

JANUAR 2020 · 14. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

WWW.HINDENBURGER.DE

IHR GRATIS-EXEMPLAR
ZUM MITNEHMEN

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH + RHEYDT

GENUSSKULTUR

**FREUNDLICHE ÜBERNAHME:
VAN DOOREN**

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

LIFESTYLE

HOCHZEITSSPECIAL

KUNST + KULTUR

DIE MUSIKSCHULE



TITELSTORY

DIE ZAUBERFLÖTE

DIE GALAKTISCHE OPER AM THEATER MÖNCHENGLADBACH



Markthalle Mönchengladbach



Baubeginn
1. Halbjahr 2020

©ottenarchitekten

MARKTHALLE MÖNCHENGLADBACH

...außergewöhnliche Gastronomie & Events,
Frische & Qualität von Anbietern aus der Region!

Kapuziner Betriebs- & Verwaltungs- GmbH & Co. KG
Projektentwicklung & Umsetzung PEP Factory GmbH:
02166 922990 / hb@markthalle-mg.de
www.markthalle-mönchengladbach.de



Liebe Leserinnen und Leser,

ich fasse mich diesmal sehr kurz, denn ehrlich gesagt bin ich nach einem anstrengenden Jahr „total durch“, urlaubsreif und überarbeitet. Diese erste Ausgabe des neuen Jahres geht ja noch im Dezember des alten Jahres in den Druck. Wir haben also jetzt, da ich dieses Editorial schreibe, kurz vor Weihnachten.

Und bevor das hier jetzt in ein „Bismarc“-ähnliches Editorial ausartet - ja, es hat sich wieder viel angestaut, das demnächst auch mal raus muss - atme ich erst einmal durch, finalisiere diese Ausgabe, lade die Druckdaten auf den Server unserer Druckerei und dann lasse ich „den Hammer“ fallen und gehe in meinen wohlverdientem Kurzurlaub.

Wenn Sie diese Ausgabe in den Händen halten, ist vermutlich schon 2020. Ich hoffe, Sie hatten einen schönen Übergang und freuen sich nun genau so wie ich auf die kommenden 12 Monate voller neuer Chancen und Möglichkeiten.

Wenn bei uns alles so klappt, wie geplant, werden wir ein neues Kapitel rund um unsere Firma und den Hindenburger aufschlagen. Nein, nichts schlimmes, eher etwas genussvolles und darauf freue ich mich bereits sehr. Mehr möchte ich aber noch nicht verraten, denn sonst geht etwas schief und das wäre kontraproduktiv.

Im Hindenburger selber werden wir unser redaktionelles Augenmerk in 2020 etwas mehr auf die Themengebiete Kunst, Kultur und Genuss legen. Dank Zuwachs in der Redaktion, haben wir die notwendigen Ressourcen, um wieder einen intensiveren Blick auf die lokale Musik- und Kunstszene zu werfen. Ich glaube, das wird spannend und ich hoffe, dass der Hindenburger auch in den kommenden Monaten für Sie ein interessantes Medium bleiben wird, das Sie gerne aufschlagen und lesen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei Lesen der ersten Ausgabe unseres 14. Jahrganges.

Ihr Marc Thiele
Herausgeber

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, Ralf Greven, Corinna Greven

FOTOS:

Marc Thiele, Marion Freier, Sonstige Fotonachweise siehe Fotos.

COVERFOTO:

Matthias Stutte, Theater Krefeld Mönchengladbach

GRAFIK:

Marktimpuls GmbH & Co. KG: Marc Thiele,

DRUCK:

Senefelder Misset

ANZEIGENVERKAUF/ANZEIGENBERATUNG:

Marion Freier, Nina Funk, Corinna Greven,
Tel. 02161 - 68695-20, E-Mail: media@marktimpuls.de

AKTUELLE MEDIADATEN UND ANZEIGENPREISLISTE

werden auf Wunsch zugeschickt. Kontakt s. o.

Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen und Verteilstellen u. a. in Mönchengladbach, Rheydt, Korschenbroich, Erkelenz, Wegberg, Viersen, Brüggen, Niederkrüchten, 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.



06 | STADTLIBEN

Die Stadttouren 2020



22 | KUNST + KULTUR

Die Musikschule der Stadt Mönchengladbach



12 | LIFESTYLE

Hochzeitsspecial



26 | GENUSSKULTUR

Freundliche Übernahme: Das van Dooren vor dem Neustart



20 | THEATERSTORY

Die Zauberflöte: Möge die Macht mit Dir sein



34 | BORUSSIA

Borussia im Höhenflug

Fotonachweise siehe Themenseiten

Besuchen Sie uns auf www.hindenburger.de



facebook.com/hindenburger

STADTLEBEN

- 6 Serie: Gladbacher Platt
MGMG: Stadttouren 2020
- 8 Stadtleben
Lenas Art: Kreative Raumkonzepte
Der Expertenrat vom Immobilienprofi:
Der Immobilienmarkt bleibt auch
2020 hochinteressant
- 9 YogaHeimat:
Fit und entspannt ins neue Jahr
- 10 Hot Yoga ist was für Dicke!
Mit Grenzgang in die Dolomiten
- 11 Fil Mea - Neuer Unverpacktladen

LIFESTYLE

- 12 Das Hochzeitsspecial
- STATZ-Lagerverkauf
- Françoise Couture Mariage
- Was trägt Man(n) am großen Tag
- Hochzeit versüßen
- Kupferglanz
- Haus der Braut
- Atelier Baus

KUNST + KULTUR

- 18 Literaturtipps + Spiele + Kino +
TV / Streaming
- 20 **THEATERSTORY**
Die Zauberflöte:
Möge die Macht mit Dir sein
- 22 Die Musikschule der Stadt
Mönchengladbach
- 24 SparkassenPark aktuell: Aerosmith
- 25 RedBox: Yes und Saga live

GENUSSKULTUR

- 26 Freundliche Übernahme:
Das van Dooren vor dem Neustart
- 28 GenussKultur Shoppingtipps
- 30 HINDENBURGER-Tasting:
Sears Cutting Edge® Gin
- 31 Ein genussvolles Jahr 2020

SPORT

- 32 Borussia:
Hürde im Kopf überspringen
- 34 Projekt Strandfigur 2020
Fitnessstudios in
Mönchengladbach
- 36 Hockey aktuell

MEDIZIN + CO

- 37 **Dr. Dr. Lange Weyel:** Implantate -
Eine gute und sinnvolle
Investition in Lebensqualität
- 38 **Praxis Dr. Bongartz MSc. MSc. &**
Kollegen: Ratgeber für gesunde
Kinderzähne
- 39 **Sebastian Jurochnik:**
Medizinisches Krafttraining

TERMINE

- 40 Highlights, Ausstellungen, Termin-
kalender, Adressen

SONSTIGES

- 3 Editorial



**Infoabend 22.01.2020, 20h,
Kaiser-Friedrich-Halle, MG**

Sailing Island
51° 11,9' N 006° 26,2' E
Skippershop **Yachtcharter**
Segelreisen **Hochseeyachtschule**

Sailing Island GmbH
Bismarckstr. 118
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 831370
info@sailingisland.de
www.sailingisland.de



**Unser Angebot
ist Ihre Lösung**

**Privaten
Grundstückseigentümern
und Gewerbe-
und Industriekunden
bieten wir im
Service-Paket:**

- **Winterdienst**
rund um die Uhr
- **Gehwegreinigung**
wöchentlich
- **Straßenreinigung**
wöchentlich
- **Geländereinigung**
nach Absprache

Wir beraten Sie umfassend und
individuell. Gern auch vor Ort.
Rufen Sie uns an:
☎ 02161/49100

mags
GEM

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

Auf Touren in 2020

STADTFÜHRUNGEN IN MÖNCHEGLADBACH



Foto © Traute Dornieden

Fotos © MGGM

Als grüne Metropole am Niederrhein lädt Mönchengladbach ein zu großer Geschichte und kleinen Anekdoten, zu Reisen in die Vergangenheit und Ausblicken in die Zukunft, zu Sport-Mythen und kulinarischen Verlockungen. Mit Kenntnis präsentiert und mit Witz kommentiert zeigen die von der Marketing Gesellschaft Mönchengladbach mbH organisierten Touren die Stadt von ihren schönsten Seiten. Auch im neuen Jahr bietet die MGGM ein weitgefächertes Angebot an Stadt-Touren, in denen man immer wieder neue Aspekte kennenlernen kann.

Ob komfortabel im Reisebus oder sportlich per Fahrrad, gemütlich im Planwagen oder einfach zu Fuß, ob Thementouren wie die Wickrather Schlossgeschichten, die Kunst-Tour und Mittelalter-Tour oder die Sondertouren zu Karneval, Ostern und zur Adventszeit, zum Weltkindertag und zu Halloween – bei den rund 30 unterschiedlichen Touren ist für jeden die richtige dabei.

Die Stadtrundfahrt wird 2020 in einer neuen Route einige der attraktivsten Ecken, aber auch verborgene Winkel der Stadt anfahren. Beim Mönchs-Spaziergang und beim Nachtwächter-Rundgang mit Hellebarde, Horn und Laterne wird Stadtgeschichte lebendig. Die kleinen Stadterkunder ziehen in eigens zusammengestellten Kindertouren auf verkehrssicheren Wegen durch die Altstadt und erleben Spiele, Abenteuer und Geschichten.

Einen Überblick über die Stadt-Touren im Jahr 2020 bietet der Flyer „Auf Touren“. Er kann bei der MGGM unter Tel. 02161-25 52411 angefordert oder im Internet unter www.stadttouren-mg.de als pdf heruntergeladen werden. Alle Stadt-Touren sind auch zu persönlichen Wunschterminen buchbar.

WWW.STADTTTOUREN-MG.DE

Uut di Reeh: Wi di Alde kallede:

von Kurt Paul Gietzen

LEBENSWEISHEITEN IN
MÖNCHEGLADBACHER
PLATT

„Wä duur d'r Dräck jeet, kritt och dräckeje Schoon.“ „Wer durch den Schmutz geht, bekommt auch schmutzige Schuhe.“ i.ü.S. wer sich in Gefahr begibt, trägt auch Blessuren davon.

„Wä em Jlaashuus sett, soll net möt Schteen wärepe.“ „Wer im Glashaus sitzt soll nicht mit Steinen werfen.“ i.ü.S. wer selbst etwas zu verbergen hat, sollte nicht auf andere zeigen.

„Wä em Su-emer Jraas well mi-ene, mot em Fröhjo-ehr i-esch ens si-ene.“ „Wer im Sommer mähen will, muss im Frühjahr erst einmal sähen.“ i.ü.S. vor dem Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt.

„Wä Honnische well läcke, dörf och vörr Schtiik net schrücke.“ „Wer Honig will lecken, darf auch vor Stichen nicht erschrecken.“

„Wo kenne Hahn om Hoff öss, doh kri-ent de älste Honn.“ „Wo kein Hahn auf dem Hof ist, da kräht das älteste Huhn.“ i.ü.S. wo der Mann fehlt, hat die Frau das sagen.

„Wä Jraas mi-ene well, mot och de Blömkes mött affschni-eje.“ „Wer Gras mähen will, muß auch die Blumen mit abschneiden.“ i.ü.S. wo gehobelt wird, fallen Späne.

„Dat kanns-de desch henger d' r Schpejel schtücke.“ „Das kannst du dir hinter den Spiegel stecken.“ i.ü.S. etwas Unangenehmes zur Kenntnis nehmen.



„De Daach send Brö-er, maar se jliike sech net.“

„Die Tage sind Brüder, nur sie gleichen sich nicht.“ i.ü.S. jeder Tag ist anders, bringt Neues.

Die **WinterMusik im Kunstwerk** eröffnet im Januar das neue Konzertjahr in Mönchengladbach mit Klassik, Soul, Flamenco und Jazz. Organisator Günter vom Dorp hat wieder ein prickelndes und spannendes Musikprogramm gezaubert.

Das **Europäische Festivalorchester** lädt am 17. Januar mit „Berliner Luft und Wiener



4. NEUJAHRSKONZERT

Charme“ zum großen Neujahrskonzert ins Kunstwerk.

Jazz Connection garantiert am 24.1. eine heiße Swing-Jazznacht. Die niederländische Truppe begeistert seit mehr als 30 Jahren auf allen internationalen Festivals.



Am 25.1. stehen gleich sechs Soulladys aus Amerika auf der Bühne im Kunstwerk. „**Respect! - A Tribute to Aretha Franklin**“ präsentiert das musikalische Lebenswerk der leider zu früh verstorbenen Queen of Soul.



Ein Hitfeuerwerk mit schweißtreibenden Songs aus ihrer über 40-jährigen Weltkarriere. Standing Ovation in ganz Europa und bestimmt auch im Kunstwerk.

Direkt aus Barcelona kommen am 30.1. **Las Migas** zu uns nach Mönchengladbach. Das Quartett der 4 attraktiven Señoritas mixt einen feurigen Cocktail aus traditionellem und poppigem Flamenco. Las Migas erobern gerade die internationalen Bühnen.



Passend dazu serviert das Kunstwerk an diesem Abend leckere Tapas und spanischen Wein! Olè!

WINTERMUSIK IM KUNSTWERK

Diese Stars kommen 2020 zu uns

SOMMERMUSIK SCHLOSS RHEYDT

Das wird ein heißer Festivalsummer! Im August stehen Top-Stars und beliebte Bands beim „Open-Air mit Flair“ auf der Bühne im Rheydter Schloss.



Den Auftakt macht am 21.8. **Köbes Underground**. Ob Schlager oder Hip Hop, Rockmusik oder Klassik: Köbes Underground liefert Zwerchfellattacken im Minutentakt und präsentiert sich musikalisch in Topform.



Am 22.8. singt **Nico Santos** seine Soulhits und wird eine heiße Soulparty abbrennen.



Das SommerMusik-Konzert mit **Ian Anderson's Jethro Tull** ist schon seit Monaten restlos ausverkauft.

Weltstar **Milow** verzaubert am 26.8. mit seiner sanften Stimme, einer Akustikgitarre und unglaublich eingängigen Songs. Milow ist der Star des Soft-Pop. Seine Hits bleiben sofort im Ohr. Längst sind der Belgier und sein Akustik-Pop weltweit unterwegs und er füllt mit seiner Band Hallen und Open-Air Arenen.



Mit seinem hochkarätigen Orchester präsentiert **Tom Gaebel** am 27.8. echten Swing-Jazz und holt den Big-Band-Sound der 60er Jahre wieder zurück auf die Bühne.



„Auf das Rheydter Schloss freue ich mich ganz besonders. Hier stand ich vor genau 10 Jahren in dieser zauberhaften Kulisse auf der Bühne.“ erinnert sich Tom Gaebel.

Wer einmal ein Konzert der New Yorker Voiceband **Naturally 7** erlebt hat, ist überwältigt von der gesanglichen Perfektion und wird mitgerissen von einer Show, die schwindelig macht. Standing Ovation und frenetischer Applaus sind sicher am 28.8.



Auch bei der **SommerMusik in Hückelhoven** stehen echte Kracher auf der Bühne am Schacht3. Das Gelände unter dem alten Förderurm hat Platz für 5.000 Fans.



Schon jetzt ist die Hälfte der Tickets für **Revolverheld** am 14.8. und **Querbeat** am 15.8. weg. Die Fans dürfen sich auf eine Riesenparty und Konfettiregen mit Randle & Hurra freuen.

Infos und Tickets zu allen Konzerten online:

VOILA KONZERTE.DE

Seit 1988 Raumausstatter- meisterin



Lenas' Art

Helene Terstappen
Raumausstattermeisterin

Winkeln 80a / 41068 Mönchengladbach
Tel.: 02161-952097 / Mobil: 0160-93022077

www.LenasArt.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

LENAS ART - KREATIVE RAUMKONZEPTE ZUM „WOHLFÜHLEN“



Helene Terstappen ist seit 1988 Raumausstatter Meisterin und steht mit Ihrer Firma „Lenas Art“ für geschmackvolles Design und Perfektion aus der hauseigenen Werkstatt. Im Frühjahr und Sommer sind Sicht- und Sonnenschutz ein

großes Thema. Schwerpunkt sind Fensterdekorationen, Gardinen, Flächenvorhänge oder Faltrollo, alles handwerklich perfekt verarbeitet und Ihrer Fenstersituation angepasst. Polsterarbeiten, Kissenauflagen, textile Bodenbeläge, Designböden oder Teppiche gehören ebenfalls zu ihrem Angebot. Helene Terstappen erarbeitet mit Ihnen gerne ein Gesamtkonzept für Ihr geschmackvolles Zuhause. Unverbindliche Beratung nach telefonischer Absprache.

Lenas Art - Helene Terstappen

Raumausstatter Meisterin | Winkeln 80a | 41068 MG
Tel.: 02161 - 95 20 97 | Mobil: 0160 - 930 220 77

www.lenasart.de

Expertenrat vom Immobilien-Profi

DER IMMOBILIENMARKT BLEIBT AUCH 2020 HOCHINTERESSANT



Die Preise für Grundstücke und Immobilien in NRW sind in den vergangenen Jahren stetig gestiegen. Bei unbebauten Grundstücken, Ein- und Zweifamilienhäusern und Eigentumswohnungen kam es zu Preisanstiegen von vier bis zehn Pro-

zent. Für 2020 gibt es ähnliche Prognosen. Durch den anhaltenden Niedrigzins bleibt die Immobilie als Kapitalanlage und Altersvorsorge weiterhin die „Anlage schlechthin“! Davon profitieren die Mönchengladbacher nun auch seit Jahren und erfreuen sich weiterhin steigender Attraktivität auch aus dem Düsseldorfer Einzugsbereich.

Als ortsansässiges Maklerunternehmen mit langjähriger Erfahrung und einem hervorragenden Netzwerk stehen wir Ihnen, als Käufer und Verkäufer, gerne zur Verfügung. Neben einer realistischen Kaufpreiseinschätzung und marktfähigen Angebotspreisen bieten wir die Gesamtbetreuung, auf Wunsch mit Mietverwaltung, aus einer Hand.



20-JÄHRIGES JUBILÄUM

Die G.Obrock Immobilien- u. Finanzierungsvermittlung GmbH wurde von dem Firmengründer, Günter Obrock, 1987 gegründet. Herr Sebastian Obrock stieg in die GmbH nach der Ausbildung zur Grundstücks- u. Wohnungswirtschaft und ersten Berufsjahren in einer größeren Immobiliengesellschaft in Düsseldorf, am 01.01.2000 als Geschäftsführer ein. In den ersten Jahren führten Vater und Sohn die Gesellschaft gemeinsam, seit 2009 hat Sebastian Obrock die Gesellschaft mit seiner Frau Bombina Obrock-Mauro und dem Team alleine weitergeführt und entwickelt. Kaufmann der Grundstücks- u. Wohnungswirtschaft Sebastian Obrock, geb. 20.02.1975, ist Mitglied im Ausschuss Immobilienwirtschaft der IHK Mönchengladbach und IHK zu Düsseldorf, 2. Vorsitzender der Düsseldorfer Immobilienbörse e.V. und verfügt über langjährige Erfahrung und ein umfangreiches Netzwerk.

Mittlerweile zählen neben der Immobilienvermittlung von Wohn- und Gewerbeimmobilien sowie Grundstücken, auch die Verwaltung des eigenen Immobilienbestandes und Mietverwaltung langjähriger Kunden zu den täglichen Aufgaben.

Erfahrung und Kontinuität setzen sich durch.

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

FIT & ENTSPANNT INS NEUE JAHR

Neues Jahr, neue Vorsätze? Vielleicht mehr Bewegung, was für den Rücken tun oder weniger gestresst sein? Dann mach 2020 zu Deinem Jahr.

An Stress im Alltag haben wir uns leider oft schon gewöhnt: immer viel zu tun, immer keine Zeit. Kein Wunder, unser digitales Leben lässt uns ständig erreichbar und online sein; einfach mal abschalten - Fehlanzeige. Aber: sich zu entstressen und entspannen kann man lernen, zum Beispiel mit Yoga oder Meditation. Deren Anti-Stress-Wirkung ist inzwischen durch eine Vielzahl von Studien bewiesen. Die Körper-, Atem- und Meditationsübungen beeinflussen uns und unser Nervensystem, was zu mehr Achtsamkeit, Ruhe und Erholung führt. Nebenbei trainiert Yoga auch auf körperlicher Ebene: man wird fitter und beweglicher.

Die YogaHeimat steht für modernes, lebendiges und unesoterisches Yoga, und bietet das umfangreichste Yoga-Angebot in Mönchengladbach, mit einem vielfältigen Kursprogramm von früh bis spät, für jung und alt, Einsteiger und Fortgeschrittene.

Neben den regulären Kursen, die von kraftvoll-dynamisch bis meditativ-ruhig reichen, gibt es zahlreiche Workshops, Yoga für Schwangere und Mamis, Rücken-Kurse, Privattrainings und Yoga-Wochenenden.

Alle Infos zu den Januar-Aktionen und den Kursen auf: www.yogaheimat.de

Die Chance für ein entspanntes 2020

Für alle, die die Wirkung von Yoga und Meditation testen wollen, bietet die YogaHeimat zum Jahresstart besondere Aktionen:

- Tag der offenen Tür am Sonntag, 12. Januar (kostenlose Yoga- & Meditationskurse)
- Testpass-Aktion: 3 x Yoga für nur 24,90 EUR



Foto © YogaHeimat

YOGA Heimat

YOGAHEIMAT | Dauner Str. 6 | 41236 MG | Tel.: 02166 - 26 23 754 | info@yogaheimat.de
www.yogaheimat.de

IMMER HER MIT DEM ALTEN DRAHTESEL!

fahrrad
werkstatt **360°**

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

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag,
Donnerstag und Freitag:
10:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch geschlossen
Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr
und nach Vereinbarung

NEUE
ÖFFNUNGS-
ZEITEN

Ein Service vom RehaVerein

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

21 einundzwanzigster 3 märz 2020

SUNRISE
THE PARTY-MACHINE
21 einundzwanzigster 3 märz 2020

dje **BOX** mg
Waldhausenerstr. 38
Mönchengladbach
22 uhr 8€

sunrise-club.com

by **SUNRISE**
team

Waldhausenerstr. 38 Mönchengladbach
die **BOX** mg **22 uhr 8€**

ava
hot yoga

Rheydter Str. 36
41065 MG
Tel: 02161 2700315
www.avahotyoga.de

Instagram Facebook

YOGA BEI 34 - 40 °C

EINFÜHRUNGSKURSE 2020

BIKRAM YOGA

1 **Donnerstag 09.01.+16.01.**
18:00 - 19:00 Uhr

2 **Sonntag 19.01.**
13:30 - 16:30 Uhr
- mit Pause -

ASHTANGA YOGA

3 **Sonntag 02.02.+09.02.**
15:30 - 17:00 Uhr

Kursticket inkl. **10 Tage testen**
nur **30 EUR** für Neukunden!

Hot Yoga BMI Ü30 **NEU**
- Yoga mit Übergewicht-
Samstags 11.01. - 14.03.
12:30 - 14:00 Uhr

Anmeldung und Info unter der E-Mail:
info@avahotyoga.de



Wir suchen genau Dich!

Als Wordpress Profi

Webdesign und Entwicklung (m/w/d)
auf Minijob-Basis
(wenns passt gerne mehr)

Schick uns bitte Deine Unterlagen per Mail an karriere@marktimpuls.de.

marktimpuls
Agentur für Marketing + Verlag

Schillerstraße 59
41061 Mönchengladbach
E-Mail: karriere@marktimpuls.de
www.marktimpuls.de

ANZEIGE

Neuer Kurs ab 11.1.2020

Hot Yoga ist was für Dicke!



Foto © alamy.de

begleitet. In ihrem Yogastudio wird sie jetzt Übergewichtigen zu mehr Gesundheit und Selbstwertgefühl verhelfen. Der HOT BMI Ü30 Kurs findet für 10 Wochen samstags von 12.30-14.00 Uhr statt. Beim HOT YOGA werden im warmen Raum 26 einfache Übungen ausgeführt, die jeder mit Hilfsmitteln machen kann und den vollen Nutzen des Kurses erreicht. Muskulatur und Kreislauf werden trainiert. Die Kraft der Gruppe ist Motor für Ihre Ziele 2020!

Der Kursbeitrag beträgt 120 € (inkl. Ust.)

Am 11.1. startet bei AVA HOT YOGA ein Kurs NUR für dicke Menschen. Anna Jontza hat früher bei „The Biggest Loser“ Menschen beim Abnehmen

Für weitere Informationen und zur Anmeldung senden Sie bitte eine E-Mail an: info@avahotyoga.de

Ava Hot Yoga | Rheydter Straße 36 | 41065 Mönchengladbach | Tel.: 02161 - 27 00 315 | www.avahotyoga.de

Haus Erholung, Samstag, den 18.01.2020, 19 Uhr

ANZEIGE

MIT GRENZGANG IN DIE DOLOMITEN



Foto © Ulla Lohmann

Bei GRENZGANG reisen die Besucher gedanklich in fremde Welten. Mit spektakulären Aufnahmen auf Großleinwand und mitreißender Musik berichten Weltreisende hautnah und live von ihren Erlebnissen.

Am **Samstag, den 18. Januar 2020** um 19:00 Uhr, nimmt Ulla Lohmann die Zuschauer im Haus Erholung mit auf eine spektakuläre Reise durch die einmalige Bergwelt zwischen Gardasee und der Marmolata. Das Weltnaturerbe der Dolomiten ist beliebtes Urlaubsziel und eines der letzten Wildnisgebiete Europas zugleich. Jenseits beschilderter Pfade und zu allen Jahreszeiten erkundet die **Fotografin Ulla Lohmann** die einmalige Bergwelt zwischen Gardasee und der Marmolata, dem höchsten Berg der Dolomiten. An rostigen Haken klettert sie über dem Abgrund, verbringt eisige Nächte im Biwak und quert imposante Hochgebirgsgletscher. Das Publikum erwartet eine gelungene Mischung aus wertvollen Reisetipps, eindrucksvollen Bergerlebnissen und wunderbaren Bildern.

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

Neueröffnung

FIL MEA - Neuer Unverpackt-Laden



→ Das Ladengeschäft auf der Annakirchstraße 63 in Windberg



→ Die beiden Gründerinnen Judith Grünewald und Gizem Bulut

Seit Anfang Dezember gibt es in Windberg eine Anlaufstelle für alle, die auf Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein Wert legen. Judith Grünewald und Gizem Bulut haben mit „FIL MEA“ einen Unverpackt-Laden jenseits der gängigen Klischees eröffnet.

Wer hier Strickpullis und Patchouliaroma befürchtet, wird mehr als angenehm überrascht werden: eine klares, aufgeräumtes, stylisches Design, gut gelaunte Chefinnen und ein Angebot weit über Hülsenfrüchte, Müsli und Nu-

deln hinaus. Von Süßigkeiten, Tee, Kaffee, Glaskonserven (Demeter), Hygiene- und Reinigungsmitteln, Beautyprodukten, veganen Kondomen, Gewürzen, frischem Gemüse vom Biolandhof van Leendert über Schreibwaren, Kräuteresenzen, Kaffee-To-Go-Bechern aus Kaffeesatz bis hin zu Behältnissen wie Flaschen, Dosen und sogar Henkelmännern sowie dem Thema entsprechende Literatur – hier dürfte nahezu jeder fündig werden.

Den beiden jungen Chefinnen merkt man die Freude und Begeisterung an. Für jeden Kunden wird sich Zeit genommen und Fragen nach dem Sortiment und den Inhaltsstoffen werden in aller Ruhe beantwortet. Wichtig ist es Beiden, auch lokale Unternehmen im Sortiment zu haben – wenn sie denn den Ansprüchen und Anforderungen genügen. Zukünftig sollen außerdem Workshops und Starter Kits angeboten werden, für all jene, die Unterstützung für die ersten Schritte im Unverpacktleben brauchen. Der Name „FIL MEA“ – eine kreative Wortschöpfung, die an „VIEL MEHR“ denken lassen soll, ist hier Programm. Unterstützt wurden und werden die beiden sympathischen Gründerinnen durch das Gründerstipendium des Landes NRW sowie die WFMG Wirtschaftsförderung Mönchengladbach. Machen Sie sich am besten selbst ein Bild und keinesfalls den gleichen Fehler wie wir: bringen Sie direkt bei Ihrem ersten Besuch Ihre Behälter zum Befüllen mit!



FIL MEA | Annakirchstraße 63 | 41063 Mönchengladbach | Tel.: 0174 - 335 45 74
Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. 10-14 Uhr | www.filmea.de

NappoLand

Fabrikverkauf

Suchen Sie Wurfmaterial für Karneval?
Bei uns werden Sie sicher fündig!

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.00 – 18.00 Uhr	Nappo & Moritz GmbH Heinrich-Horten-Straße 26-30 47906 Kempen
Samstag 09.30 – 13.00 Uhr	Tel. 02152 / 91052 - 14 info@nappo.de





Schön, schlau, nützlich - sinnlos bejagt!



Wussten Sie, dass....

- Füchse sich zu 80% von Mäusen ernähren?
- sich auch Beeren und Insekten auf dem Speiseplan befinden?
- der Fuchs Aas vertilgt?
- er somit ein wichtiger Gesundheitspolizist ist?
- in Deutschland sogar in Naturschutzgebieten gejagt werden darf?
- es mehr als 380.000 HOBBY-Jäger in Deutschland gibt?



ERSTE ADRESSE FÜR HOCHZEITSANZÜGE

Bereits seit Jahren steht der STATZ-Lagerverkauf in Erkelenz für ein umfangreiches Sortiment an Herrenmode für jeden Anlass. Viele zufriedene Stammkunden sind Beleg für die hohe Qualität der Produkte und der außergewöhnlichen Kundenorientierung des gesamten Verkaufsteams. Die Geschäftsführerinnen Sabine Bergs und Andrea Funk setzen mit ihrem Team ganz bewusst auf persönliche Beratung und überraschenden Service. Dazu gehört neben der perfekten Erreichbarkeit und kostenlosen Parkplätzen, ein Änderungsservice, ein Bestellservice, eine Kaffeebar und eine kleine Kinderspielecke.

Ein Schwerpunkt des Sortiments sind Hochzeitsanzüge in vielen Farben, hauptsächlich im Baukastensystem. Ganz aktuell und neu sind 2020 dunkelrote Anzüge, natürlich mit den passenden Accessoires. "Wir versuchen durch intensive Beratungsgespräche auf jeden Kunden und seine Wünsche individuell einzugehen!" verrät Sabine Bergs. Durch die hervorragenden Verbindungen zu den Herstellern können fast alle Wünsche für diesen besonderen Anlass erfüllt werden.

