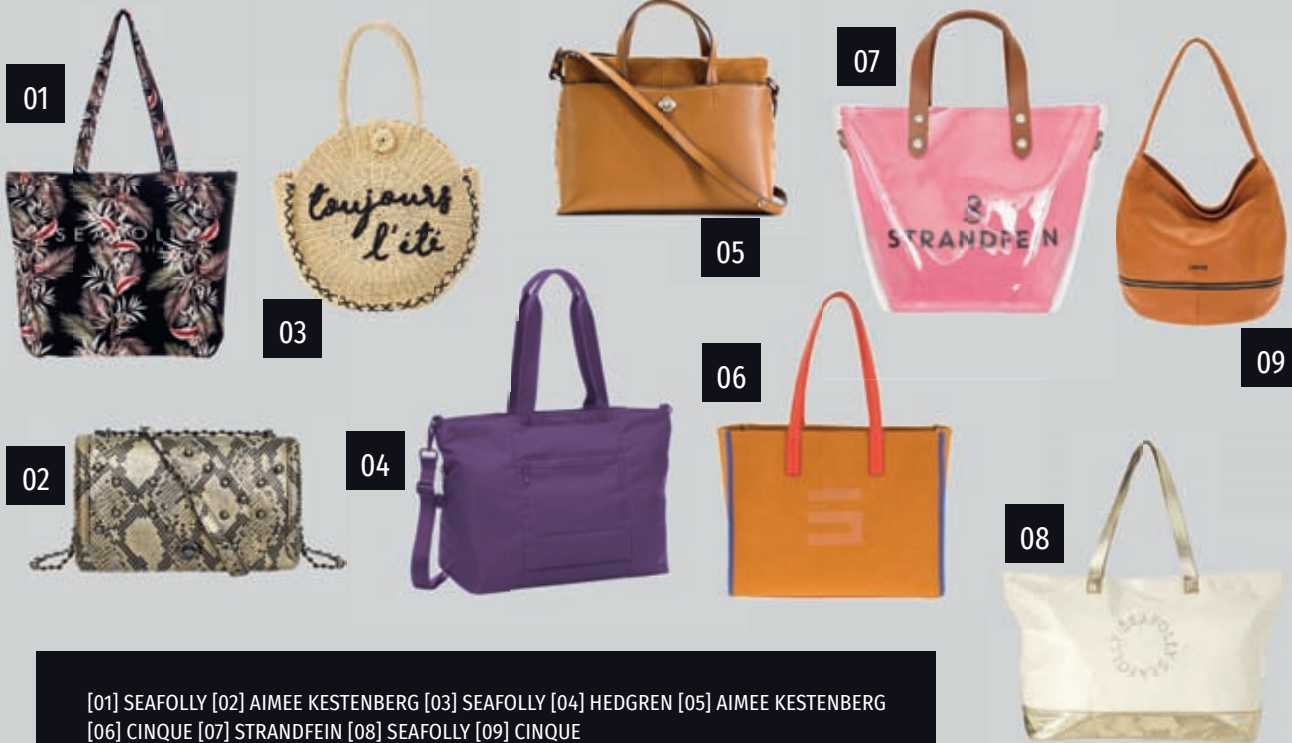
11



12

[01] CINQUE [02] LLOYD [03] CINQUE [04] LLOYD [05] JOSEF SEIBEL
 [06] LLOYD [07] LLOYD [08] CINQUE [09] LLOYD [10] LLOYD [11] CINQUE
 [12] JOSEF SEIBEL

ACCESSOIRES



[01] SEAFOLLY [02] AIMEE KESTENBERG [03] SEAFOLLY [04] HEDGREN [05] AIMEE KESTENBERG
[06] CINQUE [07] STRANDFEIN [08] SEAFOLLY [09] CINQUE

Fotos: © Seafolly/Gilles Bensimon, Akita Berjou / Hedgren / Cinque / Strandfein / Aimee Kerstenberg



COLOURS & SONS



Fotos: © Colours & Sons

Inspiriert von Surfern, Sons & Sunshine setzt COLOURS & SONS im Sommer 2019 auf die einzigartigen Farbenvielfalt des Meeres und dessen Umgebung. Flower-Power Designs und witzige Minimalprints, wie mini Eistüten oder Flamingos, zaubern jedem ein Lächeln ins Gesicht. Looking Good, Son! Seit 2012 sind die Kollektionen von COLOURS & SONS wild & bunt. COLOURS & SONS ist keine Marke, sondern ein Lifestyle. Gelebt, getragen & gestylt von mutigen ABENTEURERN, selbstbewussten WELTENBUMMLERN und sportlichen CITYBOYS. Lasst euch inspirieren von unserer großen Farbenvielfalt!

Looking Good, Son! Seit 2012 sind die Kollektionen von COLOURS & SONS wild & bunt. COLOURS & SONS ist keine Marke, sondern ein Lifestyle. Gelebt, getragen & gestylt von mutigen ABENTEURERN, selbstbewussten WELTENBUMMLERN und sportlichen CITYBOYS. Lasst euch inspirieren von unserer großen Farbenvielfalt! WWW.COLOURSANDSONS.COM

MOST WANTED PANTS



Foto: © Alberto

Klar, der Frühling steckt noch in den Startlöchern. Aber die vergangenen Jahre haben uns gelehrt, nicht zu lange zu warten. Weil wir sonst die Chance auf eine der coolsten It-Pants der Saison verpassen. Diese sind bekanntlich immer zuerst vergriffen. Um das zu verhindern, haben wir uns auf die Suche nach den besten Styles gemacht und sind – natürlich – im Concept Store von ALBERTO fündig geworden.

Unsere Fashion-Favoriten für die warme Jahreszeit sind – weil brandneu und von jetzt an unverzichtbar – Dad Pants und Bundfaltenmodelle.

Während die modische Dad Pants-Karte in verkürzter Länge und Moonwashing spielt, überzeugen die Bundfaltenmodelle mit einem Plus an Volumen. Daneben dürfen sich klassische Business-Chinos mit ihrem betont cleanen Look als echte Fashion-Allrounder bezeichnen. Zum Sommer 2019 präsentiert ALBERTO besonders schmal geschnittene Modelle, die mit einer Vielzahl von Mustern, Strukturen und Farben, also mit schier endlosen Modifikationsmöglichkeiten spielen. Wenn es schließlich temperaturtechnisch heiß

auf heiß kommt, setzen extralässige Leinenpants topmodische Akzente. Bei ALBERTO sind sie aus hochwertigsten Stoffen namhafter italienischer Edelwebereien gearbeitet und kommen mal in regulärer und mal verkürzter Länge daher. Für den authentischen Look sorgen raffinierte Farbmelangen in Grau und Blau.

Ja, und dann wären da noch die perfekten Allroundpants, für all jene Urbanisten, die es regelmäßig in die Ferne zieht. Die haben wir im Urban Traveller-Programm des Mönchengladbacher Hosenlabels gesichtet. Unsere Highlight ist die Revolutionary im Modell ‚Runner‘, eine wasserabweisende, super leichte und knitterarme Hose mit kurzen Zipperrn und stylischen Reflektorbändern. Was Besseres gibt's nicht, wenn man viel unterwegs ist.

Gesehen bei:

ALBERTO CONCEPT STORE

HINDENBURGSTRASSE 6 | 41061 MG

TEL. 02161/8192-0 | WWW.ALBERTO-PANTS.COM



HOSEN SHOPPEN!

ALBERTO CONCEPT STORE

Hindenburgstr. 6 | Alter Markt
Mi. – Sa. 10:00 – 18:30 Uhr

alberto-pants.com

**B U Y
Y O U R
P A N T S
L O C A L**



PETER WATERHOUSE
EQUUS. WIE KLEIST NICHT HEISST

Die Kleist-Studie des polyglotten Autors, Peter Waterhouse, EQUUS, Wie Kleist nicht heißt, ist der gelungene Versuch, Kleists Werk und dessen Brillanz im Hinblick auf Sprachgenialität und Kunst des Erzählens, zu erweisen. Der Verfasser der Studie, selbst ein bedeutender Übersetzer, unterzieht, von Dramen und Erzählungen Kleists ausgehend, dessen Werk einer vielschichtigen, multiperspektivischen Interpretation. Dabei decodiert Waterhouse die Kühnheiten und Finessen des Kleist'schen Denkens, Schreibens, Übertragens, er teilt sie mit uns, und teilt uns zugleich in faszinierenden Bildern und Worten mit, dass Kleist wiederentdeckt werden muss, um neues Licht auf seine vielfältigsten Sprachkünste zu werfen. Kleist-Waterhouse sind Fanatiker des Ausdrucks um jeden Preis und, darüber hinaus, Weltreisende in Sachen Literatur, Sprache, und deren vielschichtiger Bedeutungen.

Matthes und Seitz
152 Seiten | 22 €
ISBN 978-3-95757-640-8

Empfohlen von **Buchhandlung Wackes**
Hindenburgstr. 189 | 41061 MG | www.wackes-buch.de

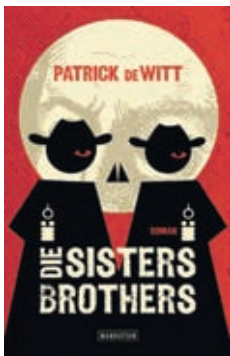


JULIE MURPHY
DUMPLIN

Wenn man Will so betrachtet, würde man nicht meinen, dass sie ein großes Selbstbewusstsein besitzt. Denn Will, von ihrer Mutter nur Dumplin – Knödel – genannt, ist mollig. Manch einer würde sogar sagen dick. Doch das stört Will nicht. Sie trägt die Kleidung, die sie mag, sie isst, was sie mag. Und allem voran ist Will zufrieden mit sich selbst. Doch diesen Sommer ändert sich alles. Die Stadt versinkt in den Vorbereitungen des Schönheitswettbewerbes, den Will's Mutter leitet und zeitgleich tritt Bo in Dumplins Leben. Und mit ihm steht die Welt kopf, denn er ist alles was sie nicht ist. Beliebte, schlank und gut aussehend. Zum ersten Mal in ihrem Leben kommt Will ins Zweifeln an sich selbst. Doch wer sagt, dass sie nicht genauso hübsch ist wie alle anderen? Und vor allem: wer sagt, sie ist nicht für einen Schönheitswettbewerb gemacht?

Fischer Verlag
396 Seiten | 18,99 €
ISBN 978-3-8414-2242-2

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

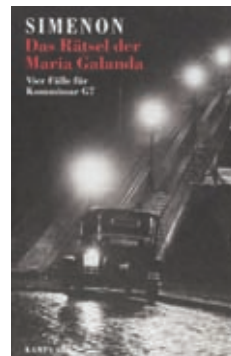


PATRICK DEWITT
DIE SISTERS BROTHERS

Dieses Buch ist, ähnlich wie seine Protagonisten, unberechenbar. Die Brüder Charlie und Eli Sisters machen sich im Jahr 1851 im Auftrag des Kommodore von Oregon auf den Weg nach Kalifornien. Dort tobt der Goldrausch, doch sie haben ein festes Ziel vor Augen: Hermann Kermit Warm. Den sollen sie finden und töten. Erzählt wird uns die Geschichte dieser bizarren und blutigen Reise von Eli, der im Gegensatz zu seinem eiskalten, skrupellosen Bruder eher ein Grübler ist. Aber existenzielle Fragen zu erörtern ist in diesem Job nicht von Vorteil. Als die beiden schließlich in Kalifornien eintreffen, nehmen die Ereignisse erneut eine höchst unerwartete Wendung... Höchst unterhaltsames und amüsantes Kopfkino - Filmstart im März in guten Lichtspielhäusern. Aus dem Englischen vom Marcus Ingendaay

Goldmann TB
352 Seiten | 9,99 €
ISBN 978-3-442-48004-3

Empfohlen von **Prolibri** | Schillerstr. 22 | 41061 MG und Zur Burgmühle 20 | 41199 MG-Odenkirchen | www.prolibri-buchladen.de



GEORGES SIMENON
DAS RÄTSEL DER MARIA GALANDA. VIER FÄLLE FÜR KOMMISSAR G7

Bevor Simenon Kommissar Maigret zum Leben erweckte, tastete er sich über eine ganze Reihe von Polizeinspektoren an den Pfeife rauchenden Kommissar heran. Einer dieser Vorgänger ist G7, dessen hervorstechendes Merkmal seine roten Haare sind. Ihnen verdankt er auch seinen Spitznamen: Seinerzeit erkannte man die Pariser Taxis der Marke G7 an ihren roten Dächern. Diese frühen, erstmals auf Deutsch vorliegenden Erzählungen sind viel mehr als nur Fingerübungen. Die typische Maigret-Atmosphäre ist bereits spürbar. Und mit Paris, der Insel Porquerolles, den Häfen der Normandie und den verschlafenen Dörfern in der Provinz ist G7 schon an den Orten unterwegs, an denen später Maigret ermittelt.

Kampa Verlag
286 Seiten | 19,90 €
ISBN 978-3-311-13200-4

Empfohlen vom **Antiquariat am St. Vith**
Rathausstr. 10 | 41061 MG | www.antiquariat-am-stvith.de

SPIELE



SEKIRO - SHADOWS DIE TWICE

In Sekiro: Shadows Die Twice ist der Spieler der entehrte, verstümmelte Krieger „einarmiger Wolf“. Nur knapp dem Tod entronnen hat er geschworen, einen jungen Adligen zu beschützen, der ein Abkömmling einer alten Blutlinie ist. Das macht den „einarmigen Wolf“ zu einem Dorn im Auge vieler Feinde, darunter auch des gefährlichen Ashina-Clans. Als der junge Adelige entführt wird tut der Held des Spiels alles diesen zu befreien und seine Ehre wieder herzustellen - unaufhaltsam. Sekiro - Shadows Die Twice entführt die Spieler in die Welt des Sengoku-Japans des

ACTIVISION/BLIZZARD | USK 18 | PS4, XBOX ONE, PC | AB 22.03.2019

16. Jahrhunderts, einer Zeit der Samurai und Ninja, voller Brutalität und Konflikte auf Leben und Tod. In dieser düsteren Welt müssen Sie sich mit einem Arsenal an tödlichen prothetischen Werkzeugen sowie mächtigen Ninja-Fähigkeiten überlebensgroßen Feinden stellen. Ninja-Heimlichkeit, vertikale Fortbewegung und gnadenlose Kopf-an-Kopf-Kämpfe verschmelzen hier zu einer blutigen Konfrontation.

Auch als Collectors-Edition erhältlich.



**LENA HACH
FLO UND VALENTINA
– ACH, DU NACHT-
SCHWARZE ZWÖLF**

„War da nicht gerade ein Geräusch?“ Mitten in der Nacht wacht Flo auf und es ist zappendusterdunkel. Warum brennt sein Nachtlicht nicht? Und wieso steht das Fenster auf? Das kann doch nur wieder ein blöder Scherz seines großen Bruders Anton sein. Aber falsch gedacht! Und so lernt Flo in dieser Nacht Valentina kennen. Wenn ihr wissen

Hanser Verlag
140 Seiten | 13 €
Ab 9 Jahre
ISBN 978-3-446-26052-8

wollt, wer Valentina ist und warum sie nach einem Zahn fragt, müsst ihr das Buch schon selber lesen. Denn eine Zahnfee ist sie nicht. Die gibt es nämlich gar nicht, das weiß Flo...oder hat er das alles nur geträumt? Lena Hach präsentiert uns eine quirlige und witzige, ein wenig phantastische Geschichte, die gute Laune macht! Mit Illustrationen von Tine Schulz. Ab 7 Jahren und zum Vorlesen ab 5 Jahren

Empfohlen von **ProLibri** | Schillerstr. 22 | 41061 MG
und Zur Burgmühle 20 | 41199 MG-Odenkirchen |
www.prolibri-buchladen.de



Illustration: © Lemm/123rf.com

AB
21.03.2019
IM KINO

DEIN LIEBLINGSKINO
COMET CINE CENTER
COMET PREMIJIA GMBH & CO. KG



HEAD FULL OF HONEY



Amadeus (Nick Nolte) hat Alzheimer und es fällt ihm schwer, den Verlust seiner Frau zu verarbeiten. Immer wieder fragt er seinen Sohn Nick (Matt Dillon), wo seine geliebte Ehefrau ist, immer wieder erschüttert ihn die Nachricht von ihrem Tod aufs Neue. Da das Familienoberhaupt zunehmend Probleme mit dem alltäglichen Leben hat, scheint es irgendwann unausweichlich, dass Amadeus die USA verlässt, um zu seinem Sohn Nick, dessen Frau Sarah (Emily Mortimer) und seiner Enkelin Matilda (Sophie Lane Nolte) nach London zu ziehen. Alle finden sich mit dem Gedanken ab, dass es vielleicht das Beste ist, Amadeus in ein Pflegeheim zu schicken. Doch in London angekommen, lässt die 11-jährige Matilda (Sophie Lane Nolte) nichts unversucht, um ihrem Opa zu helfen, und hat eines Tages die rettende Idee: Amadeus hat seine Frau in Venedig kennengelernt. Sie will daher mit ihm zusammen eine Reise zu dem Ort, an dem seine große Liebe begann, unternehmen...



Fotos: © Warner Bros. Entertainment GmbH

Darsteller: Nick Nolte, Matt Dillon, Emily Mortimer, Sophie Lane Nolte
Regisseur/in: Till Schweiger
FSK: ab 12 Jahre



Trailer:
https://youtu.be/oN-7Kzjf_RI



THE KOMINSKY METHOD | 1. STAFFELN AUF NETFLIX

Dass Chuck Lorre (The Big Bang Theory Two and a half Men) nicht nur seicht-lustig, sondern durchaus auch Humor mit Tiefgang kann, beweist die außergewöhnliche Serie „The Kominsky Method“ mit den Oscarpreisträgern Michael Douglas (Sandy Kominsky) und Alan Arkin (Norman Newlander) in den Hauptrollen. Sie verkörpern zwei beste Freunde, die im Alter mit den Unwegsamkeiten des Lebens zurecht kommen müssen. Dabei begegnen Ihnen schicksalsschläge, Liebes- und Lebensprobleme, die im Alter üblichen Gebrechen, Technikpannen und ei-

niges mehr, dem sie sich mit Ironie, Sarkasmus und einem grandiosen, unterschwelligem Humor stellen ohne dabei ihre einzigartige Freundschaft aus den Augen zu verlieren.

Fazit: Eine großartige Besetzung bis in die Nebenrollen hinein, mit einer herzerwärmenden Story, die uns zeigt, wie man auch im Alter Spaß am Leben haben kann auch wenn man sich nach dem Sinn des Selbigen fragt. Eine zweite Staffel ist bereits in Planung. Wir freuen uns drauf!

Foto: © Netflix / Warner Bros.

CIRCUS - THEATER RONCALLI: AB 14. MÄRZ ZU GAST IN MÖNCHENGLADBACH

STORYTELLER

— GESTERN - HEUTE - MORGEN —

Roncalli kommt – mit einer Show, die traditionelle Zirkuselemente mit Innovationen verbindet. Der Hindenburger nutzte die Gelegenheit für ein Interview mit Roncalli-Gründer und Zirkusdirektor Bernhard Paul.

Interview: Susanne Jordans | Fotos: Roncalli



AB 14.03.

 AM GEROWEIER IN
MÖNCHENGLADBACH

Bereits zum 20. Mal gastiert Bernhard Pauls Zirkus Roncalli in der Stadt. „Dieses Mal bringen wir den Frühling mit“, sagt der Chef augenzwinkernd im Interview mit dem Hindenburger. Und nicht nur das: Im Gepäck hat Roncalli neben Altbewährtem jede Menge Neues und Einzigartiges. Mit dem Programm „Storyteller – Gestern, Heute, Morgen“ verführt Roncalli die Stadt in die Welt von Artistik und Theater. Mönchengladbach bildet den Auftakt der Tournee 2019, die acht Städte in ganz Deutschland bespielt. Schirmherr in Mönchengladbach ist Oberbürgermeister Hans Wilhelm Reiners.



Herr Paul, was ist an der diesjährigen Show innovativ?

Bernhard Paul: „Es gibt viele Elemente; das Spektakulärste dürften unsere Hologramme sein – lebensechte Lichtbilder von Tieren und Elementen, die auf eine Art transparentes Netz in der Manege projiziert werden.“

Können denn Hologramme echte Tiere ersetzen?

„Ja, und das ist zeitgemäß. Wir hatten eh nie Großtiere, sondern Pferde und auch einmal einen Hund. Aber Reisen bedeutet für alle Tiere Stress, und der Platz in den Städten wird immer knapper, sodass weniger Erholungsweiden zur Verfügung stehen. Hologramme fangen all dies auf, sie sind die moderne Version des Zirkus.“

Wie sind Sie denn auf diese Idee gekommen?

„Ich sah mir die Show von Justin Timberlake in der Halbzeit des NFL Super Bowl-Spiels in Minneapolis, Minnesota, USA an. Timberlake sang im Duett mit dem damals bereits verstorbenen Prince – als riesiges Hologramm neben ihm dargestellt. Das war Wahnsinn.“

Wie ging es dann weiter?

„Ich wollte das natürlich für Roncalli haben. Wir nahmen Entwicklungskosten im sechsstelligen Bereich in die Hand. 3D-Grafikdesigner arbeiteten mit modernster Technik daran, für uns Pferde, Elefanten und schwimmende Goldfische aus Kristallstaub auf die Bühne zu projizieren. Für diese Lichtbilder nutzen wir elf Laserbeamer und 3000 Computerprozessoren. Weltweit ist Roncalli der erste Zirkus, der dieses Verfahren im runden Raum der Manege nutzt.“

Auf welche Innovationen setzen Sie noch?

„Es gibt einen Roboterarm, auf dem ein Gaukler eine Handstand-Performance vollführt. Wir verzichten bei unserem Catering auf Plastik und bieten vegane und vegetarische Gerichte an. Außerdem haben wir die über 10.000 Leuchten des Zirkuszeltens durch energiesparende LEDs ausgetauscht. Der gesamte Zirkustross reist nicht auf der Straße, sondern im eigenen Zug ökofreundlich auf der Schiene.“

Und doch möchten Sie auf gewisse Elemente des traditionellen Zirkus nicht verzichten ...

„Genau so ist es, das Sägemehl in der Arena zum Beispiel, das ist der Duft des Zirkus, den jeder auf der Welt erkennt. Oder unsere 100 liebevoll restaurierten historischen Zirkuswagen, in denen unsere 150 Mitarbeiter wohnen und arbeiten. Das zentrale Element sind und bleiben die Clowns. Bringen Sie mal jemanden zum Lachen, das ist harte Arbeit.“

Insgesamt stehen neun Clowns in der Manege. Sie kommen aus der ganzen Welt. Wie schaffen Sie es, gute Clowns zu erkennen und für Roncalli zu gewinnen?

„Ich gehe in den Zirkus! Dort sehe ich einen durchschnittlichen Jongleur, der mit schrecklichem Kostüm und mit schrecklicher Musik ein viel zu langes Programm aufführt. Er verausgabt sich. Ich aber sehe den Jongleur als einen Rohdiamanten; in einem anderen Kostüm, mit passender Musik zu seiner Show, wird er geschliffen. Um das zu sehen, braucht man die Fantasie, etwas zu sehen, was andere Menschen nicht sehen.“

Das Roncalli-Gastspiel findet vom Donnerstag, 14. März, bis Sonntag, 7. April 2019, am Geroweier statt. Tickets: Tel. 02161 9169990 oder unter www.roncalli.de, Preise: 15 bis 64 Euro zzgl. VVK-Gebühren oder an der Zirkuskasse ab dem 13. März täglich von 10 bis 20 Uhr.

Wir verlosen 25 x je 2 Karten für das Gastspiel des Circus Roncalli in Mönchengladbach. Teilnahme und weitere Informationen auf www.hindenburger.de

**GEWINN
SPIEL**

IM PORTRAIT

OPERNSÄNGER JOHANNES SCHWÄRSKY

ÜBER SEINE ROLLEN UND DIE NÄCHSTE PREMIERE „BORIS GODUNOW“

TEXT: SUSANNE JORDANS | FOTOS: MATTHIAS STUTTE

„Boris Godunow“.

Musikalisches Volksdrama in vier Aufzügen von Modest Mussorgskij nach A. Puschkin und N. Karamsins. In russischer Sprache mit deutschen Übertiteln. Das Theater spielt die „Urfassung“ der Oper von 1868/69.

Musikalische Leitung:	GMD Mihkel Kütson
Inszenierung:	Agnessa Nefjodov
Bühne:	Eva Musil
Kostüme:	Nicole von Graevenitz
Choreinstudierung:	Michael Preiser
Dramaturgie:	Ulrike Aistleitner

TERMINE

Premiere ist am 23. März um 19.30 Uhr im Theater Mönchengladbach, Große Bühne. Zuvor am 19. März wird um 18.45 Uhr eine Soiree mit Probenbesuch angeboten. Die weiteren Aufführungen: So. 31. März, Do. 18. April, Sa. 20. April, Fr. 10. Mai, So. 19. Mai (16 Uhr), Fr. 24. Mai und Mi. 29. Mai, jeweils um 19.30 Uhr sofern nicht anders angegeben.

TICKETS

für die Spielzeit 2018/19 sind erhältlich auf www.theater-kr-mg.de und an der Theaterkasse unter 02166 6151 100. Wer sich für ein Abo interessiert, kann sich ebenfalls an der Theaterkasse beraten lassen.

In „Hoffmanns Erzählungen“ von Jacques Offenbach spielte der Sänger an der Seite von Izabela Matula eindrucksvoll Bösewichter.

Mit „Boris Godunow“ schuf Modest Mussorgskij etwas fundamental Neues: Er verband russische Volkslieder, Kirchengesänge und Kinderlieder mit der Kunstform Oper. Vor diesem Panorama, das einige der eindrucksvollsten Chorszenen vollzieht, die die Operngeschichte kennt, wird das individuelle Schicksal des Boris Godunow, russischer Zar von 1598 bis 1605, geschildert.