"Passend zum perfekten Anzug findet MANN bei uns natürlich Westen, Plastrons, Fliegen, Einstecktücher und Hosenträger!" ergänzt Andrea Funk

Neben dem riesigen Anzugsortiment findet der modische Mann aber auch alle anderen Warenbereiche bis hin zu Schuhen. Auch die Möglichkeit einer Terminvereinbarung außerhalb der normalen Öffnungszeiten ist möglich, genauso wie größere Vereinsbestellungen.

INFOS

Der **STATZ-Lagerverkauf** vertreibt in seinen Verkaufsräumen in der Kölner Str. 100 auf 300 qm Herrenmode für jeden Anlass.
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-13 Uhr, Do. 16-19 Uhr, Fr. 15-19 Uhr, Sa. 10-13.30 Uhr.

Zusätzliche Informationen unter www.statz-lagerverkauf.de



**CEREMONY
DIGEL**
THE MENSWEAR CONCEPT

Foto © Digel

**INDIVIDUELLE
HERRENMODE
FÜR JEDEN ANLASS**

Wir sind für Sie da!

Vereinbaren Sie gerne einen
persönlichen Beratungstermin.

STATZ
LAGERVERKAUF

Kölnerstraße 100 · 41812 Erkelenz

Telefon: 02431 / 80 53 41 · www.statz-lagerverkauf.de

Francoise Couture Mariage

TRAUMKLEIDER KOMMEN NICHT VON DER STANGE...



... sondern werden maßangefertigt von Francoise Weijs. In ihrem Atelier in Rheydt hat sich die gelernte Textildesignerin auf Entwurf, Design und Anfertigung maßgeschneiderter Braut- und Abendmoden spezialisiert und sich einen Namen gemacht. In diesem Jahr hat sie ihr 30jähriges Firmenjubiläum gefeiert und es begeistert sie immer noch, die vielfältigen und oft ausgefallenen Wünsche ihrer Kundinnen zu erfüllen.

Um Ihre Träume wahr werden zu lassen nimmt Francoise Weijs sich Zeit für Sie. Idealerweise treffen Sie sich ca. sechs Monate vor Ihrem Hochzeits- oder Festtermin mit ihr, um alles zu planen. Sollten Sie keine konkreten Vorstellungen von Ihrem Braut- oder Abendkleid haben, lassen Sie sich in-

spirieren von ihren Ideen und Erfahrungen. Ob klassisch, modern oder ausgefallen, mit Liebe zum Detail und einfühlsamen Gespür für Ihre Wünsche und Vorstellungen entsteht so ein einzigartiges, perfekt sitzendes Traumkleid oder Jump-Suit oder

Einen ersten Eindruck von ihrer Arbeit erhalten Sie auf ihrer Website und in den sozialen Medien:

www.couture-mariage.de
facebook.com/brautmode.couture.mariage/
www.instagram.com/couturemariage/

Ein Besuch im Atelier lohnt sich auch, idealerweise nach Terminvereinbarung.

Francoise Couture Mariage | Von-Galen-Str. 99 | 41236 Mönchengladbach | Tel.: 02166 - 1 28 29 35
www.couture-mariage.de

Francoise
COUTURE MARIAGE

Francoise
COUTURE MARIAGE
Anfertigung von Braut- und Festmode

Von-Galen-Strasse 99
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 - 128 29 35
www.couture-mariage.de

Hochzeitstanz
für verliebte Brautpaare
stolze Schwiegereltern
nervöse Trauzeugen
und überdrehte Trauzeuginnen

TOMMY'S Tanzstudio

Linsellesstr.142 47877 Willich-Schiefbahn
02154 - 81 66 44 info@tommys-tanzstudio.de

ANZEIGE

Styling Know-How für Ihn

WAS TRÄGT MAN(N) AM GROSSEN TAG?

Nicht nur bei der Braut geht es um das perfekte Aussehen am Tag der Tage. Auch der Bräutigam muss am wichtigsten Tag im Leben eines Paares perfekt gestyled sein. Ob Maßanzug, Maßkonfektion oder von der Stange. Der schlichte, schwarze Anzug ist lange passé. Die Stilrichtungen sind vielfältig. Vom klassischen zwei- oder dreiteiligen Anzug bis hin zum Frack oder Cut sind in Kombination mit den passenden Accessoires die Stylingmöglichkeiten für den Bräutigam enorm.



Sabine Kuch, Inhaberin vom Haus der Braut & Gentleman in Mönchengladbach.

In Mönchengladbach ist das Haus der Braut & Gentleman von Stylingprofi Sabine Kuch die erste Anlaufstelle für das perfekt gestylte Brautpaar. Neben einer umfangreichen Auswahl exklusiver Brautkleider bietet die Herrenabteilung „Gentleman“ alles, was der Bräutigam für sein persönliches Hochzeitsstyling braucht. Sollte einmal etwas nicht am Lager sein, wird es binnen weniger Tage zur Verfügung gestellt. Auch Sonderanfertigungen sind problemlos - mit etwas Vorlaufzeit - möglich.

Speziell für den Bräutigam bietet das Haus der Braut auf der Webseite www.gentleman-mg.de eine umfangreiche Stilberatung und natürlich einen Einblick in die aktuellen Kollektionen von Digel, Wilvorst und anderen Premiumanbietern.

Wilvorst, Kollektion „After Six“

Sakko und Weste mit Kontrast, Hose, Schleife und Tuch mit Kontrast.



Wilvorst, Kollektion „Prestige“

Anzug und Weste, Plastron und Tuch



Wilvorst, Kollektion „After Six“

Anzug, Weste, Plastron und Tuch



Wilvorst, Kollektion „Prestige“

Anzug mit Kontrast, Weste, Schleife und Tuch

Haus der Braut & Gentleman by Sabine Kuch | Hindenburgstraße 51 | 41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 - 18 25 52 | info@haus-der-braut-mg.de | facebook.com/hausderbraut

www.haus-der-braut-mg.de

Dekorative und selbst bedruckte Leckereien als Clou der großen Feier

DIE HOCHZEIT VERSÜSSEN

Wir heiraten! Diese romantische Entscheidung bringt zuerst einmal riesige Vorfreude mit sich - aber meist auch eine Vielzahl an Vorbereitungen. Das beginnt schon mit dem Datum. Beliebt sind dabei vor allem die Tage, deren Zahlen einprägsam und gut zu merken sind, so wie im kommenden Jahr beispielsweise der 2.2.2020, der 20.2.2020, der 3.3.2020 oder der 5.5.2020. Um hier noch einen freien Termin beim Standesamt zu ergattern, ist frühes Reservieren ratsam. Auch die Location für die Feier, die Band oder der DJ, das Menü und das Brautkleid wollen rechtzeitig ausgewählt und organisiert werden.

Zauberhaft zuckrige Deko-Ideen



Was der Hochzeit dann aber das gewisse Etwas verleiht, sind diese hübschen, kleinen Extras, mit denen man Brautpaar und Gäste bezaubern kann - seien es Blumengirlanden, Luftballons oder Glitzer-Konfetti. „Ganz besonders im Trend liegen seit einiger Zeit dekorative Naschereien, die den hoffentlich schönsten Tag des Lebens buchstäblich versüßen können“, weiß Bäckermeister Björn Kadatz aus Neubrandenburg. Der Clou sind dabei nicht irgendwelche beliebigen Leckereien, sondern personalisierte und individuell bedruckte Süßigkeiten. So können Fotos von Braut und Bräutigam, ihre

Auch als Tischdekoration machen sich die Marshmallows-am-Stiel richtig gut.

Namen oder Initialen auf Marshmallows, Kekse, Schokolinsen oder Torten gedruckt werden. Unter www.fototorte24.de findet man beispielsweise eine große Auswahl und kann die Köstlichkeiten sogar selbst gestalten. Das Ergebnis lässt sich dann per Voransicht begutachten, bevor die kleinen Kunstwerke schließlich geordert und hergestellt werden.

Für Hochzeiten, aber auch für andere Feiern

Auf der Feier sorgen sie auf verschiedenste Weise für Freude: etwa als bunte Marshmallows-am-Stiel für die Dekoration, als Befüllung in einer trendigen Candy-Bar, als kleine Snacks zum Latte Macchiato oder als farbenfrohe Streuartikel auf dem Tisch. In edler Verpackung, die auf Wunsch mitgeliefert wird, eignen sie sich zudem als Gastgeschenke zur süßen Erinnerung. Fast zu schade zum Essen. Zudem sind die Süßigkeiten eine schöne, persönliche Beigabe zum Geldgeschenk. Die bedruckten Marshmallows, Schokolobbons, Torten und Co. passen ebenso zu anderen Feierlichkeiten wie Weihnachten, Silvester, Geburtstag, Taufe oder Konfirmation.



Schokolinsen mit dem Konterfei des Brautpaares - hübsch arrangiert laden sie zum Vernaschen ein.

Quelle: DJD / Ihr Bäcker Kadatz, Neubrandenburg



Für Ihre schönsten Momente



Mieten Sie unsere Räumlichkeiten für bis zu 350 Personen für Ihre schönsten Momente! Anfragen telefonisch unter **02161/293 36 39**

oder per Mail an info@salinas-gastro.de

www.hauserholung.de

Re-Opening
Samstag, 01.02.20
VAN DOOREN

Öffnungszeiten am 1. und 2. Februar von 10 - 22 Uhr

Adresse

Kaiserstraße 132 / Schillerplatz,
41061 Mönchengladbach-Eicken

Reservierungen unter

+49 (0)2161 - 247 05 50
+49 (0)174 - 805 27 27

Besucht uns auch auf 

www.facebook.com/van.dooren.mg



Der Komplet-Service für die Braut

kupfer | glanz

Corinna Nebel - Barbara Gerhard

Roermonder Str. 288
41068 Mönchengladbach
Tel. 02161 - 519 519

Besuchen Sie uns
auch auf



info@kupfer-glanz.de

www.kupfer-glanz.de



MOKKA
restaurant & catering

photomakers.org

MOKKA catering macht Ihre Hochzeit zum genussvollsten Tag in Ihrem Leben: Mit kulinarischen Köstlichkeiten, ausgewählt ganz nach Ihrem Geschmack. Und einem Service, der Ihnen Köpfe und Hände freihält, um jeden Augenblick Ihrer Feier zu genießen!

Tel. (02161) 247 33 07 • catering@mokka.de • www.mokka.de

Kupferglanz

EIN KOMPETENTES TEAM FÜR IHR BRAUTSTYLING



Foto: © deFOTOGRAFI.de

Am Tag der Tage dreht sich alles nur um Sie.

Da ist es wichtig, dass Frisur und Make-Up perfekt sind - dafür sorgen wir! Wir nehmen uns bereits ab dem ersten Kennenlernen viel Zeit für individuelles Brautstyling nach ausführlicher typgerechter Beratung. Dank regelmäßiger Trend- und Technik-Fortbildungen können Sie sich entspannt in unsere Hände begeben. Mit hochwertigen Produkten von unseren Partnern Glynt und Beni Durrer werden wir Ihre Wünsche perfekt in Szene setzen. Selbstverständlich kommen wir auch zu Ihnen und kümmern uns ebenso gerne um das Styling Ihrer Familie und Freunde.

Das Team Kupferglanz besucht sie auch im Kreis Heinsberg, Viersen oder Köln!

Kupferglanz

Roermonder Str. 288 | 41068 Mönchengladbach | Tel.: 02161 - 519 519
www.kupfer-glanz.de

IMMER HER MIT DEM ALTEN DRAHTESEL!

fahrrad
werkstatt **360°**

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

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag,
Donnerstag und Freitag:
10:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch geschlossen
Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr
und nach Vereinbarung

**NEUE
ÖFFNUNGS-
ZEITEN**

Ein Service vom RehaVerein

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

Haus der Braut Mönchengladbach

HOCHZEITSMODE FÜR DAS TRAUMPAAR

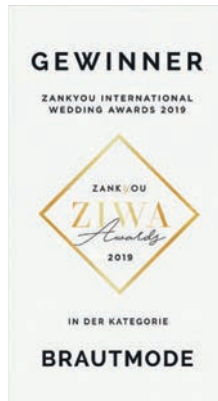


HAUS DER
BRAUT
&
GENTLEMAN
BY SABINE KUCH

Viele Paare stellen sich die Frage, wie sie sich als Paar harmonisch einkleiden, perfekt zueinander passen, ohne dass die Beiden sich vorher sehen. Brautboutiquen kleiden die Braut ein, bei Herrenausstattern kann der Bräutigam fündig werden.

In Mönchengladbach bietet das mehrfach ausgezeichnete Fachgeschäft Haus der Braut & Gentleman das perfekte Outfit für Beide an. Diesen besonderen Service nehmen zunehmend die Bräutigame wahr, denn in den letzten Jahren hat sich die festliche Mode für ihn sehr gewandelt. Dazu

Sabine Kuch, Inhaberin Haus der Braut & Gentleman: „Vor dem Beratungstermin schaue ich mir das Brautkleid nochmal an, oft bekomme ich auch vorab zusätzliche Hinweise von der Braut. In einer persönlichen Beratung in privater Atmosphäre finden wir gemeinsam schnell heraus, in welchem Anzug der zum Kleid passenden Stilrichtung sich der Bräutigam wohl fühlt. Denn ein lässiger Vintage Anzug passt nicht zum glamourösen Schleppekleid. Änderungen, wie beispielsweise das Kürzen der Hose, werden durch unser Atelier in wenigen Tagen fachgerecht durchgeführt. Sollten wir den Wunsch anzug nicht in der richtigen Größe im Geschäft haben, können wir innerhalb weniger Tage unverbindlich eine Auswahl bestellen, denn wir sind seit vielen Jahren Fachhändler für digel, Wilvorst oder Tziacco. Zusätzlich fertigen wir nach persönlichen Wünschen auch Westen, Krawatten, Fliegen, Einstecktücher und natürlich coole Hosenträger. Auch vegane Fliegen aus Kork oder Holzfliegen und Green Wedding Anzüge gibt es im Haus der Braut & Gentleman, ebenso Schuhe und Galahemden. Der Bräutigam findet hier Outfits von Vintage bis Klassik, vom Leinenanzug bis zum Smoking oder Frack. Klassische Anzüge liegen preislich ab 298 Euro. Das Fachgeschäft wurde in diesem Jahr mit dem ZankYou International Wedding Award ausgezeichnet.



Sabine Kuch freut sich auf eine Terminvereinbarung unter Telefon 02161 - 18 25 52 oder per E-Mail an: info@haus-der-braut-mg.de

Haus der Braut & Gentleman by Sabine Kuch
Hindenburgstraße 51 | 41061 Mönchengladbach Tel.: 02161 - 18 25 52
info@haus-der-braut-mg.de | facebook.com/hausderbraut
www.haus-der-braut-mg.de



Foto: © Atelier Baus

Atelier Baus

HANDWERK MIT GLITZERFAKTOR

Der Beruf Goldschmied ist ein Kunsthandwerk. Handwerkliches Geschick und künstlerische Fähigkeiten sind bei der Schmuckgestaltung gleichermaßen gefordert. Schon der Name Goldschmied impliziert etwas Wertvolles und Schmückendes. Gold ist ein faszinierendes und emotional besetztes Material. „Wir arbeiten mit kostbaren Materialien und stellen etwas her, worüber andere sich freuen – einen schöneren Beruf kann ich mir nicht vorstellen“, so Ulrich Baus, der seit über 30 Jahren exklusiven Schmuck in seinem Atelier herstellt.

Einschmelzen, in Form gießen, Walzen, Biegen, Feilen, Schleifen und Polieren – zwischen der Idee, dem Entwurf auf dem Zeichenblock und dem fertigen Schmuckstück liegt ein aufwändiger Prozess. Das Anfertigen von Schmuck ist eine kreative und häufig individuell auf den jeweiligen Wunsch des Kunden abgestimmte Angelegenheit. Ein Handwerk mit viel Liebe zum Detail. „Jedes Schmuckstück ist eine kleine Skulptur, ein kleines Kunstwerk“

Atelier Baus (Inhaber David Baus) | Friedrichstr. 7 | 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 - 13 47 2 | info@atelier-baus.de | www.atelier-baus.de




HAUS DER
BRAUT
&
GENTLEMAN
BY SABINE KUCH

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihre Sabine Kuch & Team

IHR FACHGESCHÄFT FÜR DAS BRAUTPAAR
WIR FREUEN UNS DARAUF SIE GLÜCKLICH ZU MACHEN

Hindenburgstr. 51 • 41061 Mönchengladbach • Tel.: 02161.182552
www.haus-der-braut-mg.de • info@haus-der-braut-mg.de • #hausderbraut • fb/hausderbraut

TRAURINGE
SO INDIVIDUELL WIE SIE SELBST



Zusammen mit Ihnen entwickeln wir Ihre Trauringe in Silber, Gold, Platin, Tantal, Carbon, Edelstahl und Titan.

Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch.



atelier baus,
friedrichstraße 7, 41061 mönchengladbach
mo-fr 10-13 uhr, 14:30-19 uhr, sa. 10-15 uhr
tel.: 02161 13472,
email: info@atelier-baus.de,
www.atelier-baus.de



AUSGEWÄHLT VON FELICITAS HOPPE
GRIMMS MÄRCHEN FÜR HELDINNEN VON HEUTE UND MORGEN

Märchenfiguren dienten schon immer als Inspiration im Werk von Felicitas Hoppe. In der vorliegenden Sammlung, erschienen im Reclam Verlag, unterteilt sie die Grimms Märchen in fünf Kategorien: Schönheit, Klugheit, Mut, Handwerk und Verwandlung. Das wunderbare Vorwort im stets erkennbaren „Hoppe-Ton“ zum Thema „Wie wünscht man richtig?“, ist sehr lebendig, klug und wohlreflektiert. Die Figuren springen mit Schwung über den Buchrand, landen im Schoß des Lesers und verwandeln ihn in das staunende Wesen, das er schon immer mal hatte sein wollen. Ganz bemerkenswert sind auch die expressiven Illustrationen von Rosa Loy, die über zwei Seiten gehen und somit ihre Wirkung voll entfalten. Ein sehr anregendes Buch zum Jahreswechsel.

Reclam Verlag
190 Seiten | 20 €
ISBN 978-3-150-11213-7

Empfohlen von **Buchhandlung Wackes**
Korschenbroicher Str. 81 | 41065 MG | www.wackes-buch.de



PETER HELLER
DER FLUSS

Seit Studienbeginn sind Jack und Wynn beste Freunde. Die Liebe zur Literatur und zur Natur eint sie, obwohl sie sehr unterschiedlich sind. Mit dem Kanu wollen sie einige Wochen in der Wildnis unterwegs sein und beim Angeln, Paddeln und Sterneschauen die Natur genießen. Dann werden sie jedoch mit der Unberechenbarkeit der Wildnis konfrontiert, ein Waldbrand wütet in der Nähe und frisst sich bedrohlich in ihre Richtung. Als sie eine schwer verletzte Frau finden, spitzt sich die Lage dramatisch zu. Der Umgang mit der Situation stellt die Freundschaft der beiden auf eine harte Probe. Peter Heller schildert die Strapazen und Mühen sehr anschaulich, ebenso die Schönheit der Landschaft und das Glücksgefühl, eins mit der Natur zu sein. Ihm ist ein eindrucksvoller Abenteuerroman über eine Männerfreundschaft und die Unwägbarkeit der Natur gelungen.

Nagel & Kimche
272 Seiten | 22 €
ISBN 978-3-312-01134-6

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



MAYA LUNDE
DIE LETZTEN IHRER ART

Ein Roman über Mensch und Tier und das Tier im Menschen. Von St. Petersburg, über Deutschland bis hin nach Norwegen erzählt Maya Lunde von drei Familien, dem Schicksal einer seltenen Pferderasse und vom Kampf gegen das Aussterben der Arten. Ein bewegender Roman über Freiheit und Verantwortung, die große Gemeinschaft der Lebewesen und die alles entscheidende Frage: Reicht ein Menschenleben, um die Welt für alle zu verändern?

bzb
631 Seiten | 22 €
ISBN 978-3-442-75790-9

Die letzten ihrer Art ist das dritte Buch von Maya Lundes Klima-Quartett.

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



EUGEN RUGE
METROPOL

Moskau, 1936. Die deutsche Kommunistin Charlotte ist der Verfolgung durch die Nationalsozialisten gerade noch entkommen. Im Spätsommer bricht sie mit ihrem Mann und der jungen Britin Jill auf zu einer mehrwöchigen Reise durch die neue Heimat Sowjetunion. Es verbindet sie mehr, als sich auf den ersten Blick erschließt: Sie sind Mitarbeiter des Nachrichtendienstes der Komintern, wo Kommunisten aller Länder beschäftigt sind. Umso schwerer wiegt, dass unter den «Volksfeinden», denen gerade in Moskau der Prozess gemacht wird, einer ist, den Lotte besser kennt, als ihr lieb sein kann.

Rowohlt Buchverlag
432 Seiten | 24 €
ISBN 978-3-349-800123-0

Nach „In Zeiten des abnehmenden Lichts“ ein weiterer herausragender zeitgeschichtlicher Roman von Eugen Ruge.

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

SPIELE



DRAGONBALL Z - KAKAROT

BANDAI NAMCO ENTERTAINMENT | USK 12. | PS4 | XBOX ONE | AB 17.01.2020

Erleben Sie die spannende Geschichte von Kakarot, dem legendären Saiyajin, besser bekannt als Son-Goku.
Brandneue Areale: Auf seinen Abenteuern verbündet er sich mit mächtigen Helden aus dem DRAGON BALL Z Universum!
Umfangreiche Story: Die Story von DRAGON BALL Z bietet sowohl epische Geschehnisse als auch heitere Nebenaufgaben, einschließlich nie gesehener Story-Momente, die brennende Fragen der Dragon Ball Geschichte erstmals beantworten!
Fesselnde Kämpfe: Ikonische DRAGON BALL Z Schlachten in völlig neuer Dimension: Riesige Schlachtfelder mit zerstörba-

rer Umgebung und gewaltige Bosskämpfe werden die Kampffähigkeiten jeden Spielers auf die Probe stellen. **Vielfältiges Gameplay:** Man angelt, fliegt, isst, trainiert und kämpft sich seinen Weg durch die DRAGON BALL Z Saga, schließt Freundschaften und verbündet sich mit Charakteren aus dem DRAGON BALL Universum.

(Quelle: Bandai Namco Entertainment)

Preis ab 69,99 € (Hersteller-UPV inkl. 19% Ust.) Erhältlich z.B. bei Gamestop, Amazon, Saturn, Mediamarkt etc.

Fotos: © Verlage / Fotos: © Bandai Namco Entertainment



NINA BLAZON EIN BAUM FÜR TOMTI

Was für eine Überraschung, als Maja und Fini eines Nachts einen kleinen Baumgeist namens Tomti in der Wohnung entdecken. Ohne Erinnerung daran, wie er im Zuhause der Lindemanns gelandet ist, weiß er eins genau – er braucht einen neuen Baum. Es beginnt ein tolles Abenteuer für

Carlsen Verlag
139 Seiten | 14 €
Ab 8 Jahre
ISBN 978-3-551-65018-4

Tomti und seine neuen Freunde Maja, Fini und Konrad. Leider kann ein Baumgeist nicht in irgendeinem Baum wohnen und die Auswahl ist mitten in der Stadt nicht groß. So suchen Tomti und die Kinder und lernen einige interessante Geschöpfe kennen. Die kleinen Leser und Zuhörer erfahren viel Wissenswertes über unsere heimischen Bäume und das Buch macht Lust auf einen Spaziergang durch den Wald. Für Tomti und die drei Kinder ist es der Beginn einer dicken Freundschaft.

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



Illustration: © Lemm/123rf.com

AB
16.01.2020
IM KINO

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



LINDENBERG! MACH DEIN DING!



Fotos: © Walt Disney Studios Motion Pictures Germany

Von seiner Kindheit im westfälischen Gronau bis zum ersten, alles entscheidenden Bühnenauftritt in Hamburg 1973; von seinen Anfängen als hochbegabter Jazz-Schlagzeuger und seinem abenteuerlichen Engagement in einer US-amerikanischen Militärbasis in der Libyschen Wüste, über Rückschläge mit seiner ersten LP bis zu seinem Durchbruch mit Songs wie „Mädchen aus Ost-Berlin“ oder „Hoch im Norden“ und „Andrea Doria“: LINDENBERG! MACH DEIN DING erzählt die Geschichte eines Jungen aus der westfälischen Provinz, der eigentlich nie eine Chance hatte, und sie doch ergriffen hat, um Deutschlands bekanntester Rockstar zu werden – ein Idol in Ost und West.

Darsteller: Jan Bülow, Max v.d. Groeben, Detlev Buck
Regisseur/in: Hermine Huntgeburth
FSK: 12 Jahre
Dauer: 135 Minuten



Trailer:
<https://youtu.be/LijYTJ9PWVg>

HEIMKINO + STREAMING

AMAZON PRIME



THE EXPANSE (AKTUELL 4 STAFFELN)

Die Serie „The Expanse“ spielt im 24. Jahrhundert. Die Menschheit hat große Bereiche des Sonnensystems besiedelt, darunter den Mond, den Mars und verschiedene Asteroiden sowie künstliche Raumstationen. Auf der Erde und dem Mond herrscht die UN, der Mars hat sich separiert und zur Republik erklärt und die anderen Kolonien gehören zum sogenannten Belt, der Rohstoffquelle für Mars und Erde, bevölkert von den sogenannten Gürtlern. Deren repräsentanz, die Outer Planets Alliance (OPA) strebt die Unabhängigkeit des Belts - auch mit militanten Mitteln - an. Zwischen diesen drei Fraktionen schwelt seit langem ein Konflikt, der zu eskalieren droht, als eine neue Be-

drohung den Schauplatz betritt. Mehr soll an dieser Stelle über die spannende, durchdachte und für eine Sci-Fi Serie sehr „realistische“ Handlung nicht verraten werden. The Expanse ist keine dieser klassischen Sci-Fi Geschichten mit Aliens und Helden, sondern präsentiert eine durchaus mögliche Zukunft unserer Spezies, verknüpft mit tollen Charakteren, verschiedenen, intelligent und fesselnd miteinander verknüpften Handlungssträngen und einer Gesamtstory, die viel Stoff für weitere Staffeln bietet, ohne langweilig oder langatmig zu werden. Eine fünfte Staffel wurde bereits beauftragt, die vierte Staffel läuft seit Dezember bei Amazon Prime. Fazit: Ein absolutes Must see!

MÖGE DIE MACHT MIT DIR SEIN

Kobie van Rensburg erzählt Mozarts „Die Zauberflöte“ mit Elementen aus dem Fantasy-Epos „Star Wars“.

Wer Kobie van Rensburgs Inszenierungen für das Theater Krefeld und Mönchengladbach kennt, der weiß, dass der Regisseur ein Faible für Videoarbeiten und Blue-Screen-Technik hat, die er im Laufe der Jahre immer mehr verfeinern konnte. Unter anderem sahen die Zuschauer eine knallbunte Version von Rossinis „Der Barbier von Sevilla“ – bei der mittels Blue Screen virtuelle Bühnenräume im 1960er-Jahre-Look entstanden, und die Sänger per Kamera auf die Leinwand projiziert wurden.

Ein Höhepunkt und zugleich der Abschluss dieses Konzepts ist jetzt Mozarts Oper „Die Zauberflöte“ auf der Mönchengladbacher Bühne.

Unter großem Jubel war mit dieser Oper schon die Spielzeit 2018/19 im Theater Krefeld eröffnet worden. Van Rensburg bedient sich bei seinem Konzept mit einem Augenzwinkern bei Science-Fiction-Klassikern wie „Star Wars“ und versetzt Mozarts mystische Abenteuergeschichte in die Welt der Jedi Ritter.

Dafür hat er das Werk kräftig entstaubt und gemeinsam mit Dirigent Diego Martin-Etxebarria musikalisch eine Fassung entwickelt, die leicht und frisch daherkommt.

Die Möglichkeiten, die sich dem Regisseur durch den High-Tech-Einsatz bieten, sind vielfältig: Die Zuschauer erleben die Sänger in mehreren Perspektiven; Ortswechsel, wie sie im Libretto vorgesehen sind, können rasant vollzogen werden. Sie sehen die Projektionen auf der Leinwand und gleichzeitig das „Making of“ – also das Geschehen auf der Bühne. Und in welcher Inszenierung fliegt Prinz Tamino schon durch einen Asteroidensturm, wo sonst singt die Königin der Nacht ihre berühmte Arie im Darth-Vader-Outfit, oder an welchem anderen Ort wuseln knuddelige Ewoks über die Bühne?

Diese „Zauberflöte“ eignet sich deshalb nicht nur für gestandene Opernliebhaber, sondern auch für Operneinsteiger, die Lust auf ein besonderes Regiekonzept und auf ungewöhnliche Technik-Effekte haben.

Nach vielen ausverkauften Krefelder Vorstellungen kommt „Die Zauberflöte“ im Januar 2020 endlich auch ins Theater Mönchengladbach.

Redaktion: Susanne Jordans | **Fotos:** Matthias Stutte, Kobie van Rensburg





Das besondere Angebot: Kunst & Kost

Auch in der Spielzeit 2019/20 bereitet das Theater Mönchengladbach seinen Besuchern in Kooperation mit der Theaterbar wieder genussvolle Theaterabende, indem es den Vorstellungsbuchung um wunderbare Gaumenfreuden ergänzt. Das Essen wird jeweils ab eineinhalb Stunden vor Vorstellungsbuchung in der Theaterbar (Gartenseite) serviert. Das Arrangement enthält neben der Eintrittskarte jeweils vor der Vorstellung einen „Theaterteller“ mit fünf verschiedenen Sorten Fingerfood und ein Glas Sekt. In der Pause wird ein Theatercocktail gereicht.

Die nächsten Kunst & Kost Termine für „Die Zauberflöte“ sind am Sa. 18. Januar (Premiere), Mi. 22. und Fr. 31. Januar 2020. Buchungen und Info an der Theaterkasse Mönchengladbach unter 02166/6151-100.

PRESSESTIMMEN

Das schreibt die Westdeutsche Zeitung:

(...) Regisseur Kobie van Rensburg hat Mozarts Opern-Hit „Die Zauberflöte“ jetzt für das Theater Krefeld-Mönchengladbach mit vielen Videos und der öfter schon von ihm verwendeten Blue-Screen-Technik in eine ferne Galaxie gebeamt. (...) Das Krefelder Publikum quittierte die Premiere zur Spielzeiteröffnung mit tosendem Applaus. (...) Man fliegt mit der Inszenierung durchs All, landet auf fremden Planeten und in nicht weniger exotisch anmutenden Räumen (...) [Klaus M. Schmidt, Westdeutsche Zeitung, 25.9.2018]

Das schreibt die Rheinische Post:

(...) Diego Martin-Etxebarria führt die Niederrheinischen Sinfoniker so sicher wie Obi-Wan Kenobi. Er zieht das Tempo leicht an, lässt die Musik pointierter, manchmal schärfer klingen. Das Orchester entwickelt einen sehr modernen Ton, luftig und strahlend und perfekt im Dienste der Sänger. Das Ensemble besticht stimmlich und schauspielerisch. (...) [Petra Diederichs, Rheinische Post, 25.9.2018]

Die Zauberflöte

Oper von Wolfgang Amadeus Mozart

Musikalische Leitung: Diego Martin-Etxebarria

Inszenierung, Kostüme und Video: Kobie van Rensburg

Bühne: Steven Koop

Choreinstudierung: Michael Preiser

Dramaturgie: Ulrike Aistleitner

Termine:

Soiree

Mittwoch, 15. Januar 2020, 19.30 Uhr,
Theater Mönchengladbach, Theaterbar

Premiere

Samstag, 18. Januar 2020, 18 Uhr,
Theater Mönchengladbach, Große Bühne

Weitere Termine

Januar

Mittwoch, 22.01.

Freitag, 24.01.

Freitag, 31.01.

März

Samstag, 07.03.

Sonntag, 29.03.

April

Freitag, 17.04.

Sonntag, 19.04.

Februar

Sonntag, 02.02.

Dienstag, 11.02.

Donnerstag, 13.02.

Samstag, 15.02.

Mai

Donnerstag, 07.05.

INFOS & TICKETS

sind erhältlich auf www.theater-kr-mg.de und an der Theaterkasse unter 02166 - 61 51 100. Alle Aufführungen finden im Theater Mönchengladbach, Odenkirchener Straße 78, in 41236 Mönchengladbach statt.



→ Gala der Musikschule im Hugo-Junkers-Hangar Mönchengladbach (Foto: © Musikschule/Andreas Jütten)

DIE MUSIKSCHULE DER STADT MÖNCHENGLADBACH

Die Mönchengladbacher Musikschule genießt einen hervorragenden Ruf, weit über die Stadtgrenzen hinaus. Der Hindenburger hatte die Gelegenheit mit Musikschulleiter Christian Malescov und seiner Stellvertreterin Annette Bauernfeind-Gormanns in einem Gespräch ein wenig hinter die Kulissen zu schauen.

Redaktion: Corinna Greven

HINDENBURGER: Warum sollte man das Angebot einer Musikschule anderen Angeboten vorziehen?

Annette Bauernfeind-Gormanns: Die Musikschule ist eine gewachsene Institution, die nicht nur angestellte Musiklehrer/-innen hat, sondern auch Orchester, Ensembles und Chöre. Ein solches Angebot können Privatlehrer/-innen nicht unterbreiten. Hier findet man alles kompakt.

Christian Malescov: Unsere Lehrer/-innen unterstützen die Schüler/-innen bei Vorspielen, empfehlen sie für Stipendien und schulen für Bühnenpräsenz und Auftritt. Wir ermöglichen eine musikalische Ausbildung über alle Facetten. Da können wir als Musikschule auf eine ganz andere Infrastruktur zurückgreifen. Wir sind dem Ver-

band Deutscher Musikschulen (VdM) angeschlossen und arbeiten nach Lehrplan. Wir haben qualifizierte Lehrer/-innen, die alle studiert haben. Und wir sind da, um musische Bildung zu ermöglichen. Wenn Ihr Ziel ist, die Musik als Hobby zu erlernen, dann wird der/die Lehrer/-in Sie so unterrichten, dass Sie möglichst schnell mit anderen zusammen spielen können und bspw. Teil eines Ensembles werden. Wir können hier alle Ziele bedienen. Von denjenigen, die die Musik hobbymäßig betreiben und mit anderen ein wenig zusammenspielen und einfach nur Spaß haben möchten, bis hin zur Ausbildung zum Profimusiker. Wir haben als einzige Institution in Mönchengladbach eine studienvorbereitende Ausbildung, die professionell so organisiert ist, dass die Schüler/-innen quasi direkt von hier zur Hochschule gehen und ihre Aufnahmeprüfung bestehen

und dort studieren können. Und wir haben den Vorteil, dass unser Gebäude sehr ansprechend ist und die Leute – Lehrer/-innen wie Schüler/-innen – gerne herkommen und sich hier sehr wohl fühlen.

HINDENBURGER: Geht die studienvorbereitende Ausbildung über alle Fächer?

C.M. Ja, wir bieten das für alle Fächer an. Die Schüler/-innen kommen in die gesonderte Abteilung der Musikschule, dort werden Sie in allen Fächern unterrichtet, die Sie für die Aufnahmeprüfung der Hochschule benötigen, wie z.B. Theorie, Gehörbildung, Musikgeschichte, Sie müssen zum Beispiel singen können, Klavier spielen – und diese ganzen Fächer sind in der studienvorbereitenden Ausbildung enthalten.

HINDENBURGER: Gibt es Probestunden, die man vereinbaren kann?

Annette Bauernfeind-Gormanns: In jedem Fach bieten wir eine kostenfreie Probestunde, die dann mit den/der jeweiligen Fachleiter/-in vereinbart wird. Wir haben eine relativ kurze Bindungszeit von einem halben Jahr, in der man sich entscheiden kann, ob man mit der Ausbildung weitermachen möchte oder nicht.

Christian Malescov: Und wir sind recht straff organisiert innerhalb der Fachbereiche. Es gibt immer eine/n Fachleiter/-in und wenn Sie dann feststellen, dass Sie irgendwelche Probleme mit Ihrem Unterricht oder gar dem/der Lehrer/-in haben, können Sie - sollen Sie sogar - zum/r Fachleiter/-in gehen, der/die dann gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden werden wird.

HINDENBURGER: Wie viele Lehrer/-innen haben Sie an der Musikschule?

Annette Bauernfeind-Gormanns: Wir haben derzeit insgesamt über 80 festangestellte Lehrer/-innen

Christian Malescov: Alle Lehrer/-innen sind hochqualifiziert und haben einen pädagogischen Abschluss. Jede Lehrkraft bemüht sich um optimale Förderung der Schüler/innen. Bei Stillstand der Weiterentwicklung der Schüler/-innen wird nach Lösungen gesucht und gegebenenfalls ein Lehrerwechsel vorgenommen.

HINDENBURGER: Wie groß ist die Schülerschaft derzeit?

Christian Malescov: Wir haben hier um die 4.000 Schüler/-innen.

Annette Bauernfeind-Gormanns: Wir sind auch in über 25 Kindergärten mit unserem EMU-Projekt vertreten, bei dem es um die elementare musische Erziehung geht. Darüber hin aus haben wir Kooperationen mit 6 weiteren Tageseinrichtungen und mehreren Grund- und weiterführenden Schulen, deren Schüler/-innen mit in diese Zahl fallen.

HINDENBURGER: Wenn Sie in Kindergärten und Schulen gehen, ist das dann etwas, das die Eltern gesondert bezahlen müssen?

Christian Malescov: Das ist ganz unterschiedlich. Es gibt Kindergärten und Schulen, deren Förderverein das trägt. Andere handhaben das so, dass ein Vertrag direkt mit uns als Musikschule abzuschließen ist, um an dem Unterricht teilnehmen zu können.

HINDENBURGER: Wie ist die generelle Schülerstruktur?

Annette Bauernfeind-Gormanns: Wir haben Schüler/-innen aus allen Altersklassen, beginnend bei den Eltern-Kind-Kursen bis hin zum Abitur, aber ebenso Erwachsene.



→ Aufführung im Rahmen der Ensemblia 2019 im Foyer der Stadtparkasse am Bismarckplatz (Foto: © Musikschule/Andreas Jütten)

Christian Malescov: Im Grunde ist eine Spiegelung der Bevölkerung. Vom Baby bis zum Rentner haben wir alles. Der demografische Wandel macht sich natürlich auch bei uns bemerkbar, das ist ganz klar. Wir haben jetzt deutlich mehr Erwachsene als noch vor 10 Jahren.

HINDENBURGER: Wie sieht denn das kommende Jahr aus, geben Sie unseren Lesern/-innen doch bitte einen Ausblick.

Christian Malescov: Am 18. und 19.01. spielt unser Jugendsinfonie-Orchester im Kunstwerk im Rahmen der „Night in white satin“. Wir planen wieder eine Konzertreise nach Verona. Wir schicken jedes Jahr Schüler/-innen zu einem großen Workshop für 3 Wochen nach San Diego, Dieser Austausch wird unterstützt vom Rotary Club Mönchengladbach.

Annette Bauernfeind-Gormanns: Außerdem das traditionelle Muttertagskonzert und das Berggartenfest natürlich. Am Ende des nächsten Jahres wird wieder „Movies in Concert“ im Kino stattfinden.

Christian Malescov: Vom 7.- 9. Februar findet im Haus Erholung der Regionalaussschuss des 57. Wettbewerbs „Jugend musiziert“ statt. In Vorbereitung hierfür werden unsere Schüler/-innen von Mitte Januar bis Anfang Februar Konzerte spielen. Während

→ Das Berggartenfest 2019 (Foto: © Musikschule/Nils Imhorst)



der Wettbewerb für alle qualifizierten Musiker offen ist, sind diese Vorbereitungskonzerte unseren Schülern vorbehalten, damit diese sich an die Prüfungs- und Bühnensituation gewöhnen können.

HINDENBURGER: Gibt es etwas, worauf Sie besonders hinweisen möchten?

Christian Malescov: Ja. Es geht das Gerücht, dass man sich bei uns gar nicht erst anmelden müsse, da wir lange Wartelisten hätten. Dem ist nicht so. Wir haben es durch die Flexibilisierung des Unterrichtsplans geschafft, dass wir meistens alle aufnehmen können. Es ist auch kein Problem, unterjährig in den Unterricht einzusteigen. Das können unsere Lehrer/-innen mehr als gut auffangen und steuern.

Annette Bauernfeind-Gormanns: Darüber hinaus bieten wir auch unseren variablen und intensiven Unterricht an. Je nach dem individuellen Stand des/r Schülers/-in wird der Unterricht sowohl in kleinen Gruppen als auch einzeln erteilt. Um begabte Schüler/-innen adäquat pädagogisch betreuen zu können, wird ein intensiver Einzelunterricht angeboten.

HINDENBURGER: Herr Malescov, Frau Bauernfeind-Gormanns, wir danken für das Gespräch!

Stadt Mönchengladbach

Fachbereich Weiterbildung und Musik
- Musikschule -
Lüpertzender Straße 83 | 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 - 25 64 30
musikschule@moenchengladbach.de

Zweigstelle Rheydt
City-Haus | Mühlenstraße 2-4
41236 MG-Rheydt



Tickets: Online über Eventim, ADTicket und örtlich in allen bekannten Vorverkaufsstellen. Sondertickets für Schwerbehinderte (70% +B) und Rollstuhlfahrer sind erhältlich bei der Vorverkaufsstelle „Hall of Tickets“ (info@halloftickets.de, Tel.: 02161 2472169).

AEROSMITH

EINZIGES DEUTSCHLANDKONZERT AM 27.07.2020 IM SPARKASSEN PARK MÖNCHENGLADBACH

Im Anschluss ihrer Las Vegas Residency „Deuces are Wild“ kommt die größte amerikanische Rockband aller Zeiten - Aerosmith - im nächsten Jahr zu ausgewählten Konzerten nach Europa.

Die vierfachen Grammy-Gewinner Aerosmith kündigen jetzt die Termine ihrer Europatour an, die am 27. Juli 2020 in Mönchengladbach ihren Abschluss findet. Die einzigartigen Aerosmith sind ein lebendiges Stück amerikanischer Musikgeschichte. Steven Tyler (Vocals), Joe Perry (Leadgitarre), Brad Whitford (Gitarre), Tom Hamilton

(Bass) und Joey Kramer (Drums) haben weltweit mehr als 150 Millionen Alben verkauft, zahllose Preise gewonnen und wurden in die Rock and Roll Hall of Fame aufgenommen. 2020 feiern Aerosmith ihr 50. Jubiläum seit Bandgründung mit einer Reihe ausgewählter Europashows.

Der Einfluss von Aerosmith auf die Rockmusik und die Musikindustrie ist unbestreitbar. Die Band hält mehrere Rekorde, darunter zahlreiche Nummer-Eins-Hits sowie Multi-Gold- und Platinzeichnungen. Aerosmith zählen zu den be-

liebtesten Acts aller Zeiten, die bis heute Generationen von Fans und Musikern inspirieren.

Geschäftsführer Michael Hilgers: „Welch eine Ehre für Mönchengladbach: AEROSMITH kommen zum Abschluss ihrer European Tour 2020 in den SparkassenPark! Es wird das EINZIGE Konzert der Musiklegenden im Jahr 2020 in Deutschland sein! Joe Perry, der im Jahr 2018 mit Johnny Depp und den Hollywood Vampires schon bei uns zu Gast war, hat anscheinend sehr gute Erinnerungen an Mönchengladbach. Dass wird definitiv legendär!“

Sparkassen
park
MÖNCHENGLADBACH

OPEN-AIR KONZERTE 2020

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



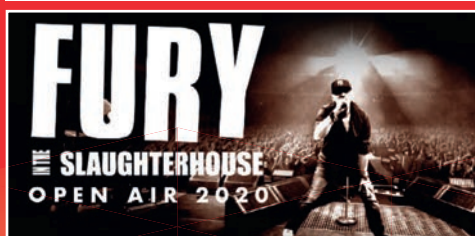
10.06.2020



20.06.2020



17.07.2020



13.06.2020



10.07.2020



03.09.2020

YES - DIE ERFOLGSBAND DER 70ER KOMMT IN DIE RED BOX

19.05.2020 | RED BOX am SparkassenPark



Foto © Gottlieb Bros

Nachdem die Band im letzten Jahr ihr #YES50 Anniversary mit ihrer Jubiläumstour feierte, startet YES im nächsten Jahr neu durch und kommt für ausgewählte Shows nach Deutschland. Am 19. Mai auch für eine NRW-exklusive Show in die RED BOX nach Mönchengladbach.

Fans können sich auf ein zweiteiliges Konzert freuen, bei dem zum einen das komplette „Relayer“ Album, als auch die größten und bekanntesten Hits der Band gespielt werden.

Die fantasievollen Grafiken des legendären Albumhüllen-Designers Roger Dean, präsentiert vor einer imposanten High-Definition-Video-Wand, bieten die optimale Einstimmung auf einen Abend mit den sechs Virtuosen Steve Howe (Gitarren), Alan White (Schlagzeug), Geoff Downes (Keyboards), Billy Sherwood (Bass, Backing Vocals), Jon Davison (Leadgesang) und Jay Schellen (zusätzliche Percussion).

SAGA TOUR 2020

27.06.2020 | RED BOX am SparkassenPark



Foto © Shooter

Deutschland und SAGA haben eine besondere Verbindung, deshalb gastieren die Neo-Prog-Rocker auf ihrer kommenden Tour 2020 auch in Deutschland. Am Samstag, dem 27. Juni 2020 macht die Band Halt in der Mönchengladbacher RED BOX.

SAGA haben mit den bis heute weltweit 21 Studio- und 9 Live-Alben über 10 Millionen Exemplare verkauft und über 1.000 Konzerte in Amerika und Europa gespielt. Und das Ende ist nicht in Sicht.

Die Loyalität der Fans hat die Band auf der kommenden Tour, als auch bei der Album-Veröffentlichung sicher. Die letzten neun SAGA-Alben landeten in den oberen Rängen der deutschen Charts, das letzte, „Sagacity“ (2014) auf Platz 17, der Vorgänger „20/20“ (2012) auf Platz 13.

Tickets: Online über Eventim, ADTicket und örtlich in allen bekannten Vorverkaufsstellen. Sondertickets für Schwerbehinderte (70% +B) und Rollstuhlfahrer sind erhältlich bei der Vorverkaufsstelle „Hall of Tickets“ (info@hal-loftickets.de, Tel.: 02161 2472169).



Wir verlosen: 1x2 Sitzplätze für das YES-Konzert am 19.05. sowie 1x2 Stehplätze für das SAGA-Konzert am 27.06.2020- Weitere Infos und Teilnahme auf hindenburger.de. Teilnahmeschluss: 31.01.2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Josefshaus, Viersen-Süchteln, Samstag, den 18.01.2020, 19 Uhr

Festival „Süchteln brennt“ 2020



Das Lineup 2020: Elfmorgen (oben), Scuffyheads (links), Kapelle Petra (rechts)

Das Festival „Süchteln brennt“ läutet auch dieses Jahr die Festivalsaison ein. Seit 1997 Jahren wird im Januar im Josefshaus ein rockiges Feuerwerk abgebrannt. Dort spielen Neuentdeckungen und altbewährte Kräfte, und die Szene trifft sich zum ersten großen Stimmungstest im neuen Jahr. Dabei seit dem ersten Tag ist Markus Heines, der mit dem „Freundeskreis Süchteln Brennt“ Jahr für Jahr Außerordentliches leistet und dafür vor 2 Jahren mit der Stadtplakette in Bronze ausgezeichnet wurde. Auch wenn sich das Festival in den letzten Jahren zu einer festen Größe im Veranstaltungskalender entwickelt hat und durchaus eine größere Stätte bespielen könnte, bleibt Heines dem Süchtelner Josefshaus treu. Auch was das Booking angeht, findet man jedes Jahr Wiederholungstäter als Garanten der guten Laune. So wie ELMORGEN, die bereits zum 3. Mal hier spielen. Die Mischung aus Alt und Neu ist es, was das Festival ausmacht! Hinzu kommt die Stimmung im Publikum, die an Klassenfahrt ohne Aufsicht denken lässt. Wo man auch hinsieht – man blickt in lachende Gesichter.

Das diesjährige Lineup:

ELFMORGEN, die sich selbst als älteste Newcomerband der Welt beschreiben, **GHOSTHER** kommen mit reichlich Alternative Metal im Gepäck aus Erkelenz angedüst. Ska geht auf Festivals immer, daher kann man sich auf die **SCRUFFYHEADS** aus Köln freuen. Die Jungs von **KAPELLE PETRA** sind endlich wieder zurück in Soetele und lassen sie es sich nicht nehmen, dem Festival zum „Geburtstag“ zu gratulieren.

Süchteln brennt

Samstag, 18.01.2020,
Josefshaus Süchteln, Ostring 33, 41749 Viersen-Süchteln
Einlass 19 Uhr, Beginn 20 Uhr

Tickets im Vorverkauf 12 €, an der Abendkasse 15 €
Erhältlich bei Volksbank Dülken und Steinekes Radmarkt Süchteln

FREUNDLICHE ÜBERNAHME

DAS VAN DOOREN AM SCHILLERPLATZ UNTER NEUER LEITUNG



Seit Anfang Dezember das gut gehütete Geheimnis um die neuen Betreiberinnen des van Dooren am Schillerplatz gelüftet wurde, ist auf Facebook die Freude und fast schon Euphorie deutlich an den Likes und in den Kommentaren zu erkennen. Der 01. Februar 2020 als geplanter Tag der Neueröffnung scheint für viele Gladbacher fast so etwas wie der erste Sehnsuchtstag des neuen Jahres zu sein, ohne wirklich zu wissen, was passiert oder wie das Konzept aussieht.

Der HINDENBURGER hatte Mitte Dezember die Gelegenheit, ein erstes Gespräch mit den beiden Neugastronominnen Sandra Züwerink und Kathrin Beltermann zu führen und ein wenig Licht ins Dunkle der Geheimnisse um das neue van Dooren zu bringen. Wer sind die neuen Betreiberinnen und was haben sie mit dem van Dooren vor?

HINDENBURGER: Sandra, Kathrin, es freut mich, dass Ihr die Zeit für dieses Gespräch gefunden habt. Wenn ich mir Facebook so anschau und auch die ganzen Fragen, die uns erreichen, dann sind da draußen viele Menschen neugierig auf Euch und Eure Pläne. Lasst uns versuchen, etwas Licht ins Dunkle zu bringen. Natürlich steht erst einmal die Frage im Raum, wie es überhaupt zu der Übernahme des van Dooren oder vielmehr der Idee dazu kam.

Kathrin: Eigentlich einfach aus Liebe zum van Dooren. Bei mir schon seit Anfang an, bei Sandra hat es etwas länger gedauert, da sie lange nicht in Mönchengladbach lebte. Ich wohne zwar jetzt nicht mehr in Eicken, sondern an der Hochschule, habe aber früher in der Nähe des van Dooren gewohnt und mich damals in die Location schockverliebt. In das Gebäude, in den Platz, in das van Dooren selber, in die Atmosphäre. Ich habe dort meinen 40. Geburtstag mit allen meinen Freunden gefeiert, die das Lokal dadurch auch in guter und positiver Erinnerung haben und war quasi Stammgast. Es war auf dem Greta-Markt 2018, wo uns der Gedanke das erste Mal durch den Kopf ging, dass wenn der Vortreiber das van Dooren irgendwann mal aufgibt, wir es haben wollen. Und nachdem sich diese Idee auf dem diesjährigen Greta-Markt noch einmal gefestigt hatte, kam dann kam Ende August auch überraschend die Gelegenheit dazu.

Sandra: Ich bin seit etwa zweieinhalb Jahren wieder zurück in meiner Heimatstadt, lebe seitdem auch hier im Kiez und liebe das Gründerzeitviertel und Eicken. Nachdem Kathrin und ich die Idee geboren hatten, wenn es mal soweit sei, dann übernehmen wir den Laden, habe ich irgendwann nach dem Greta-Markt quasi initiativ dem Verpächter Christo (Krypti, ehem. Zorbas) gesagt, dass, wenn er mal einen neuen Pächter sucht, wir großes Interesse hätten. Knapp zwei Monate später hing dann überraschend tatsächlich das Schild an der Türe, dass das van Dooren zum 22.08.2019 schließt. Und dann ging alles irgendwie ganz schnell seinen Gang und wir haben seitdem nicht eine Sekunde an unserer Entscheidung gezweifelt.

HINDENBURGER: Ihr kommt ja beide nicht aus der Gastronomie, sondern aus der nicht minder stressigen Modebranche. Wieso wechselt man ohne gastronomische Ausbildung oder größere Vorkenntnis von einem gutbezahlten Job, in dem man etabliert ist, in einen anderen, mit ungeahntem Ausgang?

Kathrin: Es war so ein „Wenn Du es nicht machst, wirst Du es bereuen“- Moment. Anders kann ich das nicht erklären. Und das war für uns ausschlaggebend. Natürlich hatten wir auch mal „kalte Füße“, aber eigentlich waren wir uns seit der ersten Sekunde sicher, dass es die richtige Entscheidung ist.

Sandra: Besser kann man es nicht sagen. Was die gastronomische Erfahrung angeht: wir haben hier beide keine klassische Ausbildung, aber ich habe während meiner Ausbildung und meines Studiums Erfahrung in der Gastronomie gesammelt. Zuerst im Service, aber dann auch schnell in Leitungsjobs, wo ich die Personaleinsatzplanung, Organi-

sation und auch Eventmanagement gemacht habe. Einige meiner Gastrostationen waren z.B. das Hadleys hier in Mönchengladbach oder auch die große Gastronomie der Go-Kart-Bahn in Erkelenz. Wir haben aber beide fast 20 Jahre Erfahrung im Vertrieb und sind daher sowohl Stress gewohnt als natürlich auch sehr kunden- und serviceorientiert.

HINDENBURGER: Jetzt kommt natürlich die Frage der Fragen – wie sieht Euer Konzept aus? Was wird passieren, was habt Ihr geplant? Wie wird die Bar aussehen, wird es Fassbier geben, in welche Richtung wird die Küche gehen?

Kathrin: Die Räume an sich werden wir erstmal nicht großartig verändern. Hier und da werden wir natürlich kleinere Änderungen vornehmen, zum Beispiel bei der Deko. Die Bar muss neu aufgebaut werden und wird sicher ein Hingucker, auch die Garderobe, aber ansonsten ist das Interior Design, wie wir finden, sehr schön und passt perfekt zum Gebäude. Natürlich werden wir die Außen- und Innenarchitektur deutlich ausbauen, jetzt wo sich auf dem Schillerplatz dazu die Gelegenheit bietet.

Sandra: Wir denken darüber nach, Bier vom Fass anzubieten, die Zapfanlage ist ja vorhanden. Das Frühstücksangebot wird deutlich ausgebaut. Da darf man gerne gespannt sein und sich auch auf internationale Trendfoods freuen. Wir beide lieben zum Beispiel Berlin und Lissabon, und da gibt es ja einige Inspirationsmöglichkeiten. Es wird einen täglich wechselnden Mittagstisch geben, ebenso wie Abendgastronomie. Wie die Küchenausrichtung nachher tatsächlich aussieht, können wir noch nicht final sagen, denn unser Koch soll diese entwickeln und hier seine Handschrift hinterlassen. Es soll aber eine kleine, feine Karte mit saisonal orientierter, moderner Küche sein. Es gibt auch viel Kuchen, denn es soll ja auch ein Café-Restaurant bleiben. Die Karte wird, wie schon gesagt, wechseln und sich am Angebot der Saison orientieren. Ansonsten wird es nur das geben, was wir auch selber gerne essen und trinken. Aber keine Angst, was die Eine nicht mag, mag die Andere, also bleibt genug Raum für ein spannendes und abwechslungsreiches Angebot. Es wird natürlich auch vegetarische Angebote geben, denn wir wissen, dass viele unserer Freunde und Gäste entweder Vegetarier sind oder gerne auch mal vegetarisch essen.

HINDENBURGER: Wenn es um Waren und Produkte geht, ist die Regionalität oder besser noch die Lokalität ja mittlerweile fast schon Pflicht in der modernen Gastronomie. Wie sieht es damit aus? Wo bezieht Ihr Eure Produkte?

VAN DOOREN



Fotos © Myriam Topel

Die neuen Betreiberinnen des van Dooren, Kathrin Beltermann und Sandra Züwerink

Sandra: Natürlich steht die Regionalität bei uns im Fokus. Wir versuchen, so viele unserer Waren wie möglich bei Mönchengladbacher Anbietern und Produzenten zu kaufen. Der Bäcker, der Metzger, die Eier kommen schon mal von lokalen Produzenten. Wir haben zum Beispiel ein wunderschönes Besteck in einem Eickener Laden gefunden und werden es natürlich dort kaufen statt im Internet. Wir werden also, wo es geht, lokale und regionale Anbieter mit ins Boot holen.

HINDENBURGER: Ein großes Problem in der Mönchengladbacher Gastronomie ist das Personal.

Alle Gastronomen suchen händeringend gutes, motiviertes und qualifiziertes Personal, finden aber niemanden. Wie wollt Ihr das lösen oder habt Ihr Euer Team schon zusammen?

Sandra: Über unser großes Netzwerk. Wir haben schon viele Leute aus unserem Umfeld, die früher lange Jahre in der Gastro gearbeitet haben, aber teilweise irgendwann keine Lust mehr hatten und jetzt sagen, wenn wir das machen, wollen sie unbedingt mit uns arbeiten. Wir bekommen tatsächlich proaktive Bewerbungen. Wir sind aber natürlich auch selber mit im Service aktiv. Das

Neue Facebook-Seite!

Mit dem Betreiberwechsel hat sich auch die facebook-Seite des van Dooren geändert:

→ www.facebook.com/van.dooren.mg

muss so sein. Die Chefinnen gehören an die Front, in den Kontakt mit den Gästen. Aber generell sieht es hinsichtlich des Personals wirklich gut aus.

HINDENBURGER: Werdet Ihr wie Euer Vorgänger auch hin und wieder Veranstaltungen durchführen?

Kathrin: Ja, klar. Kochevents zum Beispiel oder Lesungen sind angedacht. Wir haben auch schon einige spannende Anfragen und Kontakte. Aber bei Parties müssen wir halt auf den Schallschutz achten und Rücksicht auf die Nachbarn nehmen.

HINDENBURGER: Die Erwartungen an Euch sind ja seit dem Bekanntwerden der Übernahme scheinbar riesig. Wie geht Ihr mit dem Druck um?

Sandra: Druck sind wir ja gewohnt. In unseren alten Vertriebsjobs hatten wir immer großen Druck und haben das über fast 20 Jahre gemeistert. Natürlich wissen wir, was da auf uns zukommt. Wir müssen liefern. Nicht nur bei den Leuten, auch bei den Zahlen.

Kathrin: Uns ist klar, dass die Leute eine große Erwartungshaltung haben, aber wir sind da realistisch. Wir müssen uns als Team erst eingrooven. Am Anfang wird auch nicht alles zu 100 Prozent reibungslos klappen, und es werden Fehler passieren. Letztendlich ist Kommunikation mit unseren Gästen für uns sehr wichtig.

Sandra: Wir sind ja, wie schon gesagt, beide seit knapp 20 Jahren sehr erfolgreich im Vertrieb und haben in der Zeit wahnsinnig gute Kundenbindungen und –beziehungen aufgebaut. Die wichtigsten Gründe, die uns unsere Kunden immer sagten, wegen denen sie immer am liebsten mit uns zusammenarbeiteten, sind unsere Herzlichkeit und unsere Leidenschaft für das, was wir tun. Ich glaube auch, dass das van Dooren so einen eigenen Charme hat, die Leute hier lieben diese Location und freuen sich wie wir auf die Wiedereröffnung, dass die Fehler, die wir machen müssten, um das nicht gerockt zu bekommen, schon gravierend sein müssten.

HINDENBURGER: Das klingt alles sehr spannend und vielversprechend. Vielen Dank für das Gespräch. Wir wünschen Euch viel Glück, natürlich einen erfolgreichen Start im Februar und freuen uns sehr auf das, was Ihr da auf die Beine stellt.

Redaktion: Marc Thiele

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

**liquor
and
Spice**
Das Spirituosen- und Genuss-Festival

London No. 3 Gin mit neuem Flaschendesign

Der mehrfach ausgezeichnete London Dry Gin aus dem Haus Berry Bros. & Rudd in London überzeugt schon lange durch seinen charakteristischen Geschmack, der sich aus nur 6 Zutaten bildet (Wacholderbeeren, Orangenschalen, Angelikawurzel, Koriander, Kardamon und Grapefruit). Beim Aroma des No. 3 London Dry Gins ist der Wacholder tragend, wird aber durch ausgewogene florale Aromen und eine angenehme

Würze angenehm begleitet. Seinen Namen hat er übrigens von der Hausnummer des Firmensitzes in der St. James Street (3) in London. Zum Jahresanfang kommt der Gin mit einem neuen, sehr gelungenen Flaschendesign auf den Markt. Der markante Schlüssel ist geblieben, aber ansonsten haben sich Look & Feel der Flasche komplett geändert.

ab 24,99 €* 0,7 L (35,70 € / L)

*zzgl. Versandkosten

www.idealoo.de



Stork Club Straight Rye Whiskey

Ein Straight Rye Whiskey von den Spreewood Distillers aus Brandenburg. Destilliert aus ausgesuchtem deutschen Roggen und in Fässern (First Fill) aus amerikanischer und deutscher Napoleon-Eiche gereift, ist er ein idealer Partner für Whiskey-Cocktails. Er hat Aromen von Karamell, Gewürzen, dunkler Schokolade mit einem Hauch Espresso und der roggentypischen Pfeffernote. 45% Vol.