Die Handlung der Oper basiert auf den historischen Tatsachen um die Thronnachfolge Ivans „des Schrecklichen“. Mussorgskij, der das Libretto nach dem gleichnamigen Drama von Alexander S. Puschkin selbst verfasste, verschiebt die Perspektive des Schauspiels auf die Beziehung zwischen der individuell gestalteten Masse und dem an seiner Schuld zugrunde gehenden Herrscher.

Johannes Schwärsky singt die Titelrolle in „Boris Godunow“. Wir treffen uns mit ihm zum Gespräch. Mit einer Melodie auf den Lippen kommt er unmittelbar nach der Probe ins Café des Theaters an der Odenkirchener Straße.

Herr Schwärsky, Sie haben als Mitglied des Theaterensembles schon die Bösewichter in „Hoffmanns Erzählungen“ und den Telramund in Wagners „Lohengrin“ gesungen, jetzt ist es Boris Godunow. Sind Sie auf Bad Boys abonniert?

Johannes Schwärsky: „Na ja, der schwere Bariton ist immer der Gegenspieler des guten Tenors. Mit Boris ist es eine Gratwanderung. Er tut Böses, aber mit der Ausrede, dass dies aus guter Absicht geschehe.“

Worin liegt die Herausforderung, Boris Godunow zu interpretieren?

„In der Entwicklung, die der Mann durchlebt. Das ist immer spannend. Indem nicht alles, was er macht, böse ist, identifiziert man sich mit der Figur. Boris wird ja auch von seinem Gewissen verfolgt, das ist typisch Russisch: ‚Meine Seele ist schwer‘, heißt es von ihm am Anfang (singt den Satz vor, Anm. der Red.). Gleichzeitig gewinnt er aus dieser Haltung auch seine Stärke. Insgesamt ist Boris eine janusköpfige Gestalt, die auch zu Jähzorn neigt. Er ist zum Beispiel ein liebevoller Vater, aber die Kinder haben gleichzeitig auch Angst vor ihm.“

Die Oper wird auf Russisch gesungen – ist das ein Problem für das Ensemble?

„Nein, gar nicht! Boris ist nicht schwer zu singen, er liegt mir gut auf der Stimme, ich kann auch ein wenig Russisch. Der Chor aus 70 Sängern entfaltet eine enorme Kraft auf der Bühne. Der orthodoxe Kirchengesang, dazu die schepfernden Glocken – das ist Ur-russisch, herrlich.“

Was singen Sie lieber – das tragische oder das komische Fach?

„Beides ist sehr schön. Ich singe nebenbei in einer Comedian-Harmonist-Gruppe. Die spontanen Reaktionen aus einem Publikum, das Spaß hat, motivieren stärker. Es ist dieser direkte Kontakt, den man in einer dramatischen Rolle nicht hat.“

Sie haben eine Vielzahl von Rollen als Ensemblemitglied gesungen. Was fehlt Ihnen noch im Repertoire?

„Einiges an Wagner würde ich gerne noch machen. Es muss ja nicht gleich der ganze „Ring“ sein. „Die Walküre“ wäre ein Anfang ...“

JOHANNES SCHWÄRSKY



Als Mitglied des Ensembles sang er: Stiffelio: „Stankar“; „Ein Maskenball“: „Renato“; Le Villi: „Guglielmo“; Mazeppa: „Mazeppa“; Peter Grimes: „Balstrode“; Cavalleria: „Alfio“; Gianni Schicchi: „Gianni Schicchi“; Hänsel & Gretel: „Peter“; Nabucco: „Nabucco“. Nach seinem Schulabschluss begann Johannes Schwärsky zunächst eine Tischlerlehre in der Tischlerwerkstatt der Berliner Bühnen, bevor er sein Gesangstudium an der Ostberliner Musikhochschule aufnahm und später Mitglied des Opernstudios der Komischen Oper Berlin wurde. Seine Gesangsausbildung setzte er dann

bei KS Kurt Moll fort und wird seit 2015 von Prof. Heidrun Franz-Vetter künstlerisch betreut.

Von 2001 bis 2006 war Schwärsky mehrfach mit der Philharmonie der Nationen unter der Leitung von Justus Frantz auf Deutschlandtournee, es entstanden zwei CD-Einspielungen (Carmina Burana, Beethoven IX.). 2009 war er am Landestheater Flensburg in der Titelpartie von Ferruccio Busonis „Doktor Faust“ zu hören. Gastspiele führten ihn in den letzten Spielzeiten ans Stadttheater Osnabrück, zu den Eutiner Festspielen und ans Oldenburgische Staatstheater.

Als Stankar in Verdis Oper „Stiffelio“ überzeugte Johannes Schwärsky einmal mehr das Publikum am Niederrhein.

30. MÄRZ, 20 UHR, KUNSTWERK WICKRATH

SWINGING BROADWAY MIT OPUS 125



Glamour of American Classics live in Mönchengladbach, mit dem Sinfonieorchester Opus 125. Tauchen Sie mit Porgy und Bess, einem Amerikaner in Paris und My Fair Lady in die musikalischen Highlights von George Gershwin und Frederick Loewe ein. Let`s

swing im nostalgischen Glamour der Evergreens von Leroy Anderson. Und last not least, was wäre der Broadway ohne Jazz: Get in touch mit Medleys von Cole Porter, Duke Ellington und Jerry Brubaker.

Tickets

Vorverkauf: 18,50€, Schüler und Studenten 8.-€
Abendkasse: 22.- €, Schüler und Studenten 10.- €

Direktverkauf bei

Buchhandlung Wackes, Hindenburgstr. 139, MG und im Kunstwerk Wickrath

Mehr Infos: www.opus125.de / www.facebook.com/opus125sinfonieorchester

KUNSTWERK WICKRATH

WICKRATHBERGER STR. 18B | 41189 MG-WICKRATH
WWW.KUNSTWERK-LOCATION.DE

20. MÄRZ, 19.30 UHR, LESUNG

RAFIK SCHAMI, ICH WOLLTE NUR GESCHICHTEN ERZÄHLEN



Eigentlich muss man über den Autoren kein Wort mehr verlieren - seine Lesungen sind legendär. Und so freuen wir uns umso mehr, dass es uns gelungen ist, diesen tollen Vortragskünstler ein weiteres Mal dazu zu bewegen, seine Geschichten auch in Mönchengladbach zum Besten zu geben. Freuen wir uns auf einen höchst unterhaltsamen Abend.



Rafik Schami...

ist auch Herausgeber der Reihe SWALLOW-EDITIONS des Schiler-Verlags. Dort erscheinen zeitgenössische Romane arabische Autorinnen und Autoren in deutscher Erstveröffentlichung, die Rafik Schami an diesem Abend mit vorstellen wird.

Tickets nur im Vorverkauf (13.- €, erm. 11.- €) im prolibri Buchladen, Schillerstraße 22, 41061 MG

EV. FRIEDENSKIRCHE,

MARGARETHENSTR. 20, 41061 MG-EICKEN

31. MÄRZ, BENEFIZKONZERT

CALIFORNIA DREAMING MIT „STIMMLICH“



Unter der Leitung von Nadine Stapper begeistert das hervorragende Vokalensemble schon seit Jahren sein Publikum. Das Programm an diesem Abend ist eine Mischung aus internationalen Popsongs und Klassikern, die eigens für den Chor neu arrangiert wurden. Bewegende Balladen und neu entdeckte Songperlen im dramaturgischen Wechsel. STIMMLICH überzeugt mit Charme und Können in einem Konzert mit Emotionen und musikalischen Überraschungen. Unterstützung bekommen die jungen Sängerinnen dabei von bekannten Musikern aus der lokalen Musikszene. Der Reinerlös des Konzertes ist für die Arbeit des Frauenhaus Rheydt bestimmt. Das Konzert ist ein Projekt des Hilfswerk des Lions Club Mönchengladbach St. Vitus e.V.

Tickets sind zum Preis von 19.- € erhältlich unter www.voilakonzerte.de

EV. HAUPTKIRCHE RHEYDT

HAUPTSTRASSE 90 | 41236 MG-RHEYDT
WWW.HAUPTKIRCHE-RHEYDT.DE

**fahrrad
werkstatt 360°**

**DER NÄCHSTE
FRÜHLING
KOMMT
BESTIMMT!**

*Schneiden Sie den Rabattgutschein aus und bringen Sie ihn zum Frühjahrs-Check mit. Bei Vorlage dieses Rabattgutscheins erhalten Sie 15% Rabatt auf den Gesamtbetrag. Keine Barauszahlung, Verrechnung oder mit anderen Aktionen kombinierbar. Aktionszeitraum: 01.03. bis 30.04.2019.

Sophienstraße 31 • 41065 Mönchengladbach
Telefon 02161 83924-14 • www.fahrradwerkstatt360grad.de



IM BANN DES NORDENS

Abenteuer am Polarkreis
Bernd Römmelt

LIVE

SA, 16.03.19
HAUS ERHOLUNG, 19.00 UHR
Infos & Tickets: www.grenzgang.de

LIVE AM 25. JUNI IN MÖNCHENGLADBACH

STING - „MY SONGS“ OPEN-AIR IM SPARKASSEN-PARK

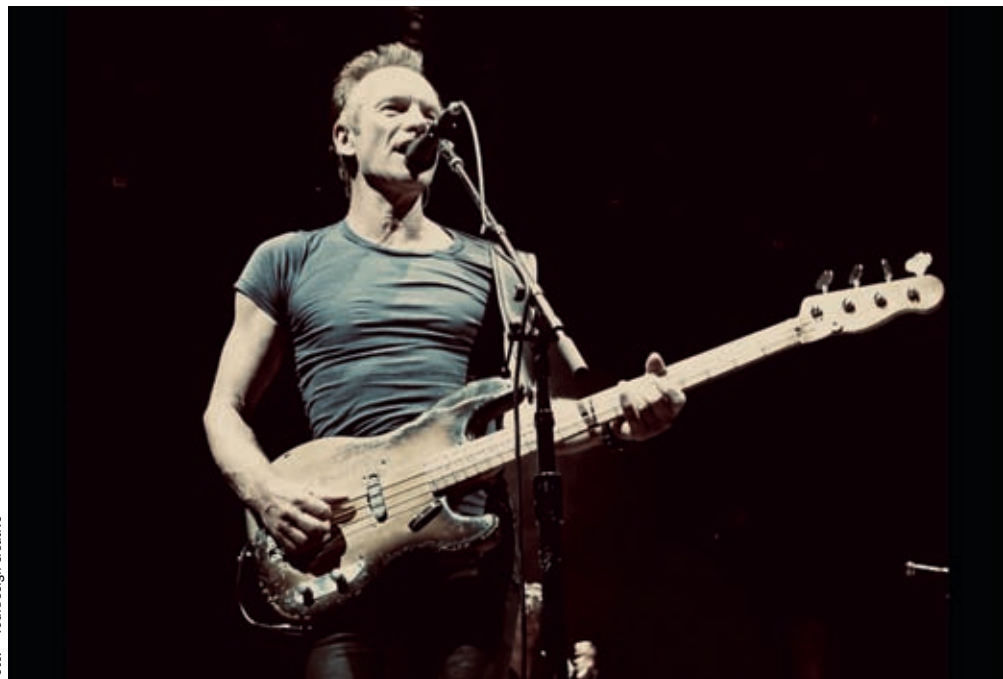


Foto: © TourDesign Creative

Die Popkultur kennt nur wenige Weltstars, deren Erfolg einen Bogen über mehr als vier Jahrzehnte spannt. Sting ist eine dieser absoluten Ausnahmeerscheinungen mit gleichbleibender Popularität. Der Superstar, der sich auch einen Namen als Autor und Schauspieler gemacht hat, präsentiert seinen eindrucksvollen Songkanon von den Police-Tagen bis in die Neuzeit mit allen Megahits von Ende Juni bis Mitte Juli auf ausgewählten Konzerten in Deutschland.

Auf seiner „My Songs“ Tour spielt Sting Open Air am 25. Juni im SparkassenPark in Mönchengladbach. Der Fokus bei seiner dynamischen Show liegt auf den beliebtesten Songs seiner gesamten Karriere wie beispielsweise „Englishman In New York“, „Fields Of Gold“, „Shape Of My Heart“, „Every Breath You Take“, „Roxanne“, „Message In A Bottle“ und viele andere. Sting wird dabei von einem elektrischen Rock-Ensemble begleitet.

Seit 1989 hat Sting 14 Studioalben veröffentlicht und insgesamt über 100 Millionen Alben verkauft. Für sein Werk erhielt er zehn Grammys, zahllose Gold- und Platinauszeichnungen, einen Golden Globe, einen Emmy sowie vier Oscar-Nominierungen. Sting wirkte in 15 Spielfilmen mit und veröffentlichte zwei Bücher, darunter seine Memoiren „Broken Music“. Für sein biografisch geprägtes Musical „The Last Ship“, erhielt er eine Tony Award-Nominierung.

Seine Unterstützung für Menschenrechtsorganisationen dokumentiert sich in vielfältigen Aktivitäten. Mit seiner Frau Trudie Styler gründete er Ende der 80er den Rainforest Fund zum Schutz der Regenwälder und deren Bevölkerung. Sting hat der populären Musik eine seltene Glaubwürdigkeit verliehen, die sich in der innovativen Qualität seiner kreativen Arbeit und seiner integren persönlichen Haltung spiegelt.

TICKETS

**Sting - „My Songs“ Open-Air
25. Juni 2019, SparkassenPark**

**Tickets sind erhältlich auf
www.sparkassenpark.de und in der Hall of
Tickets am Alten Markt 9, 41061 MG**

OPEN-AIR KONZERTE 2019

TICKETS: WWW.SPARKASSEN-PARK.DE
UND HALL OF TICKETS (ALTER MARKT 9, 41061 MG, 02161 2472169)

<p style="font-weight: bold; color: red; margin-top: 5px;">25.06.2019</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%; text-align: center;"> <p style="font-weight: bold; color: red; margin-top: 5px;">15.06.2019</p> </div> <div style="width: 48%; text-align: center;"> <p style="font-weight: bold; color: red; margin-top: 5px;">06.07.2019</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 48%; text-align: center;"> <p style="font-weight: bold; color: red; margin-top: 5px;">20.07.2019</p> </div> <div style="width: 48%; text-align: center;"> <p style="font-weight: bold; color: red; margin-top: 5px;">15.08.2019</p> </div> </div>
---	---

SIE HABEN DIE GASTRO [LESER] WAHL - DAS FINALE

Runde 1 - Die Vorauswahl ist beendet

In unseren Ausgaben Dezember 2018 und Januar 2019 hatten wir Sie aufgerufen, Ihre Lieblings-Gastro-Locations in Mönchengladbach für unsere Gastro-Leserwahl zu nominieren. Seit der Februarausgabe läuft nun das Finale, in dem die 10 am häufigsten nominierten Gastronomiebetriebe aus den vier Kategorien „Frühstück“, „Mittagstisch“, „Abendessen“ und „Nachtleben“ zur Wahl der Top 3 stehen.

Das Finale - die Wahl der Top 3

Die nebenstehend, ohne Wertung, in alphabetischer Reihenfolge, aufgelisteten Gastronomiebetriebe aus Mönchengladbach haben es in die Top 10 geschafft. Welcher der nachfolgend aufgeführten Gastronomiebetriebe je Kategorie ist Ihr persönlicher Favorit? In welchem der Top 10 Gastrobetriebe frühstücken, essen, trinken oder feiern Sie am liebsten? Gehen Sie auf hindenburger.de und geben Sie noch bis zum 18. März 2019 Ihre Stimme ab.

Unter allen Teilnehmern der Finalrunde verlosen wir:



als 1. bis 3. Preis je einen Gastro-Gutschein im Wert von 150€, 100€ und 50€

Die Teilnahmebedingungen und Datenschutzerklärung finden Sie auf hindenburger.de

Gehen Sie hierzu einfach auf „Gewinnspiele“ oder klicken Sie auf eines der Aktionsbanner und nehmen Sie an der Abstimmung unter „Gastro-Leserwahl 2018“ teil. Die Gewinner werden postalisch oder per E-Mail nach Ende der Finalrunde informiert. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeschluss ist Montag, der 18.03.2019.

Das Ergebnis der Hindenburger Gastro-Leser-Wahl 2018/19 wird in der Ausgabe April 2019 veröffentlicht.

Kategorie Frühstück:

- Café Kontor (Adenauerplatz)
- Café Mondlicht
- Cannape
- Das Café
- Heinemann (Bismarckstraße)
- Hoffmanns im Sonnenhaus
- Mokka
- Mone's Café Herzlich
- Purino Schloss Rheydt
- van Dooren

Kategorie Mittagstisch:

- Café Mondlicht
- Goody Foody
- Kette & Schuss
- Kult+Genuss
- Kulturküche
- La Cottoneria
- Mokka
- St. Vith
- Trattoria Stefano
- van Dooren

Kategorie Abendessen:

- Gero
- Hans José
- Lehmanns
- Mikes Bistro
- Palace St. George
- Restaurant Elia
- Restaurant Zeitlos
- Rosenmeer
- Trattoria Stefano
- Weinhof Voosen

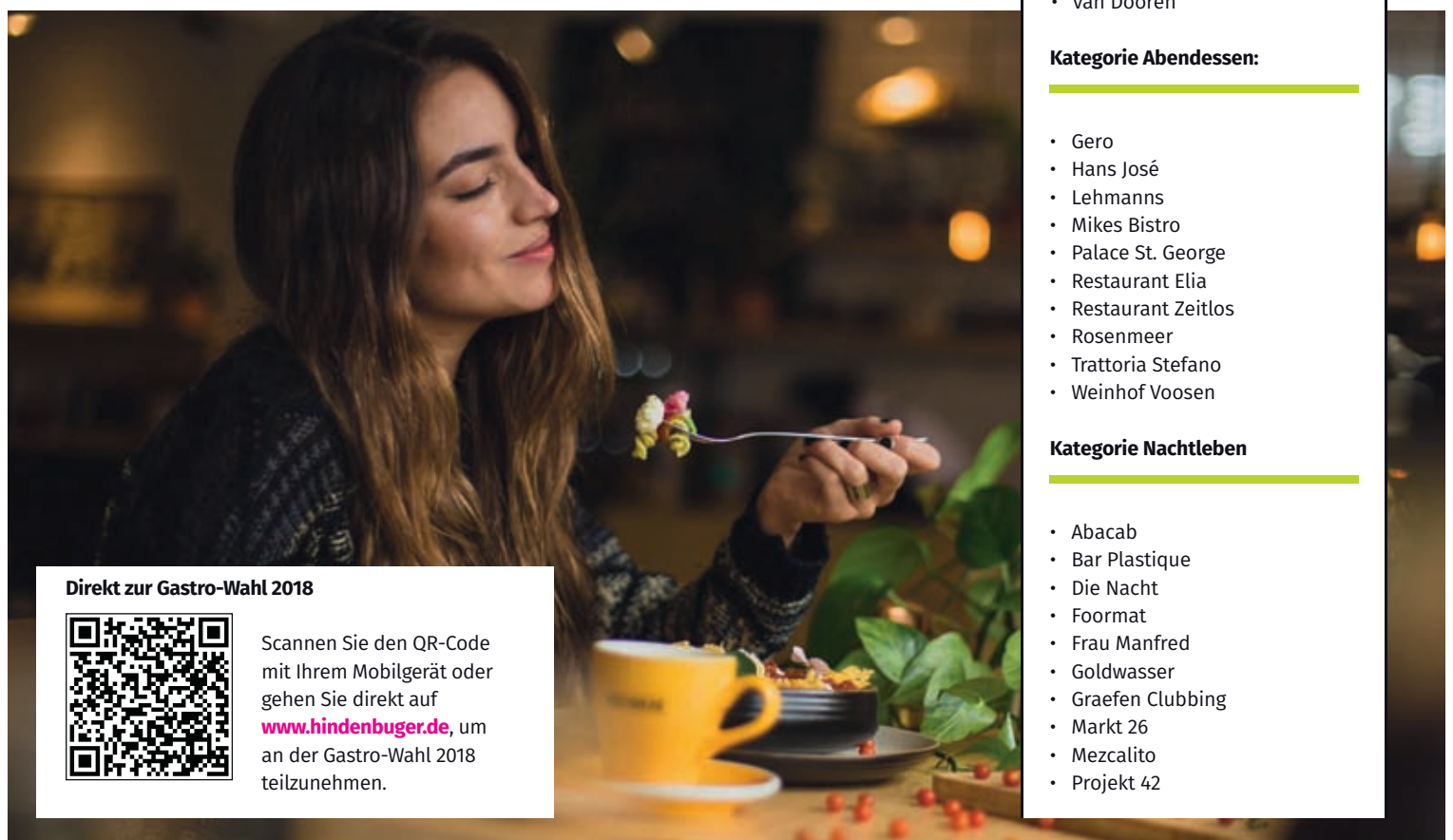
Kategorie Nachtleben

- Abacab
- Bar Plastique
- Die Nacht
- Foormat
- Frau Manfred
- Goldwasser
- Graefen Clubbing
- Markt 26
- Mezcalito
- Projekt 42

Direkt zur Gastro-Wahl 2018



Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Mobilgerät oder gehen Sie direkt auf www.hindenburger.de, um an der Gastro-Wahl 2018 teilzunehmen.





MITMACHEN UND GEWINNEN

WÄHLEN SIE MÖNCHENGLADBACHS BESTE PIZZERIA

Wir alle lieben Pizza aber:
Wo gibt es die beste Pizza der Stadt?

Auch bei der Wahl von Mönchengladbachs bester Pizzeria gab es in der Vorrunde eine sehr rege Teilnahme. Bis zum 17. Februar konnten die Vorschläge für die Top 10 eingereicht werden. Unter den nachfolgend aufgeführten Finalisten können Sie nun bis zum 17. Mai für Ihren Favoriten abstimmen. Die Top 3 und das gesamte Ranking wird dann in der Juni-Ausgabe des Hindenburger veröffentlicht.

Wir verlosen je Runde 3 x 1 Gutschein im Wert von jeweils 25 € für eine Pizzeria Ihrer Wahl in Mönchengladbach. Teilnahme und Informationen auf www.hindenburger.de

Zur Wahl stehen (in alphabetischer Ordnung, ohne Wertung):

Holter Pizzahaus, Aachener Straße 459, 41061 MG-Holt

L`Osteria, Schleswiger Str. 34, 41068 MG

La Forchetta Gladbacher Str. 67, 41179 MG-Rheindalen

La Mia Napoli, Am Mühlentor 31, 41179 MG-Rheindalen

Marco Polo, Marktstiege 7, 41061 MG

Mira Mare 1, Hindenburgstr. 358, 41061 MG

Mira Mare, Mülforter Str. 120, 41238 MG-Rheydt

Nido, Mühlenstr. 2-4, 41236 MG-Rheydt

Purino Schloss Rheydt, Schlossstr. 508, 41238 MG-Rheydt

Vulcanello, Josef-Drauschke-Str. 33, 41069 MG-Holt

Foto: © 123rf.com/jchizhe

SPIRITUOSEN- UND GENUSS-MESSEN 2019

Nicht nur das Angebot an Spirituosen wird immer größer, auch die Anzahl der Messen, vor allem im regionalen Bereich, steigt stetig. Hier einige erste Termine für 2019.

Weinsalon Natürel	16.-17.03.2019	Stadtgarten, Köln	weinsalonnaturel.de
Pro Wein	17.-19.03.2019	Messe Düsseldorf	prowein.de
Cologne Spirits	22.-23.03.2019	Media Park, Köln	cologne-spirits.de
Whisky Fair Rhein Ruhr	06.-07.04.2019	Classic Remise, Düsseldorf	whisky-messe-rheinruhr.de
Genuss Festival Mönchengladbach	19.-21.07.2019	Hindenburgstraße, Mönchengladbach	genussfestival-moenchengladbach.de

INTERIOR MUST-HAVES

BARWAGEN

EIN KLASSIKER AUF DEM WEG ZURÜCK INS WOHNZIMMER

TEXT: MARC THIELE | FOTOS: ANBIETER

Als ich ein kleiner Junge war, stand eines dieser seltsam schönen Gebilde im Wohnzimmer. Aus Stahl, mit Messinggriffen, auf zwei riesigen, dünnen Rädern und mit zwei Ebenen. Unten standen die diversen Spirituosen, an die ich damals natürlich noch nicht dran durfte, und oben die Gläser, der Soda-Siphon, der Eiskübel und alles, was man noch so für einen guten Drink brauchte. Irgendwann gegen Ende der 90er Jahre war er dann verschwunden, der Barwagen. Zu groß, zu sperrig und dann auch nicht mehr trendy.

Jetzt gut 30 Jahre später ist er zurück - im Trend und er macht sich wirklich gut in der Wohnung. Sei es Oldschool, zum Beispiel im Art-Deco-Look, oder in modernstem, funktionalem Design. Zusammen mit dem Revival der Hausbar sind sie die IT-Pieces des modernen Interior Designs.

Wir haben ein wenig recherchiert und einige wirklich schöne Stücke - darunter auch Design-Klassiker - für Sie zusammengestellt.

Cheers!

**NORTHERN[®]
LOUD**

BARWAGEN AUF ROLLEN, VERSPIEGELT
MATERIAL: EICHENFURNIER, VERSPIEGELTES
LAMINAT, STAHL
MASSE: B 64CM X H 110CM X T 44CM

AB 1.890,- €
GESEHEN BEI WWW.CONNOX.DE

**MISURA EMME[®]
AR1**

Der Barwagen AR1 wurde vom berühmten Schweizer Architekten und Designer Alfred Roth in den 1930er Jahren entworfen und ist ein wahrer Design-Klassiker. Der Barwagen besteht aus verchromtem Stahlrohr (ø20mm) und beinhaltet einen zweitürigen Container aus schwarz lackiertem Ahorn, einen Eisbehälter sowie Flaschenbehälter aus Aluminiumlochblech. Die Servierabdeckung aus Schichtholz mit schwarzem Laminat ist verschiebbar.

BARWAGEN
MASSE: B 94,5CM X H 73CM X T 33CM

AB 4.661,- €
GESEHEN BEI WWW.CASA.DE, WWW.WHOS-PERFECT.DE





**KARE®
BARFLY**

BAR-/SERVIERWAGEN AUF ROLLEN
MATERIAL: EDELSTAHL VERCHROMT, GLAS
MASSE: B 84 X H 83 X T 40CM

AB 319,- €
GESEHEN BEI WWW.WESTWINGNOW.DE



**LAMBERT®
TOKYO**

BAR-/SERVIERWAGEN AUF 4 ROLLEN
MATERIAL: EISEN PULVERBESCHICHTET
MASSE: Ø44,5CM, H 79,5CM

458,36,- €
GESEHEN BEI WWW.AMAZON.DE

**VERPAN®
BARBOY**

BAR-/SERVIERWAGEN AUF ROLLEN
MATERIAL: MDF, WEISS ODER SCHWARZ
MASSE: Ø38CM, H 72,5

AB 1.310,- €
GESEHEN BEI WWW.DESIGNERS-AVENUE.COM



**SCHÖNBUCH®
GRACE**

BAR-/SERVIERWAGEN AUF ROLLEN
MATERIAL: EDELSTAHL PULVERBESCHICHTET,
GLAS. IN VERSCH. FARBEN ERHÄLTICH
MASSE: B 72CM X H 70 X T 46,7CM

AB 1.349,- €
GESEHEN BEI WWW.AMBIENTEDIRECT.COM



**RICHARD LAMPERT®
HERBERT HIRSCHÉ
BARWAGEN**

BAR-/SERVIERWAGEN AUF ROLLEN
MATERIAL: STAHL, SICHERHEITSGLAS
MASSE: B 46,4CM X H 50,6 X T 70CM

AB 590,- €
GESEHEN BEI WWW.KINKU-STORE.DE



**LAMBERT®
JAYDEN**

BAR-/SERVIERWAGEN AUF 4 ROLLEN
MATERIAL: EISEN PULVERBESCHICHTET, GLAS
MASSE: H 79,5CM, X B 84CM X T 35CM

577,- €
GESEHEN BEI WWW.LAMBERT-HOME.DE



THE BASIL BASILIKUM-ZITRONEN-LIMONADE

Das süß-saure Soda aus dem Haus Soda Libre ist dank des würzigen Basilikums und der frischen Zitrone sowohl pur und auch als Filler in Cocktails und Longdrinks ein Genuss.

Preis:
2,49 €/ Flasche 0,33l (7,55 € / l)
inkl. MwSt. zzgl. Versand

Gesehen bei:
www.gourmondo.de



ICHIKO SPECIAL SHOCHU

Shochu ist ein hochprozentiges, traditionelles, japanisches Destillat, das oft als „japanischer Wodka“ bezeichnet wird. Es wird aus Süßkartoffeln, Zuckerrohr, Gerste oder Reis gewonnen und hat typischerweise zwischen 25 Vol.% und 43 Vol. %.

Es wird je nach Jahreszeit meistens mit Eis gemischt oder mit heißem Wasser, Oolong- oder Früchtetee getrunken. Der Ichiko Special Shochu wird einmal destilliert und ist danach 5-7 Jahre in Holzfässern gereift. So erhält er neben seinem sanften und fruchtigen Geschmack noch ein gehaltvolles, leichtes Eichenaroma.

Preis:
38,99 € / Flasche 0,7l (55,70€ / l)
inkl. MwSt., zzgl. Versand

Gesehen bei:
www.ginza-berlin.com



REMEDY SPICED RUM (41,5% VOL.)

Ein feiner Blend karibischer Rum-Destillate aus Barbados, Trinidad und Tobago sowie der Dominikanischen Republik, der durch seine Aromen von Zimt, Vanille und Orangen zu überzeugen weiß. Die angenehme Süße dieses Spiced Rums geht zudem in leichte Pfeffer und Lakritznuancen über.

ab 19,50 € / Fl. 0,7 l (28,29 € / l)

Gesehen bei:
www.rumundco.de, www.rumpiratende.de, www.cnalco.de u.a.

GENUSS KULTUR

Shopping

Es gibt viele spannende und interessante Genuss-Produkte da draußen und täglich werden es mehr. Egal, ob etablierte Manufaktur oder Start-Up - wir gehen digital und real auf die Suche und tragen für Sie neue Inspirationen für Küche und Bar zusammen.

Redaktion: Marc Thiele, Fotos: Anbieter

Die GenussKultur
wird präsentiert von



GRAPPA LE DICHIOTTO LUNE

Grappa Stravecchia, ein Sinnbild der Kultur, der Hingabe und der Kunst des Destillierens. Der Grappa Stravecchia wird durch das Destillieren von fünf Trentiner Treestern wie Marzemino, Teroldego, Merlot, Muskat und Chardonnay kreiert. Er reift 18 Monate in kleinen Fässern aus Kirschholz, Esche, Eiche und Robinie, welche dem Destillat die ihnen typischen Eigenarten der Farbbem eines intensiven und harmonischen Duftes und des vollmundigen, weichen und milden Geschmacks vermitteln.

Preis:
13,90 €/Fl. 0,2 l (69,50€ / l)
29,90 €/Fl. 0,5 l (59,80€ / l)

Unverbindliche Probiermöglichkeit bei
feine Kost

Gesehen bei:
feine Kost Runkehl
Quadstr. 4, 41189 Mönchengladbach
www.feinekost.com



MICHLETS ABSINTH BOHEMICUM (70% VOL.)

Absinth, das legendäre Getränk des 19. Jahrhunderts, aus den Bars von Berlin und Paris, erfährt mit Michlers Absinth Bohemicum eine grandiose, bitter-süße Auferstehung. Vorsicht 70% vol. haben es in sich.

Preis ab 29,90 € / Fl. 0,7 l (42,71 € / l)

Gesehen bei:
www.weisshaus.de, www.gourmondo.de u.a.

Bierhorizont



Foto: © Kefenbaum

FRÜHLINGSBIERE

Karneval neigt sich dem Ende zu, Forsythien und Hyazinthen blühen und am Sonntag den 31. März werden die Uhren wieder auf Sommerzeit umgestellt. Wenn ich jetzt morgens das Haus verlasse, empfängt mich eine gefiederte Geräuschkulisse, die mir das Herz aufgehen läßt.

JAWOHL - ES IST FRÜHLING!!!

Was mindestens genau so schön ist, die Lust auf frische, spritzige, halb schwere, blonde, leicht malzig-süße Biere.

>>> DIE MÄRZEN-BIERE <<<

Vor der Erfindung der Kältemaschine war es im mitteleuropäischen Sommer nicht möglich, untergäriges Bier herzustellen. Untergäriges Bier blieb dem Winterhalbjahr vorbehalten, das die erforderliche Kälte auf natürlichem Wege bereitstellte. Letztendlich braute man am Ende der Wintersaison im März ein untergäriges Bier ein und lagerte es in möglichst tiefen und entsprechend kühlen Kellern, damit sich der Vorrat bestenfalls bis zum Eintreffen des nächsten Winters hielt. Damit sich dieses „Märzenbier“ auch qualitativ hielt, braute man es etwas stärker und mit mehr Hopfen ein als das normale Bier. Auch eineinhalb Jahrhunderte nach Erfindung der Kältemaschine blieb der Begriff MÄRZEN für diesen Bierstil erhalten. In Österreich kennt man ihn als „Wiener Lager“.

Bierhorizont - Märzen

Typische visuelle Ausprägung:

- helle bis kräftige Bernsteinöne
- weißer bis leicht beigefarbener Schaum
- Typische Flavour-Ausprägung: betont malzaromatisch weich und mild im Trunk voller Körper mit süßlicher, karamellbetonter Note
- langer Abgang mit leichter Süße

Analytische und technologische Charakterisierung:

- untergärig
- Stammwürze 13,5 - 14%
- 5,6 - 6,0 Vol % Alkohol
- Farbe 15 - 30 EBC
- Bittere 20 - 30 BE

In gut sortierten Getränkemarkten ist das ein oder andere Märzen zu finden. Vielleicht gelingt uns an einem Wochenende bei knapp 20°C das erste Anbraten und stoßen gemeinsam mit einem frischen Märzen auf den bevorstehenden Frühling an.

... zum Wohle!

Ihr Karsten Kefenbaum



- Exklusiv in unserem Markt in Rheydt auf der Wickrather Straße -

BIER-VERKOSTUNG

Craft-Biere

Donnerstag,
04. April 2019
ab 20.15 Uhr
Beginn 20.30 Uhr

29 € pro Person

Vorkasse 24 €
pro Person

Verkosten Sie mit uns mindestens 8 ausländische Craftbiere in einer stimmungsvollen Runde! Ein Biersommelier wird durch den Abend führen.

Eintrittskarten
ab sofort im Markt
erhältlich.

Teilnehmerzahl begrenzt!

Kefenbaum

Bierhorizont **trinkgut**
KEFENBAUM

Getränkemarkt Kefenbaum e.K. · Wickrather Str. 129 · 41236 Mönchengladbach



Über 30
verschiedene
GINs im
Ausschank

Das **GENUSS**-Restaurant
mittags, abends + sonntags
Events, Vinothek, Feinkost, Präsentie

Besser iss das!

Tel.: 02166 136 1515

www.kultundgenuss.de

info@kultundgenuss.de



Wilhelm-Strauß-Straße 65
Mönchengladbach-Rheydt

AUF DEN ERSATZ IST SICHER VERLASS

VfL-Trainer Dieter Hecking hat zwar wenig Gründe zu rotieren, aber auch keine, es nicht zu tun

REDAKTION: INGO RÜTTEN | FOTO: BORUSSIA



BORUSSIA



Der Maestro könnte im Saisonendspurt zusätzliche Kräfte bei Borussia freimachen. Wenngleich Raffael in dieser Saison während seiner langen Verletzungspausen längst nicht mehr so vermisst wird wie früher.

Der Fußball – als Tagesgeschäft betrachtet – sieht Borussia Mönchengladbach derzeit in der Bundesliga derzeit nicht mehr als Titelfavoriten, wo zumindest Teile der Presse, vermutlich ein wesentlicher Teil der VfL-Fans und sogar einige sogenannte Fußball-Experten den VfL zwischenzeitlich angesiedelt hatten. Das ist als Momentaufnahme schön und macht solche Spiele wie jenes gegen den FC Bayern München zu Beginn des Monats März noch einmal ein Stück weit brisanter und interessanter. Aber langfristig betrachtet scheint Borussia mit den Attributen „Verfolger“ oder „Champions-League-Kandidat“ passender und besser beschrieben. Und das ist ja viel, viel mehr, als sich diese Stadt und deren Fußballanhänger nach den beiden Jahren zuletzt erhoffen durften.

Das besonders Schöne daran ist, dass sich die Hoffnung nährt, dass sich der VfL auf Dauer in diesen Tabellenregionen einnisten könne. Also nicht nur bis zum Saisonende, sondern auch im

nächsten Jahr, vielleicht auf absehbare Zeit? Es gibt gute Gründe, diese Hoffnung einmal näher zu betrachten. Die Personalie Raffael zum Beispiel: Wäre der Brasilianer früher nach einer langen Verletzungspause endlich wieder fit gewesen, so hätte er als unangefochtener Stammspieler besser gestern als heute auf den Platz zurückkehren müssen. In dieser Saison aber, in der Raffael bis zu seiner Verletzung (Schlüsselbeinbruch) ohnehin verletzungsbedingt nur sechs Saisonspiele absolviert hatte, konnte und kann sich der Torjäger Zeit lassen, um ganz und gar wieder fit zu werden.

Andere haben langes Fehlen erträglicher gemacht

Andere haben durch gute Leistungen überzeugt und das lange Fehlen des Maestros zwar nicht vergessen, dafür aber erträglicher gemacht. Dass es nun hoffentlich im Saisonendspurt bis zum Ende mit Raffael weitergeht, sollte zusätzli-

che Kräfte freimachen, um den guten Tabellenrang ins Ziel zu retten. Der Spielkader in seiner Breite ist in diesem Jahr das große Plus Borussias. VfL-Trainer Dieter Hecking kann formsschwache Akteure auch einmal pausieren lassen, in der zweiten Reihe gibt es etliche Spieler, die nicht murren, dafür aber – wenn sie dürfen – mit Leistungen von sich reden machen. Bestes Beispiel hierfür war das 1:1-Unentschieden bei Eintracht Frankfurt, bei dem Hecking gleich vier Stammkräfte auf der Bank ließ. Nicht zufällig waren die Neuen in der Startelf treibende Säulen in diesem wichtigen Spiel, nach dem Hecking meinte: „Wir haben betont, auch in den Phasen, in denen wir nicht so viel gewechselt haben, dass wir einen guten Kader haben. Das erkennt man auch im Training, wo das Niveau sehr hoch ist. Die Jungs haben es sich verdient, eine Chance zu bekommen und haben es auch gut gemacht. Ihnen gebührt ein großes Lob“

Wie wichtig es ist, Leistungsträger wie etwa Raf-

ZAHNIMPLANTATE



FÜR EIN NEUES LEBENSGEFÜHL!

Mit Hilfe 3D-navigierter Planung und Diagnostik bieten wir Ihnen Implantationen mit verschiedenen Systemen für eine individuelle und langfristige Versorgung.



SAISON 2018/2019 RÜCKRUNDE

Sa.	02.03.2019	18.30 Uhr	BORUSSIA / FC Bayern München	BL
Sa.	09.03.2019	18.30 Uhr	FSV Mainz 05 / BORUSSIA	BL
Fr.	15.03.2019	20.30 Uhr	BORUSSIA / SC Freiburg	BL
Sa.	30.03.2019	15.30 Uhr	Fortuna Düsseldorf / BORUSSIA	BL
So.	07.04.2019	18.00 Uhr	BORUSSIA / Werder Bremen	BL
Sa.	13.04.2019	15.30 Uhr	Hannover 96/ BORUSSIA	BL

KOMPETENZ MIT PERSÖNLICHER BETREUUNG. FÜR SCHÖNE UND GESUNDE ZÄHNE!

UNSERE NEUEN ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Do.: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr
Fr.: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr ...und nach Absprache

Krahnenonk 7 • 02161 - 66 63 60
41066 Mönchengladbach • www.zahnarzt-drbongartz.de

fael ersetzen zu können, sieht man nicht nur an der Vergangenheit des VfL, der bislang eben ohne Raffael nie derselbe war als mit. In der Bundesliga zeigte sich zuletzt bei Borussia Dortmund die Abhängigkeit von einem besonderen Spieler: Ohne den verletzten Marco Reus war der BVB nicht wieder zu erkennen. Hecking indes sprach nach besagtem Spiel in Frankfurt in voller Überzeugung davon, dass alle Ersatzleute ihm gezeigt hätten, „dass wir keinen Qualitätsverlust haben, wenn ich sie bringe.“ Das birgt die Hoffnung, dass auch personelle Schwächungen, die vermutlich zwangsläufig im Sommer durch Transferangebote zahlungskräftiger und -williger Topclubs erfolgen, in der Folge – also in der kommenden Spielzeit – kompensiert werden können. Beweist Sportdirektor Max Eberl zudem wie häufig in der Vergangenheit auf dem Transfermarkt Geschick, braucht auch niemandem vor der ersehnten Doppelbelastung bange zu werden, die in diesem Jahr fehlt und es den Ersatzleuten deswegen besonders schwer macht.

Im Interesse vieler Borussen, Kräfte zu bündeln

„Ich habe nicht so viele Chancen, zu rotieren“, erklärt Hecking, der ja auch mit seiner Elf viel zu früh aus dem DFB-Pokal ausgeschieden ist. Es liegt also im Interesse vieler Borussen, im Endspurt die Kräfte zu bündeln und den Platz für das internationale Fußballgeschäft zu buchen. Kommt dabei die Champions League heraus – zum dritten Mal in wenigen Jahren – wäre das ein weiterer Beweis dafür, dass der VfL zu den Spitzenteams in Deutschland gehört, auch wenn der Weg zum Titelanwärter (zu) weit erscheint.

Nach dem anspruchsvollen Programm zum Start in die Rückserie bietet sich in den kommenden Wochen vom Papier her die Chance, ausreichend Punkte zu sammeln. Es liegt in der Natur der Sache, dass Borussia gegen Mainz, Freiburg und Düsseldorf als Favorit auf den Platz geht, ungeachtet der Tatsache, dass sie zweimal auswärts antreten muss. Nach Siegen in der Rückrunde in Leverkusen und auf Schalke und einem Unentschieden in Frankfurt kann von einer Auswärtschwäche wohl keine Rede mehr sein. Mainz und Düsseldorf scheinen auch nicht ansatzweise so stark wie diese Gegner zu sein, was sie aber vielleicht besonders gefährlich macht. Vielleicht sollte Hecking gerade in diesen Spielen auch auf seine Ersatzleute vertrauen? Auf die ist sicher Verlass!



Foto: © Praxis Dr. Dr. Lange Weyel

Fachärzte für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie: Jörg Weyel und Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange

TRANSPARENTER QUALITÄT IN DER IMPLANTOLOGIE

Die zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Lange und Herr Weyel aus der Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie, Plastische - Ästhetische Operationen im Menge Haus arbeiten seit über 20 Jahren in der Implantologie und setzen weit mehr als 1.500 Implantate im Jahr. Seit letztem Jahr zählt die Praxis zu den European Centers for Dental Implantology (ECDI). Wir sprachen mit Dr. Dr. Lange und Herrn Weyel über Qualitätsstandards in der dentalen Implantologie.

REDAKTION: Was bedeutet die Mitgliedschaft in diesem internationalen Verbund von Implantologen?

DR. DR. RALF-THOMAS LANGE: Die European Centers for Dental Implantology stehen für internationale Kompetenz und geprüfte Qualität in der Implantologie. Erfahrene Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen, Fachzahnärzte und Kollegen, die seit Jahren mit ihren Behandlungen hohe Erfolgsquoten erzielen, haben sich in diesem Verbund zusammengeschlossen, um Patienten ein optimales Behandlungsergebnis anbieten zu können. Der internationale Erfahrungsaustausch unter Kolleginnen und Kollegen, Erkenntnisse aus wissenschaftlicher Tätigkeit und die Förderung der fachlichen Fortbildung spielen eine zentrale Rolle.

JÖRG WEYEL: Viele Fachärzte in der ECDI sind Inhaber renommierter Kliniken und Praxen, Universitätsprofessoren und Dozenten. Wie wir konzentrieren sie sich auf die komplette chirurgische Versorgung – Implantatchirurgie und Knochenauf-

bauende Maßnahmen. Die Ärzte der Zentren müssen seit mindestens 15 Jahren implantologisch tätig sein und mindestens 3 000 Implantate gesetzt haben. Der Verbund der ECDI bündelt die zahnmedizinische Qualität aller Zentren und damit die Erfahrungen und die Kompetenzen ihrer Ärzte. Ziel ist die aktive Vernetzung und ein transparenter Informationsaustausch zum Wohle unserer Patienten.

REDAKTION: Wie werden diese Implantatzahlen erfasst?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Die Ärzte des ECDI Verbands veröffentlichen ihre Behandlungsergebnisse und haben sich zu einer zur leitliniengerechten und wissenschaftlich gesicherten Therapie verpflichtet. In allen Zentren wird ein einheitliches Dokumentations- und Kontrollsystem verwendet. Die Leistungszahlen der Zentren werden statistisch mittels eines speziellen Programms erfasst und jedes Jahr überprüft. ECDI steht für höchste und vor allem für eine geprüfte und transparente Qualität in der Implantologie.

JÖRG WEYEL: Der Einsatz von Zahnimplantaten wird in vielen wissenschaftlichen Langzeitstudien dokumentiert. Der Erfolg von Implantaten wird weltweit in Kliniken, Forschungsinstituten und Universitäten untersucht. Die Ergebnisse vieler klinischer Studien zeigen Erfolgsraten nach zehn Jahren zwischen 93 und 98 Prozent.

REDAKTION: Wie planen Sie eine Implantatlösung?

DR. DR. RALF-THOMAS LANGE: Wir planen auf Basis 3-dimensionaler, digitaler Diagnostik die Behandlung und setzen die Implantate. Nach ihrer Einheilung ist die anschließende prothetische Versorgung durch die Hauszahnärzte sichergestellt. Diese Zusammenarbeit mit unseren überweisenden Kollegen deckt alle Aspekte der Zahnerhaltung ab. Von der Diagnostik über die Implantatchirurgie bis hin zur implantatgetragenen, prothetischen Versorgung und oralen Geweberegeneration sind Patienten immer in der Hand von Spezialisten.

JÖRG WEYEL: Unser Anspruch sind Behandlungsergebnisse, die die individuellen Bedürfnisse der Patienten erfüllen. Gemeinsam mit den überweisenden Kollegen legen wir die einzelnen Therapieschritte fest. In einer umfassenden Beratung erhalten unsere Patienten Transparenz zu jedem Behandlungsschritt. Besprochen wird die Qualität und das Volumen des Kieferknochens, wie die Implantate gesetzt werden, wann diese mit neuen Zähnen belastet werden können, welche Risiken beachtet werden müssen, welcher Zahnersatz möglich ist und auf wie vielen Implantaten dieser befestigt wird.

DR. DR. RALF-THOMAS LANGE: Im Menge Haus arbeiten wir generell nur mit Implantatsystemen, die wissenschaftlich dokumentiert und deren Langzeiterfolg in klinischen Studien nachgewiesen wurde. Gemeinsam mit unseren überweisenden Kollegen empfehlen wir unseren Patienten im Falle einer geplanten Implantatbehandlung ausschließlich Qualitätsimplantate, für die eine hochwertige klinische Dokumentation vorliegt.

FAZIT DER BEHANDLER: Implantatbehandlungen stellen eine sichere und anerkannte Therapie mit hohen Erfolgsquoten dar und sind eine langfristige Investition in die Zukunft der eigenen Zahngesundheit. Hohe Qualitätsstandards, Engagement in Verbänden wie ECDI sowie das Knowhow und die Erfahrung anerkannter Experten sorgen für wegweisende Implantatlösungen.



**PRAXIS FÜR
MUND - KIEFER - GESICHTS-
CHIRURGIE, PLASTISCHE -
ÄSTHETISCHE OPERATIONEN
DR. DR. LANGE WEYEL**



FLIETHSTRASSE 64
41061 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 02161.46 66 666
WWW.LANGE-WEYEL.DE

Yoga

Die heilende Wirkung von Langeweile

Wissen Sie, wann Sie sich zuletzt gelangweilt haben? Eine öde Phase, in der Sie nichts zu tun hatten? Ich weiss es. Es war im letzten Jahr als ich eine Freundin zu einer Prüfung begleitet habe. Sie sagte mir schon vorher, dass es länger dauern könnte. Kein Problem, sagte ich. Wie lange kann eine Prüfung schon dauern, dachte ich. Heraus fand ich, die Prüfung dauerte drei Stunden.

Aber ich war vorbereitet. Aufgrund der Vorwarnung „länger“ war ich mit Handy, Zeitschrift und Notebook ausgestattet. Meine Freundin ging zur Prüfung und ich kaufte mir in der Cafeteria einen Kaffee. Die Parkbank in der Sonne wurde mein Warteplatz. Die erste Stunde verging. Mein Kaffee war leer, die Zeitschrift hatte ich ebenso akribisch durchgearbeitet wie meine E-Mails und Textnachrichten auf dem Handy. Bis der Akku meines Handys leer und das Handy aus war, und auch blieb. Die Sonne wich dem Schatten, ich fror und von meiner Freundin fehlte jede Spur.

Ich robbte den Sonnenstrahlen hinterher, wärmte mich wieder auf und arbeitete am Notebook. Nach 20 Minuten war ich fertig. Die Sonne war wieder verschwunden und meine Freundin immer noch nicht da. Ich holte mir einen zweiten Kaffee und suchte mir einen neuen Sonnenplatz. 90 Minuten waren bisher vergangen, aber wie Sie wissen, standen weitere 90 Minuten noch aus. Offline und mit nichts mehr beschäftigt, packte sie mich jetzt mit allem, was sie zu bieten hatte: die Langeweile!

Untätigkeit mochte mein Geist an dem Tag nicht – noch nicht. Aus der Not heraus beobachtete ich Menschen, Ameisen und zählte Vögel. An meinem Kaffeebecher knibbelte ich fast bis zu seiner Unkenntlichkeit herum, bis ich endlich erkannte, was für eine großartige Chance sich mir gerade bot. Ich konnte nirgendwo hin und hatte nichts zu tun. Mir wurde bewusst, wie selten uns unser Alltag genau das einräumte. Ich ließ mich also vollständig auf die Situation ein und merkte, wie mein Geist langsam zur Ruhe kam. Unbeschäftigt, untätig und gelangweilt im Moment zu sein, gefiel mir plötzlich. Ich genoss es sogar! Es war, als hätte die Langeweile den Reset-Knopf in meinem Gehirn gedrückt. Einmal „Tabula Rasa“ bitte.

An diesem Tag wurde ich daran erinnert, warum Langeweile und Phasen des reduzierten Tuns so unheimlich wichtig und heilsam für uns sind. Wir gehen täglich sehr vielen Tätigkeiten nach, die wir schnell und häufig auch noch gleichzeitig erledigen wollen. Zähneputzen, Spülmaschine ausräumen und noch mal eben schnell das Essen vorbereiten.