UVP 29,90 €* 0,7L (42,71 € / L)

*zzgl. Versandkosten

www.spreewood-distillers.com

Huizache Tequila Reposado

Der Tequila aus 100% Agave wurde mehrfach ausgezeichnet und 2019 sogar zum „Tequila of the Year“ gewählt. Als Reposado wird er mehrere Monate in Fässern, hier Bourbon und franz. Steineiche, gelagert, wodurch er seine milden Geschmacksnoten und seine Farbe erhält. 40% Vol.



UVP 36,50 €* 0,7L (52,14 € / L)

*zzgl. Versandkosten

www.mezcal-tequila.de

Neue Möglichkeiten für Mixologen Thomas Henry Essenzen



Seit 2010 ist das deutsche Unternehmen Thomas Henry bekannt für seine wachsende Auswahl an Bitterlimonaden (z.B. Tonic Water, Ginger Ale). Pünktlich zum Bar Convent Berlin 2019 präsentierte man eine neue Produktlinie, die in enger Zusammenarbeit mit einigen der Top-Barkeepern entwickelt wurde. Die Thomas Henry Essenzen sind komprimierte, natürliche Aromen und zum Start in den drei Sorten Waldmeister, Waldpilz und Sanddorn erhältlich. Bei der Produktion wird bewusst auf regionale und nachhaltige Ausgangsprodukte gesetzt. Profi- und Hobby-Mixologen bieten die neuen Essenzen vielfältige Möglichkeiten der Geschmacks-erweiterung von Cocktails und Longdrinks. Die drei Essenzen sind in 100ml Fläschchen mit Pipetten- oder Sprayaufsatz erhältlich.

ab 15,90 €* 100ml (159 € / L)

*zzgl. Versandkosten

www.barstuff.de

Arran Machrie Moor - Single Malt Scotch Whisky

KAUF
IN
MG

An der Westküste der Insel Arran liegt das wunderschöne, von mächtigen Felsformationen durchzogene Moorgebiet Machrie Moor. Der Legende nach band der Sagenkönig Fingal seinen Lieblingshund Bran an einen dieser Steine. Dieser für Arran untypisch rauchige Whisky ist diesem besonderen Stück Land der Insel Arran gewidmet. Seit 2018 gehört die Edition in Fassetstärke zum Standardsortiment der Brennerei. Der Arran Machrie Moor überzeugt durch ein Aroma von Heu und Rauch, mit Vanille sowie tropischen Früchten. Der Geschmack ist tief und malzig, mit Ananas, Zitrusfrüchten und Torfrauch. Der Abgang ist anhaltend mit Rauch und Zitrusfrüchten. Rauchgehalt: 20ppm. 46% Vol.

44 € / 0,7L (62,86 € / L)

Erhältlich bei:

La Casa Del Tabaco Shop & Cigar Lounge | Rheydter Str. 2 | 41065 MG
www.lacasadeltabaco.de





CINECANE Popcorn Rum Gold

Popcorn und Rum? Das Team der Spirituosenexperten von Tastillery hat probiert, das Kinofeeling in die Rumflasche zu bringen und dabei ein wirklich tolles Produkt entwickelt. Basis ist ein nichtgealterter Rum aus Barbados, der mit gebuttertem Popcorn destilliert wird. Das Destillat wird danach noch einmal mit Popcorn und Butter infundiert, bevor es im letzten Schritt mit 12 Jahre gelagertem Rum aus Barbados vermählt wird. Als Ergebnis gibt es einen Rum, der nach frischen Popcorn duftet. Hinzu kommen Röstaromen von Mais sowie Noten von Nougat, Vanille und Karamell. Der Geschmack ist cremig-buttrig und Toffee-artig süß. Pur auf Eis schmeckt er bereits toll, aber seinen vollen Geschmack bildet er tatsächlich zusammen mit Cola aus oder als Variante des Old Fashioned Cocktails.

34,90 € / 0,5L (78,90 € / L)*

*zzgl. Versandkosten

www.tastillery.com

FEW Barrel Aged Gin

Produziert von der FEW Spirits Distillery (USA) ist dieser Gin hierzulande noch ein Geheimtipp für Ginfans. Er wird in Weißeichenfässern sowie FEW-



Bourbon- und Rye-Whiskey-Fässern gelagert und überzeugt durch klare Wacholdernoten gepaart mit Koriander und getragen vom Aroma der Fasshölzer. Pur ein Genuss aber auch perfekt für Cocktails. 46,5% Vol.

UVP 44,99 €* 0,7L (64,27 € / L)

*zzgl. Versandkosten

www.cranehouse.de

Fireball Likör Cinnamon Whisky

In den USA gehört Fireball zu den TOP 5 Spirituosen und hat dort einem bekannten, deutschen Kräutlerlikör den Rang als Shot-Marke Nr. 1 abgelaufen. Der Fireball-Likör (vermischt mit Zimt und Whisky) schmeckt kräftig und scharf nach Zimt und Pinienzapfen, mit einem leicht sirupartigen und süßen Körper. Er hat einen langen Abgang nach scharfem Zimt. 33% Vol.



ab 12,66 €* 0,7L (18,09 € / L)

*zzgl. Versandkosten

www.ideal.de

Koval Barreled Gin

Ein Produkt aus der Koval Distillery aus Chicago, die für ihre individuellen Whiskeykreationen bekannt ist. Der außergewöhnliche Koval Gin, der die Basis des Barreled Gin bildet, lagert für mehrere Monate in hauseigenen Rye-Whiskey-Fässern, was ihm sowohl seine goldene Farbe als auch individuelle Würz- und Holznoten verleiht, die sich perfekt mit den Gin-Aromen vereinen.



ab 35,99 €* 0,5L (71,98 € / L)

*zzgl. Versandkosten

www.ideal.de

UNDONE - alkoholfreie Destillate

Ein Hamburger Start-Up macht seit letztem Jahr in der Bar- und Genuss-Szene von sich reden. Das erklärte Ziel der vier Gründer und bekennenden Bar- und Drinkfans ist es, Produkte auf den Markt zu bringen, die ihren alkoholhaltigen Vorbildern geschmacklich und aromatisch in nichts



nachstehen, aber eben keinen Alkohol enthalten. Anders als bei anderen alkoholfreien Produkten sind die Grundlage der Undone Produkte sogar alkoholhaltige Spirituosen, denen in einem spezi-

Brüderchen & Schwesterchen Caol Ila, 8 Jahre Scotch Single Malt Whisky Bundle



Zwei Geschwisterwhiskys, unmittelbar nacheinander in den gleichen Fasstyp eingefüllt – am selben Tag, aus derselben Brennblase. Beide Fässer am gleichen Ort gelagert und am selben Tag nach 8 Jahren abgefüllt. Der Unterschied: Der Inhalt eines Fasses wurde 10 Monate vor Abfüllung in ein ehemaliges Fass des berühmten CHÂTEAU LAFITTE-ROTHSCHILD aus dem Bordeaux umgefüllt. Genau – die Islay Cask Company ließ diesen Whisky in einem Cabernet Sauvignon-Fass, einem der berühmtesten Weine der Welt finishen! Ansonsten gelten für beide Whiskys haargenau die gleichen Parameter:

70 cl, 57,7% Alkohol, Destilliert am 10. Mai 2011, abgefüllt Juni 2019, im Bourbon Fass gelagert. Nicht kühlfiltriert und nicht gefärbt

154,80 € pro Bundle 2 x 0,7L (110,57 € / L)

Erhältlich bei:

KULT + GENUSS

Wilhelm-Strauss-Str. 65 | 41236 MG-Rheydt

www.kultundgenuss.de

ell entwickelten Verfahren der Alkohol entzogen wird. Alle anderen geschmacks- und aromaträgenden Noten aus Destillation, Fermentation oder Lagerung bleiben aber erhalten. Aktuell gibt es die Sorten „Sugar Cane Type“ (Jamaica Rum), „Juniper Type“ (Gin), „Italian Bitter Type“ (Orangenbitter), „Italian Aperitif Type“ (Wermut).

Italian Bitter Type und Italian Aperitif Type,

14,99 €* 0,7L (21,41 € / L)

No. 1 Sugar Cane Type und No. 2 Juniper Type,

19,99 €* / 0,7L (28,56 € / L)

*zzgl. Versandkosten

www.cranehouse.de

SEARS CUTTING EDGE® GIN

Der Name MBG ist den meisten Verbrauchern wahrscheinlich erst einmal kein Begriff. Nennt man dann aber ein paar Marken, die aus dem Sortiment des Paderborner Unternehmens stammen, dürften viele davon bekannt sein. Scavy & Ray (Schaumweine und Weine), Salitos, effect® oder Goldberg (Tonics), um nur einige zu nennen, gehören zum Portfolio, mit dem die MBG Group am Getränkemarkt antritt.

Natürlich gehört auch ein Gin zum Sortiment, nämlich der SEARS „Cutting Edge®“ Gin, welcher sich seit Kurzem in einem neuen, leuchtend violetten Flaschendesign mit weißem Schriftzug präsentiert. Mit der Neugestaltung möchte MBG die „Sichtbarkeit“ des Produktes erhöhen, was - zumindest in unserer Region - auch sinnvoll ist, denn im Einzelhandel in und um Mönchengladbach ist er mir noch nie ins Auge gefallen, ebenso wenig wie in der lokalen Gastronomie, in der die anderen MBG Marken dagegen sehr gut aufgestellt sind. Schade eigentlich, denn für einen Preis von knapp 19,50 € (durchschnittlicher Onlinepreis zzgl. Versandkosten) bekommt man einen sehr soliden Gin-Allrounder, der im Zusammenspiel mit den hauseigenen Goldberg Tonics sehr gute partygeeignete Gin und Tonics hervorbringt und auch für andere ginbasierte Cocktails eine sehr gute Grundlage ist.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Gins am Markt stellt der SEARS „Cutting Edge®“ Gin in der Kommunikation nicht seine Botanicals in den Vordergrund sondern die Art und Weise, wie die Botanicals im Produktionsprozess behandelt werden. Nämlich im sogenannten „Cutting Edge Process®“. Hier werden die Botanicals mit besonders scharfen Messern mit dem höchsten Härtegrad geschnitten. Dieses soll die Zellstruktur der Botanicals filigran und behutsam trennen und so eine bessere Freisetzung der darin enthaltenen, ätherischen Öle ermöglichen, wodurch sich die Aromen in der danach folgenden Destillation vollständig entfalten können sollen. Ob und in wie weit dieser Prozess tatsächlich einen Einfluss auf das Ergebnis hat, entzieht sich meiner Kenntnis. Aber am Ende zählt doch immer nur das eine - der Gin schmeckt oder er schmeckt nicht. Und der SEARS „Cutting Edge®“ Gin schmeckt.

Der SEARS „Cutting Edge®“ Gin beinhaltet laut Hersteller 18 verschiedene Botanicals, von denen neben Wacholder noch Koriander und Bergamotte bekannt sind. Im Produktvideo auf der Webseite www.mbgglobal.net/de/products/sears sind einige Botanicals abgebildet, ob diese jedoch tatsächlich verwendet werden oder nur symbolisch, sind ist mir nicht bekannt. Ich meine jedoch, in der Verkostung neben den drei bekannten Botanicals zumindest noch Rosmarin und Süßholz erkannt zu haben. Aber lassen Sie mich zum spannenden, detailreicheren Teil kommen, der Verkostung.

**GEWINN
SPIEL**

SEARS CUTTING EDGE GIN

Botanicals:	18 (u.a. Wacholder, Koriander, Bergamotte)
Alkohol:	44% Vol.
Erhältlich:	0,7l Flasche
Preis:	ab 19,20€ (27,43 € / l) zzgl. Versandkosten
Hersteller:	MBG International Premium Brands GmbH
Bezug:	Aktuelle Preise und Anbieter siehe z.B. www.ideal.de

Wir verlosen: 1x2 Flaschen SEARS „Cutting Edge®“ Gin. Weitere Infos und Teilnahme (ab 18 Jahre) auf hindenburger.de. Teilnahmeabschluss: 31.01.2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Flaschen für Verkostung und Verlosung wurden der Redaktion von der Firma MBG International Premium Brands kostenlos zur Verfügung gestellt. Daher muss dieser redaktionelle Beitrag als Werbung / Anzeige gekennzeichnet werden. Die Zurverfügungstellung hatte keinerlei Einfluss auf das Ergebnis der Verkostung.



Geruch

Nach dem Öffnen der Flasche strömt mir ein fruchtig-aromatischer Geruch entgegen. Der Wacholder ist deutlich zu identifizieren, ebenso Zitrusnoten. Das Gesamtbild ist eher süßlich.

Geschmack

Das Erste, was ich schmecke, ist eine süße Note, die ich bereits im Geruch festgestellt habe. Sobald der Gin jedoch den Gaumen erreicht, ist es der Wacholder, der klar und deutlich dominiert, bevor nach kurzer Zeit auch hier wieder die Zitrusnoten zum Vorschein kommen, gefolgt von einer leichten Schärfe, die wahrscheinlich vom Koriander herrührt.

Abgang

Das gut abgerundete Gesamtbild des SEARS „Cutting Edge®“ Gins bleibt im Abgang recht lange erhalten. Irgendwann dominiert dann aber doch der Wacholder ohne den Gesamteindruck aber zu verschlechtern. Trotz seiner 44% Vol. ist der Gin angenehm sanft und in keiner Weise „sprittig“.

Fazit

Wie schon zuvor gesagt, bekommt man mit dem SEARS „Cutting Edge®“ Gin einen sehr guten Allrounder und das zu einem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Er ist aromatisch, harmonisch abgerundet, mild und nicht sprittig. Eine klare Kaufempfehlung für Gin-Einsteiger, Gastronomie und Parties.

Tonicempfehlung

Die idealen Partner für den SEARS „Cutting Edge®“ Gin sind tatsächlich die Tonics von Goldberg. Sollten diese nicht verfügbar sein, sind sowohl das Schweppes Dry Tonic als auch das Schweppes Indian Tonic die besten Alternativen.



EIN GENUSSVOLLES JAHR 2020

Langsam, seeeehr langsam kommt auch Mönchengladbach auf den Geschmack oder besser den Genuss. Das könnte man zumindest meinen, wenn man sich die Entwicklung bei den Events mit Bezug zu den Themen Genuss und Kulinarik in den letzten beiden Jahren anschaut.

Vorreiter war ganz klar das **EineStadt Fest** mit seiner Genussmeile. Ob da tatsächlich der Genuss im Vordergrund steht, oder doch eher das Treffen von Freunden und Bekannten und die für Stadtfeste übliche „Feierei“, sei jedermanns eigener Einschätzung überlassen, aber zumindest treffen sich hier Mönchengladbacher aller Altersklassen zum gemeinsamen Essen, Trinken und Genießen. Dieses Jahr findet es vom **14.-16. August** statt.

Vor zwei Jahren erreichte Mönchengladbach dann auch endlich der Street-Food-Trend, wenn auch etwas spät, so hatten wir doch ein großartiges aber leider wohl einmaliges „**Food Spin**“ Street-Food-Festival auf dem Gelände des Monfortsquartiers. Zumindest angesichts der begeisterten Menschenmassen war es wohl ein Erfolg - finanziell scheinbar nicht, sonst hätte es wohl eine Wiederholung gegeben.

Danach spielte im selben Jahr Wein eine überraschend große Rolle im Gründerzeitviertel. **Gladbach [g]niessen** am Schillerplatz fand das erste Mal statt und war ebenfalls sehr erfolgreich. Umso schöner, dass es dann im letzten Jahr eine Wiederholung gab und auch für dieses Jahr eine Neuauflage vom **04. - 06. September** geplant ist (wir werden drüber berichten).

2019 bespielte eine Düsseldorfer Firma erfolgreich die Hindenburgstraße mit einem wirklich sehr gelungenen Genussfestival, an dem die Besucher sehr viel Spaß hatten. Auch hier können wir uns in diesem Jahr auf eine Wiederholung vom **17.-19. Juli** freuen, diesmal aber unter dem neuen Namen „**Gourmetfestival Mönchengladbach**“.

Ein spannendes Veranstaltungsformat, das allen Beteiligten und den Besuchern viel Freude bereitet ist mit Sicherheit auch **Vivaldi und Wacholder** bei dem es Gin zu trinken und die Niederrheinischen Sinfoniker in diversen Altstadtlocations live zu hören gibt. Bereits zweimal begeisterte dieses Format die Mönchengladbacher und wir alle hoffen, dass es auch dieses Jahr eine Wiederholung geben wird. Vielleicht mal mit neuen oder weiteren Locations.

Auch das „**Liquor and Spice**“ Spirituosen und Genussfestival, das 2018 zum ersten Mal in Mönchengladbach stattfand und 2019 mangels passender Location aussetzen musste, wird dieses Jahr erneut stattfinden. Leider wieder nicht in Mönchengladbach - ebenfalls wieder mangels Location - aber dafür in problemlos erreichbarer Entfernung. Mehr dazu in einer der nächsten beiden Ausgaben.

Der Hindenburger wird in diesem Jahr ebenfalls aktiv an der Gestaltung der Genusskultur in Mönchengladbach teilnehmen. Die wichtigsten Seminare und Weiterbildungen sind absolviert, viele weitere stehen im Terminkalender. Die Ausbildung zum Bartender ist fast abgeschlossen, die Cocktailshaker stehen parat, die Sirup- und Bitter-Rezepte warten darauf, umgesetzt zu werden, die engen Kontakte in die Spirituosenindustrie sind ebenso geknüpft, wie zu international tätigen Bartendern und Ideen sind unzählige vorhanden. Voraussichtlich ab dem Frühjahr werden wir dann starten.... aber auch hier... lassen Sie sich überraschen und halten Sie in den nächsten Ausgaben Ausschau.

Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall ein genussvolles 2020 und hoffen auf eine Wiederauferstehung der Genusskultur in Mönchengladbach.

21 einundzwanzigster 3 märz 2020

SUNRISE
THE PARTY-MACHINE
21 einundzwanzigster 3 märz 2020

die **BOX**mg
Waldhausenerstr.38
Mönchengladbach
22uhr 8€

sunrise-club.com

by **SUNRISE**
team

Waldhausenerstr.38 Mönchengladbach
die **BOX**mg **22uhr 8€**



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

Schlemmen im Hinterhof

KULT + GENUSS



Tel.: 02166 136 1515

www.kultundgenuss.de

info@kultundgenuss.de

Wilhelm-Strauß-Straße 65
Mönchengladbach-Rheydt

HÜRDE IM KOPF ÜBERSPRINGEN

Vielleicht ist Borussia noch nicht dort angekommen, wo sie platziert ist?

REDAKTION: INGO RÜTTEN | FOTO: BORUSSIA



Yann Sommer ist ein absoluter Leistungsträger beim VfL. Doch auch der Torhüter zeigte angesichts der Pole Position eine gewisse Nervosität zum Schluss der Hinserie.

Winterpause, Zeit zum Durchatmen für Fans, Verantwortliche und wahrlich nicht zuletzt die Spieler von Borussia Mönchengladbach. Diese kleine Verschnaufpause tut wahrlich gut, ungeachtet der letzten Resultate und Ereignisse in der Bundesliga und im Europa Pokal, die vor allem im Hinblick auf die Europa League auch heute noch ein bisschen schmerzen.

Dir zurückliegende Gruppenphase in der Europa League zeigt deutlich auf, wie eng Glück und Unglück und damit oft Erfolg und Misserfolg im Fußball beisammen liegen. Nimmt man die wenigen wirklichen Topclubs heraus, die seit Jahren in der Champions League Millionen scheffeln und vermutlich den Siegerpokal in der Regel auch in der Zukunft unter sich ausspielen: dann sieht man sich schnell bestätigt, dass es keine kleinen Mannschaften und Clubs mehr gibt. Jedenfalls nicht in der höchsten deutschen Spielklasse und auch nicht in den internationalen Wettbewerben Europas. Der Wolfsberger AC hatte bei Borussia

richtig Eindruck hinterlassen, das 0:4 zum Auftakt der Europa-Pokal-Saison war vielleicht der Tiefpunkt für Borussia in dieser Hinrunde. Einer, der sich am Ende rächen sollte, nachdem VfL-Trainer Marco Rose mit seiner Mannschaft durch Geschick und gehörig viel Glück bis zum letzten Heimspiel sogar die Tabellenspitze in der Gruppe eingenommen hatte.

Kein Happy-End

Gegen Istanbul Basaksehir FK machte Borussia kein schlechtes Spiel, ging in Führung und steckte auch den Torwartfehler von Yann Sommer kurz vor der Pause und den damit gleichbedeutenden Ausgleich gut weg. Doch je länger die Partie dauerte und je mehr Chancen Borussia vorne selbst vergab, desto mehr wurde den Fans bewusst, dass diese Europa-League-Saison kein Happy-End haben würde. Allerdings sollte auch mit etwas Abstand niemand in Borussias Umfeld auf die Nachspielzeit fluchen, denn: Erstens

fiel der Treffer zum 1:2 einen Wimpernschlag vor dem Ende der regulären Spielzeit. Und zweitens wäre der VfL ohne seine Tore in der Nachspielzeit schon vor diesem letzten Heimspiel chancenlos in der Gruppenphase gewesen. Dass der späte Gegentreffer den Sturz von Platz eins auf drei und das Ausscheiden zur Folge hatte, macht es aber trotzdem besonders ärgerlich.

Für Rose war das Zustandekommen des Ausscheidens sehr bitter, schließlich sei es das große Ziel gewesen „international zu überwintern – das haben wir nicht erreicht. Das ist ärgerlich und tut weh. Es ist wichtig, dass man nach so einer bitteren Niederlage jedem die Zeit gibt, die er braucht.“ Nur drei Tage später fügte der Borussia-Trainer hinzu: „In den letzten Wochen haben wir in der Nachspielzeit einige Spiele für uns entscheiden können. Jetzt lernen wir gerade auf unschöne Art und Weise, dass es auch in die andere Richtung gehen kann.“ Borussia hatte vor diesen Erklärungen gerade beim VfL Wolfsburg verloren,

dieses Mal tatsächlich in der Nachspielzeit. Durch das 1:2 verlor Borussia nach zwei Monaten (!) erstmals wieder die Tabellenspitze und hatte ebenfalls zum ersten Mal in dieser Saison nach einer Niederlage das darauf folgende Spiel verloren. Nun sind Niederlagen in Wolfsburg leider für die Borussen etwas völlig Normales, der Verlust der Tabellenspitze indes ist es nicht. Letzteres liegt natürlich daran, dass Borussia in den letzten Jahrzehnten niemals so lange ganz vorne gestanden hatte – und wie der Niederrheiner nun mal so ist, hatte er sich schon daran gewöhnt.

VfL-Fans: Zufrieden und enttäuscht

Ungeachtet des Tabellenstandes dürfen die VfL-Fans natürlich mit dieser Hinserie in der Bundesliga mehr als zufrieden sein. Sie dürfen aber auch enttäuscht sein, dass nach dem Aus im DFB-Pokal auch in der Europa League das Ziel nicht erreicht wurde. Also geht es nach der Winterpause einzig in der Bundesliga darum, den Fußballfans in Deutschland zu beweisen, was die eigenen schon wissen: dass Borussia zurecht oben in der Bundesligatabelle rangiert.

Dass Borussia um die Deutsche Meisterschaft mitkämpft, mag Max Eberl weder hören, noch glauben. Und auch die euphorischsten Anhänger werden dem VfL-Sportdirektor zumindest im Stillen Kämmerlein Recht geben. Das heißt nicht, dass sich der VfL die Tabellenführung nicht verdient hatte, angesichts der zeitweise vielen Verletzten und komplizierten Spiele sowieso. Aber genau diese Konstellation brachte zum Schluss des Fußballjahres 2019 neben einer gewissen Erschöpfung auch die Erkenntnis, dass es ja ab jetzt nur noch etwas zu verlieren gäbe. Sollte Borussia diese Hürde im Kopf auch noch überspringen – dann ist sie dort angekommen, wo sie zurzeit immer noch platziert ist: auf einem der Top-Ränge.

Jetzt gelte es „die Ruhe zu bewahren“, mahnte Sommer nach den beiden erwähnten Niederlagen. Der VfL-Torhüter ist durch seine ausgezeichneten Leistungen in der ersten Halbserie dieser Saison mitverantwortlich für die erfreulichen Ergebnisse. Aber auch er selbst bekam den neuen Stress auf der Pole Position nicht immer in den Griff. Das ging gegen den FC Bayern München noch gut, Borussia gewann den Klassiker durch das Elfmeterstor in der Nachspielzeit von Ramy Bensebaini. Wieder einmal hatte Borussia diesen enormen Siegeswillen gezeigt, obwohl sie dieses Mal dem Gegner zuvor über weite Strecken sehr unterlegen war. Diese Nachspielzeiten und diese Willenskraft sind es, die wir gedanklich mit in den Auftakt der Rückrunde nehmen müssen: Von ein paar Nackenschlägen sollte sich diese Borussia nicht wieder zu jener aus der letzten Spielzeit machen (lassen)!

SAISON 2019/2020
RÜCKRUNDE

Fr.	17.01.2020	20.30 Uhr	FC Schalke 04 / BORUSSIA	BL
Sa.	25.01.2020	15.30 Uhr	BORUSSIA / FSV Mainz 05	BL
Sa.	01.02.2020	18.30 Uhr	RB Leipzig / BORUSSIA	BL



KINDER-ZAHNHEILKUNDE

ZAHNPFLEGE FÜR DAS MILCHGEBISS

Wir wollen erreichen, dass Ihr Kind mit gesunden Zähnen heranwächst. Daher sollten Kinder an regelmäßige Zahnarztbesuche gewöhnt werden. So entwickeln sie in der Regel von vornherein keine Angst und gehen entspannter in die Untersuchungen.



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 Uhrund nach Absprache

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

PROJEKT STRANDFIGUR 2020

Fitnessstudios sind das Mekka der (gescheiterten) guten Vorsätze, nach Silvester chronisch überfüllt, leeren sich aber auch bald wieder, wenn sich der erste Enthusiasmus gelegt hat und der innere Schweinehund den Sieg davon trägt. Aber da vor allem nach Silvester alle trotzdem „dringend was für sich tun wollen“, haben wir für Sie eine erste Übersicht über einen Großteil der Mönchengladbacher Studios zusammengestellt.

Weihnachten und Silvester liegen hinter uns, und damit auch die Tage der Völlerei. Glühwein, Krapfen, Bratwürste, Reibekuchen und Alkohol haben bei vielen ihre Spuren hinterlassen. Die Kilos sind nicht gepurzelt sondern man hat es sicher eher vermieden, sich auf die Waage zu stellen, oder?

Nach Silvester kommt dann bei vielen die Zeit des Erschreckens, gefolgt von den berüchtigten „guten Vorsätzen“. Abnehmen, Sport treiben und es nie wieder zu Weihnachten so übertreiben. Bis zum Sommer muss die Strandfigur stehen, spätestens.

Aber natürlich sollte man Sport nicht nur der „guten Vorsätze“ wegen machen, sondern vor allem aus Gründen der Gesunderhaltung und der allgemeinen Fitness. Aber Vorsicht - vor allem beim Sport im Fitnessstudio, mit Geräten oder Freihanteln ist die Gefahr groß, etwas falsch zu machen, Übungen nicht korrekt auszuführen, sich selbst und seinen Körper zu überschätzen, sich unter zu großen Erfolgsdruck zu setzen und dadurch langfristige Gesundheitsprobleme und Verletzungen zu riskieren. Alleine schon deshalb sollte nie der Preis alleiniges Entscheidungskriterium für die Auswahl eines Studios sein.

Wir geben Ihnen ein paar Fragen mit auf den Weg, die Sie sich beantworten sollten, wenn Sie ein für Sie geeignetes Fitnessstudio auswählen:

1. Welches Ziel verfolgen Sie mit dem Sport (Abnehmen, allgemeine Fitness verbessern, Muskelaufbau, Bodybuilding)?
2. Sind Sie Anfänger, Fortgeschrittener oder gar Profi?
3. Wie oft und zu welchen Zeiten wollen Sie trainieren?
4. Welche Leistungen benötigen Sie? (Geräte, Kurse, Freigewichte, sonstiges wie Ernährungsberatung etc.?)
5. Gibt es evtl. eine Förderung Ihrer Krankenkasse oder Ihres Arbeitgebers (Firmenfitness)?
6. Extras wie Solarium, Sauna, Massage sind nett, aber benötigen / nutzen Sie diese wirklich?

Zum Schluss noch drei wichtige Tipps:

1. **Nehmen Sie sich Zeit bei der Auswahl** des richtigen Studios. Machen Sie unbedingt ein kostenloses Probetraining und verschaffen Sie sich ein Bild der Trainerkompetenz. Fühlen Sie sich gut aufgehoben?
2. **Achten Sie auf die Zusatzkosten** wie Anmeldegebühren, Servicegebühren etc. und berechnen Sie diese in die Gesamtkosten mit ein!
3. **Lesen Sie das Kleingedruckte** im Vertrag BEVOR Sie ihn unterschreiben!