E-Mails lesen, Textnachrichten schreiben, während wir telefonieren, frühstücken, während wir Zeitung lesen. Unser Gehirn wird überhäuft mit Befehlen, überflutet von Reizen und ständig gefüllt mit Informationen. In unserem Gehirn ist Rushhour. Leere Straßen kennt es nicht.

Umso wichtiger ist es, unserer Datenbank im Kopf bewusst Phasen der Entlastung und Ruhe zu schenken. Halten Sie den Verkehr für einen Moment an, indem Sie Ihren inneren Motor abstellen. Sein anstatt zu machen! Erreichen können Sie es wie ich: entweder ungewollt auf einer Parkbank beim Warten oder gewollt beim Yoga. Der Weg beim Yoga ist ein anderer, aber die Idee dahinter ist die gleiche. Ganz egal, welcher Weg der Ihre ist, pflastern Sie ihn mit Selbstfürsorge und verbinden Sie sich dann und wann mit dem Hier und Jetzt.

In diesem Sinne: ich bin für Sie da, wenn Sie es möchten.

Ihre

Alena



Über Alena Scharfschwert

Nach einem halben Leben des Leistungssports, Reisens und „Nirgend-Ankommens“ hat **Alena Scharfschwert** vor rund 12 Jahren ihre erste Yogastunde besucht. Ein Erlebnis, welches sie nachhaltig beeinflussen sollte, denn es war nicht nur ihre wichtigste Reise – die Reise zu sich selbst – sondern der Beginn einer großen Liebe und Begeisterung für Yoga. Seit Jahren acht unterrichtet Alena Scharfschwert Yoga und seit drei Jahren betreibt sie ihr eigenes Yogastudio in Mönchengladbach. Über ihren Yoga-Stil und ihren Unterricht sagt sie: „Für mich bedeutet Tradition nicht, die Asche der Yoga Urväter anzubeten, sondern ihr Feuer weiterzugeben. Yoga ist für mich Fortschritt, ist Veränderung und dies transportiere ich in meinem Yogastudio.“

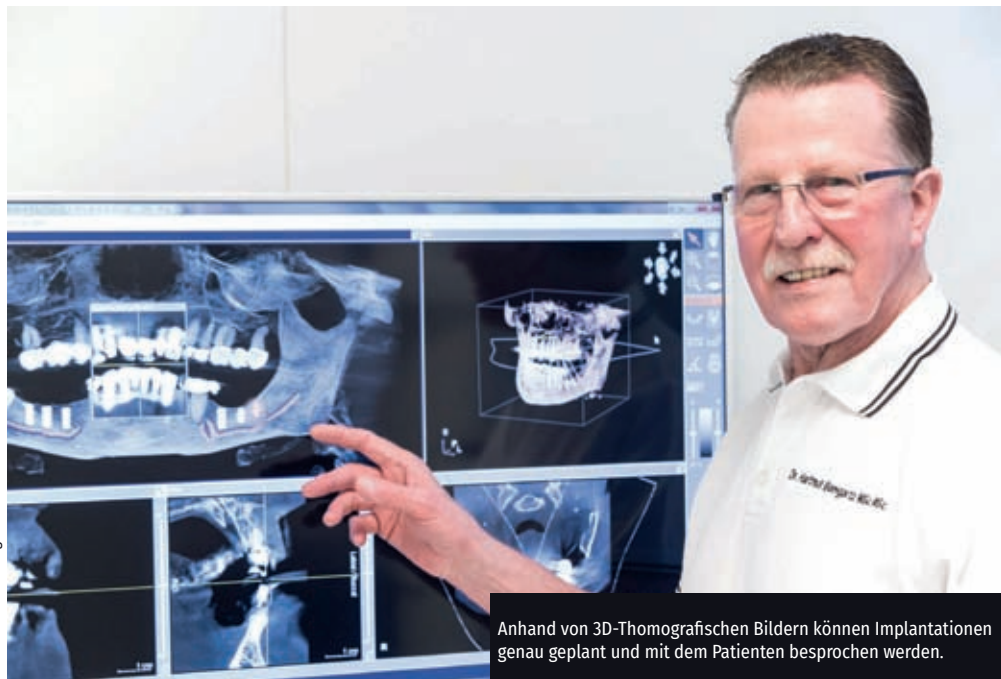
 **Alena Scharfschwert**
YOGA • POWER • CORE®

Yoga | Thai Yoga Massage | Personal Coaching
Roermonder Straße 279 | 41068 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 / 962 012 0 | Fax: 0 21 61 / 962 013 0
info@alenascharfschwert.com | www.alenascharfschwert.com



PRAXIS für
Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc
& Kollegen

ZAHNIMPLANTATE - EIN NEUES LEBENSGEFÜHL



Anhand von 3D-Thomasografischen Bildern können Implantationen genau geplant und mit dem Patienten besprochen werden.

Fotos: © Praxis Dr. Bongartz

Stellen Sie sich vor, sie beißen in einen saftigen, frischen grasgrünen Apfel. Das Knacken, der Geschmack und das Gefühl sind einfach großartig. Für viele Menschen ist dies ganz normal, sogar so normal, dass es kaum vorstellbar ist, diesen scheinbar banalen Genuss nicht erleben zu können. Doch bedauerlicherweise leiden viele Menschen darunter, dass sie aufgrund ihres Zahnersatzes oder ihrer Prothesen nicht so zubeißen können, wie sie es gerne möchten.

Moderne Zahnprothesen, Brücken und andere Formen des Zahnersatzes bieten in der Regel eine sehr gute Versorgung, dennoch gibt es

eine Therapie, die man getrost als den Königsweg bezeichnen könnte: das Zahnimplantat. Zahnimplantate sind künstliche Zahnwurzeln, auf denen der eigentliche Zahnersatz befestigt wird. Sie ermöglichen, wieder problemlos lachen, kauen und sprechen zu können. Dabei sind der Halt und die Robustheit durch die Verankerung im Kieferknochen deutlich größer als bei anderen Lösungen. Es sind vor allem überkronete Einzelimplantate, die viele weitere Vorteile für den Patienten bieten, weiß Dr. Hartmut Bongartz. „Durch das natürliche Aussehen und Kaugefühl bei Zahnimplantaten werden diese nicht als Fremdkörper wahrgenommen. Sowohl

beim Kauen als auch beim Blick in den Spiegel wirkt implantatgetragener Zahnersatz so, als wären es die echten Zähne“.

Doch auch Vollprothesen profitieren von Implantaten. Herkömmliche Vollprothesen werden lediglich durch Saugkräfte und Haftmittel am Kiefer gehalten. Wesentlich mehr Halt und damit mehr Sicherheit und Komfort im Alltag bieten implantatgetragene Prothesen. Dadurch erhalten Patienten mit Prothesen die Möglichkeit wieder richtig zubeißen zu können. Mit diesem Zahnersatz bekommen betroffene ein neues Lebensgefühl.

Spezialisiert auf Zahnimplantate



Dr. Bongartz betreut in seiner Praxis in Mönchengladbach-Neuwerk schon seit vielen Jahren Patienten mit Implantaten. Durch die von ihm absolvierten fortbildenden Masterstudiengänge in den Bereichen „orale Chirurgie“ und „Implantologie“ verfügt er über umfassendes Wissen und Erfahrung

in diesen Bereichen. „Das Thema Versorgung mit Implantaten ist in den vergangenen Jahren immer wichtiger geworden. Es war und ist mir immer noch sehr wichtig, dass unsere Patienten die bestmögliche Beratung und Behandlung bekommen. Ein chirurgischer Eingriff dieses Ausmaßes, wie das Setzen eines Implantats, sollte zwingend nach ausführlicher Beratung und Planung erfolgen.“, so Dr. Bongartz.

Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen

Krahnendonk 7, 41066 Mönchengladbach, Tel. 0 21 61 - 66 63 60, E-Mail: info@zahnarzt-dr Bongartz.de, www.zahnarzt-dr Bongartz.de

ISSUE 01 | 1. QUARTAL 2019 | 6. AUSGABE

MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach

Fokusthema
FIT@WORK
Gesundheit am Arbeitsplatz

MEDIZIN + WISSEN
TABUTHEMA REIZDARM

STÄDTISCHE KLINIEN
ZERTIFIZIERTES ZENTRUM FÜR KOLOPROKTOLOGIE

KLINIEN MARIA HILF
SO BEHANDELT MAN ARTHROSE HEUTE

KRANKENHAUS BETHESDA
BRUSTKREBSZENTRUM UND GYNAKOLOGISCHES KREBSZENTRUM

Die nächste Ausgabe
Medizin + Co
Ihr Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach
erscheint am
28. März 2019

Anzeigenschluss ist der
15. März 2018

Sie erreichen unsere Anzeigenberatung
unter media@marktimpuls.de oder
Telefon 02161 . 686 95 20

Petra Kamp
Heilpraktikerin

Jetzt ONLINE
Termin vereinbaren!

Faltenunterspritzung
mit Hyaluronsäure

Schlupflidbehandlung ohne OP
mit dem PlexR Plasmalaser

Fadenlifting
ohne Skalpell

Weststraße 10 · 41061 M'gladbach · 0 21 61 30 36 201
www.petra-kamp-heilpraktikerin.de

EIN SERVICE VOM REHAVEREIN

DIE FAHRRADWERKSTATT360GRAD BIETET EIN RUNDUM-SORGLOS-PAKET



Fotos: © RehaVerein

Wenn im Frühjahr die ersten Sonnenstrahlen ins Freie locken, startet auch wieder die Fahrradsaison. Den Frühjahrescheck für das Rad gibt es in der fahrradwerkstatt360grad des RehaVereins.

Seit dem 01.02.2009 existiert die fahrradwerkstatt360grad in der Alten Spinnerei in der Sophienstraße. 26 Klienten arbeiten zurzeit in der Werkstatt. Rechts neben dem Eingang befindet sich ihr Arbeitsplatz. Da alles offen gestaltet ist, kann man den ein oder anderen Handgriff beobachten. An den Wänden sieht man, säuberlich aufgereiht, die Werkzeuge.

„Unsere Werkstatt ist gut ausgestattet. Wir können alle gängigen Reparaturen durchführen. Wir bieten auch komplette Inspektionen an.“, sagt Werkstattleiter Schwingens. Zurzeit haben wir ca. 76 Räder zum Verkauf vorrätig. Vom Mountainbike bis zum Trekkingrad ist eigentlich alles dabei.“, sagt Wolfgang Schwingens. Er deutet dabei auf den Eingang zum Keller. „Hier haben wir noch circa 251 Räder.“, fügt er hinzu. Alle diese Räder stammen aus Spenden.

Diese Räder dienen als Ersatzteillager. „Daher benötigen wir regelmäßig Spenden. Wenn wir zum Beispiel 70 Räder aufbereiten, dann brauchen wir noch mal so viele für die Ersatzteile. Was wir gar nicht mehr brauchen können, führen wir dem Wertstoffkreislauf wieder zu“, erzählt Sascha Schallenburg, Bereichsleitung Tagesstruktur. Es sind auch neue Ersatzteile im Fundus, die für Reparaturen benutzt oder an die Kunden verkauft werden. Wenn die gespendeten Räder gebracht werden, steht erst mal eine gründliche Prüfung an. „Dabei nehmen wir die Räder komplett auseinander und prüfen sie auf Herz und Nieren. Was kaputt ist, wird repariert. Am Ende sind sie generalüberholt“, erzählt der Zweiradmechaniker. Jetzt zum Beginn des Frühjahrs, haben er und seine Mitarbeiter alle

Hände voll zu tun. Kunden bringen ihre Räder zur Reparatur, holen ihr fertiges Rad ab oder suchen sich für die kommende Saison ein neues Fahrrad aus dem Bestand aus. Ein großer Bestandteil der aktuellen Beschäftigung, ist der Frühjahrescheck. Wenn das Rad mehrere Monate bei schlechtem Wetter gestanden hat, gibt es einige Punkte, die man überprüfen sollte, bevor man die erste Tour plant. Vom Team der fahrradwerkstatt360grad gibt es das Rundum-sorglos-Paket. „Da wird das Rad auf Herz und Nieren überprüft und ist dann fit für die Saison.“, sagt Wolfgang Schwingens. Als Zweiradmechaniker hat Wolfgang Schwingens einige Tipps parat. Am einfachsten aber auch am Wichtigsten ist es, die Beleuchtung und die Bremsen zu prüfen, rät Schwingens. Auch die Bereifung lässt sich mit dem richtigen Equipment prüfen. „Hier ist es wichtig zu schauen, ob der Mantel vielleicht porös ist und ob genug Druck auf den Reifen ist. Der richtige Druck steht meist auf dem Mantel“, sagt Schwingens. Kniffliger wird es dann schon bei Dingen wie der Gangschaltung oder dem Untervorbau. „Man sollte am besten auch mal alle Schrauben überprüfen.“, sagt Wolfgang Schwingens.

Mit der fahrradwerkstatt360grad verfolgt der RehaVerein das Ziel, Menschen mit einer psychischen Erkrankung wieder eine Tagesstruktur zu bieten und sie in ihrem Alltag zu unterstützen. Jeanet Theinen arbeitet am Kundenempfang „Ich kriege die Leute ans Arbeiten.“, lautet die Kurzfassung ihrer Aufgabe und dabei muss sie lachen. Den RehaVerein lernte sie bereits 2010 kennen. Die Gespräche taten gut, waren aber bald nicht mehr genug. So riet ihr ihre Betreuerin zu Angeboten die helfen, eine Tagesstruktur zu entwickeln. Seit 4 Jahren ist sie nun in der Fahrradwerkstatt. „Mir war es egal, dass meine Finger dreckig waren. Ich muss handwerklich arbeiten.“, sagt sie. Dann erzählt sie, dass sie ausgebildete Einzelhandelskauffrau ist. Diese Fähigkeiten erkannten die Mitarbeiter des Vereins und setzten sie am Kundenempfang ein. „Das Angebot hilft mir, meinen Alltag zu bewältigen, dass ich auch zu Hause die Kraft finde, noch etwas zu tun.“, berichtet sie.

Sie und ihre Kollegen fühlen sich innerhalb der Struktur aufgehoben und nehmen die gemeinsamen Aktivitäten neben der Arbeit, wie Grillabende im Sommer oder ein gemeinsames Frühstück gerne wahr.



FAHRRADWERKSTATT360GRAD

WOLFGANG SCHWINGENS (WERKSTATTLEITUNG)

SOPHIENSTRASSE 31 | 41065 MÖNCHENGLADBACH | TEL. 02161.83924-14

WWW.FAHRADWERKSTATT360GRAD.DE

DIE EVANGELISCHE STIFTUNG HEPHATA FEIERT GEBURTSTAG

HEPHATA - SEIT 160 JAHRE AN DER SEITE VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Jeder Mensch kann einen Beitrag leisten

Ein Satz, der erst einmal klingt, wie eine Selbstverständlichkeit und doch erfahren Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen auch in unserer Zeit immer noch Ausgrenzung durch Vorurteile, Fehlinformationen oder auch einfach nur Berührungängste. Oft wird Ihnen in unserer vermeintlich modernen und aufgeklärten Gesellschaft nicht ermöglicht, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Sie werden über ihre Defizite definiert und die für sie erforderliche Assistenz wird als Kostenfaktor wahrgenommen. Die evangelische Stiftung Hephata hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Behinderung dabei zu unterstützen, ihr Leben so selbstständig und selbstbestimmt wie möglich zu gestalten und das nun bereits seit 160 Jahren.

Ein Ausflug in die Geschichte der Stiftung

Es war 1859, das Jahr als Hugo Junkers in Rheydt das Licht der Welt erblickte, der Bau des Suez Kanals begonnen wurde und in der Charles Darwin erstmals seine Evolutionstheorie veröffentlichte, als der Taubstummenlehrer Karl Berthold mit seiner Frau und vier behinderten, jugendlichen Schützlingen in einem Haus an der Viersener Straße 23 einzog und die Arbeit von Hephata begann. Damals finanziert und unterstützt vom Johannerorden und protestantischen Rheydter Unternehmen begann eine Erfolgsgeschichte, die dieses Jahr den 160. Geburtstag feiert. Aus vier Schützlingen sind heute annähernd 3.000 zu betreuende Menschen mit unterschiedlichen Handicaps geworden und aus den „Behinderten“ wurden „Kunden“, denn die Stiftung Hephata versteht sich als Dienstleister für Menschen, die ihr Leben so weit wie irgend möglich selbstbestimmt führen wollen.

Die Stiftung Hephata heute

HEPHATA. unternehmen. mensch – so lautet der offizielle Name der Stiftung heute und wird damit dem Leistungs- und Angebotsumfang eigentlich kaum mehr gerecht, denn kaum ein Unternehmen verfügt über ein derart großes Spektrum an Aufgaben und Angeboten, wie es die Stiftung tut.

Werkstätten, Wohngruppen, Aus- und Weiterbildungsangebote, Reha-Dienstleistungen, eigene Shops, Jugendhilfsangebote und vieles mehr umfasst das Dienstleistungs- und Serviceangebot, mit dem Hephata schon lange über die Stadtgrenzen von Mönchengladbach hinaus gewachsen ist und Menschen mit Handicap dabei unterstützt, ein selbstbestimmtes Leben als wertvoller Teil unserer Gesellschaft zu führen

160 Jahre Hephata – Zeit für Geschichte/n

Im Rahmen der Jubiläumsfeiern hat die Stiftung Hephata begonnen 160 Geschichten aus ihrer Geschichte zu veröffentlichen – begonnen mit der eines Songs, der bewegt: „Einfach nicht wert“ von Jasmin Müller...

„Ich habe mich so oft gefühlt als sei ich nichts wert. Zu dumm für alles,“ sagt sie und ihre grün-braunen Augen bekommen eine Traurigkeit, wenn sie weitererzählt. „Wir hatten immer Angst, ich habe böse Erfahrungen in der Pflegefamilie gemacht“, mehr möchte Jasmin nicht sagen.



Fotos: © Hephata

„Einfach nicht wert“ – ein Song der bewegt

Text: Manuela Hannen (Leitung Kommunikation der Evangelischen Stiftung Hephata)

„Musik spüre ich im ganzen Körper, es ist ein befreiendes Gefühl.“ Jasmin Müllers Song ist Bewältigung, Neuanfang und Unterhaltung zugleich. Ihren ersten großen Auftritt hat sie im Juni 2019 beim Evangelischen Kirchentag in Dortmund.

„Wenn ich singe, dann spüre ich die Musik am ganzen Körper“



„Liebenswert“ ist das Wort das Jasmin sofort einfällt, wenn sie über Andreas nachdenkt, Jasmin und Andreas, das ist die Geschichte einer besonderen Art des Vertrauens. Das geht soweit, dass Jasmin ihm ihre Lebensgeschichte anvertraut, ihm alle ihre Verletzungen offenbart und er, der musikalische Kopf der inklusiven Band „Die schrägen Vögel“, hat ihren Text über ihr Leben in einen Songtext verwandelt und ihr ein Lied auf ihren zarten Körper geschrieben – einen Punksong, in dem Jasmin ihre ganze Wut rauschreien kann.

Erst in einem Kinderheim hat sie erfahren, was es bedeutet sich zuhause zu fühlen und dass sie doch etwas kann: Singen. „Ich erinnere mich noch, wie ich das erste Mal im Chor mitsingen durfte. Das hat sich gut angefühlt“, sie sagt es und strahlt. Das erste Mal in unserem Gespräch. Musik ihr Zauberwort. „Musik spüre ich im ganzen Körper, es ist ein befreiendes Gefühl.“ Da war Jasmin neun Jahre alt. Ihr ganzes Leben ist begleitet von Zweifeln und Versagensängsten, aber eines wusste sie schon immer, sie wollte singen. Und dann hat sie all ihren Mut zusammengefasst und gefragt ob sie in der inklusiven Band, die Andreas leitet, mitsingen kann. „Ich habe mich in der Band sofort wohl gefühlt, ich habe gemerkt, ich stehe mit meinem Problem nicht alleine da, muss mich nicht schämen.“

Um ihren Song zu schreiben, da „bin ich in den Wald gefahren, habe mich auf einen schönen Platz gesetzt. Ganz warm war es da und dann ist es nur so aus mir rausgeflossen“, beschreibt sie

die Entwicklung des Songs. Es folgten viele Gespräche und zahllose Termine, lange haben Jasmin und Andreas an Text und Melodie gefeilt. Und dann ging es ins Studio. „Ich war unendlich aufgeregt. Aber auch stolz.“

Stolz sind auch ihre Kinder, stolz was die Mama macht. „Ich wollte nie Kinder haben, hatte immer Angst davor. Angst das ich meine Kinder misshandele, so wie die mich misshandelt haben“ sagt sie leise. Und heute sind ihre Kinder ihr großes Glück.



Weg und ich habe Menschen um mich herum, die mich unterstützen,“ sagt sie und schaut mich zuversichtlich an.

„Ich schrei sie raus die ganze Wut, das Schicksal hat mich ausgesucht“



Eines Tages sprach Jasmin mich an, wie ich denn vorgehe, wenn ich eigene Songs schreibe. Sie hätte auch großes Interesse, einmal einen eigenen Song zu entwickeln. Wir vereinbarten, dass sie mir



Mit ihrem Song möchte Jasmin Menschen berühren, ihnen Mut machen, auch schlechte Zeiten kann man aushalten, überleben und dann muss man nach vorne schauen. Das tut sie auch immer wieder.

„Gewisse Dinge kenne ich noch nicht von mir. Aber ich habe endlich das Gefühl, das ist der richtige

zuerst den Text aufschreiben solle, den sie gerne musikalisch präsentieren wollte.

Die Geschichte haute mich um. Es war die Geschichte einer Kindheit in einer Pflegefamilie, in der Gewalt und Hass an der Tagesordnung waren. Die Geschichte eines Kindes, das geliebt werden wollte,

aber immer nur Abneigung erfuhr. Das in den Wald lief, um dort seine Wut und Verbitterung rauszubrüllen, um nicht unterzugehen. Was für eine Geschichte – die Geschichte dieser Frau, die ich heute als liebevolle Mutter und willensstarke Frau erlebe.

„Wo die Sprache aufhört, beginnt die Musik.“ Dieser Satz war für mich in meiner Tätigkeit für Hephata von Anfang an sehr bedeutsam, deckte er sich doch mit meinen Erfahrungen gerade mit Menschen mit starken kognitiven Einschränkungen. Die Sprache „Musik“ verstand fast jeder. Und so war die Gründung einer Musikband in der Stiftung ein logischer Schritt in meiner musikalischen Zusammenarbeit mit Menschen mit Handicap. Seit ein paar Jahren existiert die Band „Frauke & die schrägen Vögel“. Vor einiger Zeit stieß Jasmin Müller zu uns, eine talentierte Sängerin, die gut in das bestehende Gefüge der Band passte. Sie ergänzt unsere Sängerin Frauke Schmidt, was zur Folge hatte, dass wir den Bandnamen in „Die schrägen Vögel“ verkürzen mussten.

Daraus sollte ich nun einen Song machen? Ich war skeptisch, fühlte mich aber auch geehrt. Mir war bewusst, dass Jasmin großes Vertrauen in mich setzte und es für sie nicht einfach gewesen sein konnte, sich mir gegenüber so zu öffnen. Ein guter Text musste her. Ihr Wille, die Vergangenheit hinter sich zu lassen, sollte deutlich zum Ausdruck kommen. Ich kritzelte erste Textzeilen zu einem möglichen Refrain. Parallel entstand dann auch eine Melodie. Irgendwann stand der Song im groben Gerüst, ich war zufrieden mit dem Ergebnis. Aber vor allen Dingen sollte Jasmin damit zufrieden sein. Und das war sie auch. Was für eine Musikrichtung wollten wir nun zugrunde legen? Rock, Punk oder vielleicht sogar eine Ballade? Wir probierten verschiedene Richtungen aus und schnell stand für Jasmin fest: der Song muss „krachen“ – also Punk!

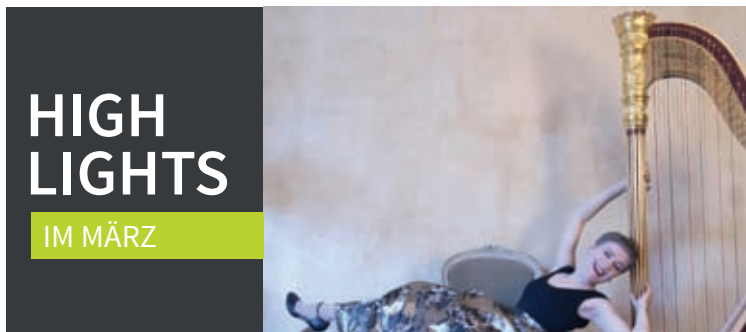
Die Studioarbeit war noch einmal anstrengend, war dies doch absolutes Neuland für sie. Anfangs sang sie noch viel zu brav für einen Punk-Song und traute sich nicht so richtig, aus sich herauszugehen. Auch der Schrei, für den sie als Kind in den Wald lief, wollte nicht authentisch rüber kommen. Ich fuhr extra mit ihr in ein Waldstück, um einen Original-Schrei hinzubekommen. Was ich aber nicht bedacht hatte - im Wald tauchen immer wieder Spaziergänger auf. Also fuhren wir besser doch wieder zurück ins Studio. Letztendlich bekamen wir den Schrei im Studio doch zufriedenstellend hin und der Song konnte fertig gestellt werden. Und er ist es definitiv wert, gehört zu werden!

(Andreas Neugebauer ist Hephatas Beauftragter für inklusive Entwicklung.)

EVANGELISCHE STIFTUNG HEPHATA

HEPHATAALLEE 4 | 41065 MÖNCHENGLADBACH

WWW.HEPHATA-MG.DE



2 ab 11:30 Uhr | Schulzentrum Hardt
38. Hardter Karnevalslauf

Beginn ist um 11:30 Uhr mit dem Bambinilauf über ca. 500 m für Kinder bis 7 Jahre. Danach folgen die Schülerläufe über 1 km und 2 km ab 11:45 Uhr für Kinder und Jugendliche von 8 bis 15 Jahre. Der 10-km-Lauf startet um 14:00 Uhr für alle Altersklassen ab Jugend U18 bis Senioren bis M/W 80. Der beliebte Karnevalslauf über 5 km wird um 12:45 Uhr gestartet (Kostümierung erwünscht). Voranmeldung bis 28. Februar 2019 unter: www.lg-moenchengladbach.de

Grafik: LG Mönchengladbach

PARTY

Closing Party Worldmusic Carnival

Grafik: Künstler

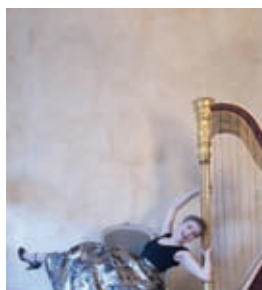


Zur Closing Party des dritten Worldmusic Carnival Mönchengladbach im Projekt 42 am 1. März kommt die Legende „Guts“ aus Frankreich als DJ mit Songs aus dem Bereich Tropical, Afro und Brazil und seinen einzigartigen Sounds aus den Bereichen Elektrofunk, Afro-Disco und Space Jazz. Auch der Mönchengladbacher „Roman Vintage“, der lange Jahre in Brasilien lebte, greift an diesem Abend tief in seine Plattenkiste und präsentiert seine Version von Weltmusik mit einem Schwerpunkt auf Lateinamerika. Abgerundet wird das Programm des Abends durch das DJ-Duo „Mondschildfaktor Ananas“ mit Exotic Disco Sounds. So kommt das Festival mit einer weltweiten Karnevals-Soase zum krönenden Abschluss.
Fr. 1.3.2019, 23:00 | Projekt 42

KLASSIK

4. Meisterkonzert 2018/2019

Foto: Tysje Severens



Agnès Clément, 1990 in Frankreich geboren, studierte Harfe und Fagott an den Konservatorien von Clermont Ferrand und Boulogne Billancourt, bevor sie ihre Studien mit Fabrice Pierre am Conservatoire National Supérieur de Musique de Lyon fortsetzte, wo sie mit 22 Jahren die höchste Auszeichnung erhielt. Bereits während ihres Studiums gewann sie zahlreiche internationale Preise, darunter 2010 die Goldmedaille beim bedeutenden Bloomington-Wettbewerb in den USA. Einen ihrer bislang größten Erfolge feierte sie 2016 mit dem Ersten Preis sowie dem Publikumspreis und einem Sonderpreis beim ARD-Wettbewerb in München.

Seit ihren Solo-Debüts in der Salle Gaveau Paris und der Lyon & Healy Concert Hall in Chicago war Agnès Clément

regelmäßig auf internationalen Podien zu Gast. Sie arbeitet mit renommierten Orchestern zusammen, gibt Meisterklassen in den USA und in Belgien und hat eine Solo-CD eingespielt. Seit 2013 ist Agnès Clément Soloharfenistin im Orchestre Symphonique de la Monnaie Brüssel.

Do. 21.3.2019, 20:00 | Theater Mönchengladbach | Konzertsaal

THEATER

Boris Godunow

Foto: Privat



Die Handlung von Modest Mussorgskis musikalischem Volksdrama basiert auf den historischen Tatsachen um die Thronnachfolge Ivans „des Schrecklichen“ Ende des 16. Jahrhunderts. Der russische Schriftsteller und Historiker Nikolai Michailowitsch Karamsins verfasste 1818 eine „Geschichte des russischen Staates“, die nachfolgenden Literaten als Quelle diente, so auch Alexander S. Puschkin, der 1825 das Drama „Boris Godunow“ schrieb. Mussorgskij, der das Libretto auf der Grundlage dieses Dramas selbst verfasste, verschiebt die Perspektive des Schauspiels ganz auf die Beziehung zwischen der individuell gestalteten Masse und dem an seiner Schuld zu Grunde gehenden Herrscher.

Ihre einzigartige Wirkung erzielt die Komposition der

Oper, indem sich die Schilderung dieses individuellen Schicksals vor dem Panorama einiger der eindrucksvollsten Chorszenen vollzieht, die die Operngeschichte kennt. Durch die Verknüpfung von russischen Volksliedern, Kirchengesängen und Kinderliedern mit der Kunstform Oper gelingt Mussorgskij mit „Boris Godunow“ etwas fundamental Neues. Das Theater Krefeld und Mönchengladbach spielt die sogenannte „Ur-Fassung“ der Oper (Uraufführung 1868/69), die durch ihre Direktheit der Orchesterpartitur und durch eine stringente Dramaturgie der Szenenfolge besticht.

Inszenierung: Agnessa Nefjodov (siehe Foto).

Sa. 23.3.2019, 19:30 (Premiere) | Theater Mönchengladbach | Große Bühne

Weitere Vorstellung: 31.3., 19:30 Uhr



KARNEVAL

Familien- und Seniorenkarneval
 Karnevalsfreunde Schwarz-Gold-Odenkirchen.
 14:30-20:00 Burggrafenhalle MG-Odenkirchen

Jecke Fridach
 KG Poether Pothäepel.
 19:00 Gasthof Loers | Mürrigerstr. 17

23. FUN-tastische Nacht
 KG Immer Lustig Holt.
 19:11 Festzelt Immelmannstraße

6. Kneipensitzung
 KG Rot-Weiss Rheydt-Dorfbroich.
 20:11 Haus Bresges | Schlossstr. 260

Karnevalskirmes
 Alter Markt/Kapuzinerplatz

Karnevalskirmes
 Mühlentorplatz MG-Rheindahlen

Karnevalskirmes
 Marktplatz MG-Rheydt

BÜHNE

Zum letzten Mal: „Deine Liebe ist Feuer“ (Deutschsprachige Erstaufführung)

Von Mudar Alhaggi. Aus dem Arabischen von Sandra Hetzl. Im Rahmen der Reihe „Außereuropäisches Theater“.

20:00 Theater Mönchengladbach | Studio

Mittagstisch in MG?



www.gastroguide-mg.de

PARTY

Afterwork
 Music by Chokee.
 21:00 Bar Plastique

Fresh Friday's
 23:00 Black & White

Worldmusic Carnival Mönchengladbach:

Closing Party

„Guts“ (latin & tropical/ Frankreich) + Roman Vintage + „Mondschildfaktor Ananas“.

Veranstalter: Kulturkram e.V.

23:00 Projekt 42

» siehe „Highlights“

KIDS

Offene Tür

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

Kinderkarnevalsparty

Mönchengladbacher Karnevalsfreund, Große Rheydter Prinzengarde.
 14:00 Denk Mal...



KARNEVAL

Treffen der Rheydter KGs
 Mönchengladbacher Karnevalsfreund.
 10:00 Festzelt Marktplatz MG-Rheydt

Seniorenitzung

Motto: „U-hu – unter Hundert, aber nie zu alt für Karneval!“ Mit Musik, Tanz, Bütenreden, Prinzenpaar der Stadt Mönchengladbach mit Hofstaat sowie dem Kinderprinzenpaar. Dabei sind unter anderem die Garderottis und Engel Hettwich.

Musikalische Begleitung: „Sitzungskapelle Lorenz“.

14:00 Mehrzweckhalle MG-Eicken (Einlass ab 13:00)

Kostümsitzung
 KG Uehlöcker Neuwerk.
 19:00 Krahnendonkhalle MG-Neuwerk

Pratschdolle Damen- und Herrenitzung
 KG Wenkbülle.
 19:50 RED BOX am SparkassenPark

Große Karnevalsparty
 Karnevalsfreunde Schwarz-Gold-Odenkirchen.
 20:00 Burggrafenhalle MG-Odenkirchen

Gardepark
 Große Rheydter Prinzengarde.
 20:00 Spö 407 | Jahnplatz 10

Grün-Gelbe Partynacht
 KG Roer möt.
 20:00 Sporthalle Zeppelin-schule

Kostümsitzung
 KG Spönnradsbeen.
 20:11 Festzelt Birkmannsweg

Kostümparty
 Rheer Mösche.
 20:11 Haus Bresges | Schlossstr. 260

Karnevalskirmes
 Alter Markt/Kapuzinerplatz

Karnevalskirmes
 Mühlentorplatz MG-Rheindahlen

Karnevalskirmes
 Marktplatz MG-Rheydt

BÜHNE

„Otello darf nicht plätzen“ (Lend me a Tenor)

Musical von Brad Carroll.
 19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

KONZERTE

Aufs Maul Rockparty – 11 Jahre!

Konzert mit „Callum Lawson“, „Driven by Impact“ und „Phobiatic“. Anschl. Party.
 21:00 Projekt 42

SPORT

38. Hardter Karnevalslauf

Mit Läufen über 500 m, 1 km, 2 km, 5 km und 10 km. Veranstalter: LG Mönchengladbach 1979 e.V.
 ab 11:30 Schulzentrum MG-Hardt | Vossenbäumen 50

» siehe oben
Fußball: A-Junioren Bundesliga West

19. Spieltag: Borussia M'gladbach U19 – VfL Bochum U19
 16:00 Borussia-Park | Fohlenplatz

Fußball-Bundesliga
 24. Spieltag: Borussia M'gladbach – FC Bayern München
 18:30 Stadion im Borussia-Park

» siehe Seite 32/33

PARTY

Skihallen-Party

Am Neusser Gletscher steigt die legendärste Après-Ski-Party nördlich der Alpen.
 Ab 18 Jahre!
 ab 21:00 allrounder mountain resort | Neuss

Shake it!
 Music by Luis Bender.
 21:00 Bar Plastique

I love Black
 23:00 Black & White

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

6:00-14:00 Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße

Trödelmarkt
 6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Wasserturm Viersener Straße

Um 10:00, 11:00 und 12:00 Uhr besteht die Möglichkeit, das im Jugendstil erbaute Gebäude zu besichtigen.
 Wasserturm | Viersener Str. 115

Siebdruk-Schnupperkurs

11:00-15:00 BIS-Zentrum



Foto: Projekt 42

8 21:00 Uhr | Projekt 42
Jamkantine

Jeder, der sich mit seinem Instrument in der schönsten Sprache der Welt austauschen will, wird energisch zum Mitzocken aufgefordert. Egal wo die musikalischen oder ethnischen Wurzeln verortet sind, vor der Backline sind alle gleich. Je mehr Instrumente, desto besser. Diesmal wird wieder einmal ohne Umwege mit der Improvisation begonnen und straight gejammt. Eintritt: 3,- €. Für Musiker mit Instrument immer noch frei!

Archäologisches Museum
Dauerausstellung „400.000 Jahre Vergangenheit Rheindahlen“. Alt- und jungsteinzeitliche Original-Steinwerkzeuge und -geräte aus der Ziegeleigrube Dreesen und der unmittelbaren Umgebung, Grabungsphotos, Lösprofile etc.
14:00-17:00 Wasserturm Rheindahlen | Mennrather Str. 80

Metropolitan Opera live: „La Fille du Regiment“ (Donizetti)
Gesungen in Französisch mit deutschen Untertiteln.
19:00 Comet Cine Center

KIDS

Kinderkarneval
KG Die Kreuzherren.
13:00 Adolf-Kempken-Halle MG-Wickrath

Karneval – wat is dat?
Närrische Kinder-Karnevalstour. Veranstalter: Marketing Gesellschaft Mönchengladbach.
14:00 Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“



KARNEVAL

Veedelszoch
KG Immer Lustig Holt.
11:11 Start: Immelmannstraße MG-Holt

Veedelszoch
KG Schöpp op, KG Hau Ruck.
11:11 Ortskern MG-Eicken

Frühshoppen
KG Schöpp op.
12:11 Mehrzweckhalle MG-Eicken

Veedelszoch
1. Venner KG.
12:11 Ortskern MG-Venn

Biwak und Party total im Zelt
KG Alles onger ene Hoot.
12:11 Pfarrheim Hardterbroich

Jecke Welt im Holter Zelt
KG Immer Lustig Holt.
13:11 Festzelt Immelmannstraße

Tulpensonntag
KG Poether Pothäepel.
14:00 Gasthof Loers | Mürrigerstr. 17

Veedelszoch Odenkirchen
Karnelvalsfreunde Schwarz-Gold-Odenkirchen.
14:00 Ortskern MG-Odenkirchen

Veedelszoch
KG Alles onger ene Hoot.
14:11 Pfarrheim Hardterbroich

Buntes Karnevalstreiben
KG Potz op.
16:00 Schulzentrum MG-Rheindahlen

After-Zoch-Party
Karnelvalsfreunde Schwarz-Gold-Odenkirchen.
16:00-22:00 Burggrafenhalle MG Odenkirchen

Karnevalskirmes
Alter Markt/Kapuzinerplatz

Karnevalskirmes
Mühlentorplatz MG-Rheindahlen

Karnevalskirmes
Marktplatz MG-Rheydt

BÜHNE

Zum letzten Mal in dieser Spielzeit:
„Wir sind Borussia“
Die Borussia-Revue.
19:30 Theater Mönchengladbach | Studio

SONSTIGES

Karnevalsmuseum
Einblick in die historische Tradition des Mönchengladbacher Karnevals.
11:00-14:00 Altes Zeughaus

Führungen im Rahmen des Ersten Sonntags
Um 11:30, 12:30, 13:30, 14:30, 15:30 und 16:30 Uhr
kostenlose Führungen durch die Sammlung.
Offene Malklasse für Kinder von 4 bis 14 Jahre von 11:00-16:00 Uhr. Eintritt frei!
11:00-17:00 Städt. Museum Abteiberg

KIDS

THEATER EXTRA:
„Die Froschprinzessin“
Von Sabine Sanz für zwei Schauspieler und Puppen. Für Kinder ab 4 Jahre.
11:00 Theater Mönchengladbach | Studio

Internationaler Kinderkarnevalszug
KG Potz op.
14:11 Ortskern MG-Rheindahlen

Kindernachmittag
KG Alles onger ene Hoot.
15:30 Pfarrheim Hardterbroich



KARNEVAL

Rathaussturm und Veedelszoch
10:30 Rathaus MG-Rheydt

6. Mönchengladbacher Fahrrad-Karneval
Motto: „Mir all sin jeck“. Veranstalter: ADFC Mönchengladbach.
11:11 Treffpunkt: Eingang Ev. Hauptkirche Rheydt

Rosenmontag
KG Spönnradsbeen Hardt.
11:11 Festzelt Birkmannsweg

Neuerker Rosenmontagszug
KG Uehlöcker Neuwerk.
Motto: „He emm Dörr, do blö-st de opp“.
13:11 MG-Bettrath/Neuwerk

Rosenmontagszug
KG Wanloer Ströpp.
14:11 Ortskern MG-Wanlo

Rosenmontagsball
KG Wanloer Ströpp.
16:30 Mehrzweckhalle MG-Wanlo

Karnevalskirmes
Alter Markt/Kapuzinerplatz

Karnevalskirmes
Marktplatz MG-Rheydt

KONZERTE

Rose'n'Montagskonzert: „Pin Ball Rock'n'Roll Band“
Carnival Crazy Night Concert.
20:45 Messajero (Einlass ab 19:30)

VORTRÄGE

Job-Café „Zurück in den Beruf“
Beratung zum Wiedereinstieg nach Kinderbetreuung oder Pflege von Angehörigen. Referentin: Angelika König. Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Mönchengladbach.
9:30 Berufsinformationszentrum

SONSTIGES

VHS-Programm-Kino: „Grüner wird's nicht, sagte der Gärtner und flog davon“
Deutschland 2018, Regie: Florian Gallenberger. Mit Elmar Wepper, Monika Baumgartner und Emma Bading.
20:00 Comet Cine Center



KARNEVAL

VDZ im Frenzen
Mit DJ Lars von Ommeln. Der VDZ zieht am Frenzen vorbei – kommt und feiert mit uns!
11:11 Frenzen | Waldhäuser Str. 89



Foto: Künstler

9 20:00 Uhr | BIS-Zentrum
Wohin bewegt sich die Welt?

Die vier Frauen der Kabarettgruppe FammFatal beleuchten die Themen, die die Welt bewegen, aus ihrer Sicht und auf ihre Weise, mal giftig oder hintergründig, mal mit und mal gegen den Strom. Ob Kommunalpolitik, Bundespolitik, die große Weltpolitik, aber auch die Tücken des Alltags, vor nichts schrecken sie zurück. Dabei bringen sie alles humorvoll oder hintergründig, mitunter auch bitterböse, auf den Punkt und sind stets am Puls der Zeit.

Veilchendienstagszug 2019
Motto: „Gladbach blüht auf“. ab 13:11 Innenstadt Mönchengladbach

Hoppedizbeerdigung
KG Alles onger ene Hoot.
16:30 Pfarrheim Hardterbroich

Hoppedizbegräbnis
KG Schwarz Gold Rheydt.
20:11 Turnerheim Nordstraße

Karnevalskirmes
Alter Markt/Kapuzinerplatz

VORTRÄGE

Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Chefarzt Dr. Harald Lehnen wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren, den Kreißsaal und die Wöchnerinnenstation vorstellen. Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.
18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt



BÜHNE

„Wer hat Angst vor Virginia Woolf...?“
Von Edward Albee. Deutsch von Pinkas Braun.
Inszenierung: Sascha Mey.
20:00 Theater Mönchengladbach | Studio

VORTRÄGE

Infoabend für werdende Eltern
Rund um Schwangerschaft und Geburt. Anmeldung nicht erforderlich.
18:00-20:00 Krankenhaus Neuwerk | Vortragssaal

PARTY

StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezzalito | Gasthausstr. 30

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Treffpunkt mg+: Stadtentwicklung und Planung
Bürgerinnen und Bürger können sich über Entwicklungen in der Stadt informieren.
14:00-17:00 Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2

Von Mönchen, Sagen und Legenden
Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der 1,5-stündige Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Wenn sich der Tag dem Ende neigt, lädt der geheimnisvolle Mönch ein, spannenden Stadtgeschichten zu lauschen.
Veranstalter: MGGM.
17:00 Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“

EA-Emotions Anonymous
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:30-21:30 Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 41

KIDS

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

Disco
18:15-21:15 AFBj – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.



BÜHNE

„Die Räuber“
Friedrich Schillers wortgewaltiges Jugendwerk von 1781 über zwei radikale Vertreter der bürgerlichen Aufklärung in einer zeitgemäßen Textfassung.
19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

„NippleJesus“
Das Monodrama von Bestsellerautor Nick Hornby setzt sich mit der Frage auseinander: Was ist Kunst? Und wer diagnostiziert sie?
20:00 Theater Mönchengladbach | Studio

„Indisch ist auch regional“
Erzähl- und Koch-Liveshow mit Helmut Gote.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

VORTRÄGE

Karriere bei der Bundeswehr
Referenten: Regierungsamtsrätin Jeanette Kleist und Oberleutnant Sebastian Kamprad vom Karriereberatungsbüro der Bundeswehr.
15:00 Berufsinformationszentrum

Mit Sicherheit sind Sie dabei! Arbeiten im Justizvollzug
Die Arbeit in einer Justizvollzugsanstalt ist Herausforderung und erfordert etwas Lebens- und Berufserfahrung. Die Ausbildungsleiterinnen der Justizvollzugsanstalt Willich, Frau Kättner und Frau Gotzes, berichten über Zugangsmöglichkeiten und Perspektiven für junge Erwachsene.
16:00 Berufsinformationszentrum

„Darknet – zwischen Freiheit und Kriminalität“
Hier wird Ihnen ein Einblick in die Welt des Darknets gegeben.
19:00-20:30 VHS am Sonnenhausplatz

PARTY

StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezzalito | Gasthausstr. 30

SONSTIGES

Mobilitätsbeauftragter im Treffpunkt mg+
Der städtische Mobilitätsbeauftragte Carsten Knoch steht als Ansprechpartner zu allen Fragen des Kommunalen Mobilitätsmanagements zur Verfügung.
13:00-16:00 Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2

Begegnungscafé
Kaffee, Kuchen, Gespräche, Filme und Spiele – der Treffpunkt in Lürip.
Jeder ist willkommen!
15:00-17:00 Christengemeinde | Nakatenusstr. 95

EA-Emotions Anonymous Rheydt
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:00-20:30 Paritätisches Zentrum (Raum E 06)

Offenes Chorsingen
Beim Offenen Chorsingen werden gemeinsam ausgewählte Stücke einstudiert. Jeder der Spaß am Singen hat, ist dabei willkommen!
Veranstalter: Kulturkräm e. V.
20:00-22:00 Chapeau Kultur

KIDS

Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14.
17:30-21:00 Jugendl. ab 14, mit Disco.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

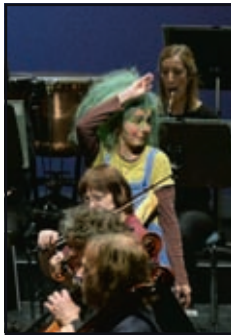


Foto: Matthias Stutte

10 11:00 + 12:30 Uhr | Theater Mönchengladbach
4. Kinderkonzert 2018/2019

Im 4. Kinderkonzert der Niederrheinischen Sinfoniker steht wieder hoher Besuch an, genauer: Komponistenbesuch. Diesmal hat sich Franz Schubert auf den weiten Weg von seiner Heimat Wien an den Niederrhein gemacht. Und der hat viel zu berichten: Wie er seinem Vater zuliebe als Lehrer gearbeitet hat, obwohl er doch viel lieber nur Musik machen wollte. Oder aus seiner Zeit als Stipendiat am k.k. Konvikt in Wien. Oder von den vielen Freunden, die er in Wien um sich scharte.

FR8 > MÄRZ

BÜHNE

„Otello darf nicht plätzen“ (Lend me a Tenor)
 Musical von Brad Carroll.
 19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne
„Kunst gegen Bares“
 Jeden Monat treten 6 bis 8 neue Künstler auf. Ein Mix aus Comedy, Musik, Poetry Slam und Zauberei.
 20:00 BIS-Zentrum
„Bullshit ist kein Dünger“
 Kabarett mit F. Hormuth.
 20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

„Hier geht was“
 Manna Meurer (Git.), Achim Guse (Drums) und Stephan Schwiars (Gesang, Git.) geben einen tiefen und humorvollen Einblick in die Seele des Rheinländers. Support: Arnold Küsters (Blues-Harp).
 Eintritt frei!
 Veranstalter: Kulturkram e. V.
 19:00-22:00 Chapeau Kultur Jamkantine
 Offene Musiksession.
 21:00 Projekt 42
 > siehe Seite 41 oben

LITERATUR

Unda Hörner: „1919 – Das Jahr der Frauen“
 Autorenlesung zu „100 Jahre Frauenwahlrecht“. Anmeldung unter Tel. 02161 16132 oder info@buchhandlung-degenhardt.de.
 19:30-22:00 Buchhandlung Degenhardt | Friedrichstr. 14

PARTY

Enjoy
 Music by Budda.
 21:00 Bar Plastique
Fresh Friday's
 23:00 Black & White

KIDS

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

SA9 > MÄRZ

BÜHNE

„Monty Python's Spamlot“
 Musical von Eric Idle und John Du Prez.
 19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

FammFatal! „Wohin bewegt sich die Welt?“

Mit dieser Frage beschäftigen sich die vier Frauen der Kabarettgruppe „FammFatal“. Sie beleuchten die Themen, die die Welt bewegen, aus ihrer Sicht und auf ihre Weise, mal giftig oder hintergründig, mal mit und mal gegen den Strom.
 20:00 BIS-Zentrum
 > siehe Seite 41 oben

KONZERTE

„WDR Big Band“
 Die WDR Big Band unter der Leitung von Chefdirigent Bob Mintzer ist zum zweiten Mal zu Gast bei Tante JU in Mönchengladbach.
 20:00 Hugo Junkers Hangar

VORTRÄGE

foodsharing – restlos glücklich
 Eine kleine Entführung in die Welt der Lebensretter.
 11:00-12:30 VHS am Sonnenhausplatz

SPORT

Fußball: Regionalliga West Männer
 24. Spieltag: Borussia M'gladbach U23 – 1. FC Kaan-Marienborn
 14:00 Grenzlandstadion
Handball: Regionalliga Nordrhein Männer
 19. Spieltag: TV Korschenbroich – DJK Adler Königshof
 20:00 Waldsporthalle | Am Sportplatz 11a | Korschenbroich

PARTY

Übungsparty
 20:00-23:00 TOMMYs Tanzstudio
Skihallen-Party
 Am Neusser Gletscher steigt die legendärste Après-Ski-Party nördlich der Alpen.
 Ab 18 Jahre!
 ab 21:00 allrounder mountain resort | Neuss
Happy Ending
 Music by David Skonetzki.
 21:00 Bar Plastique
I love Black
 23:00 Black & White
Bass Culture
 Die bunte Mischung aus heißen Remixen mit tiefen und kraftvollen Bässen und der Mix aus 90s bis hin zu aktuellen Tracks machen die „BassCulture“, präsentiert von Topgun Soundsystem, zu dem was sie ist – Gladbachs beste Dancehallparty.
 23:00 Projekt 42

VORTRÄGE

Forum Umwelt: Einfach Imkern
 Sie überlegen selbst Bienen zu halten? Hier finden Sie einen einfachen Zugang zum Imkern.
 9:30-15:30 VHS am Sonnenhausplatz

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
 6:00-14:00 Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße
Trödelmarkt
 6:00-14:00 Trabrennbahn
SONSTIGES
Komm mit Kunst „kucken“
 Wie man über Geschichte und Geschichten mit Kunst in Kontakt kommt, vermittelt die 1,5-stündige Tour.
 Veranstalter: Marketing Gesellschaft Mönchengladbach.
 15:00 Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“

Mittagstisch in MG?



www.gastroguide-mg.de

SO10 > MÄRZ

BÜHNE

„Passt schon!“
 Kabarett mit Konrad Beikircher.
 19:00 Kunstwerk Wickrath
„Comedy. Musik. Liebe.“
 In seinem ersten abendfüllenden Programm bringt Sven Bensmann dem begeisterten Publikum seine Sicht auf die Welt näher.
 19:00 TIG – Theater im Gründungshaus
„Die Räuber“
 Friedrich Schillers wortgewaltiges Jugendwerk von 1781 über zwei radikale Vertreter der bürgerlichen Aufklärung in einer komprimierten zeitgemäßen Textfassung.
 19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

VORTRÄGE

Forum Umwelt: Einfach Imkern
 Sie überlegen selbst Bienen zu halten? Hier finden Sie einen einfachen Zugang zum Imkern.
 9:30-15:30 VHS am Sonnenhausplatz



Foto: Künstler

14 20:00 Uhr | Krypti | Humboldtstr. 48a
Die Lesershow

Im März der Dichter Versmuskeln anspannt, Pöten stecken mit Prosa die Herzen in Brand und mit Musik werden die musischen Felder von früh bis spät bespielt... so ähnlich geht es zu bei der Gladbacher Lesebühne. Monat für Monat schnitzen eifrige Griffelknechte und -mägde an Texten jeglicher Form auf humoristische Art und Weise Mit Klavierkabarettist Matthias Reuter aus Oberhausen mit Auszügen aus seinem aktuellen Programm „Wenn ich groß bin, werd' ich Kleinkünstler“.