STUDIO	KOSTENLOSES PROBETRAINING	ÖFFNUNGSZEITEN
Actic Fitness Breitenbachstr. 52, 41065 MG → https://www.acticfitness.de/	Ja	Mo., Mi.-Fr. 7-22 Uhr Di. 10-22 Uhr Sa. u. So. 9-18 Uhr
Actiwita Vitalstudio Gladbacher Str. 5, 41179 MG-Rheindalen → https://actiwita-mg.de/home.html	14 Tage kostenloses Probetraining	Mo. u. Mi. 8.15-20 Uhr Di. 8.15-12.30 Uhr u. 15.30-21.30 Uhr Do. 8.15-12.30 Uhr u. 15.30-21 Uhr Fr. 9-12.30 Uhr u. 15-18 Uhr, Sa. 11-14 Uhr
Clever Fit Rheindahlener Str. 6, 41189 MG-Wickrath → https://www.clever-fit.com/	Ja	Mo.-Fr. 6-24 Uhr Sa. u. So. 9-21 Uhr
CORE green Künkelstr. 125, 41063 MG → https://green.core-fit.de/	Ja	Mo.-Fr. 8-22 Uhr Sa. u. So. 9-21 Uhr
Elan Vital Wickrath Str. 163a, 41236 MG-Rheydt → https://www.elan-vital.fit/	14 Tage kostenloses Probetraining	Mo.-Fr. 9-22 Uhr Sa. 10-20 Uhr So. 10-17 Uhr
FitGym 24 Friedensstr. 145, 41238 MG-Rheydt → http://www.fitgym24.de/	Ja	365 Tage, 24/7
FitnessLOFT Süchtelner Straße 30, 41066 MG → https://fitnessloft.de/	Ja	Mo.-Fr. 7-22 Uhr Sa. u. So. 9-19 Uhr
FitX Waldnieler Str 50, 41068 MG, Odenkirchener Str, 129, 41236 MG → https://www.fitx.de/	Ja	365 Tage, 24/7
Ideal Studio Hegner Str. 113d, 41069 MG → http://ideal-studio.de/	Ja	Mo.-Fr. 8-22.30 Uhr Sa. u. So. 8-22 Uhr
Just Fit 14 Classic Dahlener Str. 570, 41239 MG → https://www.justfit-clubs.de/	Nein	Mo.-Fr. 7-23 Uhr Sa. u. So. 8-22 Uhr
McFit Waldnieler Str. 225, 41068 MG Korschenbroicher Str. 178, 41065 MG → https://www.mcfite.com/	Ja	365 Tage, 24/7
Prosano Berliner Platz 12, 41061 MG → https://www.prosano-training.de/	Ja	Mo.-Fr. 7.30-21.30 Uhr Sa. u. So. 9-18 Uhr
Return Active Spa Hohenzollernstr, 5 (Dorint), 41061 MG → https://myreturn.club/	Ja	Mo.-Fr. 7-23 Uhr Sa. u. So. 8-20 Uhr
Return Sportpark Am Gerstacker 221, 41238 MG-Rheydt → https://myreturn.club/	Ja	Mo.-Fr. 9-23 Uhr Sa. u. So. 9-20 Uhr
Return Lady Spa Wilhelm Schiffer Str. 41, 41239 MG-Rheydt → https://myreturn.club/	Ja	Mo.-Fr. 8.30-22.30 Uhr Sa. u. So. 10-18 Uhr Do. 14.30-16.30 Uhr Mutter/Kind-Sauna
Saphir Konstantinstr. 2-16, 41238 MG-Giesenkirchen → https://saphir-sportstudio.de/	Ja	Mo., Mi., Do. 9-21.30 Uhr Di. u. Fr. 8-21.30 Uhr Sa. u. So. 10-16 Uhr Feiertage 11-15 Uhr

LEISTUNGEN	SONSTIGES	PREIS PRO MONAT (LAUFZEIT IN KLAMMERN)
Kurse, Geräte. Freie Gewichte, Eintritt Vitusbad inkl.		39,90 € (24), 44,90€ (12), 54,90 € (6), zzgl. 49,90 € Anmeldegebühr und 10 € Mitgliedskarte. Ermäßigungen für Schüler, Studenten & Rentner siehe Webseite
Kurse, Geräte. Freie Gewichte, Reha-Sport, Ernährungsseminare		44 € (6), 39 € (12), Partnerarif 34 € p.P. (12), Schüler 25 € (12), zzgl. Startgebühr entspr. 1 Monatsbeitrag. Weitere Tarife siehe Webseite
Kurse, Geräte. Freie Gewichte	Basic-WLAN, Getränke inkl. Tarif All In: Solarium, Power Plate, Massagebank Tarif All In +: zusätzlich InBody Gesundheitscheck	Basic 26,90 € (12), All In 29,90 € (12), All In+ 34,90 € (12) zzgl. 19,90 € Karten- und Verwaltungspauschale
Kurse, Geräte. Freie Gewichte, Reha-Sport, Präventionskurse, Sauna, Massageliegen	Sonderangebot bei Studiowechsel, Getränke inklusive	ab 49 € (24), 59 € (12), 69 € (3) zzgl. 59 € Trainingspauschale und 19 € pro Quartal Servicepauschale
Kurse, Geräte. Freie Gewichte, Reha-Sport, Sauna, Squash	Ernährungsseminare, Ernährungsberatung	54,90 € (12) zzgl. 99 € Aufnahmegebühr
Kurse, Geräte. Freie Gewichte	Getränkeflat zubuchbar für 7 € im Monat	18,80 € (12), zzgl. 24 € Anmeldegebühr
Kurse, Geräte. Freie Gewichte	All In Tarif: Kurse, Sauna, Inbody Messung, Vibratrain, Solarium, 5x im Jahr kostenlose Begleitperson. Einzelne Elemente im Basic-Tarif zubuchbar	Basic ab 15,90 € (24), All In 29,90 € (24) zzgl. 29 € Jahresgebühr und 19 € Verwaltungsgebühr. Flex Fit 59,90 € (1) zzgl. 10 € Mitgliedsbeitrag
Kurse, Geräte. Freie Gewichte	Getrennter Lady-Bereich, Getränke inklusive	ab 20 € (12), zzgl. 29 € Aktivierungspauschale
Kurse, Geräte. Freie Gewichte		ab 29,90 € (12), 34,90 € (3), 39,90 € (1), Azubis & Studenten 22,90 € (6)
Kurse, Geräte. Freie Gewichte, WLAN, Sauna, Solarium, Vibrationstraining	diverse Pakete zubuchbar	ab 45 € (24), 55 € (12), 75 € (monatl. kündbar), Studenten 35 € (3)
Kurse, Geräte. Freie Gewichte	Premium-Zugang zur CYBEROBICS & LOOX App	Basic 9,90 €, (12), Waldnieler Straße, Studiobindung, Standard 19,90 € (12) Korschbroicher Straße 29 € Aktivierungspauschale und 15 € pro Halbjahr Trainings-/Servicepauschale
Geräte	MKT (med. Kräftigungstherapie), Präventionskurs, AOK Spezialtrainings	Standardvertrag 65 € (24), 75 € (12), 85 € (6) Therapievertrag 95 € (12) Alle Tarife zzgl. Mitgliedsausweis 10 €
Kurse, Geräte. Freie Gewichte		
Kurse, Geräte. Freie Gewichte	2 Pakete im Preis inkl. (Sport, Wellness, Schwimmbad, Eltern & Kind) - jedes weitere Paket zzgl. 10€ (4 Wo.). Einzelnutzungen möglich.	Sportpark ab 29 € (12) Sportpark und Lady Spa ab 49 € (12) Sportpark, Active Spa und Lady Spa ab 59 € (12) alle Tarife zzgl. ReturnCard 20€ 4-wöchige Kündigungsoption zubuchbar: 7,50 pro 4 Wochen.
Kurse, Geräte. Freie Gewichte	Weitere Tarifoptionen und zubuchbare Pakete finden Sie auf der Website des Anbieters	
Kurse, Geräte. Freie Gewichte	Präventionskurse, Rehasport, Apparatives Training, Tiergestützte Intervention, Gesundheitscoaching, 10er-Karte: 99,-; Wenigtrainerer: 49,- Jahrespauschale zzgl. 6.- / Trainingstag	Basic Tarif: 29 € (12), Kombi Tarif: 35 € (12) Best Fitness Tarif: 39 € (12). Alle Tarife zzgl. 59 € Startpaker und 9,95 € im Quartal Servicegebühr

foto © 123rf.com/ profile_rustior

HOCKEY



AKTUELL

GHTC MIT NULL-PUNKTE-START

... jetzt wird es schon eng.



Foto: © Susanne Breithaupt

Das hat man sich zum Hallen-Bundesligastart durchaus etwas anders vorgestellt beim GHTC. Nach vier Spieltagen stehen die Gladbacher mit null Punkten da. Gleichbedeutend mit dem

letzten Tabellenplatz in der Gruppe West.

Etwas überraschend ist dies schon, wenn gleich das große Saisonziel nur der Klassener-

halt sein konnte und ist. Aber gerade in den Spielen gegen BW Köln und dem Düsseldorfer HC hat man sich deutlich mehr ausgerechnet. Nach der 5:6 (Düsseldorf)- und 4:6 (BW Köln)-Niederlage in den beiden Heimspielen steht man nun schon mit dem Rücken zur Wand. Sechs Spiele sind es jetzt noch. Und zum Ende des Jahres kommt kein Geringerer als der aktuelle Deutsche Meister aus Uhlenhorst Mülheim nach Gladbach. Mit seinen sieben Nationalspielern ist Mülheim einer der heißesten Kandidaten auf den Hallentitel.

Die bisherigen Ergebnisse und Spielverläufe haben aber gezeigt, dass immer etwas möglich sein sollte. Allerdings darf man sich in keinem Spiel eine zu lange Schwächephase erlauben. Dies wird in dieser Liga direkt bestraft. Es wird also extrem spannend rund um das Projekt Klassenerhalt.

Auf geht's GLADBACH!

1. HALLEN-BUNDESLIGA HERREN

Platz	Mannschaft	Spiele	Tore	Punkte
1.	Rot-Weiß Köln	4	26:17	10
2.	Crefelder HTC	4	27:16	9
3.	Uhlenhorst Mülheim	4	33:23	7
4.	Blau-Weiß Köln	5	33:34	7
5.	Düsseldorfer HC	5	21:40	4
6.	Gladbacher HTC	4	17:26	0

SPIELPLAN DEZEMBER 2019 / JANUAR 2020

So.	05.01.2020	14.00 Uhr	Düsseldorfer HC / GHTC
Mi.	08.01.2020	20:00 Uhr	Uhlenhorst Mülheim / GHTC
Fr.	10.01.2020	20.00 Uhr	GHTC / RW Köln
So.	12.01.2020	18.00 Uhr	BW Köln / GHTC
So.	26.01.2020	12.00 Uhr	GHTC / Crefelder HTC

DER GHTC-PROMI-TIPP

1. BUNDESLIGA HERREN

HALLENHOCKEY SPIELTERMINE GRUPPE NORD / HINRUNDE

	Mats Grambusch Kapitän der dt. Hockey-Nationalmannschaft	Hans Wilhelm Reiners OB Mönchengladbach	Nick Heidfeld ehem. Formel 1 Fahrer	Jonas Hoffmann Spieler VfL Borussia Mönchengladbach	Valentin Altenburg DHB Bundestrainer	Florian Kunz 1. Vorsitzender GHTC	
So. 05.01.2020 14:00 Uhr	Düsseldorfer HC / GHTC	6:4	2:3	5:5	7:6	3:6	6:11
Fr. 10.01.2020 20:00 Uhr	GHTC / RW Köln	4:7	3:3	3:8	4:7	5:4	5:9
So. 12.01.2020 18:00 Uhr	Blau-Weiß Köln / GHTC	3:4	1:3	4:4	7:8	5:5	7:12
So. 26.01.2020 12:00 Uhr	GHTC / Crefelder HTC	7:8	4:1	6:5	11:4	7:9	9:8

Fotos: © Privat



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

IMPLANTATE EINE GUTE UND SINNVOLLE INVESTITION IN LEBENSQUALITÄT

Von Beginn an wurde der Einsatz von Zahnimplantaten in vielen wissenschaftlichen Studien untersucht, auch hinsichtlich Langlebigkeit und Sicherheit. Eine Veröffentlichung zu Implantaten und Medizinprodukten wie Knieprothesen oder Brustimplantaten in der Süddeutschen Zeitung hat jedoch auch zu einer Verunsicherung bei der Thematik Zahnimplantate geführt. Wir sprachen mit den beiden zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Lange & Weyel der Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie, Plastische - Ästhetische Operationen im Menge Haus.

Redaktion:

Wie sicher sind Zahnimplantate?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:

In Deutschland werden mittlerweile mehr als 100 verschiedene Implantatsysteme angeboten. 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 qualitativ hochwertige klinische Dokumentation vorliegt

Jörg Weyel:

Unterschiedliche Implantatsysteme wurden von Forschungsinstituten in Zusammenarbeit mit führenden Kliniken und Universitäten weltweit untersucht. Es liegen seit Jahren schon Langzeitstudien vor, in denen Patienten mit Implantaten nachuntersucht wurden, die diese schon bis zu 15 Jahre tragen. Die Ergebnisse vieler klinischer Studien zeigen Erfolgsraten nach zehn Jahren zwischen 93 und 98 Prozent. Konkret heißt diese Erfolgsrate: Das Implantat ist nach zehn Jahren in unterschiedlichen Situationen noch voll funktionstüchtig, vollständig intakt und ohne Materialfehler.

Redaktion:

Können Ergebnisse aus klinischen Studien auch in die Praxis übertragen werden?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:

Auch bei Patienten mit schlechter Knochenqualität, schmalen Kieferkämme oder nach einem Knochenaufbau erzielen wir nachgewiesene Langzeitergebnisse. Unsere jahrelange Erfahrung und die kollegiale Zusammenarbeit zwischen Chirurg und überweisendem Kollegen sind begünstigende Faktoren für gute Langzeitergebnisse. Unsere Patienten schätzen die vertraute Zusammenarbeit zwischen uns und den Kollegen. Sie wissen, dass sie sich einem gut eingespielten Spezialistenteam anvertrauen.

Jörg Weyel:

Wir arbeiten beide seit über 20 Jahren in der Implantologie und setzen weit mehr als 1.600 Implantate im Jahr. Die guten Ergebnisse der klinischen Studien, die unter sehr kontrollierten Bedingungen erfolgen, können wir auch in der Praxis bestätigen. Mit mehr als 98% Erfolgsquote auch in schwierigen Fällen weisen wir sehr gute Ergebnisse vor.

Redaktion:

Gibt es gute und schlechte Implantate?

Jörg Weyel:

Das ist eine schwer zu beantwortende Frage. Für den Patienten zählt letztendlich nur das Endergebnis. Für sie ist die Behandlung erfolgreich, wenn das Implantat dauerhaft gut funktioniert und die implantatgetragenen Zähne ästhetisch ansprechend sind. Die Entscheidung für ein Markenimplantat, das nach hohen qualitativen Maßstäben entwickelt und gefertigt wurde, verspricht ein beruhigendes Gefühl für das Behandler-Team und den Patienten. Implantate sind eine Investition für die Lebensqualität. Deshalb verwenden wir nur so genannte Premiumimplantate von führenden Implantat-Herstellern, die weltweit Vertrauen erworben haben.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:

Moderne Implantatmaterialien, -formen und Implantatoberflächen reduzieren das Risiko von Komplikationen und fördern die Einheilung der Implantate. Für einen langfristigen Implantaterfolg ist auch der Patient gefordert. Nur mit entsprechend guter Mundhygiene und regelmäßiger, professioneller Prophylaxe beim Zahnarzt kann ein Implantat ein Leben lang halten. Das Zahnfleisch um das Implantat – die periimplantären Gewebe – müssen gesund und entzündungsfrei bleiben.

Fazit der Behandler:

In Deutschland wurden 2019 ca. 1,2 eine Million Zahnimplantate gesetzt werden. Neben der perfekten Planung und dem Können sowie der Erfahrung des behandelnden Ärzteteams spielt die Mitarbeit des Patienten bei der Mundhygiene eine entscheidende Rolle. Implantatgetragene Kronen, Brücken oder Prothesen können bei guter Pflege eine höhere Lebenserwartung als konventionelle Lösungen des Zahnersatzes haben. Letztendlich bieten Implantate mit Blick auf Funktionalität, Ästhetik und einem beschwerdefreien Lebensgefühl eine optimale Lösung.



**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



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



RATGEBER FÜR GESUNDE KINDERZÄHNE

Milchzähne spielen für die Entwicklung der bleibenden Zähne eine sehr wichtige Rolle. Diese Rolle wird leider zu oft unterschätzt. Wieso eine gute Zahnpflege und Prophylaxe im frühen Alter wichtig ist, erfahren sie im folgenden Text.

„Glücklich machen kleine Sachen, manchmal auch nur ein Kinderlachen“. Ganz besonders schön ist ein Lächeln erst dann, wenn die Zähne gesund sind. Damit kleine Kinder frühzeitig mit dem Besuch beim Zahnarzt vertraut gemacht werden, sollte eine Untersuchung während des ersten Lebensjahrs durchgeführt werden. Hierbei wird nicht nur die Zahngesundheit der Kinder kontrolliert, sondern es wird den Eltern erklärt, worauf es beim Zähneputzen von Kleinkindern ankommt.

Vorsicht vor Karies

Besonders in jungen Jahren ist die Mitarbeit von Mama und Papa sehr wichtig. Kranke und kariöse Milchzähne können auch langfristige Schäden verursachen. Zuerst einmal sind es meist akute

Schmerzen und Entzündungen, die Kinder dann plagen. Müssen die Milchzähne gezogen werden, oder fallen sie heraus, kann es zudem passieren, dass sich dies negativ auf die Entwicklung des Kieferknochens auswirkt. Der Knochen schließt sich an den Stellen, an denen die herausgefallenen Milchzähne standen und kann dadurch bleibende Zähne am Durchbruch hindern. Dies kann zur Folge haben, dass nur eine langjährige kieferorthopädische Behandlung die korrekte Zahnstellung wiederherstellt.

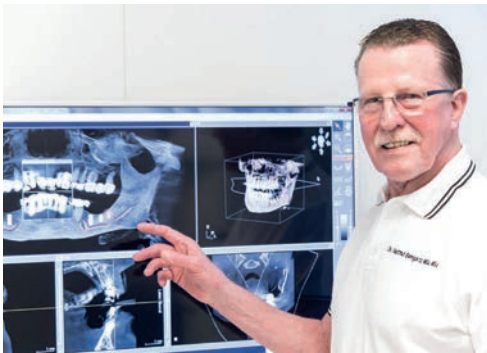
Um Karies vorzubeugen besteht die Möglichkeit, die Zahnfissuren versiegeln zu lassen. Fissuren sind die Furchen, die besonders auf den Backenzähnen ausgeprägt sind. Werden diese vom Zahnarzt mit einem speziellen Kunststoff ausgegossen, verhindert dies das Eintreten von Bakterien und verringert das Kariesrisiko signifikant. Diese Versiegelung der Kauflächen wird in der Regel bei Kindern zwischen 6 und 17 Jahren empfohlen. In seltenen Fällen kann dies aber auch schon deutlich früher sinnvoll sein. Vor allem dann,

wenn die Fissuren der Backenzähne besonders tief sind, oder erhöhtes Kariesrisiko besteht. Hierzu sollten sich Eltern unbedingt von ihrem Zahnarzt beraten lassen.

Keine Angst vor dem Doktor

Je früher sich ein Kind an die Umgebung beim Zahnarzt, oder allgemein bei Ärzten gewöhnen kann, desto weniger Ängste entwickeln sich. Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen den kleinsten Patienten und dem Zahnarzt steht dabei im Vordergrund. Eine gute Nachricht: Oft übernehmen die Krankenkassen zwei, bei hohem Kariesrisiko maximal drei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen für Kinder unter sechs Jahren.

Um auch langfristig gesunde Zähne zu erhalten, empfiehlt es sich zudem, ab dem 6. Lebensjahr die sogenannte Individualprophylaxe wahrzunehmen. Diese spezielle Zahnreinigung für Kinder wird von den Krankenkasse bis zur Vollendung des 17. Lebensjahres komplett übernommen.



Fotos © Praxis Dr. Bongartz MSc. & Kollegen

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-drbongartz.de, www.zahnarzt-drbongartz.de



Was ist ein "Medizinisches Krafttraining"?

Es ist die Symbiose von sowohl physiotherapeutischen als auch medizinischen Grundprinzipien und den fundamentalsten Technikelementen aus dem Krafttraining. Die Berücksichtigung von individuellen biomechanischen, kinematischen und anatomischen Eigenschaften, der Integration von klinisch relevanten Belastungsparametern, münden in ein medizinisch angelegtes und gesundheitsorientiertes Trainingssystem. Das Ziel ist die Prävention von Rezidiven, durch eine optimale Muskelentwicklung und die trainingsbedingten Verletzungen, aufgrund einer schlechten Trainingstechnik, zu reduzieren.

Das kollektive Scheitern von Neujahrsvorsätzen

MEDIZINISCHES KRAFTTRAINING

Wenn körperliches Training die beste Medizin ist, dann sollten wir jeden Tag davon eine tägliche Dosis zu uns nehmen.

Es ist heutzutage eigentlich selbstverständlich, dass man beim Zahnarzt für qualitativ hochwertige Füllungen oder eine professionelle Zahnreinigung extra zahlt. Für ein professionelles medizinisches Trainingsprogramm möchte aber niemand zahlen. (Prof. Dr. med. Michael Rauschmann)

Es ist schon paradox, wie sich die Prioritäten verschoben haben: Für die Optik unserer Zähne sind wir bereit mehr Geld auszugeben, als für die Widerstands- und Leistungsfähigkeit unseren Bewegungsapparates. Doch was nutzen Ihnen schöne Zähne, wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, eine Kiste Wasser schmerzfrei vom Boden zu heben, einen Spaziergang ohne Schmerzmittel durchzustehen oder Sie nicht mehr mit den eigenen Kindern spielen können, weil der Rücken mal wieder zwick?

Sie möchten lieber einen Menschen an ihrer Seite haben, mit dem Sie stundenlang auf Konzerten tanzen können. Ihre Kinder oder Enkelkinder wünschen sich Eltern und Großeltern, die mit ihnen im Garten oder auf dem Spielplatz spielen können und auch nach einem an-

strengenden Tag, müde und erschöpft die Kinder aus dem Auto ins Bett tragen können. Das alles leisten Ihre Zähne nicht. Ihr Körper kann das allerdings schon!

Ein starker Rücken und kräftige Hüftstrecker, sind nicht nur für den Sport, sondern auch für die Aktivitäten des täglichen Lebens unerlässlich.

Wenn Sie effektiv etwas für sich und Ihre Gesundheit machen möchten, dann sollten Sie 2-3 mal in der Woche ein medizinisch angelegtes Krafttraining absolvieren. Alle anderen (passiven) Maßnahmen, werden Ihnen nur kurzfristige Resultate liefern. Die Studienlage liefert seit mehr als 30 Jahren sehr eindeutige Ergebnisse. Ihr Arzt, wird Ihnen das hoffentlich ebenfalls bestätigen können.

Doch bitte hüten Sie sich davor, euphorisch einen Fitnessstudiovertrag abzuschließen und/oder unreflektiert Übungen aus dem Internet zu imitieren. Wenn es um Ihre Gesundheit geht, dann arbeiten Sie zu Beginn mit einem Trainer zusammen, der eine medizinische Ausbildung von mehreren Jahren absolviert hat.

Des Weiteren sollte er eine umfangreiche, praktische Berufserfahrung im Präventions- und Rehabilitationstraining haben, sich sehr gut mit Verletzungsmechanismen auskennen und Ihr Training an Ihre Biomechanik und Verletzungshistorie anpassen können.

Manchmal können die kleinsten Entscheidungen, Ihr Leben für immer verändern. Es bedarf nicht viel, um ein gesundes Leben führen zu können. Doch die Entscheidung, das Leben zu führen, was Sie möchten, liegt bei Ihnen und sonst niemanden! Wenn Sie keine Entscheidung treffen, dann wird sich auch nichts ändern. Es ist niemals zu spät, etwas Neues zu beginnen. Aber machen Sie den ersten Schritt!

Vielleicht wollen Sie Ihr Training lieber alleine managen. Aber sollten Sie zu dem Entschluss kommen, ein medizinisch angelegtes Krafttraining, von einem Experten für Biomechanik, Bandscheiben-Rehabilitation und wirbelsäulengerechtes Training durchführen zu wollen, dann wenden Sie sich bitte an:

info@sebastian-jurochnik.de

Dein Alltag formt deine Gesundheit.

Gesundheitsbewusster trainieren unter www.sebastian-jurochnik.de



SEBASTIAN JUROCHNIK
Dein Alltag formt deine Gesundheit



info@sebastian-jurochnik.de | www.sebastian-jurochnik.de | Facebook: [official.sebastian.jurochnik](https://www.facebook.com/official.sebastian.jurochnik)

* Hiermit betone ich ausdrücklich, dass ich mich von Heilversprechen distanzieren.

#deinesinfonie

FREUDE SCHÖNER GÖTTER FUNKEN

LUDWIG VAN BEETHOVEN
9. Sinfonie

NEUJAHRSKONZERT!
11.2020 | 20 UHR | THEATER KREFELD
13.2020 | 20 UHR | THEATER MÖNCHENGLADBACH

WWW.NIEDERRHEINISCHE-SINFONIKER.DE
KARTEN UNTER MG: 02166/6151-300 | KR: 02151/805-125



01.01.2020 | 20:00 Uhr
Theater MG
NEUJAHRSGRÜSSE FÜR DIE GANZE WELT

Die 9. Sinfonie, die am Ende in die Vertonung von Schillers „Ode an die Freude“ gipfelt, ist wohl das bekannteste Werk von Ludwig van Beethoven. Vielerorts erklingt sie traditionell zum Jahreswechsel. Auch GMD Mihkel Kütson und die Niederrheinischen Sinfoniker schließen sich diesmal dieser Tradition an und spielen in ihrem Neujahrskonzert nach zehn Jahren Pause erneut dieses großartige Werk.

Als Gesangsolisten wirken Dorothea Herbert (Sopran), Boshana Milkov (Alt), Kairschan Scholdybajew (Tenor) und Johannes Schwärsky (Bariton) aus dem Musiktheaterensemble an der Aufführung mit.

Grafik: © Niederrh. Sinfoniker



Foto: © Harry Keller

04.01.2020 | 20:30 Uhr
Kunstwerk Wickrath
**SIMON & GARFUNKEL TRIBUTE
MEETS CLASSIC**

Mit Liedern wie „Sound of Silence“ und „Bridge over Troubled Water“ schuf das US-amerikanische Duo Simon & Garfunkel poetische Hymnen für eine ganze Generation und ging spätestens mit „The Boxer“ und „Mrs. Robinson“ in die Musikgeschichte ein. Seit einigen Jahren spürt das Duo Graceland mit „A Tribute to Simon and Garfunkel“ intensiv dem musikalischen Geist seiner Vorbilder nach. Immer mit dem nötigen Respekt vor den großen Kompositionen und dem Anspruch, musikalisch hochwertige Interpretationen der Welthits von Simon & Garfunkel zu bieten.



3. SCHLOSSKONZERT 2019/2020

Mit ihrem strahlenden und hellen Klang vermag die Oboe jeden Zuhörer zu verzaubern – vor allem, wenn sie von einem so herausragenden Interpreten gespielt wird wie Kai Frömbgen. Zusammen mit seinem Klavierpartner Tobias Bredohl, der als einer der vielseitigsten Pianisten seiner Generation gilt, spielt er Werke von Camille Saint-Saëns, Robert Schumann, Pavel Haas, Christian Frederik Barth, Franz Schubert und Julius Rietz.

Schloss Rheydt | 17.01.2020 | 20:00 Uhr | Mehr Informationen:
www.mgmg.de



DIE ZAUBERFLÖTE

Kobie van Rensburgs Konzept kombiniert in seiner siebten Arbeit für das Gemeinschaftstheater die Zauberflöten-Besetzung mit bekannten Figuren aus dem Fantasy-Kino. Science-Fiction-Fans werden voll auf ihre Kosten kommen und Spaß bei der Fülle an Anspielungen haben. Aber auch für Fantasy-Laien wird diese besondere Zauberflöte verständlich und ein Genuss bleiben. Videotechnik verwandelt die Opernbühne in einen intergalaktischen magischen Ort.

Theater MG | 18.01.2020 | 18:00 Uhr | Mehr Informationen:
www.theater-kr-mg.de



3. MEISTERKONZERT 2019/2020

„4 Times Baroque“ wurde 2013 von Jan Niggles (Blockflöte), Jonas Zschenderlein (Violine), Karl Simko (Violoncello) und Alexander von Heißen (Cembalo) gegründet. Das Quartett gehört zu den aufstrebenden Ensembles der jungen Generation. „Caught in Italian Virtuosity“ lautet der Titel des Debütalbums, mit dem die vier „Shootingstars der Alte Musik-Szene“ sich in oft schwindelerregender Virtuosität Werken des italienischen Hochbarock widmen.

Kaiser-Friedrich-Halle | 23.01.2020 | 20:00 Uhr | Mehr Informationen:
www.mgmg.de



ES WIRD TOTE GEBEN – OVERBECK RELOADED

Seit über 20 Jahren spielt er in der ZDF-Krimireihe Wilsberg den etwas speziellen Kommissar Overbeck, dessen Weg hauptsächlich von Fettnäpfchen gepflastert ist. Roland Jankowsky, der Schauspieler hinter Overbeck, ist neben den Dreharbeiten seit einigen Jahren sehr erfolgreich mit seinen Krimilesungen auf Tour. Hier pflastern weniger die Fettnäpfchen, sondern vermehrt Leichen seinen Weg. Bereits zum dritten Mal ist Jankowsky mit seiner Lesung im BIS zu Gast.

BIS-Zentrum | 25.01.2020 (20:00 Uhr) | 26.01.2020 (17:30 Uhr) Mehr Informationen:
www.bis-zentrum.info

MI1

KONZERTE

» **Neujahrskonzert 2020:
Neujahrsgriße für die ganze Welt**

Die Niederrheinischen Sinfoniker, Opernchor und Extrachor des Theater Krefeld-Mönchengladbach und Niederrheinischer Konzertchor spielen die Sinfonie Nr. 9 d-Moll op. 125 von Ludwig van Beethoven.
Dirigent: GMD Mihkel Kütson.
20:00 | Theater MG

PARTYS

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

» **Party und Karaoke**
Mit Dietmar D.
21:00 | Markt26

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Trabrennbahn

SONSTIGES

» **Traditionelles Neujahrshexen**
Mit tollen Preisen, präsentiert vom „Hexer“ Joerg.
12:00 | Denk Mal ...

» **Haldenzauber**
Der magische Lichterpark für Groß und Klein in Hückelhoven mit sechs Themenbereichen auf der Millicher Halde.
16:30-21:30 | Roermonder Str. 24 | Hückelhoven

DO2

KONZERTE

» **The Best of Black Gospel**
Eine Auswahl der besten GospelsängerInnen aus den USA singt instrumental begleitet die bekanntesten und schönsten Gospelsongs.
19:30 | Ev. Hauptkirche Rheydt | Hauptstr. 90

Schon ab 45€ Ihre Werbung im Terminkalender

Unser Medienteam steht Ihnen gerne Rede und Antwort zu allen Fragen rund um Ihre Anzeigenschaltung. Sie erreichen uns per E-Mail unter media@marktimpuls.de oder telefonisch unter 02161 - 6869520.

SPORT

» **Stadtmeisterschaft Hallenfußball Senioren**
Zwischenrunde.
Veranstalter: Stadtsportbund Mönchengladbach e. V.
ab 18:00 | Jahnhalle
www.mg-sport.de

PARTYS

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

SONSTIGES

» **Klimaschutzmanager im Treffpunkt mg+**
Fragen zum Klimaschutz an Klimaschutzmanager A. Olbrisch.
13:00-16:00 | Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2

» **Haldenzauber**
Der magische Lichterpark für Groß und Klein in Hückelhoven mit sechs Themenbereichen auf der Millicher Halde.
16:30-21:30 | Roermonder Str. 24 | Hückelhoven

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

» **Karoke-Nacht**
Für Sänger, Nichtsänger und alle die es werden wollen.
21:00 | The Pogs – Irish Pub

FR3

KARNEVAL

» **Warmsingen**
KG Schöpp op.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Der Nussknacker**
Ballett in zwei Akten von Peter Tschaikowsky mit dem Russischen Klassischen Staatsballett.
19:00 | Kaiser-Friedrich-Halle
www.klassisches-ballett.com

» **Wir sind Borussia**
Die Borussia-Revue von Regisseur Martin Maier-Bode und Produzent Tobias Wessler.
20:00 | Red Box
www.redbox-mg.de

KONZERTE

» **Live-Musik mit Stefan Thielen**
Gitarre/Saxophon.
22:00 | The Pogs – Irish Pub

SPORT

» **Stadtmeisterschaft Hallenfußball Frauen**
Vorrunde und Endrunde.
Veranstalter: Stadtsportbund Mönchengladbach e. V.
ab 18:00 | Jahnhalle
www.mg-sport.de

PARTYS

» **FridayNight**
Mit Vollgas ins Wochenende!
21:00 | Markt26

SONSTIGES

» **Haldenzauber**
Der magische Lichterpark für Groß und Klein in Hückelhoven mit sechs Themenbereichen auf der Millicher Halde.
16:30-21:30 | Roermonder Str. 24 | Hückelhoven

» **Entspannungsschwimmen**
Schwimmen bei ruhiger Musik und besinnlicher Lichtatmosphäre.
19:00-21:15 | Stadtbad Rheydt | Pahlkestr. 10

Foto: © Susanne Diesner

Foto: © Matthias Stutte

Foto: © Gilhaart

Foto: © Mirjam Knickriem



Foto: © MGGM

08.01.2020 | 17:00 Uhr
Treffpunkt: Busspur Parkplatz Geroweier
VON MÖNCHEN, SAGEN UND LEGENDEN

Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Wenn sich der Tag dem Ende neigt, lädt der geheimnisvolle Mönch ein, spannenden Stadtgeschichten zu lauschen. Das Leben des Grafen Balderich, seine Verbindung zu unserer Vitusstadt und viele weitere unterhaltsame Geschichten lernen Sie bei diesem Spaziergang kennen. Zum Ausklang können Sie entspannt in eine Gaststätte am Alten Markt einkehren und den Rest des Abends genießen.

MEHR INFORMATIONEN:
www.mgmg.de

SA4

JANUAR

KARNEVAL

» Jubiläumsparty

KG Roer möt.
21:11 | Pfarrheim St. Mariä
Empfängnis | Neusser Str. 220a

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Wir sind Borussia

Die Borussia-Revue von
Regisseur Martin Maier-Bode
und Produzent Tobias Wessler.
20:00 | Red Box
www.redbox-mg.de

KONZERTE

» Musik zur Marktzeit

Klaviermatinee mit Josephina
Lucke.
12:00 | Citykirche

» Simon & Garfunkel Tribute meets Classic

Duo Graceland mit Streich-
quartett und Band.
20:30 | Kunstwerk
» **Live-Musik mit Rob Sure**
Angereichert mit Blues-Harp,
Foot-Stamp, Electro-Percussion
und Live-Loops bietet Rob Sure
mehr instrumentale Präsenz
und Lebendigkeit als eine ganze
Band.
22:00 | The Pogs – Irish Pub

SPORT

» Stadtmeisterschaft Hallenfußball Senioren

Endrunde.
Veranstalter: Stadtsportbund
Mönchengladbach e. V.
ab 16:00 | Jahnhalde
www.mg-sport.de

PARTYS

» Skihallen-Party

Die legendärste Après-Ski-
Party nördlich der Alpen.
Ab 18 Jahre!
21:00 | allrounder mountain
resort | Neuss

» SaturdayNight Fever

Mit DJ Jürgen.
21:00 | Markt26

» PURE 80

Die pure Dance und Pop Area
der 80er, serviert von Platten-
chef Weber und Gast-DJ.
21:00 | Variété Freigeist

» Dorfdisko

Indie, Metal und Rock mit
DJane Kerstin.
22:00 | Rocksicht Viersen
» **Manni Manni Manni –
Trashparty**
Best of Charts, 90s, 2000er,
Hip-Hop, Classics.
23:00 | Frau Manfred

FESTE / MÄRKTE

» Trödelmarkt

6:00-14:00 | Parkplatz SMS
Businesspark | Aachener Straße
» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Trabrennbahn

SONSTIGES

» Haldenzauber

Der magische Lichterpark für
Groß und Klein in Hückelhoven
mit sechs Themenbereichen auf
der Millicher Halde.
16:30-21:30 | Roermonder
Str. 24 | Hückelhoven

SO5

JANUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Gräfin Mariza

Operette von Emmerich Kálmán.
18:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

KONZERTE

» **Sunday Songs mit Thomas G.**
20:00 | The Pogs – Irish Pub

SPORT

» Stadtmeisterschaft Hallenfußball E-Junioren

Endrunde.
Veranstalter: Stadtsportbund
Mönchengladbach e. V.
ab 9:00 | Jahnhalde

» Stadtmeisterschaft Hallenfußball C-Junioren

Endrunde.
Veranstalter: Stadtsportbund
Mönchengladbach e. V.
ab 14:00 | Jahnhalde
www.mg-sport.de

PARTYS

» Immer wieder Sonntags- Tanzparty

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

FESTE / MÄRKTE

» Kloster-Flohmarkt für Tansania

Bücherflohmarkt und kleiner
Trödelmarkt im Kreuzgang.
14:30-18:30 | Kloster Neuwerk |
Dammer Str. 165

SONSTIGES

» Karnevalsmuseum

Einblick in die historische Tradi-
tion des Mönchengladbacher
Karnevals.
11:00-14:00 | Altes Zeughaus |
Weiherstr. 1-6

www.altes-zeughaus.de
» **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.
Aktionen für Kinder von 5 bis 12
Jahre in der Malklasse.
Städt. Museum Abteiberg
www.museum-abteiberg.de

» Haldenzauber

Der magische Lichterpark für
Groß und Klein in Hückelhoven
mit sechs Themenbereichen auf
der Millicher Halde.
16:30-21:30 | Roermonder
Str. 24 | Hückelhoven

KIDS / JUGENDLICHE

» Kinderführung

Die kindgerechte Führung für
Kinder ab 6 Jahren bringt den
Jüngsten das Museum, seine
Schätze und Geschichte näher.
Keine Anmeldung erforderlich.
15:00-16:00 | Schloss Rheydt

MO6

JANUAR

KIDS / JUGENDLICHE

» Geschwisterschule

Es wird gemeinsam spielerisch
mit Kinderkrankenschwestern
und einer Puppe der Umgang
mit dem Nachwuchs geübt.
17:00-18:30 | Krankenhaus
Neuwerk

SONSTIGES

» VHS-Programm-Kino: Fahrenheit 11/9

USA 2018, Regie: Michael Moore,
128 Min.
19:30-22:00 | Comet Cine Center

fahrrad
werkstatt **360°**



WINTER-CHECKEN!

Wir machen Ihr
Fahrrad winterfest!



Jetzt
**Termin
vereinbaren!**

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag,
Donnerstag und Freitag:
10:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch geschlossen
Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Ein Service vom RehaVerein

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

»Volkverein Mönchengladbach«

gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®



Geistenbecker Str. 107 + 118
41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7
41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 141-147
41063 MG-Eicken

Roermonder Str. 56-58
41068 MG-Waldhausen

Dünner Str. 173
41066 MG-Neuwerk

Volk's Laden second hand

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

Zentrale:
02166 / 671 16 00

www.volkverein.de



Foto: © Matthias Stutte

08.01.2020 | 20:00 Uhr
Theater MG
NIPPLEJESUS

Dave war Rausschmeißer. Jetzt hat er einen sehr viel anspruchsvolleren Job in einem Kunstmuseum. Er bewacht ein Kunstwerk mit dem Titel „NippleJesus“. Von weitem sieht man eine Darstellung des gekreuzigten Heilands. Geht der Betrachter näher heran, zeigt sich ihm eine Vielzahl von Bildern, ausgeschnitten aus einschlägigen Magazinen. Blasphemie? Pornographie? Sexismus? Oder moderne Kunst? Das Kunstwerk heizt eine hysterische Debatte in der Stadt an und versetzt die Öffentlichkeit in Aufruhr. Und Dave, der mit Kunst bisher wenig am Hut hatte, und auch nicht der idealistischste aller Berufstätigen ist, bezieht Stellung.



Foto: © Künstler

11.01.2020 + 12.01.2020 | 20:00 Uhr
BIS-Zentrum
BLITHE SPIRIT – EIN GEIST KOMMT SELTEN ALLEIN

Zwei Frauen, die eine tot, die andere äußerst lebendig, sind hinter demselben Mann her – ihrem Ehemann. Alles beginnt mit einer spiritistischen Sitzung ... Für seinen Roman möchte der erfolgreiche Autor Charles Condomine Fachvokabular und Gepflogenheiten aus dem spiritistischen Milieu in Erfahrung bringen. Er bittet daher das exzentrische Medium, Madame Arcati, in seinem Haus eine Séance abzuhalten, und lädt auch das skeptische Arztehepaar Bradmann dazu ein ...

MEHR INFORMATIONEN:
www.bis-zentrum.de

DI7

JANUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Das war's mit Stars 2019**
Parodistische Jahres-Rückshow mit Jörg Knör.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

VORTRAG / LESUNG

» **Informationsveranstaltung für werdende Eltern**
Chefarzt Dr. Harald Lehnen wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren.
Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.
18:30 | Elisabeth-Krankenhaus

KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

SONSTIGES

» **Pub-Trivia-Quiz-Nacht**
20:00 | The Pogs – Irish Pub

MI8

JANUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Das Phantom der Oper**
Musical auf Basis der Romanvorlage von Gaston Leroux.
20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle
» **NippleJesus**
(Zum letzten Mal in MG 2019/20)
Von Nick Hornby.
20:00 | Theater MG

PARTYS

» **StudiNight**
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 | Mezcalito
» **Party und Karaoke**
Mit Dietmar K.
21:00 | Markt26

» **Der MITTWOCH im Projekt 42**
Funk, Soul, Retro, 90s Trash, Electro, Reggae und Dancehall.
23:00 | Projekt 42
www.projekt42.info

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Trabrennbahn

KIDS / JUGENDLICHE

» **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.

SONSTIGES

» **Mönchs-Spaziergang: Von Mönchen, Sagen und Legenden**
1,5-stündiger Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt.
17:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.mgmg.de
» **EA – Emotions Anonymous**
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:30-21:30 | Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 41
» **Film Mittwoch: Hinter den Wolken**
Eine humorvolle Hommage an die Liebe in jedem Alter.
Belgien 2016, Regie: Cecilia Verheyden, 105 Min.
20:00 | BIS-Zentrum

DO9

JANUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Frauen verblühen – Männer verduften**
Kabarett mit Peter Vollmer.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

VORTRAG / LESUNG

» **Karriere bei der Bundeswehr**
Referenten: Jeanette Kleist und Norwin Sommerfeld.
15:00 | Berufsinformationszentrum

» **MBA-Studium an der Hochschule Niederrhein**
Informationstag rund um den weiterbildenden berufsbegleitenden MBA-Studiengang „Management“.
18:30 | Hochschule Niederrhein | Webschulstr. 41-43 | Raum W E08

PARTYS

» **StudiNight**
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 | Mezcalito
» **Salsa-Party**
Mix aus Bachata, Kizomba und Salsa.
20:00 | Variété Freigeist

KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

SONSTIGES

» **Informationen rund um die Kindertagespflege**
Infos des Fachbereichs Kinder, Jugend und Familie über Voraussetzungen, Schulungsangebote und Verdienstmöglichkeiten.
15:00-16:30 | KITA Die Wurzelzweige | An der Lingenmühle 8
» **EA-Emotions Anonymous Rheydt**
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:00-20:30 | Paritätisches Zentrum (Raum E 06)
» **Karoke-Nacht**
Für Sänger, Nichtsänger und alle die es werden wollen.
21:00 | The Pogs – Irish Pub

FR10

JANUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Tartuffe**
Komödie von Molière.
19:30 | Theater MG
» **Die Macht des Gesanges (Zum letzten Mal 2019/20)**
Deutsche Balladen von Goethe, Schiller, Heine und Uhland.
Mit Michael Grosse.
20:00 | Theater MG



Folgen Sie uns auf
facebook.com/hindenburger

» **Wenn Du mich verlässt, komm ich mit!**
Kabarett mit Tina Teubner & Ben Süverkrüp.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus
» **Kein bisschen weise**
Solo-Komödie mit Bernd Schüren.
20:00 | Variété Freigeist

KONZERTE

» **Live-Musik mit Bojacks**
22:00 | The Pogs – Irish Pub

SPORT

» **Hallenhockey: 1. Bundesliga West Männer**
Gladbacher HTC – Rot-Weiss Köln
20:00 | GHCT-Halle
www.ghtc.de
» **Laufen gegen Leiden**
Gutenachtlauf zugunsten des aktiven Tierschutzes in Rundkursen von 5 km bis 7 km.
20:30 | Schloss Rheydt
www.laufengegenleiden.de/gutenachtlauf/

PARTYS

» **FridayNight**
Mit Vollgas ins Wochenende!
21:00 | Markt26

KIDS / JUGENDLICHE

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

SONSTIGES

» **Kochkurs Mamma Mia**
Italienische Klassiker.
18:00 | Kult+Genuss
» **Ruhrpott-Dinner**
Dinnershow.
19:00 | Gasthof Loers | Mürrigerstr. 17

Rum-Tasting

Nur nach Voranmeldung unter <https://lacasadelatabaco.de>
19:00 | La Casa Del Tabaco | Rheydt Str. 2
» **Rendezvous zum Tod?**
Unfall oder Mord? Krimidinner.
19:30 | Hotel Sternzeit | Friedrich-List-Allee 9 | Wegberg

SA11

JANUAR

KARNEVAL

» **D'r Bus kütt**
1. Stadtgarde Mönchengladbach und KG „Die Kreuzherren“ e. V. Wickrath.
11:11-14:11 | Lindenplatz MG-Wickrath
» **Jubiläumsempfang**
Mennrather Sankhase.
11:11 | Schulzentrum Rheinlanden | Geusenstr. 29
» **Funkenparty**
KG Schöpp op.
19:30 | Mehrzweckhalle MG-Eicken
» **Kappensitzung**
Mennrather Sankhase.
19:30 | Schulzentrum Rheinlanden | Geusenstr. 29

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Der Raub der Sabinerinnen**
Komödie von Franz und Paul von Schöthan.
19:30 | Theater MG
» **Blithe Spirit – Ein Geist kommt selten allein**
Englischsprachiges Theater mit dem Orange Planet Theatre.
20:00 | BIS-Zentrum
» **Überleben unter Kollegen**
Edutainment-Live-Show mit Mathias Fischeck.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» **Musik zur Marktzeit**
Vorbereitungskonzert „Jugend musiziert“.
12:00 | Citykirche
» **Live-Musik mit B-Band**
Kerstin Pfautsch (Gesang), Gerd Strasdas (E-Gitarre), Thomas Moia (Schlagzeug), Andreas Kops (Bass).
22:00 | The Pogs – Irish Pub

VORTRAG / LESUNG

» **MBA-Studium an der Hochschule Niederrhein**
Informationstag rund um den weiterbildenden berufsbegleitenden MBA-Studiengang „Management“.
12:00 | Hochschule Niederrhein | Webschulstr. 41-43 | Raum W 307

SPORT

» **Handball: Oberliga Nordrhein Männer**
12. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – SG Langenfeld II
18:00 | Jahnhalle
» **Handball: Regionalliga Nordrhein Männer**
12. Spieltag:
TV Korschenbroich – SG Ratingen 2011
19:30 | Waldsporthalle Korschenbroich

PARTYS

» **Skihallen-Party**
Die legendärste Après-Ski-Party nördlich der Alpen.
Ab 18 Jahre!
21:00 | allrounder mountain resort | Neuss
» **SaturdayNight Fever**
Mit DJ Jürgen.
21:00 | Markt26

» **Rocknacht**
Die schönsten Rockhymnen der letzten Jahre mit wechselnden DJs.
21:00 | Variété Freigeist

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße
» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Trabrennbahn

SONSTIGES

» **Wir öffnen unsere Türen**
Fachbereiche Oecotrophologie (Rheydt Str. 277), Textil- und Bekleidungstechnik (Webschulstr. 31) und Wirtschaftswissenschaften (Webschulstr. 41-43).
9:30-15:00 | Hochschule Niederrhein
» **Auktion Pfandhaus Brocker**
Vorbesichtigung: 10:30 Uhr; Versteigerung: 12:00 Uhr.
Kaiser-Friedrich-Halle



Foto: © Guido Werner (Musikbüro Leipzig)

12.01.2020 | 17:00 Uhr
Pfarrkirche St. Helena | MG-Rheindahlen
PERCUSSION POSAUNE LEIPZIG

Die Leipziger Musiker des Ensembles percussion & posaune (Joachim Gelsdorf, Wolfram Dix, Marton Palko, Stefan Wagner) spielen Musik aus dem Barock – zuweilen neu arrangiert und frisch präsentiert – lateinamerikanische Rhythmen und Eigenkompositionen. Von Bach über Purcell bis Wolfram Dix. „Tönt ihr Pauken, erschallt ihr Posaunen“ – so der frei nach Bach formulierte Titel des Konzerts zum neuen Jahr. Und so erklingen in diesem Konzert Werke von T. Morley, G. F. Händel, C. Wundrak, W. Dix u. a.

MEHR INFORMATIONEN:
www.helenamusik-rheindahlen.de

» Detours – Rundgang durch die Ausstellung Libertine

Führung mit Sabeth Buchmann.
16:00 | Museum Abteiberg
» Metropolitan Opera live: Wozzeck (Alban Berg)
Gesungen in Deutsch (mit deutschen Untertiteln).
19:00 | Comet Cine Center
» Zigarren-Seminar
Nur nach Voranmeldung unter <https://lacasadeltabaco.de>
20:00 | La Casa Del Tabaco | Rheydter Str. 2



KARNEVAL

» Kinder-Kostümparty
Mennrather Sankhase.
14:11 | Schulzentrum Rheindahlen | Geusenstr. 29

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Blüthe Spirit – Ein Geist kommt selten allein
Englischsprachiges Theater mit dem Orange Planet Theatre.
20:00 | BIS-Zentrum
» Jawoll meine Herr'n
Heinz-Rühmann-Abend mit Michael J. Westphal.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» Neujahrskonzert der Stadt Neuss
Die Deutsche Kammerakademie Neuss mit Isabelle van Keulen (Violine).
11:00 | Stadthalle Neuss | Selikumer Str. 25
» Neujahrskonzert: Mit Musik ins neue Jahr
Mit dem Ensemble „percussion posaune leipzig“ und Reinhold Richter (Orgel). Eintritt frei!
17:00 | Pfarrkirche St. Helena | MG-Rheindahlen

PARTYS

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

KIDS / JUGENDLICHE

» THEATER EXTRA: Der kleine Prinz (Wiederaufnahme)
Von Sabine Sanz nach Antoine de Saint-Exupéry für zwei Schauspieler und zwei Puppen.
Für Kinder ab 6 Jahre.
15:00 | Theater MG
» Tabaluga und Lilli
Beste Musical-Unterhaltung mit bekannten Hits u. a. von Peter Maffay für Kinder ab 4 Jahre.
16:00 | Kaiser-Friedrich-Halle



KIDS / JUGENDLICHE

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

SONSTIGES

» Erfolgreich im Internet – Webanalyse mit Google Analytics
Workshop.
9:00-12:15 | VHS am Sonnenhausplatz



KARNEVAL

» Jubiläumssitzung
Große Rheydter Prinzenгарde.
20:00 | Theater MG

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» THEATER EXTRA: TheaterMenschen persönlich
Eva Maria Günschmann und David Esteban im Gespräch mit Reinhold Richter.
Eintritt frei!
19:30 | Theater MG

KONZERTE

» Vorbereitungs-konzert Jugend musiziert
Eintritt frei!
19:00 | Musikschule
» Vorbereitungs-konzert Jugend musiziert
Eintritt frei!
19:30 | Musikschule (Abteilung Rheydt) | Mühlenstr. 2-4

VORTRAG / LESUNG

» Weinprobe: Weingut Graf von Kanitz ...
... und sein Vortrag über ökologischen Weinbau.
Late-Night-Kaffeeklatsch in Kooperation mit Eine Erde e. V.
19:00 | BIS-Zentrum
» Fallstudie und Phantastik in E.T.A. Hoffmanns Erzählung Der Sandmann
Vortrag des Wissenschaftlichen Vereins. Referent: Dr. Dieter Liewerscheid.
19:00-21:00 | Haus Erholung

KIDS / JUGENDLICHE

» Offene Tür
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

SONSTIGES

» Lucky-Gruppe
Treffpunkt für bisexuelle und lesbische Mädchen und junge Frauen von 14 bis 27 Jahre.
18:00 | Aids-Hilfe MG/RY | August-Pieper-Str. 1
» KlezTreff:
Shpil, Klezmer, shpil!
Workshop für Musiker, die Freude an der Klezmer-Musik haben.
Leitung: Horst-Couson und Johannes Goedeke.
19:00-21:00 | BIS-Zentrum
» Pub-Trivia-Quiz-Nacht
20:00 | The Pogs – Irish Pub



SCHAUSPIEL / BÜHNE

» THEATER EXTRA: Soiree zu Die Zauberflöte
Oper in zwei Aufzügen von Wolfgang Amadeus Mozart. Libretto von Emanuel Schikaneder.
Stückeführung, anschließend Probenbesuch.
19:30 | Theater MG | Theaterbar
» Die fabelhafte Welt der Therapie
Comedy mit Helene Bockhorst.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus
» Rolle vorwärts
Kabarett mit Frieda Braun.
20:30 | Kunstwerk

KONZERTE

» Knut Hansen (Piano)
Konzertreihe „Best of NRW“.
20:00 | KUNSTSIGNAL im Alten Bahnhof RY-Geneicken | Otto-Saffran-Str. 102

VORTRAG / LESUNG

» LesARTen
Schreibkreative aller Altersgruppen präsentieren ihre selbstverfassten Texte.
Eintritt frei!
20:00 | BIS-Zentrum
» Wie man die Welt erobert, obwohl niemand an einen glaubt!
Vortrag in der Reihe „Pioniere der Welt in Mönchengladbach“ von Laura Dekker, der jüngsten Solo-Weltumseglerin.
Veranstalter: Initiativkreis Mönchengladbach.
20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

PARTYS

» StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 | Mezzalito
» Party und Karaoke
Mit Dietmar D.
21:00 | Markt26
» Der MITTWOCH im Projekt 42
Funk, Soul, Retro, 90s Trash, Electro, Reggae und Dancehall.
23:00 | Projekt 42
www.projekt42.info

JETZT TICKETS SICHERN!

WINTERMUSIK IM KUNSTWERK

17. JANUAR
FESTIVALORCHESTER & SOLISTEN

24. JANUAR
SWING & BOOGIE NIGHT

25. JANUAR
feat. THE SOULFINGER - BAND

30. JANUAR
FLAMENCO-POP AUS BARCELONA

14. AUGUST

REVOLVERHELD

SOMMERMUSIK SCHACHT DREI HÜCKELHOVEN

WDR 2

15. AUGUST

HURRA & RANDALE

SOMMERMUSIK SCHACHT DREI HÜCKELHOVEN

QUERBEAT

21. AUGUST

SOMMERMUSIK SCHLOSS RHEYDT

KÖBES UNDERGROUND

22. AUGUST

NICO SANTOS

SOMMERMUSIK SCHLOSS RHEYDT

WDR 1 LIVE

26. AUGUST

MILOW

SOMMERMUSIK SCHLOSS RHEYDT

27. AUGUST

TOM GAEBEL

SOMMERMUSIK SCHLOSS RHEYDT

& HIS ORCHESTRA
PERFECT DAY TOUR

28. AUGUST

SOMMERMUSIK SCHLOSS RHEYDT

NATURALLY 7

VORVERKAUFSTELLEN:
MÖNCHENGLADBACH: DIE ANZEIGE, Berliner Platz 11 | HALL OF TICKETS, Alter Markt 9
VIERSEN: DIE ANZEIGE, Hauptstr. 89 | RHEINDAHLEN: MODEHAUS NO.21 Am Mühlenort 21
MEHR KONZERTE UND TICKETS ONLINE:

Schon ab 45€ Ihre Werbung im Terminkalender

Unser Mediateam steht Ihnen gerne Rede und Antwort zu allen Fragen rund um Ihre Anzeigenschaltung. Sie erreichen uns per E-Mail unter media@marktimpulse.de oder telefonisch unter 02161 . 6869520.



Foto: © Alexander Louvet

16.01.2020 | 20:00 Uhr
Krypti | Humboldtstr. 48a (Schillerplatz)
LESERSHOW

Auf den Resten poetischer Kanonenschläge lässt sich die Gladbacher Lesebühne ins neue Jahr sprengen, um mit Texten und Gästen voller Neujahrseuphorie 2020 zu eröffnen. Getreu dem Motto Gedichte – Stories – Sensationen freuen sich die Stammatoren Markim Pause und Marco Jonas Jahn zum ersten Mal auf ein Duo. Ingo & Simon reisen aus Bonn an und werden mit einer Mischung aus lyrischem Rap und gezupften Klängen das Krypti-Publikum zu entzücken wissen. Man munkelt, dass auch lang anhaltendes Lachen die Weihnachtskalorien verbrennen könne – bei der Lesershow kann man testen, ob das wirklich funktioniert.



Foto: NEW AG

18.01.2020 | 17:00-20:00 Uhr
Stadtbad Rheydt
KINO-POOL-PARTY

Am Samstag, 18. Januar läuft im Stadtbad Rheydt das Animations-Abenteuer „Toy Story 4 (Alles hört auf kein Kommando)“ von Disney. Die kleinen Gäste können den Kinospaß der Extraklasse vom Wasser aus auf Wasserinseln oder Reifen genießen. Der Film wird auf einer 6 x 4 Meter großen Leinwand gezeigt. Vor dem Film sorgt das Zephyrus Discoteam für ein unterhaltsames Animationsprogramm. Tickets gibt es im Vorverkauf für 5,- € in allen Mönchengladbacher Bädern und im members Point der Stadtparkasse.

MEHR INFORMATIONEN:
www.new-baeder.de

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Trabrennbahn

KIDS / JUGENDLICHE

» **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.

SONSTIGES

» **Mönchs-Spaziergang: Von Mönchen, Sagen und Legenden**
1,5-stündiger Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt.
18:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.mgmg.de

» **Bikes vs Cars**
Schweden 2015, 91 Min. Filmvorführung mit anschl. Diskussion. Veranstalter: ADFC Mönchengladbach e. V.
19:00-21:00 | ADFC-Geschäftsstelle | Eickener Str. 72

» **Aktives Rhythustraining**
Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene mit Dominik Lang.
19:00-21:30 | BIS-Zentrum

» **Stammtisch**
Für alle Kulturkramenden und Freunde sowie Interessierte.
18:00-22:00 | Chapeau Kultur
www.kulturkram.de

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

DO16

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Lesershow**
Mit Markim Pause und Marco Jonas Jahn.
20:00 | Krypti | Humboldtstr. 48a

» **Tschick**
Nach dem Roman von Wolfgang Herrndorf.
20:00 | Theater MG

KONZERTE

» **Vorbereitungskonzert Jugend musiziert**
Um 17:00 Uhr für junge SchülerInnen der AG I und II. Eintritt frei!
19:00 | Musikschule

VORTRAG / LESUNG

» **Ausbildung und Studium bei der Bundespolizei**
Ausgebildet werden Polizeivollzugsbeamte im mittleren und im gehobenen Dienst.
15:00 | Berufsinformationszentrum

» **Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und Bundesfreiwilligendienst (BFD)**
Vorstellung von Einsatzmöglichkeiten.
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.
Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.