SPORT

Fußball: B-Junioren Bundesliga West
 20. Spieltag: Borussia M'gladbach U17 – 1. FC Köln U17
 11:00 Borussia-Park | Fohlenplatz
Fußball: Regionalliga West Frauen
 18. Spieltag: Borussia M'gladbach II – SV Budberg
 11:00 Sportanlage Am Haus Lütz
Trabrennen
 Ausrichter: Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e. V.
 11:00 Trabrennbahn

PARTY

Immer wieder Sonntags-Tanzparty
 Discofox- und Schlagerparty.
 15:00-20:00 allrounder mountain resort | Neuss

FESTE | MÄRKTE

Modellspielzeugmarkt
 11:00 Haus Erholung
Trödelmarkt
 11:00 Parkplatz Tedox | Feldstr. 130

SONSTIGES

„Schlossanlage: Häuser, Höfe, Herrlichkeit“
 Offene Besucherführung.
 Treffpunkt: Rosenturm in der Gartenpraxis.
 14:00 Schloss Dyck | Jüchen

KIDS

4. Kinderkonzert 2017/18: „Mensch, Schubert“
 Mit viel Musik von Franz Schubert. Solisten: Rafael Bruck (Bariton), Michael Preiser (Klavier). Mit Paul Steinbach als Franz Schubert, Paula Emmrich als Kobold „Kiko“ und den Niederrheinischen Sinfonikern.
 Für Kinder von 6 bis 10 Jahre.
 Dirigent: Andreas Fellner.
 11:00 + 12:30 Theater Mönchengladbach
 > siehe oben
Kindertrödel
 Anmeldung unter y.kessler@freemete.de. Anmeldegebühr 8,- €. Bitte eigenen Standlichter mitbringen!
 14:30-16:30 Waldorfkinder-garten „Hollerbusch“ | An den Hüren 23
THEATER EXTRA: „Die Froschprinzessin“
 Von Sabine Sanz für zwei Schauspieler und Puppen.
 Für Kinder ab 4 Jahre.
 15:00 Theater Mönchengladbach | Studio

MO11 > MÄRZ

KIDS

Offene Tür
 Für Kinder bis 14 Jahre.
 14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Geschwisterschule
 Es wird der Umgang mit dem Nachwuchs, Tragen, Wickeln und Baden geübt.
 Anschl. Vergabe des Geschwisterdiploms. Anmeldung: Tel. 02161 668-2176.
 17:00-18:30 Krankenhaus Neuwerk

DI12 > MÄRZ

KONZERTE

Open Session: „Nicolas Simion Quartett“
 Eintritt frei!
 20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

VORTRÄGE

Leben in Deutschland – Arbeiten in den Niederlanden
 Experten von Startpeople und vom Grenzfunkpunkt der Euregio Rhein Maas Nord beantworten Fragen rund um die Themen Arbeitsmarkt, Sozialversicherung, Arbeitsrecht und Lebenskultur in den Niederlanden.
 10:00 Berufsinformationszentrum
„Fährst Du noch oder lebst Du schon?“
 Aspekte einer menschenfreundlichen Mobilität der Zukunft. Vortrag des Wissenschaftlichen Vereins.
 Referent: Dr. Gereon Uerz.
 19:00 Haus Erholung

SONSTIGES

Lucky-Gruppe
 Treffpunkt für bisexuelle, lesbische und neugierige Mädchen und junge Frauen im Alter von 14 bis 27 Jahre.
 18:00 Aids-Hilfe Mönchengladbach/Rheydt | August-Pieper-Str. 1
Kindernotfälle vermeiden
 Schnelle Hilfe für den Notfall. Anmeldung: Die Eltern-Akademie Mönchengladbach-Rheydt e. V., Tel. 02166 618822.
 19:00-22:00 Krankenhaus Neuwerk | Vortragssaal

KIDS

„11-Schulkonzert: „Der Karneval der Tiere“
 Von Camille Saint-Saëns.
 Für Schüler der 5. und 6. Klasse.
 11:00 Theater Mönchengladbach | Konzertsaal
Offene Tür
 14:00-17:30 Kinder bis 14.
 17:30-21:00 Jugendl. ab 14.
 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

MI13 > MÄRZ

BÜHNE

„Das Tagebuch der Anne Frank“
 20:00 Theater Mönchengladbach | Studio
„Rollt bei mir...!“
 Comedy mit Tan Caglar.
 20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

VORTRÄGE

Wie arbeiten wir morgen?
 Frauen in der Arbeitswelt 9.0.
 9:00-12:00 Berufsinformationszentrum
Forum Kultur: Wie das „Bauhaus“ wirklich war.
 Weimar – Dessau – Berlin, drei Stationen neuer Gestaltung
 Folgen Sie dem Weg dieses legendären Schulmodells, das den Bauhaus-Gedanken trägt.
 19:00-20:30 VHS am Sonnenhausplatz
Alternativlosigkeit – gibt es das?
 Kreativ Problemlösungen finden.
 19:30-21:00 VHS am Sonnenhausplatz

PARTY

StudiNight
 3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
 20:00 Mezzalito | Gasthausstr. 30

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
 6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Treffpunkt mg+: Stadtentwicklung und Planung
 Bürgerinnen und Bürger können sich über Entwicklungen in der Stadt informieren.
 14:00-17:00 Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2



Foto: Ute Laux

15 20:00 Uhr | Schloss Rheydt | Rittersaal
3. Zyklusconcert 2018/19

So unterschiedlich Brüder auch sein können – in ihrem Spiel verschmelzen Niklas und Nils Liebe zu einer homogenen Einheit. Das Duo hatte schon in seiner Kindheit erste Kammermusik-Konzerte und Rundfunkaufnahmen. Beim Wettbewerb „Jugend musiziert“ errang es zweimal Erste Bundespreise. Darüber hinaus war es Preisträger der Deutschen Sparkassenstiftung, der Bundesapothekerkammer sowie des Internationalen Da Ponte-Kammermusik-Wettbewerbs.

Von Mönchen, Sagen und Legenden

Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der 1,5-stündige Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Wenn sich der Tag dem Ende neigt, lädt der geheimnisvolle Mönch ein, spannenden Stadtgeschichten zu lauschen.

Veranstalter: Marketing Gesellschaft Mönchengladbach.

17:00 Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“

EA-Emotions Anonymous Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.

19:30-21:30 Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 14

Mittwochskino: „Die göttliche Ordnung“ Schweiz 2017, Regie: Petra Volpe, 92 Min.

20:00 BIS-Zentrum

KIDS

Offene Tür

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

Disco 18:15-21:15 Afbj – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

DO14 MÄRZ

BÜHNE

Circus Roncalli: „Storyteller: Gestern – Heute – Morgen“

20:00 Geroplatz » siehe Seite 20/21

„#kleider.lachen.leute“ Neues Soloprogramm von Benni Stark.

20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

Junges Podium Fortgeschrittene Kinder und Jugendliche musizieren. Eintritt frei!

17:00 Musikschule | Carl-Orff-Saal

Gerd Schinkel Trio Gerd Schinkel, der als Sänger über den Hambacher Forst bekannt ist, lädt mit seinem Trio zu einem Konzert ins Chapeau Kultur ein.

Eintritt frei! Veranstalter: Kulturkram e. V.

19:00-22:00 Chapeau Kultur

Küchenkonzert #49 mit „Spheroid“ & „The Redbook Project“

„Spheroid“ (MG): Triphop, Electronica, Synth Pop;

„The Redbook Project“ (Köln): Soul, Jazz, Hip-Hop. Eintritt frei!

19:30 Kulturküche (Einlass ab 19:00)

LITERATUR

Lesershow

Gedichte – Stories – Sensationen! Mit den Gastgeber-schreiberlingen Markim Pause und Marco Jonas

Jahn und Klavierkabarettist Matthias Reuter.

20:00 Krypti | Humboldtstr. 48a/Schillerplatz (Einlass ab 19:00)

» siehe Seite 42 oben

VORTRÄGE

Informationen rund um die Kindertagespflege

Infos des Fachbereichs Kinder, Jugend und Familie über Voraussetzungen, Schulungsangebote und Verdienstmöglichkeiten.

15:00-16:00 Stadtverwaltung | Aachener Str. 2

Au Pair und Work & Travel weltweit

Ein Sommerjob in einem amerikanischen Ferien-camp oder Work & Travel in Australien, Neuseeland oder Kanada, Freiwilligendienste in Indien, Thailand, Südafrika? Oder doch lieber als Au pair in die USA, Neuseeland, Australien, Costa Rica oder gar China?

Referentin: Ulrike Feldhoff von AIFS (American Institute For Foreign Study).

16:00 Berufsinformationszentrum

Psychologie studieren Dr. Verena Wockenfuß gibt hilfreiche Infos zum Studiengang der Uni Duisburg.

16:00 Berufsinformationszentrum

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Chefärzt Dr. Harald Lehnen wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren, den Kreißsaal und die Wöchnerinnenstation vorstellen. Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.

18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

PARTY

StudiNight 3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.

20:00 Mezalito | Gasthaus-str. 30

SONSTIGES

Hinkommen – reinkommen – klarkommen!

„Inklusive“ Bürgersprechstunde.

9:00-12:00 Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2

Klimaschutzmanager im Treffpunkt mg+

Alle Fragen zum Klimaschutz können an Antti Olbrisch, Klimaschutzmanager, gerichtet und mit ihm erörtert werden.

13:00-16:00 Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2

EA-Emotions Anonymous Rheydt

Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit. 19:00-20:30 Paritätisches Zentrum (Raum E 06)

KIDS

Offene Tür 14:00-17:30 Kinder bis 14. 17:30-21:00 Jugendl. ab 14, mit Disco.

Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

FR15 MÄRZ

BÜHNE

Circus Roncalli: „Storyteller: Gestern – Heute – Morgen“

15:30 + 20:00 Geroplatz » siehe Seite 20/21

Virginia Woolf...?! Von Edward Albee. Deutsch von Pinkas Braun.

Inszenierung: Sascha Mey. 20:00 Theater Mönchengladbach | Studio

„Sahnestücke Deluxe“ Mit „Ham & Egg“.

20:30 Kunstwerk Wickrath

KONZERTE **3. Zyklusconcert „Junge Virtuosen“**

Niklas Liepe (Violine) und Nils Liepe (Klavier) spielen Werke von Robert Schumann, Joseph Joachim, Johannes Brahms u. a.

20:00 Schloss Rheydt | Rittersaal » siehe oben

„Nicolas Simion Quintett“ Ryan Carniaux (Trompete), Nicolas Simion (Saxophon), Mike Roelfs (Piano), David Helm (Bass), Silvio Morger (Schlagzeug).

20:00 Weberhaus Viersen-Süchteln

»Volkverein Mönchengladbach«
 gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Holzprodukte
 Rapsöl
 Secondhand-Kleidung
 Second Händchen der Kinderladen
 Hausrat Bücher CDs
 Gebraucht Möbel

Geistenbecker Str.107 +118
 41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7
 41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 130
 41063 MG-Eicken

Limitenstr. 31
 41236 MG-Rheydt

Roermonder Str. 56-58
 41068 MG-Waldhausen

Öffnungszeiten:
 Mo–Fr 9:30–18 h
 Sa 9:30–13 h

Zentrale:
 02166 / 671 16 00

secondHändchen

www.volkverein.de

ES GIBT ARBEITGEBER, DIE BIETEN MEHR ALS TARIF.

Starke Kollegen

Städtische Kliniken Mönchengladbach
 Medizinisches Versorgungszentrum der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach pflegen ein familiäres Betriebsklima. Wir achten auf ein respektvolles und solidarisches Miteinander, damit selbst anspruchsvolle Arbeitstage in guter Erinnerung bleiben.

Jetzt informieren und bewerben: www.menschlich-machbar.de



Foto: Messajero

16 23:00 Uhr | Messajero
Hejo's Kultpalast

Hejo's Kultpalast mit feinstem Rock-, Soul- und Pop-Musik, 100 % von Vinyl direkt in die Tanzbeine!
Wann? Samstag, 16. März 2019, 23:00 Uhr
Wo? Zirkus Messajero Sophienstr. 17, 41065 MG-Actiontown
Eintritt: 5,- €, ermäßigt 4,- €

„Soul Sacrifice“
Santana Blues Band Tribute.
21:00 Projekt 42

SPORT
Jugendsportlerehrung 2019

19:30 Stadtparkasse Bismarckplatz
Fußball-Bundesliga
26. Spieltag:
Borussia M'gladbach – SC Freiburg
20:30 Stadion im Borussia-Park
» siehe Seite 32/33

PARTY
Jack your Body
Music by Frank John.
21:00 Bar Plastikue
Fresh Friday's
23:00 Black & White
Tonspuren
Party-Serie von und mit Dj.rocka („Rolle“).
21:00 Messajero

SONSTIGES
Männer: Rollen und Glaubenssätze
Offene Diskussionsrunde für Männer.
18:00-20:15 VHS am Sonnenhausplatz
„mach es! – Nacht der Bibliotheken“

Die Stadtbibliothek bietet ihren Besuchern reichlich Möglichkeiten, selbst aktiv und kreativ zu werden.
18:00-23:00 Zentralbibliothek (Carl-Brandts-Haus)
Rheydter Vinylabend
Gemeinsam wird streng analog Musik gehört und die ein oder andere Geschichte dazu erzählt. Alle sind herzlich eingeladen ihre eigenen Schallplatten mitzubringen und so zum musikalischen Abend beizutragen. Eintritt frei!
Veranstalter: Kulturkram e. V.
19:00-22:00 Chapeau Kultur

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



BÜHNE
Circus Roncalli:
„Storyteller: Gestern – Heute – Morgen“
15:00 + 20:00 Geroplatz
» siehe Seite 20/21

„Let's Stop Brexit!“
Keep Calm and Drink Tea!
Heiter-satirische Musikrevue von Ulrich Proschka mit Musik von Gilbert & Sullivan.
Uraufführung in deutscher Sprache.
19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

KONZERTE
Rock in den Frühling mit „Obergärig“
Sixties Rockpower aus Mönchengladbach.
20:00 Denk Mal... (Einlass ab 19:00)

VORTRÄGE
„Im Bann des Nordens – Abenteuer am Polarkreis“
Grenzgang Reise-Reportage von Bernd Römmelt. Auf 22 Reisen, in über 450 Tagen, erlebt Bernd Römmelt den Norden des Erdballs.
19:00 Haus Erholung

Gastschicht
Gastbarkeeper Phil Diedge.
21:00 Bar Plastique
I love Black
23:00 Black & White
Hejo's Kultpalast
23:00 Messajero
» siehe oben

FESTE | MÄRKTE
Trödelmarkt
6:00-14:00 Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Str.
Trödelmarkt
6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES
„Mystische Orte: Meditative Spaziergänge im Park“
Offene Besucherführung.
Treffpunkt: Rosenturm in der Gartenpraxis.
14:00 Schloss Dyck | Jüchen
Kevät-Frühlingsfest
Finlantis Sauna-Event.
18:00-24:00 Finlantis | Buschstr. 22 | Nettetal

SPORT
Fußball: B-Juniorinnen Bundesliga West/Südwest
14. Spieltag:
Borussia M'gladbach U17 – FC Speyer 09 U17
14:00 Sportanlage Am Haus Lütz
Handball: Oberliga Niederrhein Männer
20. Spieltag:
Borussia M'gladbach – SG Langenfeld 2
19:30 Jahnhalle

PARTY
Skihallen-Party
Am Neusser Gletscher steigt die legendärste Après-Ski-Party nördlich der Alpen.
Ab 18 Jahre!
ab 21:00 allrounder mountain resort | Neuss

Pure Islay Whisky Tasting
Islay – das ist für Whisky-Liebhaber der Inbegriff und die Königsklasse des schottischen Whiskys.
19:00 Kult+Genuss
Kochkurs „Regionale Küche“
Kulinarische Reise durch die Vielfalt der deutschen Küche.
19:00 Kult+Genuss



Foto: Paula Voss

17 19:30 Uhr | BIS-Zentrum
Breitschuh singt BREL

Mehr als 30 Brel-Titel hat Eckart Breitschuh bisher auf sehr eigene und doch werkgetreue Weise ins Deutsche übertragen und damit die emotionale Kraft von Brels Chansons für das deutschsprachige Publikum direkt erfahrbar gemacht. Breitschuhs energischer Vortrag ist mal schmeichelnd, mal flehend, mal rotzfrech, doch immer mitreißend. Er singt von Fleischeslust und Liebesfrust, von Freundschaft und Vergänglichkeit, von Hingabe und Aufbegehren.

KIDS
Kindertrödelmarkt
Bekleidung für Kinder, Spielzeug, Baby- und Kleinkindausstattung.
11:00-14:00 Vitusschule | Am Ringerberg 11



BÜHNE
Circus Roncalli:
„Storyteller: Gestern – Heute – Morgen“
14:00 + 18:00 Geroplatz
» siehe Seite 20/21

„Die Räuber“
Friedrich Schillers wortgewaltiges Jugendwerk von 1781 über zwei radikale Vertreter der bürgerlichen Aufklärung in einer komprimierten zeitgemäßen Textfassung.
16:00 Theater Mönchengladbach | Große Bühne
„ABBA Gold – The Concert Show“
ABBA Gold – The Concert Show lässt den Glamour-Pop von ABBA und die Ohrwürmer aus der Glitzerwelt auf der Konzertbühne wieder aufleben.
19:00 RED BOX am SparkassenPark (Einlass ab 18:00)
„Halleluja!“
Kabarett mit Simon & Jan.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE
Breitschuh singt BREL
Chansons von Jacques Brel in neuer deutscher Übersetzung.
19:30 BIS-Zentrum
» siehe oben

VORTRÄGE
„Der Wiederaufbau des Berliner Stadtschlosses“
Vortrag der Otto von Bylandt-Gesellschaft. Referent: Wilhelm von Boddien.
11:30 Schloss Rheydt | Rittersaal

SPORT
Fußball: Allianz Frauen-Bundesliga
16. Spieltag:
Borussia M'gladbach – MSV Duisburg
11:00 Grenzlandstadion

FESTE | MÄRKTE
Trödelmarkt
11:00 Autowelt Weiler | Hubertusstr. 150

PARTY
Immer wieder Sonntags-Tanzparty
Discofox- und Schlagerparty.
15:00-20:00 allrounder mountain resort | Neuss

SONSTIGES
Spieleabend
Alle sind herzlich zum gemeinsamen Spielen eingeladen. Einige Spiele sind vorhanden, es dürfen aber natürlich auch selbst welche mitgebracht werden.
Eintritt frei!
Veranstalter: Kulturkram e. V.
16:00-22:00 Chapeau Kultur

KIDS
LOPPIES!
Kinderflohmärkte mit großem Angebot an Kinderbekleidung und Spielzeug.
Standreservierung per E-Mail an loppieskinderflohmärkte@gmail.com
14:30-16:30 Gemeindesaal St. Johannes | Urfstr. 214



BÜHNE
„Basler ballert“
Live-Show mit Ex-Fußballprofi Mario Basler.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

VORTRÄGE
Forum Gesundheit: Alzheimer- und Demenz-Vortrag
Was versteht man unter den Begriffen Alzheimer und Demenz? Wie verbreitet ist das Krankheitsbild, welche Risikofaktoren gibt es und was kann man zur Prävention unternehmen?
18:00-19:30 VHS am Sonnenhausplatz

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



BÜHNE
THEATER EXTRA:
Soiree zu „Boris Godunow“
Oper von Modest Mussorgskij in russischer Sprache mit deutschen Übertiteln.
Inszenierung: Agnessa Nefjodov.
Stückaufführung, anschließend Probenbesuch.
18:45 Theater Mönchengladbach | Theaterbar
» siehe „Highlights“ | Seite 40

„Sprechpause“
Kabarett mit Frieda Braun.
20:30 Kunstwerk Wickrath

SONSTIGES
Klez-Treff: „Shpil, Klezmer, shpil!“
Der Workshop richtet sich an Musiker und Musikerinnen, die Freude an der Klezmer-Musik haben und über Grundfertigkeiten auf ihren Instrumenten (Tasten-, Streich-, und Blasinstrumenten) verfügen.
19:00-21:00 BIS-Zentrum

NEU IM BIS: PhiloCafé
Moderation: Eveline Esch.
Geredet wird über Themen des aktuellen Zeitgeschehens allerorten, oft flüchtig, nur angedeutet, an der Oberfläche kratzend.
Motto: Vielfalt im Denken schützt vor Sackgassen, ermöglicht ein buntes Leben in der Gesellschaft weit weg von Verurteilen, Ablehnen und Ausgrenzen. Eintritt frei!
20:00-22:00 BIS-Zentrum

KIDS
Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14.
17:30-21:00 Jugendl. ab 14.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend



BÜHNE
Circus Roncalli:
„Storyteller: Gestern – Heute – Morgen“
15:30 + 20:00 Geroplatz
» siehe Seite 20/21
„Die Unfassbaren“
Magische Hypnoseshow mit Ben David und Christo.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus



Foto: Arne Wessenberg

20 19:30 Uhr | Ev. Friedenskirche
Ich wollte nur Geschichten erzählen

Am 19.3.1971 landete in Frankfurt am Main das Flugzeug, das Rafik Schami nach Deutschland brachte. Die Entscheidung, seine Heimat Syrien zu verlassen, war ein Sprung ins kalte Wasser – und in die Freiheit. Rafik Schami erzählt in seiner unnachahmlichen Art Heiteres, Komisches und Ernsthaftes aus dem Leben eines Exilautors. Zum ersten Mal hebt Rafik Schami den Vorhang und zeigt, welche abenteuerlichen Hürden er bei seinem literarischen Schaffen überwinden musste.

KONZERTE

Jam Session

Offene Bühne für Musiker, die keine Lust mehr haben alleine zu spielen und sich gemeinsam in der Musik austoben und ausprobieren wollen. Es ist keine Anmeldung erforderlich. PA, Gitarre und Percussion werden gestellt, gerne dürfen aber auch Instrumente mitgebracht werden. Eintritt frei!
Veranstalter: Kulturkram e. V.
19:00-22:00 Chapeau Kultur Zeughauskonzert:
Amihai Grosz (Viola) & Matan Porat (Klavier)
Werke von Johann Sebastian Bach, Johannes Brahms und Dmitri Schostakowitsch. Konzerteinführung um 19:15 Uhr durch Dr. Matthias Corvin.
20:00 Zeughaus Neuss

LITERATUR

„Ich wollte nur Geschichten erzählen – Mosaik der Fremde“

Autorenlesung mit Rafik Schami. Karten nur im VK im prolibri Buchladen, keine Abendkasse!
19:30 Ev. Friedenskirche | Margarethenstr. 20 (Einlass ab 18:45)
» siehe oben
LesARTen
Schreibkreative haben die Chance, selbstverfasste Texte zu präsentieren. Die Unterschiede in den Vorträgen aus Prosa, Lyrik, Kurzgeschichte, Fantasy und Comic lassen jeden LesARTen-Abend zum Literatuerlebnis der besonderen Art werden. Eintritt frei!
20:00 BIS-Zentrum

VORTRÄGE

Nobelpreisträger in Mönchengladbach:

Beatrice Fihn
Vortrag der schwedischen Juristin und Direktorin der Internationalen Kampagne zur Abschaffung von Atomwaffen (ICAN).
Veranstalter: Initiativkreis Mönchengladbach.
20:00 Audimax Hochschule Niederrhein | Webschulstr. 41-43
» siehe HINDENBURGER Februar 2019 | Seite 7

PARTY

StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito | Gasthausstr. 30

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

6:00-14:00 Trabrennbahn
SONSTIGES
Treffpunkt mg+: Stadtentwicklung und Planung
Bürgerinnen und Bürger können sich über Entwicklungen in der Stadt informieren.
14:00-17:00 Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2

Nachtwächter-Rundgang: Mit Hellebarde, Horn und Laterne

Reise in eine längst vergangene Zeit. Historische Plätze und Gebäude gehören ebenso zur Führung wie vielfältige Dönnkes und Vertäll aus der historischen Stadtgeschichte. Erfahren Sie, wer die drei wichtigsten Personen des niederen Standes waren und mit welchen Aufgaben Nachtwächter betraut waren.
Veranstalter: Marketing Gesellschaft Mönchengladbach.
19:00 Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“

EA-Emotions Anonymous

Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:30-21:30 Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 41

KIDS

Offene Tür

Für Kinder bis 14 Jahre.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Disco
18:15-21:15 AFBj – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.