18:30 | Elisabeth-Krankenhaus

» **Der lange Weg von der Bökelstraße, oder: Wie der Fußball modern wurde**
Vortrag zur Ausstellung „Mythos Bökelberg“ von Sportjournalist, Buchautor und Redakteur Christoph Biermann.
19:00 | Schloss Rheydt

PARTYS

» **StuDiNight**
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 | Mezcalito

KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre, mit Disco.
Städt. Jugendclubhaus Westend

SONSTIGES

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

» **Themenabend Astrologie**
Astrologie und ihre Möglichkeiten. Teilnahme kostenfrei!
19:30-22:00 | Chapeau Kultur
www.kulturkram.de

» **Karoke-Nacht**
Für Sänger, Nichtsänger und alle die es werden wollen.
21:00 | The Pogs – Irish Pub

FR17

KARNEVAL

» **Kostümfest**
Große Rheydter Prinzengarde.
20:00 | Ratskeller Rheydt | Markt 11

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Der Raub der Sabinerinnen**
Komödie von Franz und Paul von Schönthan.
19:30 | Theater MG

» **Kunst gegen BARES**
Jeden Monat treten 6 bis 8 neue Künstler auf. Ein Mix aus Comedy, Musik, Poetry Slam, Zauberei.
20:00 | BIS-Zentrum
www.kunstgegenbares.club

» **Zwischen Taufe und Grab**
Ingo Lenßen live on tour.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» **WinterMusik im Kunstwerk: Das Neujahrskonzert – Berliner Luft und Wiener Charme**
Das traditionelle Neujahrskonzert des Europäischen Festivalorchesters verspricht einen schwungvollen Start ins neue Jahr.
20:00 | Kunstwerk

» **3. Schlosskonzert 2019/2020**
Kai Frömbsgen (Oboe) & Tobias Bredohl (Klavier).
20:00 | Schloss Rheydt

» **Kris Roe (The Ataris)**
Solo Acoustic.
Mit „Slimboy“ & „Abgrund Hoch“ (Punkrock-Konzert).
20:30 | Rocksicht Viersen

» Last Order

Die Grevenbroicher Band spielt Rock Classics vom Feinsten.
Motto: Never too old to rock'n'roll. Eintritt frei!
20:30 | Variété Freigeist

» **Live-Musik mit 4 Granted**
Heidi Imkamp (Gesang), Thomas Scheermesser (Keyboard), Alwin Auner (Bass), Marek Majer (Gitarre), Markus Wirz (Drums).
22:00 | The Pogs – Irish Pub

PARTYS

» **FridayNight**
Mit Vollgas ins Wochenende!
21:00 | Markt26

KIDS / JUGENDLICHE

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

SONSTIGES

» **Whisky Tasting**
Einführung in die Welt des schottischen Single Malt Whiskys mit ausgesuchten Spezialitäten und Einzelfassabfüllungen.
19:00-21:30 | Kult+Genuss

» **Vinyl Club**
Gemeinsam wird streng analog Musik gehört und die ein oder andere Geschichte dazu erzählt. Alle sind herzlich eingeladen, ihre eigenen Schallplatten mitzubringen.
Teilnahme kostenfrei!
19:00-22:00 | Chapeau Kultur
www.kulturkram.de

SA18

KARNEVAL

» **D'r Bus kütt**
1. Stadtgarde Mönchengladbach.
11:11-14:11 | Hindenburgstraße/ Ecke Albertusstraße

» **General-Appell der Prinzen-garde Mönchengladbach**
18:30 | Kaiser-Friedrich-Halle

» **Große Kreuzherrensitzung**
KG „Die Kreuzherren“ e. V. Wickrath.
19:11 | Adolf-Kempken-Halle

» **Garnisonsabend**
KG Gelb-Blaue Funken.
19:11 | Mehrzweckhalle MG-Eicken

» **Galasitzung**
KG Alles onger ene Hoot.
19:11 | Pfarrheim MG-Hardterbroich

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Die Zauberflöte (Premiere)**
Oper in zwei Aufzügen von Wolfgang Amadeus Mozart. Libretto von Emanuel Schikaneder.
Anschl. öffentliche Premierenfeier in der Theaterbar.
18:00 | Theater MG

» **Tschick**
Nach dem Roman von Wolfgang Herrndorf.
20:00 | Theater MG

» **Flaschmob**
Flaschenmusikprogramm mit GlasBlasSing.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

GRENZGANG

18.01.20

Abenteuer Dolomiten

MÖNCHENGLADBACH
Haus Erholung, 19 Uhr
Tickets unter grenzgang.de

LIVE

KONZERTE

» **WinterMusik im Kunstwerk: A Night in White Satin**
Das Jugendsinfonieorchester mit der Band „FUN“.
19:30 | Kunstwerk

» **Stanley Beamish Blues Band**
21:00 | Messajero

» **Live-Musik mit Quaver**
Eigene und gecoverte Rockmusik, frei nach dem Motto „Out of bound“.
22:00 | The Pogs – Irish Pub

VORTRAG / LESUNG

» **Abenteuer Dolomiten – Vom Gardasee zur Marmolata**
Grenzgang Reise-Reportage von Ulla Lohmann.
19:00 | Haus Erholung
www.grenzgang.de

PARTYS

» **Studiogeobertstag*14**
20:00-1:00 | TOMMYS Tanzstudio

» **Skihallen-Party**
Die legendärste Après-Ski-Party nördlich der Alpen.
21:00 | allrounder mountain resort | Neuss

» **Rockbar**
21:00 | Im Kabuff

» **SaturdayNight Fever**
Mit DJ Jürgen.
21:00 | Markt26

» **Depeche-Mode-Nacht**
Highlights aus Wave, 80s, Synthie Pop und Electronic mit den Djs Marcel & Frank.
21:00 | Variété Freigeist

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße

» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Trabrennbahn

KIDS / JUGENDLICHE

» **Toy Story 4 (Alles hört auf kein Kommando)**
Kino-Pool-Party für Kinder.
Veranstalter: NEW AG.
17:00-20:00 | Stadtbad Rheydt

SONSTIGES

» **Aktives Rhythustraining**
Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene mit Dominik Lang.
15:00-19:30 | BIS-Zentrum



Foto: © Künstler

18.01.2020 | 21:00 Uhr
Messajero
STANLEY BEAMISH BLUES BAND

1989 gründete sich in Mönchengladbach die „Stanley Beamish Blues Band“. In kürzester Zeit entwickelten die fünf Musiker ihren Stil mit kraftvollem, mitreißenden und eigenwilligen Interpretationen der alten Meister des Delta-, Chicago-, New Orleans- und Texas-blues, lassen aber auch Inspirationen moderner Bluesmusik in ihre Arrangements einfließen.

Live begeistert die Band ihr Publikum auf kleinen und großen Bühnen. Bluesfans feiern sie und Skeptiker erfahren, dass Blues alles andere als langweilig ist.



Gräfk © Im Kabuff

18.01.2020 | 21:00 Uhr
Im Kabuff
ROCKBAR

Am Samstag, dem 18. Januar gibt es „Im Kabuff“ was auf die Ohren! Rockmusik vom Feinsten mit DJ Markus Ludwig.

Kein Eintritt.
Kein Mindestverzehr.

MEHR INFORMATIONEN:
www.facebook.com/imkabuffmg

» **Detours – Rundgang durch die Ausstellung Libertine**

Öffentliche Führung in englischer Sprache mit Evelyn Taocheng Wang.
16:00 | Museum Abteiberg



KARNEVAL

» **Biwak**
KG Potz op, Menrath Sankhase und Rot-Weiß Genhülsen.
11:11 | Schulzentrum Rheindahlen | Geusenstr. 29

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Duo Diagonal: Branka & Roger**
Kabarett und Slapstick – slawische Seele trifft auf deutschen Humor.
17:00 | Varieté Freigeist
» **Wünsch dir was, wenn Tante Polly kommt**
Komödie von Thomas Hover.
18:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» **Kulturfrühstück: Thomas Mentsches & Band**
Singer/Songwriter.
11:00 | BIS-Zentrum
» **3. Kammerkonzert 2019/2020: Schöner Zufall – oder warum Werke komponiert werden**
Mitglieder der Niederrheinischen Sinfoniker spielen Werke von Dmitri Schostakowitsch und Antonin Dvorák.
11:00 | Theater MG
» **Vorbereitungskonzert Jugend musiziert**
Eintritt frei!
15:00 | Schloss Rheydt
» **WinterMusik im Kunstwerk: A Night in White Satin**
Das Jugendsinfonieorchester mit der Band „FUN“.
17:00 | Kunstwerk
» **1. Chorkonzert 2019/2020: Gospel goes Classic**
Mit Njeri Weth, Gabriel Vealle sowie den Chören Family of Peace Gospel Singers, family of hope, Voices, Chor der Liebfrauensschule Mühlhausen.
20:00 | Theater MG

SPORT

» **Hallenhockey: Regionalliga West Frauen**
7. Spieltag: Gladbacher HTC – Blau-Weiß Köln
11:00 | GHCT-Halle
www.ghtc.de

PARTYS

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

KIDS / JUGENDLICHE

» **wortreich | Rheydt liest vor**
Sonntagsgeschichten für kleine und große Menschen ab 4, vorgelesen und erzählt von Mechtild Poswa-Scholzen.
Eintritt frei!
15:00 | Stadtbibliothek | Am Neumarkt 8
www.stadtbibliothek-mg.de
» **THEATER EXTRA: Der Kleine Prinz**
Von Sabine Sanz nach Antoine de Saint-Exupéry für zwei Schauspieler und zwei Puppen.
Für Kinder ab 6 Jahre.
15:00 | Theater MG

SONSTIGES

» **Qi Gong – Tanz-Entspannung**
Workshop mit Muriel Fergloutte.
11:00-12:30 | BIS-Zentrum
» **Spiegel und Licht in der modernen und zeitgenössischen Kunst**
Führung mit Ulrike Engelke.
11:30-12:30 | Museum Abteiberg
» **Mittelalter-Tour: Von Spießbürgern, Bauern und Diebesgesindel**
Auf den Spuren der alten Kirchhöfe lässt sich gemeinsam manch Verborgenes entdecken.
15:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.mgmg.de



KIDS / JUGENDLICHE

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



KARNEVAL

» **Seemöwen-Sitzung**
KG Wenkühle e. V.
19:30 | Red Box

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Tartuffe (Zum letzten Mal)**
Komödie von Molière.
19:30 | Theater MG

KONZERTE

» **Vorbereitungskonzert Jugend musiziert**
Eintritt frei!
19:00 | Musikschule

KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
» **Yakari**
Puppentheater für Kinder.
15:00 + 17:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

SONSTIGES

» **Pub-Trivia-Quiz-Nacht**
20:00 | The Pogs – Irish Pub



SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Die Zauberflöte**
Oper in zwei Aufzügen von Wolfgang Amadeus Mozart. Libretto von Emanuel Schikaneder.
19:30 | Theater MG

» **Internationale Tanzwochen Neuss: Malandain Ballet, Biarritz**

Direktion und Choreografie: Thierry Malandain.
20:00 | Stadthalle Neuss | Selikumer Str. 25
» **Wer hat Angst vor Virginia Woolf? (Wiederaufnahme)**
Von Edward Albee.
20:00 | Theater MG
» **Staatsfreund Nr. 1**
Comedy mit Abdelkarim.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

VORTRAG / LESUNG

» **Lungenkrebs – Was kann man selbst zur Unterstützung der Behandlung tun?**
Referenten: Dr. med. Katrin Welcker, Chefarztin der Klinik für Thoraxchirurgie und Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Meyer, Chefarzt der Klinik für Pneumologie. Eintritt frei!
19:00 | Kliniken Maria Hilf | Viersener Str. 450

PARTYS

» **StudiNight**
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 | Mezzalito
» **Party und Karaoke**
Mit Dietmar D.
21:00 | Markt26
» **Der MITTWOCH im Projekt 42**
Funk, Soul, Retro, 90s Trash, Electro, Reggae und Dancehall.
23:00 | Projekt 42
www.projekt42.info

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Trabrennbahn

KIDS / JUGENDLICHE

» **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.

SONSTIGES

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

» **Filmmittwoch: Was uns nicht umbringt**

Deutschland 2018, Regie: Sandra Nettelbeck, 125 Min.
20:00 | BIS-Zentrum
» **Großer kostenloser Wassersport-Infoabend**
Bootsführerscheine & Funkzeugnisse.
Veranstalter: Segel- und Bootsschule Sailing Island.
20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle
» **Lady's Night: Die Hochzeit**
Deutschland 2020, Regie: Til Schweiger. Roter Teppich + Sekt-Empfang ab 19:00 Uhr. Einlass nur für Damen ab 16 Jahre, Herren haben keinen Zutritt!
20:30 | Comet Cine Center



KARNEVAL

» **Mariechenabend**
Ein Abend als Dankeschön an alle Mariechen und Regimentstöchter der Stadt.
16:30-21:00 | Gasthof Loers | Mürrigerstr. 17
» **Damensitzung**
KG Schöpp op.
19:11 | Mehrzweckhalle MG-Eicken

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Der Raub der Sabinerinnen**
Komödie von Franz und Paul von Schönthan.
19:30 | Theater MG

KONZERTE

» **Vorbereitungskonzert Jugend musiziert**
Um 17:00 Uhr für junge SchülerInnen der AG I und II.
Eintritt frei!
19:00 | Musikschule
» **3. Meisterkonzert 2019/2020: 4 Times Baroque**
„Caught in Italian Virtuosity“.
Werke von Georg Friedrich Händel, Pierre Provo, Antonio Vivaldi, Arcangelo Corelli, Giuseppe Sammartini und Tarquinio Merula.
20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

» **Die kleine Singer-Songwriterin mit Herz**

Solo-Gitarrenkonzert mit Miss Allie.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

VORTRAG / LESUNG

» **Karriere bei der Bundeswehr**
Referenten: Jeanette Kleist und Norwin Sommerfeld.
15:00 | Berufsinformationszentrum
» **Nachmittag der Berufskollegs**
Informationen über schulische Ausbildungen, Erwerb von höherwertigen Schulabschlüssen sowie Anmeldeverfahren der berufsbildenden Schulen.
15:30 | Berufsinformationszentrum
» **Informationsveranstaltung für werdende Eltern**
Chefarzt Dr. Harald Lehnen wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren.
Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.
18:30 | Elisabeth-Krankenhaus

PARTYS

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

KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre, mit Disco.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

SONSTIGES

» **Großelternabend**
Neugeborene wirbeln nicht nur das Leben der Eltern kräftig durcheinander, auch die Großeltern müssen sich auf die neue Lebenssituation einstellen.
18:00-19:30 | Krankenhaus Neuwerk
» **EA-Emotions Anonymous Rheydt**
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:00-20:30 | Paritätisches Zentrum (Raum E 06)
» **Karoke-Nacht**
Für Sänger, Nichtsänger und alle die es werden wollen.
21:00 | The Pogs – Irish Pub



Foto: © Privat

19.01.2020 | 20:00 Uhr
Theater MG
GOSPEL GOES CLASSIC

Gemeinsam mit den ebenso charismatischen wie stimmungsvollen Solisten Njeri Weth und Gabriel Vealle (Foto) und den von Vealle geleiteten Gospelchören Family of Peace Gospel Singers aus Mönchengladbach und family of hope aus Krefeld wollen die Musiker unter der Leitung von GMD Mihkel Kütson das Publikum wieder von den Sitzen reißen – im wahrsten Sinne des Wortes. Zwei weitere bekannte Gospelchöre aus der Region sind mit von der Partie: Voices aus Wachtendonk und der Chor der Liebfrauen-schule Mühlhausen. Insgesamt werden sich über 150 Sängerinnen und Sänger zum großen Gospelchor zusammenfügen!



Foto: © Künstler

24.01.2020 | 20:00 Uhr
Weberhaus VIE-Süchteln
DEEP SCHROTT

Das einzige Bass-Saxophon Quartett des Universums spielt eigene Stücke und verschrottet Klassiker aus Rock und Pop, z. B. von den Beatles oder Led Zeppelin. Neue, einzigartige Blasmusik: vier Bass-Saxophone (Wolli Kaider, Andreas Kaling, Jan Klare, Dirk Raulf), sonst nichts. Eintrittskarten können direkt beim Jazz Circle Viersen telefonisch unter 02161 5612289 oder online unter info@jazz-circle-viersen.de vorbestellt werden. Jugendliche unter 18 Jahre haben freien Eintritt.

FR24

JANUAR

KARNEVAL

» **Damensitzung**
KG „Die Kreuzherren“ e. V.
Wickrath.
19:11 | Adolf-Kempken-Halle

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Passiert das nur mir?**
Stand-up-Comedy mit Sertac Mutlu.
19:00 | Variété Freigeist

» **Die Zauberflöte**
Oper in zwei Aufzügen von Wolfgang Amadeus Mozart. Libretto von Emanuel Schikaneder.
19:30 | Theater MG

» **The Spirit of Freddie Mercury**
Musical Tribute Show.
20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

» **Das Phantom der Oper**
Das Musical-Highlight von N.C. Weber auf Grundlage des Romans von Gaston Leroux.
20:00 | Red Box

» **Tschick**
Nach dem Roman von Wolfgang Herrndorf.
20:00 | Theater MG

» **Lieber Maxi als normal!**
Comedy mit Maxi Gsettenbauer.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» **Redhouse Jazzband**
Benefiz-Jazzkonzert.
20:00 | Gemeindehaus Wickrathberg | Am Pastorat

» **Deep Schrott**
Veranstalter: Jazz Circle Viersen e. V.

20:00 | Weberhaus VIE-Süchteln

» **Zeughauskonzerte: WDR-Kammerkonzert**
Simon Höfele (Trompete) & Kärt Ruubel (Klavier) spielen Werke von Théo Charlier, Maurice Ravel, Gabriel Pares, George Enescu, George Antheil und George Gershin.
Konzerteinführung um 19:15 Uhr durch Dr. Matthias Corvin.
20:00 | Zeughaus Neuss

» **WinterMusik im Kunstwerk: Jazz Connection**
Jives you Crazy feat. Angela van Rijthoven.
20:00 | Kunstwerk

» **Live-Musik mit Cupful Will**
22:00 | The Pogs – Irish Pub

PARTYS

» **FridayNight**
Mit Vollgas ins Wochenende!
21:00 | Markt26

KIDS / JUGENDLICHE

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

SONSTIGES

» **Stadtteilerkundungen: LVR-Klinik Mönchengladbach**
Teilnahme kostenlos. Anmeldung nicht erforderlich.
15:00 | LVR-Klinik | Heinrich-Pesch-Str. 39

» **Kochkurs Regionale Küche**
Kulinarische Reise durch die Vielfalt der deutschen Küche.
18:00 | Kult+Genuss

SA25

JANUAR

KARNEVAL

» **Hofnarrenverleihung**
KG Rot-Weiss Rheydt-Dorfbroich.
10:30 | Harmonieplatz RY

» **D'r Bus kütt**
1. Stadtgarde Mönchengladbach und KG Rot-Weiss Dorfbroich.
11:00 | Harmonieplatz RY

» **Damensitzung**
Mennrather Sankhase.
17:30 | Schulzentrum MG-Rheindahlen

» **Kappenfest**
KG Stadtmitte.
20:00 | Gaststätte Alt Eicken | Eickener Str. 149

KONZERTE

» **Musik zur Marktzeit**
Gesangsmatinee mit Stella Antwerpen (Sopran) und Marina Raskin (Klavier).
12:00 | Citykirche

» **WinterMusik im Kunstwerk: Respect!**
The Aretha Franklin Show.
20:00 | Kunstwerk

» **God save the Queen**
Harry Rose & „Queen Revival Band“.
20:00 | Red Box

» **Wilson & Jeffrey plus MOZAR**
Funk-/Hip-Hop-Konzert.
20:30 | Rocksicht Viersen

» **Live-Musik mit Rock Bottom**
Die besten Hardrock-Klassiker der 70er-Jahre.
22:00 | The Pogs – Irish Pub

VORTRAG / LESUNG

» **Es wird Tote geben – Overbeck reloaded**
Neue schräge kriminelle Kurzgeschichten, gelesen von Roland Jankowsky.
20:00 | BIS-Zentrum

SPORT

» **Fußball-Bundesliga**
19. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – FSV Mainz 05
15:30 | Borussia-Park
www.borussia.de

PARTYS

» **Skihallen-Party**
Die legendärste Après-Ski-Party nördlich der Alpen.
21:00 | allrounder mountain resort | Neuss

» **SaturdayNight Fever**
Mit DJ Jürgen.
21:00 | Markt26

» **Ü40-Party**
The holy fucking Shit. Serviert und garniert von Plattenchef Weber.
21:00 | Variété Freigeist

» **Traumwelten**
Goa-Psytrance.
23:00 | Frau Manfred

» **SMELLS LIKE 90s**
23:00 | Messajero

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße

» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Trabrennbahn

SONSTIGES

» **Detours – Rundgang durch die Ausstellung Libertine**
Öffentliche Führung in englischer Sprache mit Olivier Foulon.
16:00 | Museum Abteiberg

» **Rum-Tasting**
Nur nach Voranmeldung unter <https://lacasadelatabaco.de>
19:00 | La Casa Del Tabaco | Rheydter Str. 2

» **Mord an Bord, Mylord!**
Dinner Krimi.
19:30 | Hotel Elisenhof | Klusenstr. 97

SO26

JANUAR

KARNEVAL

» **Kinderbiwak**
Karnevalsfreunde Schwarz-Gold Odenkirchen.
11:11 | Burggrafenhalle MG-Odenkirchen

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Der Raub der Sabinerinnen (Zum letzten Mal in MG)**
Komödie von Franz und Paul von Schönthan.
19:30 | Theater MG

» **Der Tod und das Mädchen**
Von Ariel Dorfmann.
20:00 | Theater MG

» **Damenbesuch: Vier Hochzeiten und zwei Todesfälle**
Kabarett mit Michèle Connah, Stefanie Görtemöller und Claudia Wölfel de Mejia.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» **God save the Queen**
Harry Rose & „Queen Revival Band“.
18:00 | Red Box

VORTRAG / LESUNG

» **Es wird Tote geben – Overbeck reloaded**
Neue schräge kriminelle Kurzgeschichten, gelesen von Roland Jankowsky.
17:30 | BIS-Zentrum

SPORT

» **Hallenhockey: 1. Bundesliga West Männer**
Gladbacher HTC – Crefelder HTC
12:00 | GHCT-Halle
www.ghct.de

» **Trabrennen**
13:00 | Trabrennbahn
www.mgtrab.de

Schon ab 45€ Ihre Werbung im Terminkalender



Unser Mediateam steht Ihnen gerne Rede und Antwort zu allen Fragen rund um Ihre Anzeigenschaltung. Sie erreichen uns per E-Mail unter media@marktimpuls.de oder telefonisch unter 02161. 6869520.

PARTYS

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

FESTE / MÄRKTE

» **Mädchen Klamotte**
Der Mädelsflohmarkt.
11:00-16:30 | Kaiser-Friedrich-Halle

KIDS / JUGENDLICHE

» **3. Kinderkonzert 2019/2020: Von geflügelten Wesen**
Die Niederrheinischen Sinfoniker spielen Werke von Camille Saint-Saëns, Modest Mussorgski, Bela Bartok, John Williams u. a. Mit Paula Emmrich als Kobold „Kiko“. Für Kinder von 6 bis 10 Jahre.
11:00 + 12:30 | Theater MG

SONSTIGES

» **Mythos Bökelberg**
Kuratorenführung durch die Ausstellung mit Dr. Karlheinz Wiemann.
11:30 | Schloss Rheydt

MO27

JANUAR

KIDS / JUGENDLICHE

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

SONSTIGES

» **Französisch-Stammtisch**
Egal ob Anfänger, Experte, Muttersprachler oder Frankreich-fan – jeder ist willkommen.
16:30-18:00 | Lax Legere | Wallstr. 17

» **Entspannungsschwimmen**
Bei ruhiger Musik und besinnlicher Lichtatmosphäre.
19:00-21:15 | Schlossbad Niederrhein | Auf dem Damm 107

DI28

JANUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Novecento – Die Legende vom Ozeanpianisten**
Von Alessandro Baricco.
20:00 | Theater MG

KONZERTE

» **Vorbereitungskonzert Jugendmusiziert**
Eintritt frei!
19:00 | Musikschule

KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

SONSTIGES

» **Lucky-Gruppe**
Treffpunkt für bisexuelle und lesbische Mädchen und junge Frauen von 14 bis 27 Jahre.
18:00 | Aids-Hilfe MG/Ry | August-Pieper-Str. 1

» **Pub-Trivia-Quiz-Nacht**
20:00 | The Pogs – Irish Pub

MI29

JANUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Ilka Bessin: Abgeschminkt – und trotzdem lustig**
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus



Foto: © Messajero

25.01.2020 | 23:00 Uhr
Messajero
SMELLS LIKE 90S

Am Samstag, dem 25.01.2020 laden die DJs Hejo Siemes und Markus Ludwig zu ihrer musikalischen Zeitreise in die Neunziger Jahre. Ab 23 Uhr wird im Mönchengladbacher Messajero zu geliebten Ohrwürmern des Grunge, Rock, Alternative-Rock, Hip-Hop, Britpop und Pop-Punks gefeiert.

Eintritt: 5,- €.
Kein Mindestverzehr.

MEHR INFORMATIONEN:
www.messajero.com



Foto: © Matthias Stutte

26.01.2020 | 11:00 + 12:30 Uhr
Theater MG
VON GEFLÜGELTEN WESEN

Wenn Kobold Kiko den Orchestergaben und das Theater für einen Spaziergang verlässt, sieht er immer allerlei Tiere durch die Lüfte fliegen: Insekten wie Käfer, Schmetterlinge, Mücken oder Libellen und allerlei Vögel wie Blaumeisen, Amseln, Eulen, aber auch Hühner, Schwäne und Enten. Gerade die Bienen, Hummeln und Mücken summen und brummen beim Fliegen ganz ordentlich. Kein Wunder, denkt sich Kiko im 3. Kinderkonzert, dass Komponisten immer wieder Musik geschrieben haben, in der sie solche geflügelten Wesen dargestellt haben. Den „Hummelflug“ von Nikolai Rimsky-Korsakow z. B. kennt selbst Kiko sehr gut.

VORTRAG / LESUNG

» **THEATER EXTRA: Otto**
Dana von Suffrin liest aus ihrem Roman. Moderation: Peter Brollik.
Veranstalter: Lust am Lesen e. V.
19:30 | Theater MG
www.stadtbibliothek-mg.de

PARTYS

» **StudNight**
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 | Mezalito
» **Party und Karaoke**
21:00 | Markt26
» **Der MITTWOCH im Projekt 42**
Funk, Soul, Retro, 90s Trash, Electro, Reggae und Dancehall.
23:00 | Projekt 42
www.projekt42.info

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Trabrennbahn

KIDS / JUGENDLICHE

» **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.

SONSTIGES

» **EA – Emotions Anonymous**
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:30-21:30 | Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 41
» **Der Fußball und seine soziale Verantwortung**
Kurzfilmbabend und Gesprächsrunde mit Birger Schmitt (11mm Filmfestival), Dörte Schall (Sozialdezernentin) und Steven Mähler (Nordkurve Aktiv).
19:30 | Kulturküche

DO30

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Projekt Comedy**
Mit Jan Preuß, Tobias Freudenthal, Sebo Sam, Niklas Siepen.
20:00 | Die Box MG

» **Die Magie des Traumwandlers**
Begeisternde Zauberkunst mit Klaus Lüpertz.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» **Vorbereitungskonzert Jugend musiziert**
Um 17:00 Uhr für junge SchülerInnen der AG I und II.
Eintritt frei!
19:00 | Musikschule
» **vino y musica... mit Professor Bottleneck und Frank Born**
Professor Bottleneck, die Blueslegende vom Niederrhein – mit bürgerlichem Namen Rolf Heimann – (Gitarre/Gesang) und Frank Born (Mundharmonika).
20:00 | Kult+Genuss
» **Wintermusik im Kunstwerk: Las Migas**
Flamenco-Pop aus Barcelona.
20:00 | Kunstwerk

VORTRAG / LESUNG

» **Psychologie studieren**
Der Bachelorstudiengang.
16:00 | Berufsinformationszentrum
» **Der Zoll zu Gast im BiZ!**
Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten beim Zoll.
16:00 | Berufsinformationszentrum
» **Informationsveranstaltung für werdende Eltern**
Chefarzt Dr. Harald Lehnen wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren.
Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.
18:30 | Elisabeth-Krankenhaus

PARTYS

» **StudNight**
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 | Mezalito

KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre, mit Disco.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

SONSTIGES

» **Klimaschutzmanager im Treffpunkt mg+**
Fragen zum Klimaschutz an Klimaschutzmanager A. Olbrisch.
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)
» **Mitsingabend**
Im Programm sind englisch- und deutschsprachige Popsongs. Teilnahme kostenfrei!
20:00-22:00 | Chapeau Kultur www.kulturkram.de
» **Karoke-Nacht**
Für Sänger, Nichtsänger und alle die es werden wollen.
21:00 | The Pogs – Irish Pub

FR31

KARNEVAL

» **Seniorensetzung**
KG Poether Pothäepel.
15:00 | Gasthof Loers | Mürrigerstr. 17
» **PartyAlarm**
Die besondere Karnevalsparty für Jugendliche in Mönchengladbach mit DJ Marc.
18:30-22:00 | Mehrzweckhalle MG-Eicken

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Theater mit BIS(S): Hitzeperiode**
Wechseljahre-Komödie um drei Freundinnen in den besten Jahren. Ein humorvoller Abend für alle Sinne mit 3-Gänge-Menü.
19:30 | BIS-Zentrum
» **Die Zauberflöte**
Oper in zwei Aufzügen von Wolfgang Amadeus Mozart. Libretto von Emanuel Schikaneder.
19:30 | Theater MG
» **Was soll die Terz... ?**
Kabarettkonzert mit Timm Beckmann und Markus Griess.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus
» **Murzarella's Music Puppet Show**
Mit Sängerin und Bauchrednerin Sabine Murza.
20:00 | Variété Freigeist

KONZERTE

» **Kings Of Floyd**
Musikalische Reise durch die Hits der erfolgreichsten Phase von Pink Floyd.
20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle
» **3. Zykluskonzert 2019/2020: Beethoven pur!**
OZM|Soloists (Meisterstudenten des Orchesterzentrums NRW) spielen Werke von Ludwig van Beethoven.
20:00 | Schloss Rheydt
» **Live-Musik mit Tight**
Acoustic & Electric.
22:00 | The Pogs – Irish Pub

PARTYS

» **FridayNight**
Mit Vollgas ins Wochenende!
21:00 | Markt26

KIDS / JUGENDLICHE

» **Iggi Poltergeist und das beste Geschenk der Welt**
Witzige Spukgeschichte für Kinder ab 3 Jahre mit dem Seifenblasen Figurentheater.
Veranstalter: Die Spindel e. V.
10:30 | Pfarrheim Karstr. 3
» **Offene Tür**
Kinder bis 14 Jahre; mit Disco.
14:00-17:30 | Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

SA1

KARNEVAL

» **Damensitzung**
KG Rot-Weiss Rheydt-Dorfbroich.
17:00 | Turnhalle TV Bell | Bruchstr. 64
» **Saalsitzung**
KG Poether Pothäepel.
20:11 | Gasthof Loers | Mürrigerstr. 17

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Living in America**
Ballett von Robert North. Musik von Aaron Copland, George Gershwin, John Lee Hooker u. a.
19:30 | Theater MG
» **Warum Heinz mit Erhard lacht**
Eine musikalisch-humorvolle Vorlesung über den Komiker Heinz Erhard.
20:00 | Theater MG

» **Sexuelle Belustigung**
Musik-Comedy mit „Suchtpotential“.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» **Musik zur Marktzeit**
Orgelkonzert mit Klaus Paulsen.
12:00 | Citykirche
» **SPH Music Masters**
Von Musikern. Für Musiker.
Vorrunde.
Schenke den besten Acts des Abends deine Stimme und entscheide selbst, welche Künstler du in der nächsten Runde wiedersehen willst.
18:30 | BIS-Zentrum
» **Wie der Name schon sagt**
Neues Programm von Heinz Rudolf Kunze.
20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

SPORT

» **Handball: Oberliga Nordrhein Männer**
15. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – TSV Aufderhöhe
18:00 | Jahnhalle
» **Handball: Regionalliga Nordrhein Männer**
15. Spieltag:
TV Korschenbroich – MTV Rheinwacht Dinslaken
19:30 | Waldsporthalle Korschenbroich

PARTYS

» **Skihallen-Party**
Die legendärste Après-Ski-Party nördlich der Alpen.
Ab 18 Jahre!
21:00 | allrounder mountain resort | Neuss
» **SaturdayNight Fever**
Mit DJ Jürgen.
21:00 | Markt26
» **Beats with Soul**
Soul, Funk und Hip-Hop sowie Funky- und Vocal House mit Hunky & Funky.
21:00 | Variété Freigeist

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße
» **Trödelmarkt**
6:00-14:00 | Trabrennbahn

SONSTIGES

» **Metropolitan Opera live: The Gershwins' Porgy and Bess**
Gesungen in Englisch (mit deutschen Untertiteln).
19:00 | Comet Cine Center
» **Johanna Reich: Fire of thoughts**
Johanna Reich lenkt den Blick in minimalistischen Videoperformances darauf, welche Auswirkungen die Verschmelzung der Netzwelt und der wirklichen Welt auf unseren Alltag haben.
19:30 | MMH Kunstverein e. V. | Künkelstr. 125
www.mmh.de

SO2

KARNEVAL

» **Prinzenpaar-Empfang**
Das Prinzenpaar lädt alle Gesellschaften zum Empfang.
11:11-14:00 | Stadtparkspause | Bismarckplatz 10
» **Herrensitzung**
KG Rot-Weiss Rheydt-Dorfbroich.
11:11 | Turnhalle TV Bell | Bruchstr. 64
» **DRK-Sitzung**
KG Alles onger ene Hoot.
15:00 | DRK-Haus „Am Volksgarten“ | Carl-Diem-Str. 2-4
» **Kindersitzung**
KG Poether Pothäepel.
15:00 | Gasthof Loers | Mürrigerstr. 17

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Matinee zu Elling**
Schauspiel von Axel Hellstenius nach dem Roman „Blutsbrüder“ von Ingvar Ambjørnsen.
11:15 | Theater MG | Theaterbar
» **Die Zauberflöte**
Oper von Wolfgang Amadeus Mozart.
16:00 | Theater MG



Liken Sie uns auf facebook.com/hindenburger



Foto: © Gerald von Foris

29.01.2020 | 19:30 Uhr
Theater MG
DANA VON SUFFRIN: OTTO

„Otto“ ist eine Hommage und zugleich eine Abrechnung mit einem Mann, in dessen jüdischer Biografie sämtliche Abgründe des 20. Jahrhunderts aufblitzen. Eine Geschichte vom unbedingten Familienzusammenhalt – und über den unendlich schweren Abschied von einem Menschen, den man sein ganzes Leben lang eigentlich loswerden wollte. Dana von Suffrin, geb. 1985, lebt in München. Studierte Politikwissenschaft, Geschichte und Komparatistik in München, Neapel und Jerusalem. „Otto“ ist ihr Debütroman, für den sie 2019 dem Klaus-Michael-Kühne-Preis für das beste literarische Roman-Debüt des Jahres erhielt.