BÜHNE

Circus Roncalli:

„Storyteller: Gestern – Heute – Morgen“
15:30 + 20:00 Geroplatz
» siehe Seite 20/21
„Schein – bar normal!“
Kabarett mit Hedwig-Maria Sieberichs.
20:00 BIS-Zentrum
» siehe Seite 46 oben
„Nehmen Sie das bitte persönlich!“
Kabarett mit Fritz Eckenga.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

4. Meisterkonzert 2018/19

Agnès Clément (Harfe) spielt Werke von Elias Parish-Alvars, François Couperin, Paul Hindemith, Louis-Clau-de Daquin, Franz Liszt u. a.
20:00 Theater Mönchengladbach | Konzertsaal
» siehe „Highlights“ | Seite 40
YES WE JAM
Impro-Konzert mit René Pütz (git/bass/voc), Jürgen Dahmen (keyboards), Andy Pilger (drums) + special guest.
20:15 Messajero (Einlass ab 19:30)

VORTRÄGE

Der Zoll zu Gast im BiZ!

Die Zollkontrollen innerhalb Europas gehören weitestgehend der Vergangenheit an. Aber welche Aufgaben muss der Zoll dann noch erfüllen? Alwin Bogan und Rainer Wanzke informieren über Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten im mittleren und gehobenen Dienst.
16:00 Berufsinformationszentrum

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und Bundesfreiwilligendienst (BFD)

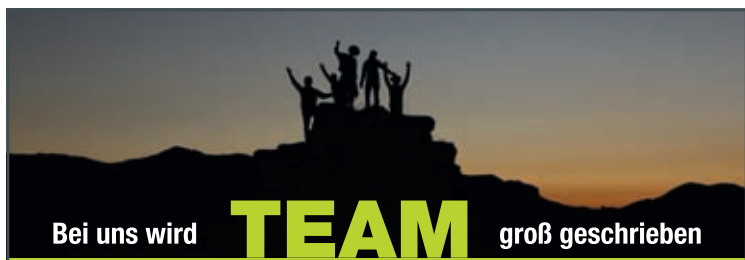
Das FSJ bietet jungen Frauen und Männern von 16 bis 26 Jahren die Chance, neue Erfahrungen zu sammeln und sich dabei sozial zu engagieren. Der BFD bietet jungen Menschen die Möglichkeit zu freiwilligem Engagement.
16:00 Berufsinformationszentrum

Infoabend für werdende Eltern

Rund um Schwangerschaft und Geburt. Anmeldung nicht erforderlich.
18:00-20:00 Krankenhaus Neuwerk | Vortragssaal
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Chefarzt Dr. Harald Lehnen wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren, den Kreißaal und die Wöchnerinnenstation vorstellen. Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.
18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

PARTY

StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito | Gasthausstr. 30



Wir suchen DICH als **REDAKTEUR** [mlwld]
(Ressorts: Lokales (MG), Food & Beverage, Fashion & Lifestyle)

SOCIAL MEDIA MANAGER [mlwld]

Mehr Informationen auf www.marktimpuls.de/jobs.html
Deine Bewerbung inklusive Arbeitsproben und Gehaltsvorstellung schickst Du bitte ausschließlich per E-Mail an karriere@marktimpuls.de.



marktimpuls Marketingagentur + Verlag
Schillerstraße 59 | 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161.6869520 | karriere@marktimpuls.de | www.marktimpuls.de

IMPRESSUM

HINDENBURGER – Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach erscheint bei:

Marktimpuls GmbH & Co. KG, Schillerstr. 59, 41061 Mönchengladbach,
Tel. 02161/68695-20, Fax 02161/68695-21,
Geschäftsführer: Marc Thiele
Amtsgericht Mönchengladbach, HRA 5838, UStID: DE247211801
PhG: Marktimpuls Verwaltungs GmbH
Anschrift wie oben, Amtsgericht Mönchengladbach, HRB 11530

HERAUSGEBER UND CHEFREDAKTEUR:

Marc Thiele (V. i. S. d. P.)
KONTAKT REDAKTION:
Tel. 02161/68695-70, E-Mail: redaktion@hindenburger.de

TERMINKALENDER:

Martin Huth, E-Mail: termine@hindenburger.de,
Redaktionsschluss Terminkalender: 15. des Vormonats

REDAKTIONELLE MITARBEIT:

Susanne Jordans, Martin Huth, Ingo Rütten, Karsten Kefenbaum, Ralf Greven
Corinna Greven, Alena Scharfschwert

FOTOS:

Marc Thiele, Marion Freier, Sonstige Fotonachweise siehe Fotos.

COVERFOTO:

miramiska/123rf.com (# 51253206)

GRAFIK:

Marktimpuls GmbH & Co. KG: Marc Thiele,

DRUCK:

Senefelders Misset, Doetinchem, NL

ANZEIGENVERKAUF/ANZEIGENBERATUNG:

Marion Freier, Tel. 02161/68695-20, E-Mail: media@marktimpuls.de

AKTUELLE MEDIADATEN UND ANZEIGENPREISLISTE

werden auf Wunsch zugesandt. Kontakt s. o.

Verteilung in ausgewählten Stadtteilen und Verteilstellen u. a. in Mönchengladbach, Rheydt, Korschenbroich, Erkelenz, Wegberg, Viersen, Brügggen, Niederkrüchten, Schwalmatal, Jüchen, Neersen, Willich, Schiefbahn

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.



Foto: Künstlern

21 20:00 Uhr | BIS-Zentrum
Schein – bar normal!

Als Engel Hettwich bekannt, verwandelt er sich in die bürgerliche Hedwig-Maria Sieberichs. In einem mehr als kurzweiligem und abwechslungsreichem Programm nimmt uns die Künstlerin mit in ihre Welt, angereichert mit verrückten Geschichten eines Engels in der fünften Jahreszeit, bis hin zu ihren persönlichen Erlebnissen zwischen Kreißsaal, Fitness-Studio und Catwalk. Sie füllt ihre Erzählungen mit so viel Leben, dass kein Auge trocken bleibt.

SONSTIGES

Mobilitätsbeauftragter im Treffpunkt mg+

Der städtische Mobilitätsbeauftragte Carsten Knoch steht als Ansprechpartner zu allen Fragen des Kommunalen Mobilitätsmanagements zur Verfügung.

13:00-16:00 Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2

Begegnungscafé

Kaffee, Kuchen, Gespräche, Filme und Spiele – der Treffpunkt in Lürrip.

Jeder ist willkommen!
15:00-17:00 Christengemeinde | Nakatenusstr. 95

EA-Emotions Anonymous Rheydt

Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.

19:00-20:30 Paritätisches Zentrum (Raum E 06)

Tabugespräche

Gemeinsam wird in vertrauensvoller Atmosphäre über ein Thema gesprochen, das sonst eher als „Tabuthema“ gilt. Eintritt frei!

Veranstalter: Kulturkram e. V.
19:00-22:00 Chapeau Kultur

KIDS

Offene Tür

14:00-17:30 Kinder bis 14.
17:30-21:00 Jugendl. ab 14, mit Disco.

Städt. Jugendclubhaus
MG-Westend

FR22

MÄRZ

BÜHNE

Circus Roncalli:

„Storyteller: Gestern – Heute – Morgen“

15:30 + 20:00 Geroplatz
» siehe Seite 20/21

„Die Räuber“

Friedrich Schillers wortgewaltiges Jugendwerk von 1781 über zwei radikale Vertreter der bürgerlichen Aufklärung in einer kompromierten zeitgemäßen Textfassung.

19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne
Choreografie-Werkstatt 2018/19

Junge Choreografen stellen sich vor.

20:00 Theater Mönchengladbach | Studio

Nightwash live!

Stand-up at its best.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

Serenadenkonzert

Klaus-Peter Riemer (Flöte) und Ivana Mehlum (Harfe) spielen sowohl klassische Kompositionen von G. Donizetti, M. Amoros, J. S. Bach, Fr. Chopin, C. Saint-Saëns, J. Offenbach und J. Ibert als auch Werke aus der U-Musik wie Z. de Abreu (Tico-Tico, Latin Music), A. Mc Broom (The rose), E. Elgar (Salut d'amour) usw.
19:30 BIS-Zentrum

Mittagstisch in MG?



www.gastroguide-mg.de

PARTY

A Deeper Love

Music by Marco.del.Mar.
21:00 Bar Plastique

Fresh Friday's

23:00 Black & White

SONSTIGES

Baumesse Mönchengladbach 2019

Die branchenreine Messe rund ums Bauen, Wohnen, Renovieren und Energiesparen.

10:00-18:00 Messegelände Nordpark

Chill'n'drink

Ein gemütlicher offener Abend im Chapeau Kultur lädt bei Musik und einem Bierchen oder einer Limo zum Verweilen und Leute treffen ein. Eintritt frei!

Veranstalter: Kulturkram e. V.
19:00-22:00 Chapeau Kultur
Kochkurs „Schicki Micki“
Food aus aller Welt zum Nachkochen für Ihre Küchenparty.
19:00 Kult+Genuss

KIDS

Offene Tür

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

Kinderliederfestival Kilifee:

Magische Momente
Familiensingen und Geschichten mit „Queens of Sandkasten“.
14:30-15:45 Familienzentrum St. Marien | Odenkirchener Str. 3

Kinderliederfestival Kilifee: Mitmach-Konzert mit Suli Puschban

Zum Mitsingen und Mitmachen!
15:00 Stadtteilbibliothek Rheydt | Am Neumarkt 8
» siehe oben



BÜHNE

Circus Roncalli:

„Storyteller: Gestern – Heute – Morgen“

15:00 + 20:00 Geroplatz
» siehe Seite 20/21

„Boris Godunow“

(Premiere)

Oper von Modest Mussorgski in russischer Sprache mit deutschen Übertiteln. Inszenierung: Agnessa Nejdodov.

Anschl. öffentliche Premierenfeier in der Theaterbar.

19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

» siehe „Highlights“ | Seite 40

„Fressfreiheit – Ein Meinungsstresstest“

Comedy mit I. Stadelmann.

20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

„Volksbegehren“

Kabarett mit Jürgen Becker.
20:30 Kunstwerk Wickrath

SPORT

Fußball: Regionalliga West Männer

26. Spieltag:
Borussia M'gladbach U23 – TV Herkenrath

14:00 Grenzlandstadion

Handball: Regionalliga Nordrhein Männer

21. Spieltag:
TV Korschenbroich – TuSEM Essen II

20:00 Waldsporthalle | Am Sportplatz 11a | Korschenbroich

PARTY

Übungsparty

20:00-23:00 TOMMYs Tanzstudio

Skihallen-Party

Am Neusser Gletscher steigt die legendärste Aprés-Ski-Party nördlich der Alpen.

Ab 18 Jahre!
ab 21:00 allrounder mountain resort | Neuss

Soul Center Revival Party

Oldschool-Retro-Funk & Soul-Music der 70s & 80s mit DJ André Fossen.

22:00 Messajero



Foto: Künstlern

22 15:00 Uhr | Stadtteilbibliothek Rheydt
Kilifee: Suli Puschban

Suli Puschban hat sich mit eingängigen, witzigen und rasant vorgetragenen Liedern in den letzten Jahren in der deutschsprachigen Kinderliedermacherszene einen Namen gemacht. Frech, witzig und rasant erzählt die flotte Kinderliedermacherin aus Berlin in ihren Liedern Geschichten wie man Rockstar werden kann und dass sie in der Badewanne aussieht wie Elvis. Sie singt natürlich ganz neue Ohrwürmer wie „Äh Äh Äh“ und „Ich fang ein neues Leben als Faultier an“.

Gin & Juice

Music by VENOM.
21:00 Bar Plastique

I love Black

23:00 Black & White

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

6:00-14:00 Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße

Trödelmarkt

6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

More Clay – less Plastic

Endlich ein Trend, der nicht den Planeten zerstört. In entspannter Atmosphäre können Keramik-Interessierte und Neugierige auf Entdeckungsreise gehen, um die Vielfalt der Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten des ältesten Handwerks der Menschheit zu erlernen.

Leitung: Claudia Schrammen-Herrmann.

10:00-16:00 Atelier „Kunst & Keramik“ | Mülgaustr. 325

Baumesse Mönchengladbach 2019

Die branchenreine Messe rund ums Bauen, Wohnen, Renovieren und Energiesparen.

10:00-18:00 Messegelände Nordpark

Mythos Borussia: Deutsche Fußballroute NRW

An den elf Stationen der Deutschen Fußballroute erfahren die Besucher bei der etwa 3,5-stündigen Tour spannende Geschichten und besichtigen historische Plätze und Stätten, die man als echter Borussia-Fan live erlebt haben muss.

Veranstalter: MGMG.

11:00 Treffpunkt: Borussia-Park | Parkplatz P1 an den Trainingsplätzen

Workshop „Einführung in die Alexander-Technik“

Leichter und schmerzfreier in der Bewegung. Leitung: Ilona Rios.

14:00-17:00 BIS-Zentrum

Mit Kreativität Impulse setzen ...

... und Lösungen finden. Workshop mit Dr. Helena Roesch.

15:00-18:00 BIS-Zentrum

Rum Tasting

Geeignet in gleicher Weise für den begeisterten Rum-Liebhaber und für alle Neulinge, die bereit sind, sich auf neue und einzigartige Geschmackserlebnisse einzulassen.

Mindestalter 18 Jahre!
19:00 Kult+Genuss

KIDS

„Programmiere dein eigenes Spiel“

Workshop nicht nur für Kinder und Jugendliche in der Codingwerkstatt Mönchengladbach mit der Coding-school junior.

Für Kids, Familien und alle Technikbegeisterten ab 10 Jahre; Kinder unter 10 Jahre nur in Begleitung von Aufsichtspersonen!

13:00-16:00 SMS Businesspark City GmbH | Blumenberger Str. 143-145

Kinderliederfestival Kilifee: Magische Momente

Familiensingen und Geschichten mit „Queens of Sandkasten“.

15:00-16:15 Musikschule groove | Malmedyer Str. 30

Benefizkonzert mit alter und neuer Chormusik

Werke von Allegri, Palestrina, Vasks und Chilcott als Debüt-Konzert mit dem neuen Kammerchor der Gladbacher Singschule.

Veranstalter: Bauverein Hauptpfarrkirche. Leitung: Klaus Paulsen.

Kartenvorverkauf: Buchhandlung Degenhardt (Friedrichstr.)
17:00 Citykirche Alter Markt

SPORT

Fußball: Regionalliga West Frauen

20. Spieltag:
Borussia M'gladbach II – Fortuna Köln

11:00 Sportanlage Am Haus Lütz

PARTY

Immer wieder Sonntags-Tanzparty

Discofox- und Schlagerparty.
15:00-20:00 allrounder mountain resort | Neuss

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

11:00 Edeka Endt Nordpark | Helmut-Grashoff-Str. 1

SONSTIGES

Frühjahrsfahrttag 2019

Besuchen Sie uns und erfreuen Sie sich an unseren Modelleisenbahnanlagen. Kinder bis 9 Jahre freier Eintritt!

10:00-17:00 Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg | Endeplstr. 3

Baumesse Mönchengladbach 2019

Die branchenreine Messe rund ums Bauen, Wohnen, Renovieren und Energiesparen.

10:00-18:00 Messegelände Nordpark

„Die Natur erwacht: Erste Blumen, frisches Grün“

Offene Besucherführung. Treffpunkt: Rosenturm in der Gartenpraxis.

14:00 Schloss Dyck | Jüchen

KIDS

Kinderliederfestival Kilifee: Eröffnungsgala

Suli Puschban gemeinsam mit Lila Lindwurm in Duo-besetzung (Elke Kamper und Anders Orth) sowie die JEKISS Chöre Mönchengladbach.

15:00 TIG – Theater im Gründungshaus

AUSSTELLUNGEN IM MÄRZ

IN MEMORIAM TERRY FOX

bis Fr. 1.3.2019
13:00-18:00 di-fr
16:00-19:00 sa

Zum 10-jährigen Todestag von Terry Fox wird eine kleine Ausstellung mit Originalarbeiten (Zeichnungen, Collage, Objekte), Fotos, Texten, Katalogen gezeigt.

Galerie Löhr | Kaiserstr. 58

JULIA KUJAT: LETZTER RAUM 1

ab Fr. 8.3.2019 bis So. 24.3.2019
Eröffnung: Fr. 8.3.2019, 19:00
12:00-16:00 sa + so

Das Zeichnen ordnet die Zeit, das Material und die Gedanken. Wie beginnt und wie endet dieses künstlerische Tun? Als eine gezogene Linie zwischen zwei Punkten, als ein sich ausbreitender Kreis? In der Ausstellung werden frühere und aktuelle Arbeiten verschiedener Medien gezeigt, die sich mit diesem Themenfeld auseinandersetzen.

EA 71

SOLVEIG TRESP/BERND KITZEL: FLOW

bis So. 31.3.2019
8:00-21:30 mo-fr

Aktstudien, Mode-Illustrationen, Zeichnungen.
VHS am Sonnenhausplatz

ANTJE PRÖMPER

bis So. 7.4.2019

Übergänge zwischen dem Innen und dem Außen herstellen, auflösen und verbinden – damit befasst sich die Fotografin Antje Pröpfer bei ihrer Ausstellung im Kunstfenster. Das Schaufenster wird zum Raum im Raum und Teil von (Stadt)Kultur.

Kunstfenster Rheydt

BEA OTTO: GRID AND RESONANCE

ab Sa. 9.3.2019 bis So. 7.4.2019
Eröffnung: Sa. 9.3.2019, 19:30
11:00-14:00 so

Bea Otto bezieht sich in ihrer Arbeit unmittelbar auf vorgefundene Orte. Sie bilden den Rahmen und Ausgangspunkt eines Prozesses skulptural-installativer Aneignung und Transformation. Mit oft nur minimalen Eingriffen stellt sie den Gebrauch der Räume zur Diskussion, deren Verwendung und symbolische Aufladung, ihre sozialen Funktionen. Die physische Präsenz des Publikums und deren gleichzeitige Irritation sind Teil des Werkes.

MMIII Kunstverein e. V. | Künkelstr. 125

DER SCHRANK VON RAMON HAZE

bis So. 28.4.2019
11:00-17:00 di-fr
11:00-18:00 sa-so

Was wird aus der Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts? Welche Werke bleiben erhalten? Welche Kunstrezeption setzt sich durch? Welche medialen Arbeiten sind noch lesbar? Und wie werden sie konserviert? Der Schrank von Ramon Haze beschäftigt sich mit Kunstgeschichte, dem Umgang mit Vergangenheit und Zukunft, dem Sammeln und der eigenen zeithistorischen Situation als Künstler.

Städt. Museum Abteiberg

CAN DEMIREZEN: STREET KNOWLEDGE

bis Fr. 10.5.2019
10:00-12:00 + 18:30-20:30 di-fr

Inspiration findet die Ausstellung (Siebdruck, Malerei auf Leinwand) auf der Straße. Sie will soziale Ungleichheiten aufdecken, in dem sie Szenarien aus dem Alltag in einem groben Ton widerspiegelt. Mit Hilfe des Siebdruckverfahrens werden Bilder geschaffen, die die Melancholie des Alltags innerhalb der Unterschicht aufzeichnen.

BIS-Zentrum | Café BISQuit

ULRIKE CREISCHER-NENTWIG:

NEL GIARDINO – IM GARTEN
ab Di. 12.3.2019 bis Mi. 15.5.2019
Eröffnung: So. 17.3.2019, 15:00
10:00-12:00 + 18:30-20:30 di-fr

Die Ausstellung zeigt farbtensive abstrakte Malerei von Ulrike Creischer-Nentwig, die seit den 80er-Jahren künstlerisch aktiv ist. Zahlreiche Ausstellungen in Italien und Deutschland.

BIS-Zentrum | Café BISQuit

KRISTINA BERNING: PORTRAIT OF A SCULPTURE

ab Sa. 23.3.2019 bis Sa. 18.5.2019
Eröffnung: Sa. 23.3.2019, 16:00-19:00
13:00-18:00 di-fr
10:00-14:00 sa

Die Künstlerin entwickelt ihre Skulpturen in einem Arbeitsprozess, der an wesentlichen Stellen bewusst unkontrollierbar bleibt, so dass ungewohnte Formen und Zusammenhänge entstehen. Sie untersucht die räumlichen Dimensionen des Materials, sie höhlt es aus, sägt es entzwei, kombiniert es neu, stellt seine Stabilität auf die Probe. Dabei thematisiert sie die Grundfragen der Bildhauerei, wie das Verhältnis von Figur und Sockel oder Masse und Volumen. Die Künstlerin konzipiert für die Ausstellung „Portrait of a Sculpture“ eine Präsentation, bei denen Raum, Skulptur und Betrachter miteinander in Beziehung treten.



Kristina Berning, The first gear, 2019, Gips, Lack, Höhe 76 cm und Spear, 2019, Stahl, Höhe 196 cm

FRANZ HOGENBERG – DER NIEDERRHEIN IM

SPIEGEL HOGENBERGSCHER GESICHTSBLÄTTER
bis Fr. 31.5.2019
11:00-17:00 di-fr
11:00-18:00 sa-so

Gezeigt wird eine Auswahl von etwa 30 Grafiken aus dem umfangreichen 400 Blätter umfassenden Werk des Kupferstechers Franz Hogenberg (geb. vor 1540 in Mechelen, gest. um 1590 in Köln) und seiner Werkstatt. Alle ausgestellten Grafiken haben einen regionalen Bezug zum Niederrhein und zeigen (fast) ausschließlich Ereignisse der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts, die sich zwischen Köln und Emmerich sowie Roermond und Duisburg zutragen.

Städt. Museum Schloss Rheydt

DIE ZUKUNFT DER ZEICHNUNG: KONZEPT DAS NEUE IN DER SAMMLUNG ETZOLD – FOLGE 3

bis So. 1.9.2019
11:00-17:00 di-fr
11:00-18:00 sa-so

Welche Auffassung von „Zeichnung“ ist künstlerischen Arbeiten eigen, die weniger von einer individuellen handwerklichen Geste ausgehen als vielmehr von Konzepten in Form von Handlungsanweisungen und Systematiken, deren Ausführung nach vorbestimmten Strukturen abläuft? Zu sehen sind Werke aus den 60er- und 70er-Jahren, u. a. von Christo, Marcel Broodthaers, Stanley Brouwn, Hanne Darboven, Marcel Duchamp, Michael Heizer, Sol LeWitt und Konrad Sieben sowie eine zeitgenössische Position: Thomas Locher ist mit einer ortsspezifischen Arbeit vertreten und realisiert im Museumscafé anlässlich dieser Ausstellung seine Wandarbeit Imperative/Aufforderungen, Befehle und Kommandos.

Städt. Museum Abteiberg



Foto: Museum Abteiberg

LAURIE PARSONS: A BODY OF WORK

bis So. 8.9.2019
11:00-17:00 di-fr
11:00-18:00 sa-so

Eine Galerieausstellung, die die amerikanische Künstlerin 1988/89 in New York und Köln zeigte, wird in einem Raum des Museums neu aufgebaut. Gefundene Objekte von der Straße, über die Parsons damals sagte, dass „ihre Präsenz so kraftvoll wie die eines Kunstwerks“ sei.

Städt. Museum Abteiberg

TEXTILTECHNIKUM

11:00-15:00 mo-fr
13:00-17:00 jeder dritte so im Monat

Eine einzigartige Maschinensammlung zeigt die Entwicklung der Technik vom Handwebstuhl bis zum modernsten Luftdüsen-Webautomaten.

Monforts Quartier | Schwalmstr. 301

FILMFIGUREN-AUSSTELLUNG

12:00-18:00 fr
10:00-18:00 sa
12:00-17:00 so
Berliner Platz 10

DAUERAUSSTELLUNG HISTORISCHES SPIELZEUG

14:00-17:00 so

Alten Puppen, Puppenhäuser, Puppenstuben, Kaufläden, Steiffiere, Modelleisenbahn sowie bunt gemischtes Spielzeug aus Vergangenheit und Gegenwart.

S. Schnelle | Schrödt 27 | MG-Giesenkirchen



Foto: René Wagner

28 19:30 Uhr | Volksverein | Geistenbecker Str. 107
Drei Männer im Schnee

Die Entstehung des Hörtheaters geht zurück auf die Idee des Schriftstellers und Journalisten Helmut Wichlatz (der den dritten Mann im Schnee spielt), bekannte Literatur durch verschiedene Akteure in einfacher Sprache behinderten Menschen vorzulesen. Kästners Verwechslungskomödie basiert ebenfalls auf einer Fassung in einfacher Sprache, jedoch schrieb Kurt Lehmkühl die Handlung in wörtliche Rede um und entwickelte die Dialoge gemeinsam mit dem Ensemble weiter.

MO25 > MÄRZ

SONSTIGES

Französischstammtisch im Lax Legere

Egal ob Anfänger, Experte, Muttersprachler oder Frankreichfan – jeder ist willkommen.

16:30-18:00 Lax Legere | Wallstr. 17

KIDS

Offene Tür

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

DI26 > MÄRZ

BÜHNE

„Die Räuber“

19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne **Public Singing**

Beim Gute-Laune-Krandsingen mit Johannes Brand braucht es lediglich Herz und Humor, um in lockerer Atmosphäre einen schönen Abend zu erleben.

20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

Junges Podium

Fortgeschrittene Kinder und Jugendliche musizieren. Eintritt frei!

19:00 Musikschule | Carl-Orff-Saal

Junges Podium

Fortgeschrittene Kinder und Jugendliche musizieren. Eintritt frei!

19:30 Musikschule (Abteilung Rheydt) | Mühlenstr. 2-4 | Raum 109

VORTRÄGE

„Der Iran einst und jetzt“

Das Land, seine Vergangenheit, seine Entwicklung zum Gottesstaat und seine aktuelle Situation. Vortrag des Wissenschaftlichen Vereins. Referent: Dr. Karl Porzelt.

19:00 Haus Erholung

Forum Psychologie: Das Leben ist eine Bühne – Hysterische Persönlichkeiten

Lernen Sie mit uns, diese Persönlichkeiten zu erkennen und mit ihnen umzugehen. 19:00-20:30 VHS am Sonnenhausplatz

SONSTIGES

Lucky-Gruppe

Treffpunkt für bisexuelle, lesbische und neugierige Mädchen und junge Frauen im Alter von 14 bis 27 Jahre.

18:00 Aids-Hilfe Mönchengladbach/Rheydt | August-Pieper-Str. 1

KIDS

Offene Tür

14:00-17:30 Kinder bis 14. 17:30-21:00 Jugendl. ab 14. Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

MI27 > MÄRZ

BÜHNE

Circus Roncalli:

„Storyteller: Gestern – Heute – Morgen“

15:30 + 20:00 Geroplast

» siehe Seite 20/21

„Die Räuber“

Friedrich Schillers wortgewaltiges Jugendwerk von 1781 über zwei radikale Vertreter der bürgerlichen Aufklärung in einer komprimierten zeitgemäßen Textfassung.

19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

Kostprobe – Open Stage #7

8 KünstlerInnen und MusikerInnen geben eine Kostprobe ihres Talents auf der Kulturküchen-Bühne. Organisiert vom Kulturkram e. V. in Kooperation mit der Kulturküche.

Eintritt frei! Die Musiker freuen sich über Hutspenden.

19:30 Kulturküche (Einlass ab 19:00)

PARTY

StudiNight

3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.

20:00 Mezcalito | Gasthausstr. 30

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Treffpunkt mg+: Stadtentwicklung und Planung

Bürgerinnen und Bürger können sich über Entwicklungen in der Stadt informieren.

14:00-17:00 Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2

EA-Emotions Anonymous Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.

19:30-21:30 Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 41

Mittwochskino:

„Paterson“

USA 2016, Regie: Jim Jarmusch, 117 Min.

„Paterson“ erzählt die Geschichte des Busfahrers Paterson, der genauso heißt wie der Ort, in dem er lebt. 20:00 BIS-Zentrum

KIDS

Offene Tür

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

Disco

18:15-21:15 AFBj – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

DO28 > MÄRZ

BÜHNE

Circus Roncalli:

„Storyteller: Gestern – Heute – Morgen“

15:30 + 20:00 Geroplast

» siehe Seite 20/21

„Drei Männer im Schnee“

Hörtheater frei nach Erich Kästner. Mit acht Akteuren der Region Heinsberg, u. a. Kurt Lehmkühl als Krimiautor und Vorleser sowie René Wagner als Vorleser. 19:30 Volksverein | Geistenbecker Str. 107

» siehe oben

„Manisch Magisch!“

Comedy mit Christopher Köhler.

20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

„Klappenspektakel“

Ensembles „Pink Flute“ und „Clarinet Crowd“. Leitung: Silvia Joeris, Holger Busboom.

19:00 Musikschule | Carl-Orff-Saal

„Jazz!!!Brothers Neuss“

Wickrather Musikwoche. 19:00 Schloss Wickrath | Nassauer Stall

vino y musica... Bossa Nova Abend

Mit Lutz Griebel und Dragen Drenski.

20:00 Kult+Genuss (Einlass ab 18:00)

„Le Fly“ plus Special Guest:

„Kochkraft durch KMA“

St. Pauli Tanzmusik.

20:00 Projekt 42



Foto: Künstler

29 20:00 Uhr | BIS-Zentrum
Jazz-Visions: Denis Gäbel Quartett

Für sein aktuelles Album zog es Gäbel an den wohl legendärsten Schmelztiegel des Jazz: New York. Hier produzierte er im Sommer 2017 zusammen mit den amerikanischen Größen Kevin Hays, Scott Colley und Clarence Penn „The Good Spirits“. Im BIS präsentiert er diese Musik mit seinem hochkarätigen Kölner Quartett: Pianist Sebastian Sternal, Meister-Bassist Martin Gjakonovski und Schlagzeuger Silvio Morger.

EA-Emotions Anonymous Rheydt Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.

19:00-20:30 Paritätisches Zentrum (Raum E 06)

Mitsingabend

Beim Mitsingabend sind alle, die Spaß am Singen haben, herzlich willkommen. Es wird live begleitet mit Gitarre und Piano. Eintritt frei!

Veranstalter: Kulturkram e. V. 20:00-22:00 Chapeau Kultur

Lady's Night:

„Dumbo Night“

USA 2019, Regie: Tim Burton. Mit Eva Green, Danny DeVito, Colin Farrell, Michael Keaton u. a.

Roter Teppich + Sekt-Empfang für Damen ab 16 Jahre. Kein Zutritt für Herren!

20:30 Comet Cine Center (Einlass ab 19:00)

KIDS

Girls' und Boys' Day bei der Stadtverwaltung

Die Stadtverwaltung bietet wieder jeweils 25 Mädchen und Jungen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren die Möglichkeit, sich über verschiedene Berufsfelder bei der Kommunalverwaltung zu informieren. Interessierte Mädchen und Jungen können sich bis zum 22. März 2019 unter www.girls-day.de bzw. www.boys-day.de anmelden.

22. März 2019 unter www.girls-day.de bzw. www.boys-day.de anmelden.

Offene Tür

14:00-17:30 Kinder bis 14.

17:30-21:00 Jugendl. ab 14, mit Disco.

Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

Offene Tür

14:00-17:30 Kinder bis 14.

17:30-21:00 Jugendl. ab 14, mit Disco.

Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

FR29 > MÄRZ

BÜHNE

Circus Roncalli:

„Storyteller: Gestern – Heute – Morgen“

15:30 + 20:00 Geroplast

» siehe Seite 20/21

Zum letzten Mal:

„Otello darf nicht plätzen“

(Lend me a Tenor)

Musical von Brad Carroll nach der Komödie von Ken Ludwig.

19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

„Leben im Plus – Kabarett, Geld und mehr“

Finanzkabarett mit Chin Meyer.

20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

Jazz-Visions:

„Denis Gäbel Quartett“

20:00 BIS-Zentrum

» siehe oben

Wohnzimmerkonzert

Hutkonzert mit den beiden Musikern Malta und Cosmo statt in Kooperation mit den Wohnzimmerkonzerten MG. Eintritt frei!

Veranstalter: Kulturkram e. V. 20:00-22:00 Chapeau Kultur

PARTY

Funny Friday

Music by Chokee. 21:00 Bar Plastique

Fresh Friday's

23:00 Black & White **Soulkeepers – Northern Soul RnB Funk**

23:00 Projekt 42

KIDS

Offene Tür

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

Kinderliederfestival Kilfee:

Magische Momente

Familieningen und Geschichten mit „Queens of Sandkasten“.

14:30-15:45 Familienzentrum Wildwiese | Hosterweg 23

SA30 > MÄRZ

BÜHNE

Circus Roncalli:

„Storyteller: Gestern – Heute – Morgen“

15:00 + 20:00 Geroplast

» siehe Seite 20/21

„Nacht der Musicals“

Tanz der Vampire, Frozen, Rocky, König der Löwen, Mamma Mia u. v. m.

20:00 RED BOX am SparkassenPark

„Nicht mehr ganz so dicht“

Comedy mit Vincent Pfäfflin.

20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

„Die Fagotte sind los!“

Internationaler Wettbewerb für Fagott-Ensembles.

Abschlusskonzert um 18:00 Uhr. Eintritt frei!

10:00 Musikschule | Carl-Orff-Saal

„Metalforce“

20:30 Denk Mal...

„Hardware“

Jubiläums-Benefiz-Konzert.

20:30 Messajero

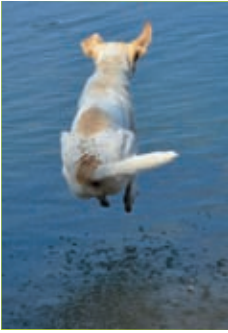


Foto: Theater MG

31

11:00 Uhr | Theater Mönchengladbach | Studio
3. Kammerkonzert

Gestaltet wird das Kammerkonzert der Nieder-rheinischen Sinfoniker vom orchestereigenen Bläserquintett NR 5. Das Publikum darf sich an dem Vormittag auf eine abwechslungsreiche Mischung überwiegend zeitgenössischer Werke freuen:
Samuel Barber: „Summer Music op. 31“; György Ligeti: „Zehn Stücke für Bläserquintett“; Luciano Berio: „Opus Number Zoo. Children's Play for Wind Quintet“; Carl Nielsen: „Quintett op. 43“.

SPORT**Handball: Regionalliga Nordrhein Männer**

22. Spieltag:
TV Korschenbroich –
TV Aldekerk
20:00 Waldsporthalle |
Am Sportplatz 11a |
Korschenbroich

Handball: Oberliga Niederrhein Männer

22. Spieltag:
Borussia M'gladbach –
TV Krefeld-Oppum
19:30 Jahnhalle

PARTY**Skihallen-Party**

Am Neusser Gletscher steigt die legendärste Aprés-Ski-Party nördlich der Alpen. Ab 18 Jahre!
ab 21:00 allrounder mountain resort | Neuss

Bartunes

Music by Marco.del.Mar.
21:00 Bar Plastique

I love Black

23:00 Black & White

FESTE | MÄRKTE**Trödelmarkt**

6:00-14:00 Parkplatz SMS
Businesspark | Aachener Str.

Trödelmarkt

6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES**6. Babymesse Mönchengladbach**

Wissenswertes und Schönes rund um Schwangerschaft, Geburt und Nachsorge. Das Geburtshilfe-Team informiert in Kurzvorträgen über Schmerzlinderung, Stillen oder Tragetechniken. Schwestern und Hebammen öffnen die Türen zum Kreißsaal und beantworten alle Fragen.

10:00-16:00 Krankenhaus
Neuwerk | Vortragssaal

Das BIS lädt zum Klamottentausch

Zwölfte Swap-Party: Kleider tauschen statt kaufen. Mit Ulrich Borchers am Klavier.
14:00 Uhr: Kleiderannahme,
16:00 Uhr: Klamottentausch.
BIS-Zentrum

Lindy-Hop-Einsteiger-workshop

Lindy Hop, der dynamische Paartanz der 30er- und 40er-Jahre, feiert ein Comeback.
14:00-18:00 BIS-Zentrum

Metropolitan Opera live:**„Die Walküre“ (Wagner)**

Mit Christine Goerke, Eva-Maria Westbroek, Stuart Skelton, Jamie Barton, Greer Grimsley, Günther Groissböck.
Dirigent: Philippe Jordan.
Gesungen in Deutsch (mit deutschen Untertiteln).
17:00 Comet Cine Center
Ruhrpott Dinner:
„Nur über meine Leiche!“
Dinnershow.
19:00-22:30 Gasthof Loers |
Mürrigerstr. 17

KIDS**Kinderliederfestival Kilifee:****Abschlussgala**

Mit „Randale“ und „Trommelwerk“.
14:30 TIG – Theater im
Gründungshaus

**BÜHNE****THEATER EXTRA:****Matinee zu „Jin Jiyan – Der Aufbruch“**

Stückentwicklung von
Anina Jendreyko.

11:15 Theater Mönchengladbach | Theaterbar

Circus Roncalli:**„Storyteller: Gestern – Heute – Morgen“**

14:00 + 18:00 Geroplatz

» siehe Seite 20/21

„Boris Godunow“

Oper von Modest Mussorg-ski in russischer Sprache mit deutschen Übertiteln.
Inszenierung: Agnessa Nefjodov.

19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

» siehe „Highlights“ |
Seite 40

Choreografie-Werkstatt 2018/19

Mitglieder des Ballettensembles haben die Möglichkeit, sich auch einmal als Choreografen auszuprobieren.

20:00 Theater Mönchengladbach | Studio

„Von der Göttin zur Gattin“

Kabarett mit Lioba Albus.
20:00 TIG – Theater im
Gründungshaus

KONZERTE**3. Kammerkonzert der Nieder-rheinischen Sinfoniker:****„Heitere Tiere im Sommer“**

Das „Bläserquintett NR5“ –
Dario Portillo Gavarre (Flöte),
Yoshihiko Shimo (Oboe),
Jens Singer (Klarinette),
Peter Amann (Fagott),
Cecilie Marie Schwagers (Horn) –
spielt Werke von Samuel
Barber, György Ligeti,
Luciano Berio und Carl Nielsen.
11:00 Theater Mönchengladbach | Studio

» siehe oben

„I himmelen“

Europäische Chormusik auf
höchstem Niveau.

17:00 Kirche St. Laurentius |
Von-der-Helm-Str. 21

Dycker Schlosskonzert:**„Trio Mallarme“**

Zauberhafte Musik zum
Frühlingsanfang mit Bratsche,
Harfe und Flöte.

17:00 Schloss Dyck (Festsaal)

„Stimmlich“

Benefizkonzert. Unter der
Leitung von Nadine Stapper
begeistert das hervorragende
Vokalensemble schon
seit Jahren sein Publikum.

18:00 Ev. Hauptkirche
Rheydt

SPORT**Fußball: A-Junioren****Bundesliga West**

21. Spieltag:
Borussia M'gladbach U19 –
1. FC Köln U19

11:00 Borussia-Park |
Fohlenplatz

PARTY**Immer wieder Sonntags-Tanzparty**

Discofox- und Schlagerparty.
15:00-20:00 allrounder
mountain resort | Neuss

FESTE | MÄRKTE**Trödelmarkt**

11:00 Parkplatz Kunstwerk
Wickrath

SONSTIGES**Lindy-Hop-Einsteiger-workshop**

Lindy Hop, der dynamische
Paartanz der 30er- und 40er-
Jahre, feiert ein Comeback.
Leitung: Isabelle Jaschke
und Eran Tobi.

12:00-16:00 BIS-Zentrum

AFBJ – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

Roermonder Str. 217 |
41068 MG | 02161 52031
www.afbj.de

allrounder mountain resort gmbh & co. kg

An der Skihalle 1 |
41472 NE | 02131 1244-146
www.allrounder.de

Altes Zeughaus

Weiherrstr. 2-6 |
41061 MG | 02161 180109
www.altes-zeughaus.de

Bar Plastique

Waldhausener Str. 25 |
41061 MG

BIS-Zentrum

Bismarckstr. 97-99 |
41061 MG | 02161 181300
www.bis-zentrum.de

BIZ – Berufsinformationszentrum

Lürriper Str. 56 |
41065 MG | 02161 404-2250
www.arbeitsagentur.de

Borussia VfL 1900 Mönchengladbach e. V.

Hennes-Weisweiler-Allee 1 |
41179 MG | 01805 181900
www.borussia.de

Chapeau Kultur

Bahnhofstr. 26-28 |
41236 MG
www.kulturkram.de

Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg e. V.

Endepohlstr. 3 |
41236 MG | 02166 33925
www.lgb-rheinsieg.de

Comet Cine Center

Viersener Str. 8 |
41061 MG | 02161 8144-0
www.comet-cine-center.de

Dauerausstellung**Historisches Spielzeug**

Silvia Schnelle | Schrödt 27 |
41238 MG | 02166 89433
www.spielzeugausstellung.com

Denk Mal ...

Geneckener Str. 75 |
41238 MG | 02166 940572
www.denkmal-mg.de

EA 71

Eickener Str. 71 |
41061 MG | 02161 2553613
www.co-mg.de

Elisabeth-Krankenhaus

Hubertusstr. 100 |
41239 MG | 02166 394-0
www.sk-mg.de

Galerie Löhr

Kaiserstr. 69 |
41061 MG | 02161 200762
www.galerieloehr.de

Grenzlandstadion

Seminarstr. 20 | 41236 MG

Haus Erholung

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

Jahnhalle

Volksgartenstr. 165 |
41065 MG | 02161 482740

Krankenhaus Neuwerk

Dünner Str. 214-216 |
41066 MG | 02161 668-0
www.kh-neuwerk.de

Kult + Genuss GmbH

Wilhelm-Strauss-Str. 65 |
41236 MG | 02166 2172627
www.kultundgenuss.de

Kulturküche

Waldhausener Str. 64 |
41061 MG | 02161 8277711
www.kulturkueche.com

Kunstfenster Rheydt

Hauptstr. 125 | 41236 MG
www.kunstfenster-rheydt.de

Kunstwerk Wickrath

Wickrathberger Str. 18b |
41189 MG | 02166 133930
www.rotes-krokodil.de

MGMG – Marketing Gesellschaft Mönchengladbach mbH

Voltastr. 2 |
41061 MG | 02166 252411
www.mgm.de

Messajero

Sophienstr. 17 |
41065 MG | 02161 4988717
www.messajero.com

Mezcalito

Gasthausstr. 30 |
41061 MG | 02161 176640

MMIII Kunstverein e. V.

Künkelstr. 125 |
41063 MG | 0163 4233930
www.mmiii.de

Musikschule Mönchengladbach

Lüpertzender Str. 83 |
41061 MG | 02161 25-6431
www.musikschule-moenchengladbach.de

Paritätisches Zentrum

Friedhofstr. 39 |
41236 MG | 02166 92390
www.moenchengladbach.paritaet-nrw.org

Projekt 42

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

RED BOX am Sparkassenpark

Am Nordpark 299 |
41069 MG | 02161 5639210
www.sparkassenpark.de

Schloss Dyck

41363 Jüchen
www.stiftung-schloss-dyck.de

Sportanlage Am Haus Lütz

Am Haus Lütz 57 |
41066 MG

Stadion im Borussia-Park

Hennes-Weisweiler-
Allee 1 | 41179 MG

Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

Alexianerstr. 6 |
41061 MG | 02161 837005
www.jugendclubhaus-westend.de

Städt. Museum Abteiberg

Abteistr. 27 |
41061 MG | 02161 252637
www.museum-abteiberg.de

Städt. Museum Schloss Rheydt

Schlossstr. 508 |
41238 MG | 02166 928900
www.schlossrheydt.de

Stadtbibliothek Mönchengladbach: Stadteibibliothek RY

Am Neumarkt 8 |
41236 MG | 02161 258281

Zentralbibliothek MG (Carl-Brandts-Haus)

Blücherstr. 6 |
41061 MG | 02161 256345
www.stadtbibliothek-mg.de

TextilTechnikum

Schwalmsstr. 301 |
41238 MG | 02166 92890-0
www.textiltechnikum.de

Theater Mönchengladbach

Odenkirchener Str. 78 |
41236 MG | 02166 6151-100
www.theater-kr-mg.de

TIG – Theater im Gründungshaus

Eickener Str. 88 |
41061 MG | 02161 1858280
www.theater-im-gruendungshaus.de

TOMMYs Tanzstudio

Linsellesstr. 142-156 |
47877 Willich |
02154 816644
www.tommys-tanz-studio.de

Trabrennbahn an der Niersbrücke

Am Flughäfen 5 |
41066 MG | 02161 663083
www.mgtrab.de

Volkshochschule: VHS am Sonnenhausplatz

Lüpertzender Str. 85 |
41061 MG | 02161 256404

VHS Rheydt (City-Haus)

Mühlenstr. 2-4 |
41236 MG | 02161 258300
www.vhs-mg.de

Volksverein Mönchengladbach: Geschäftsstelle

Kirchplatz 11 |
41061 MG | 02161 818930

Betriebsstätte Geistenbeck

Geistenbecker Str. 107 |
41199 MG | 02166 671160-0
www.volksverein.de

Zeughaus Neuss

Markt 42-44 | 41460 NE
www.zeughauskonzerte.de

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

FRIKOBÄUERCHEN

Die „Burns“-Kolumne im HINDENBURGER



UROMA TRUDI UND DER SCHLAUE THUTMOSIS

von Bidy und Rooster Burns

Ich hab neulich auf meinem Lieblingsdokusender eine gut gemachte Sendung über das alte Ägypten und seine Protzbauten geschaut. Nicht so eine, wo schlecht geschminkte Komparsen mit einer Dattel in der Hand in die Wüste gestellt werden und dann authentischer Altägypter spielen müssen. Bidy und ich mussten bei so miesen Sendungen immer lachen. Inzwischen ringe ich um Beherrschung, um nicht laut zeternd dem Herrn N24 mal ordentlich die Meinung zu geigen. Aber das nur am Rande. Ebenso wie die Anmerkung, dass Bidy diesen Monat leider verhindert ist. Mondmission soll ich sagen.

Während ich also da sitze und schaue, erklärt mir die Stimme im Äther, dass für den Bau der unglaublich großen Klötze echt total viele Menschen nötig waren. Wie überraschend. Gab ja noch keine Bagger, Pressluftpumpen und Obi war auch noch nicht erfunden. Aber ein unverzichtbares Baustellengerät gabs schon.

Tutmosis, Ramses und wie die ganzen raufwütigen Mächtigergötter vom Nil alle hießen, hätten auf der Suche nach einem hochkalorischen, nicht so schnell verderblichen und die Produktivität steigernden Durstlöcher das Bier erfunden. Steile These. Obwohl? Hochkalorisch? Kurz an mir runter geschaut, Mist. Stimmt. Nicht so schnell verderblich? Kann ich nicht beurteilen, ich lass das nie wirklich lange rumstehen, aber bestimmt auch wahr. Produktivität steigernd? Naja, kann man so oder so sehen. Andererseits: hatte ich nicht woanders gelernt, dass ein schlauer Mönch das Bier erfunden habe, um in der Fastenzeit weiter seiner Arbeit nachgehen zu können?

Was stimmt denn jetzt? Bestimmt hat die Kirche lediglich den ollen Ägyptertrunk perfektioniert und uns gläubigen Europäern damit die Kneipenkultur kredenzt. Hosianna, Ihr tapferen Betbrüder.

Ich selbst bin ja kein gläubiger Mensch. Ich gehöre nicht mal einer Glaubensgemeinde an. Meine Uroma Trudi, ihres Zeichens eine äußerst gläubige und tolle Oma (Omas sind immer toll), hat damals mit mir gebetet und gesagt, dass der, der nicht nach den Regeln „unseres Herrgotts“ lebt, wie ein Hund einfach in der Erde verscharrt wird. Ich fand damals einen Gott, der Hunde lebendig begräbt, grausam und gemein. Oma hats mir dann aber erklärt. Mein Denkfehler. Ich kann dem Prinzip Kirche mit seinen dogmatischen Regeln nebst Erlösungsanspruch allerdings bis heute nicht wirklich was abgewinnen. Aber eins hab ich kapiert. Glaube, egal welcher, ist im Prinzip echt gut und Glauben macht auch Sinn. Nicht für jeden. Aber jedem, der Halt, Struktur und Erklärungen für das Unerklärbare sucht, kann das echt helfen. Jesus von Nazareth war übrigens n geiler Typ. Was der alles ertragen hat für andere. Respekt. Aber das nur am Rande. Zurück zur Sache. Ich hab bis heute was für mich sinnvolles aus meinem Katholikenkosmos behalten. Die Fastenzeit! Und das nicht, damit ich 6 Wochen am Stück Bier saufen kann im Namen des Herrn. Nene, innehalten und nachdenken. Macht das mal. Verzichtet mal so gut es geht auf etwas, was ihr sonst gerne habt und denkt dabei drüber nach. Der Versuch als solcher ist schon das Ziel. Trinken, Internet, saubere Socken, Onanieren, was weiß ich.

Zur Erheiterung hab ich mal eine Liste meiner Fastenzeitversuche der letzten 5 Jahre aufgelistet.

Jahr 1 : Verzicht auf Fleisch, Industriezucker, Fastfood, Alkohol und Internet; kläglich gescheitert, das war echt übertrieben.

Jahr 2: Verzicht auf Fleisch und Zucker; ging ganz gut, hab Karfreitag dann aber ne halbe Kuh gegrillt. Im Regen.

Jahr 3: Verzicht auf Alkohol und Internet; ging, aber schwer, auch für meine Umgebung nicht zu empfehlen.

Jahr 4: Verzicht auf dummes Geschwätz und Internet; versagt. 6 Wochen nicht labern, schaff ich nicht.

Jahr 5: weitgehender Verzicht auf Kohlenhydrate; hat geklappt. So gesund war ich selten. Musste danach auch nicht spontan grillen.

Gestern war ich übrigens einkaufen und stand vor einem riesigen Regal voller Schokohasen und anderem Osterkram. Da hab ich mich ertappt: Das muss doch in der Fastenzeit nun wirklich nicht hier rumstehen. Gehört sich nicht.

Oma, Du hast gewonnen. Gut gemacht, die Information sitzt.

In diesem Sinne: haltet mal inne, denkt an früher und Eure Omas. Verzichtet mal für ein paar Wochen auf irgendwas. Ihr werdet Euch wundern, Ihr Lieben. Bussi.



Ab 14. März bei uns im Programm



Ab 21. März bei uns im Programm



DEIN LIEBLINGSKINO
COMET CINE CENTER
 COMET PREMIUM GMBH & CO. KG.



Viersener Str. 8 41061 M'gladbach
[facebook.com/CometCineCenter](https://www.facebook.com/CometCineCenter)
twitter.com/Lieblingskino
[instagram.com/lieblingskino_mg](https://www.instagram.com/lieblingskino_mg)
www.comet-cine-center.de

Aktuelle Trailer, Gewinnspiele, Vorverkauf-News unter [facebook.de/CometCineCenter](https://www.facebook.de/CometCineCenter)



FALTEN KÖNNEN RICHTIG NETT SEIN.

ABER NICHT BEI JEDEM.

Ästhetisch Plastische Gesichtschirurgie · Sanfte Falten-
behandlung · Lidlifting · Laserbehandlung



Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie · Plastische - Ästhetische Operationen
Fliethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 466666

www.lange-weyel.de