Foto: © 123rf.com_Martien van Gaalen

31.01.2020 | 20:00 Uhr
Schloss Rheydt | Rittersaal
3. ZYKLUSKONZERT 2019/2020

Ludwig van Beethoven gilt als der meistgespielte Komponist seiner Zeit, seine Werke stehen nach wie vor an der Spitze der Konzertprogramme weltweit. 2020 feiert die Musikwelt den 250. Geburtstag des Titanen. Die Reihe „Junge Virtuosen“ feiert mit und würdigt Beethoven mit einem Programm in unterschiedlichen Besetzungen: vom Duo für Viola/Violoncello über Streichtrio für Violine/Viola/Violoncello bis zum Septett für Klarinette/Fagott/Horn/Violine/Viola/Violoncello/Kontrabass.

MEHR INFORMATIONEN:
www.mgmg.de

» **500 Jahre falscher Glauben**
Kabarett mit Konrad Beikircher.
20:00 | TIG – Theater im
Gründungshaus

KONZERTE

» **A Celebration of Filmmusic: Herr der Ringe & Der Hobbit**
Das Konzert mit „Pippin“ Billy Boyd.
15:00 | Red Box
» **A Celebration of Filmmusic: The music of Hans Zimmer & others**
Die großartigen symphonischen Klangwelten von Hans Zimmer sind erstmals in Mönchengladbach in einem einmaligen Konzert zu erleben.
19:00 | Red Box

VORTRAG / LESUNG

» **Einer von 10**
Szenische Krimilesung mit dem Mönchengladbacher Autor Robert Fuhr.
17:00 | Variété Freigeist

SPORT

» **Fußball: A-Junioren Bundesliga West**
15. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach U19 – SC Preußen Münster U19
11:00 | Borussia-Park
www.borussia.de

PARTYS

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

SONSTIGES

» **Karnevalsmuseum**
Einblick in die historische Tradition des Mönchengladbacher Karnevals.
11:00-14:00 | Altes Zeughaus | Weiherstr. 1-6
www.altes-zeughaus.de
» **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. Aktionen für Kinder von 5 bis 12 Jahre in der Malklasse.
Stadt. Museum Abteiberg
www.museum-abteiberg.de

MO3 FEBRUAR

KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**
Für Kinder bis 14 Jahre.
14:00-17:30 | Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
» **Geschwisterschule**
Es wird gemeinsam spielerisch mit Kinderkrankenschwestern und einer Puppe der Umgang mit dem Nachwuchs geübt.
17:00-18:30 | Krankenhaus Neuwerk

DI4 FEBRUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Pistors Fußballschule – Alles Vollpfosten!**
Die neue Bühnenshow von Sven Pistor.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» **Vorbereitungskonzert Jugend musiziert**
Eintritt frei!
19:00 | Musikschule

VORTRAG / LESUNG

» **Informationsveranstaltung für werdende Eltern**
Chefarzt Dr. Harald Lehnen wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren.
Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.
18:30 | Elisabeth-Krankenhaus
» **Wie hören wir Melodien?**
Vortrag des Wissenschaftlichen Vereins. Referent: Prof. Dr. Peter Herborn.
19:00-21:00 | Haus Erholung

SONSTIGES

» **Führung durch das Kolubarium St. Kamillus**
Mit Heinz-Josef Claßen.
15:00 | Kolubarium St. Kamillus
» **Pub-Trivia-Quiz-Nacht**
20:00 | The Pogs – Irish Pub

MI5 FEBRUAR

KARNEVAL

» **Ehrenabend**
Ehrung verdienter Karnevalisten aus den Reihen der MKV-Gesellschaften.
19:11-22:00 | NEW AG | Odenkirchener Str. 201

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **DER TOD: Zeitlos**
Death Comedy.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus
» **Vollkontakt Comedy**
Stand-up-Comedy nach amerikanischem Vorbild.
20:00 | Variété Freigeist

KONZERTE

» **2. Debüt-Konzert 2019/2020: Musik für Gitarre**
Preisträger „Jugend musiziert“ spielen. Eintritt frei!
19:00 | Theater MG
» **4. Sinfoniekonzert 2019/2020**
Die Niederrheinischen Sinfoniker und das Saxophonquartett „clair-obscure“ spielen Werke von Heitor Villa-Lobos, Bob Mintzer und Paul Dukas. Dirigent: Diego Martin-Etxebarria.
20:00 | Theater MG

VORTRAG / LESUNG

» **Infoabend für werdende Eltern**
Rund um Schwangerschaft und Geburt. Anmeldung nicht erforderlich.
18:00-20:00 | Krankenhaus Neuwerk | Vortragssaal
» **Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst**
Vortrag von Dipl. Psychologe Robert Betz.
19:30 | Kaiser-Friedrich-Halle

PARTYS

» **StudiNight**
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 | Mezzalito
» **Party und Karaoke**
21:00 | Markt26

» **Der MITTWOCH im Projekt 42**
Funk, Soul, Retro, 90s Trash, Electro, Reggae und Dancehall.
23:00 | Projekt 42
www.projekt42.info

FESTE / MÄRKTE

» **Trüdelmarkt**
6:00-14:00 | Trabrennbahn

KIDS / JUGENDLICHE

» **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.

SONSTIGES

» **Mönchs-Spaziergang: Von Mönchen, Sagen und Legenden**
1,5-stündiger Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt.
18:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.mgmg.de
» **EA – Emotions Anonymous**
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:30-21:30 | Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 41

DO6 FEBRUAR

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Ich weiß**
Mentalmagie mit Christoph Kuch.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» **4. Sinfoniekonzert 2019/2020**
Die Niederrheinischen Sinfoniker und das Saxophonquartett „clair-obscure“ spielen Werke von Heitor Villa-Lobos, Bob Mintzer und Paul Dukas. Dirigent: Diego Martin-Etxebarria.
Konzerteinführung um 19:15 Uhr.
20:00 | Theater MG

PARTYS

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

KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre, mit Disco.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

SONSTIGES

» **Informationen rund um die Kindertagespflege**
Informationsveranstaltung des Fachbereichs Kinder, Jugend und Familie zur Kindertagespflege, in der Einzelheiten über Voraussetzungen, Schulungsangebote und Verdienstmöglichkeiten vorgestellt werden.
15:00-16:30 | Familienzentrum Sausewind | Goethestr. 19
» **EA-Emotions Anonymous Rheydt**
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:00-20:30 | Paritätisches Zentrum (Raum E 06)
» **Karoke-Nacht**
Für Sänger, Nichtsänger und alle die es werden wollen.
21:00 | The Pogs – Irish Pub

FR7 FEBRUAR

KARNEVAL

» **Kneipensitzung KG Schöpp**
19:30 | Gaststätte Alt Eicken | Eickener Str. 149

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Heute hier, morgen dort...**
Ein Abend mit Liedern von Hannes Wader mit Peter Vollmer.
20:00 | Die Spindel e. V. im BIS-Zentrum
» **Ein Ding der Unmöglichkeit**
Comedy mit M. Egersdörfer.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» **57. Wettbewerb Jugend musiziert 2020**
Haus Erholung

PARTYS

» **FridayNight**
Mit Vollgas ins Wochenende!
21:00 | Markt26

KIDS / JUGENDLICHE

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

SONSTIGES

» **Entspannungsschwimmen**
Schwimmen bei ruhiger Musik und besinnlicher Lichtatmosphäre.
19:00-21:15 | Stadtbad Rheydt | Pahlkestr. 10

Dat kost nix!

Ihr Termin im Terminkalender

Gerne veröffentlichen wir Ihren Veranstaltungstermin kostenlos im Hindenburger Terminkalender. Bitte senden Sie uns die Informationen zu Ihrem Termin, gerne mit druckfähigem Bildmaterial (jpg, 300 DPI, Flyer/Poster als PDF) bis zum 15. des Vormonats an termine@hindenburger.de.

Die Aufnahme in den Terminkalender erfolgt nach Maßgabe der Terminredaktion. Das Angebot der kostenlosen Aufnahme begründet weder einen Rechtsanspruch noch wird die Aufnahme garantiert. Der Verlag übernimmt keinerlei Haftung für zugesandtes Material. Alle Rechte müssen beim Einsender liegen.

AUSSTELLUNGEN

» Wolfgang Speen: Himmel und Erde bis Fr. 3.1.2020

Wolfgang Speen verarbeitet in seinen Bildern Materialien wie Asche, Sand, Asphaltlack, Stein- und Marmorhohl sowie Rost und Wachs.
10:00-16:00 (Di.-Sa.) | **Citykirche**

» Detlef Ilgner: Fotografien bis So. 5.1.2020

Detlef Ilgner hält mit seiner Kamera Momente in der Heimat fest, bringt aber auch Impressionen vom anderen Ende der Welt mit.
Kunstfenster Rheydt

» ZWISCHENRAUM in Rheydt: Julien Kempkens ab der 2. KW 2020

Ausstellung des Künstlers der Künstlergemeinschaft „Der Blaue Rheydter“.
Ulrich Wateler | Hauptstr. 59

» GENDERLUTION – Evolution, Revolution, Solution?

Fr. 10.1.2020, 19:00-22:00

Sa. 11.1.2020, 12:00-22:00

Ausstellung des Masterstudiengangs Kulturpädagogik und Kulturmanagement der HS Niederrhein zum Thema Geschlechtervielfalt.
Köntges | Waldhausener Str. 16

» Sabine Reder: Alles im Wandel bis Mi. 15.1.2020

Im zweiten Teil „Alles im Wandel“ zeigt die Viersener Künstlerin Sabine Reder Bilder und Objekte in unterschiedlichen Techniken.
10:00-12:00 + 18:30-20:30 (Mi., Do., Fr.) | **BIS-Zentrum | Café BISQuit**

» Siegerentwürfe zum Rathaus der Zukunft bis Mo. 20.1.2020

Präsentation der Siegerentwürfe des Planungswettbewerbs für das Rathaus der Zukunft mg+.
8:30-18:00 (Mo., Do.) | 8:30-16:00 (Di., Mi., Fr.) | **Sparkasse Marktstraße | Marktstr. 28-36**

» Kai Welf Hoyme: Psycho-Topografien ab Fr. 10.1.2020 bis So. 26.1.2020

Eröffnung: Fr. 10.1.2020, 19:00

Auswahl aus aktuellen und älteren Foto- und Filmarbeiten sowie Audio-Installationen.
12:00-16:00 (Sa./So.) | **EA 71**

» Bodo Korsig: travels in space ab So. 12.1.2020 bis So. 26.1.2020

Eröffnung: So. 12.1.2020, 11:30-16:00
Die abstrakten Formen der Arbeiten von Bodo Korsig prägen sich dem Betrachter wie Logos aus der Werbewelt ein.
17:00-19:00 (Fr.) | 15:00-17:00 (Sa./So.) | **[kunstraumno.10]**

» Jutta Koether: Libertine bis So. 16.2.2020

Ausgangspunkt des Konzepts von Jutta Koether ist der Gemäldekomplex Tour de Madame, den sie nochmals neu installieren und ihn zum großen Denk- und Drehmoment für die dortige Sammlung entwickeln wird.
11:00-17:00 (Di.-Fr.) | 11:00-18:00 (Sa./So.) | **Museum Abteiberg**

» Ulrich Rückriem: Arbeiten von 1970 bis 2019 bis Mi. 19.2.2020

Steinskulpturen und Zeichnungen sowie neue Stein-, Papier-, Glas- und Metallarbeiten.
13:00-18:00 (Di.-Fr.) | 10:00-14:00 (Sa.) | **Galerie Löhrl**

» IGPOTY – International Garden Photographer Of The Year

bis So. 13.2.2020

Die Stiftung Schloss Dyck zeigt die aktuellen Gewinner aus 15 ausgewählten Kategorien.
12:00-18:00 (Sa./So./Ft.) | **Schloss Dyck**

» Heike Nägler: Gestaltungshierarchie ab So. 5.1.2020 bis So. 13.2.2020

Die Kulturpädagogikstudentin zeigt eine Installation: eine Reflexion zur textilen Tradition, dem Verhältnis von Produzent und Konsument sowie Handlungsweisen und -möglichkeiten.
Kunstfenster Rheydt

» kunstvoll | Rheydt stellt aus: Perspektiven ab So. 12.1.2020 bis So. 1.3.2020

Eröffnung: So. 12.1.2020, 15:00

Ausstellung der Fotogruppe „Durchblick“ des Bildungswerkes der Generationen der AWO Mönchengladbach.
10:00-18:00 (Di.-Sa.) | 13:00-17:00 (So.) | **Stadtbibliothek MG | Am Neumarkt 8**

» Günter Netzer – Aus der Tiefe des Raumes bis So. 15.3.2020

Diese Ausstellung beleuchtet die Karriere und das Leben des wohl schillerndsten Spielers der Clubgeschichte von Borussia Mönchengladbach. Dabei stehen neben den sportlichen Leistungen auch die vielen Facetten seines Schaffens außerhalb des Fußballplatzes im Fokus.
10:00-18:00 (Mo.-Sa.) | 10:00-16:00 (So.) | **Fohlenwelt | Hennes-Weisweiler-Allee 1**

» Aufbruch ins Land der Farben bis So. 15.3.2020

Die Erfindung neuer Bilddruckverfahren im 19. Jahrhundert.
11:00-17:00 (Sa./So.) | **Feld-Haus – Museum für Populäre Druckgrafik | Berger Weg 5 | Neuss**

» Markus Boltz: Parallelwelten ab Sa. 25.1.2020 bis Di. 31.3.2020

Acryl auf Leinwand. Im Resultat der Arbeiten entsteht eine Wandlung von Personen oder Gesichtern in andere Gestalten, Tiere oder Zustände. Auf der Leinwand wachsen mystische Wesen und Fratzen.
10:00-12:00 + 18:30-20:30 (Mi., Do., Fr.) | **BIS-Zentrum | Café BISQuit**

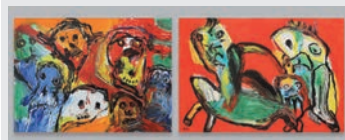


Foto: © Markus Boltz: Parallelwelten

» Mythos Bökelberg bis So. 19.4.2020

Vor 100 Jahren wurde eine ehemalige Kiesgrube in Mönchengladbach als „Westdeutsches Stadion“ eingeweiht. Noch konnte niemand ahnen, dass die Sportstätte einmal unter dem Namen „Bökelberg“ einen legendären Status erreichen sollte.
11:00-17:00 (Di.-Fr.) | 11:00-18:00 (Sa./So.) | **Museum Schloss Rheydt**

» FohlenWelt – Das Vereinsmuseum 10:00-18:00 (Mo.-Sa.) | 10:00-16:00 (So.) | Fohlenwelt | Hennes-Weisweiler-Allee 1

» TextilTechnikum

Entwicklung der Technik vom Handwebstuhl bis zum modernsten Luftdüsen-Webautomaten.
11:00-15:00 (Mo.-Fr.) | 13:00-17:00 (jeder dritte So. im Monat) | **Monforts Quartier**

» Stars of the Galaxy

Filmfiguren-Ausstellung.
12:00-18:00 (Do.) | 12:00-18:00 (Fr.) | 10:00-18:00 (Sa.) | 12:00-17:00 (So.) | **Berliner Platz 10**

» Dauerausstellung Historisches Spielzeug Spielzeug aus Vergangenheit und Gegenwart. 14:00-17:00 (So.) | **Silvia Schnelle | Schrödt 27 | MG-Giesenkirchen**

ADRESSEN

AfBj

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

**allrounder mountain ressource
gmbh & co. kg (Skihalle Neuss)**
An der Skihalle 1 | 41472 Neuss
www.allrounder.de

BIS-Zentrum

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

BIZ Berufsinformationszentrum
Kirchplatz 14 | 41061 MG
www.arbeitsagentur.de

**Borussia VfL 1900
Mönchengladbach e. V.**
Hennes-Weisweiler-Allee 1 |
41179 MG | www.borussia.de

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

Citykirche
Kirchplatz 14 | 41061 MG
www.citykirche-mg.de

Comet Cine Center
Viersener Str. 8 | 41061 MG
www.comet-cine-center.de

**Dauerausstellung Historisches
Spielzeug**
Silvia Schnelle (Privat)
Schrödt 27 | 41238 MG
www.spielzeugausstellung.com

Denk Mal ...
Geneickener Str. 75 | 41238 MG
www.denkmal-mg.de

Die Box
Waldhausener Str. 38 | 41061 MG
facebook.com/dieBOXmg

Die Spindel e. V. im BIS
Postfach 100955 | 41009 MG
www.die-spindel.de

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

Elisabeth-Krankenhaus
Hubertusstr. 100 | 41239 MG
www.sk-mg.de

Fohlenwelt
Hennes-Weisweiler-Allee 1 |
41179 MG
www.museum.borussia.de

Frau Manfred
Aachener Str. 21-23 | 41061 MG
facebook.com/FrauManfred

Galerie Löhrl
Kaiserstr. 69 | 41061 MG
www.galerielohrl.de

**Gladbacher Hockey- und
Tennis-Club e. V.**
An den Holter Sportstätten 11 |
41069 MG | www.ghct.de

Haus Erholung

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

Im Kabuff
Kapuzinerstr. 42 | 41061 MG
www.facebook.com/imkabuffmg

Jahnhalle
Volksgrabenstr. 165 | 41065 MG

Kaiser-Friedrich-Halle
Hohenzollernstr. 15 | 41061 MG
www.kaiser-friedrich-halle.de

Kolumbarium St. Kamillus
Kamillianerstr. 40 | 41069 MG
www.st-kamillus-kolumbarium.de

Krankenhaus Neuwerk
Dünner Str. 214-216 | 41066 MG
www.kh-neuwerk.de

KULT+GENUSS
Wilhelm-Strauß-Str. 65 | 41236 MG
www.kultundgenuss.de

Kulturküche
Waldhausener Str. 64 | 41061 MG
www.kulturkueche.com

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

[kunstraumno.10]
Matthiasstr. 10 | 41063 MG
www.raum-fuer-kunst.de

Kunstwerk
Wickrathbergerstr. 18b | 41061 MG
www.kunstwerk-location.com

Markt26
Alter Markt 26 | 41061 MG
www.markt-26.de

Messajero
Sophienstr. 17 | 41065 MG
www.messajero.com

Mezcalito
Gasthausstr. 30 | 41061 MG

**MGMG – Marketing Gesellschaft
Mönchengladbach mbH**
Voltstr. 2 | 41061 MG
www.mgm.de

Monforts Quartier
Schwalmsstr. 301 | 41238 MG
www.monforts-quartier.de

Museum Abteiberg
Abteistr. 27 | 41061 MG
www.museum-abteiberg.de

Musikschule Mönchengladbach
Lüpertzender Str. 83 | 41061 MG
www.musikschule-moenchengladbach.de

Paritätisches Zentrum
Friedhofstr. 39 | 41236 MG
www.moenchengladbach.paritaet.nrw.org

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

Red Box
Am Nordpark 299 | 41069 MG
www.redbox-mg.de

Rockschnitt
Bahnhofstr. 55 | 41747 Viersen
www.rockschnitt.de

Schloss Dyck | 41363 Jüchen
www.stiftung-schloss-dyck.de

Schloss Rheydt
Schlossstr. 508 | 41238 MG
www.schlossrheydt.de

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

Stadtbad Rheydt
Pahlkestr. 10 | 41236 MG
www.new-baeder.de

**Städt. Jugendclubhaus
MG-Westend**
Alexianerstr. 6 | 41061 MG

Stadtbibliothek MG
Blücherstr. 6 | 41061 MG
Am Neumarkt 8 | 41236 MG
www.stadtbibliothek-mg.de

Theater Mönchengladbach
Odenkirchener Str. 78 | 41236 MG
www.theater-kr-mg.de

The Pogs – Irish Pub
Bahnhofstr. 31 | 41236 MG
www.irishpubrheydt.de

TIG – Theater im Gründungshaus
Eickener Str. 88 | 41061 MG
www.theater-im-gruendungs-haus.de

TOMMYS Tanzstudio
Linsellesstr. 142-156 | 47877 Willich
www.tommys-tanzstudio.de

Trabrennbahn MG
Am Flughafen 5 | 41066 MG
www.mgtrab.de

Varieté Freigeist
Rintgerstr. 5 | 41747 Viersen
www.variete-freigeist.de

Volkshochschule
Lüpertzender Str. 85 | 41061 MG
Mühlenstr. 2-4 | 41236 MG
www.vhs-mg.de

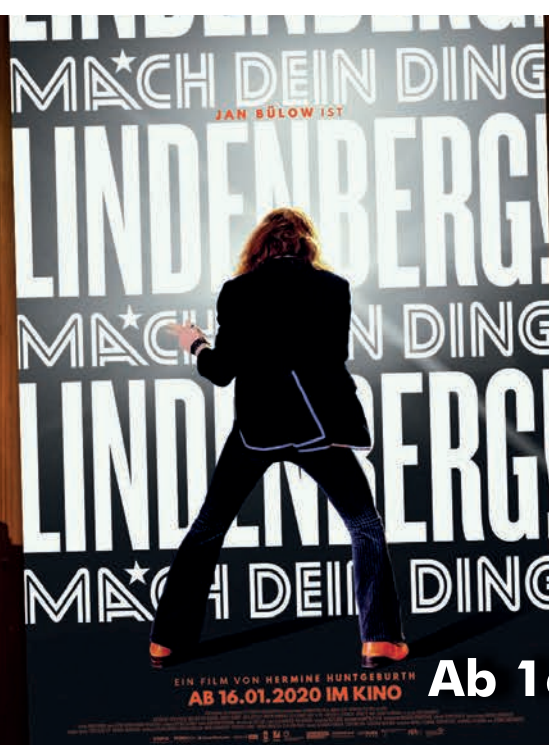
Zeughaus Neuss
Markt 42-44 | 41460 Neuss
www.zeughauskonzerte.de

Schon ab 45€ Ihre Werbung im Terminkalender

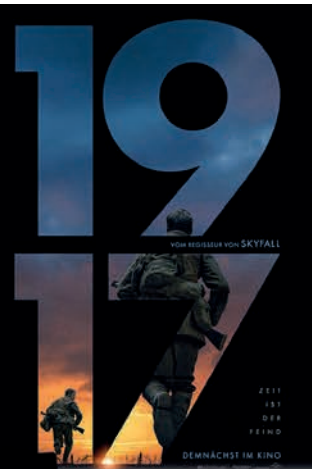
Unser Mediateam steht Ihnen gerne Rede und Antwort zu allen Fragen rund um Ihre Anzeigenschaltung. Sie erreichen uns per E-Mail unter media@marktimpuls.de oder telefonisch unter 02161. 6869520.



Ab 16. Januar 2020 bei uns im #Lieblingskino
 Preview am Mi, 15. Januar / Tickets ab sofort im Vorverkauf!



Ab 16. Januar 2020 bei uns im #Lieblingskino



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



Viersener Str. 8 41061 M'gladbach
[facebook.com/CometCineCenter](https://www.facebook.com/CometCineCenter)
[instagram.com/lieblingskino_mg](https://www.instagram.com/lieblingskino_mg)
[YouTube](https://www.youtube.com/CometCineCenter) Comet Cine Center
www.comet-cine-center.de

Komm
zu uns als
Pflegefachkraft:
[mariahilf.de/
pflege](http://mariahilf.de/pflege)

**„Ich pflege auch
meine Hobbies ...**

**weil in den Kliniken Maria Hilf
auf eine gesunde Work-Life-Balance
geachtet wird.“**

Edward B.
Gesundheits- und
Krankenpfleger,
Intensivstation

Kliniken Maria Hilf

Mönchengladbach



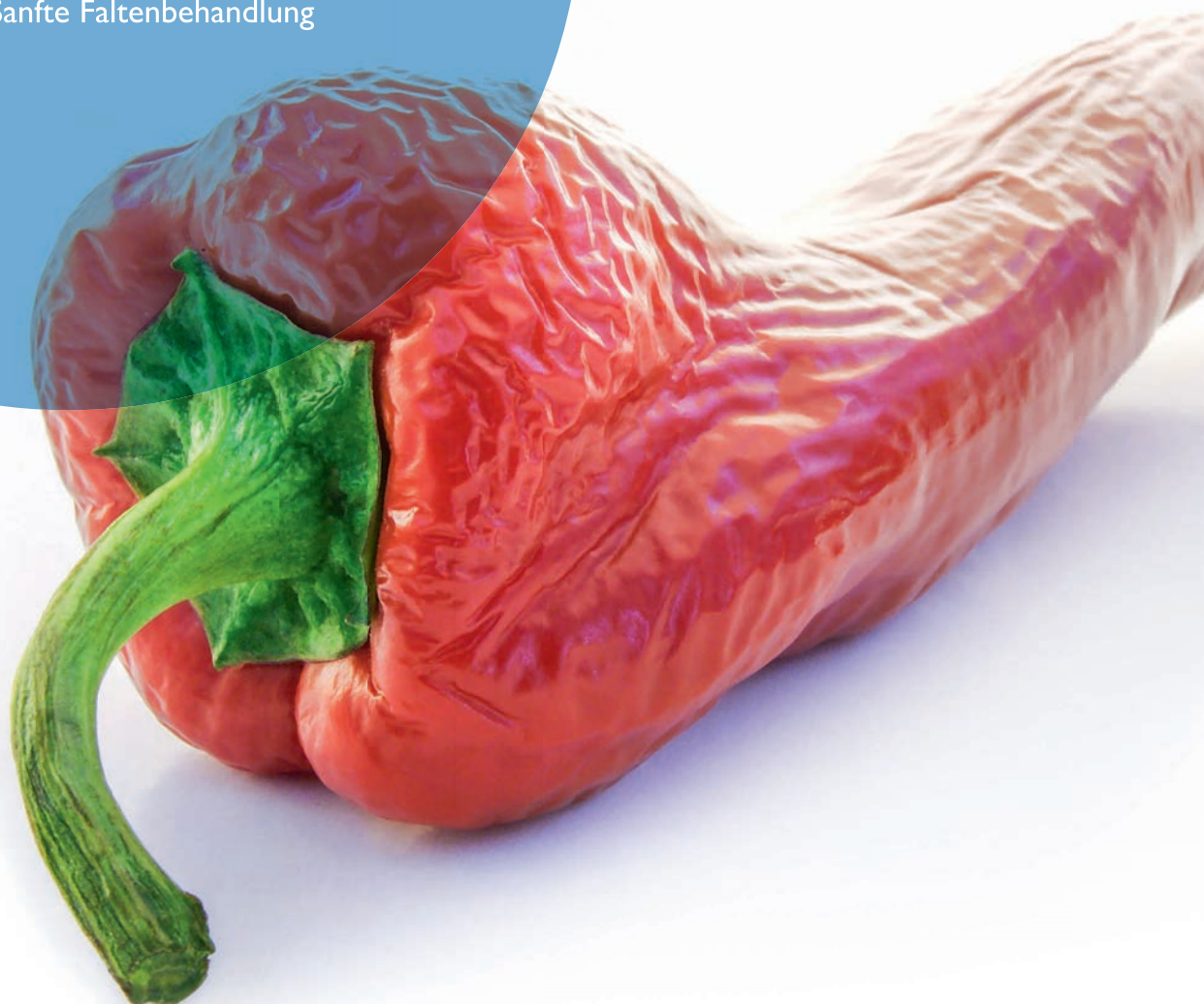
Arbeiten bei der Nummer 1.



EIN PAAR FALTEN SIND OKAY.

DOCH FALTENLOS IST SCHÖNER.

Ästhetisch Plastische Gesichtschirurgie · Lidlifting
Laserbehandlung · Sanfte Faltenbehandlung



Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie · Plastische - Ästhetische Operationen
Fliethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 4666666

www.lange-weyel.de