

HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT



FEIERN
KARNEVAL

UNSERE STADTEILE
NEUWERK

AUSBILDUNG

8 SEITEN SPEZIAL: ADRESSEN, ANLAUFSTELLEN
UND WISSENSWERTES ZUR LEHRSTELLENSUCHE

HINDENBURGER
SPEZIAL

JA, ICH WILL!
DIE SCHÖNSTEN LOCATIONS FÜR IHREN TAG
WAHRE HOCHZEITSEXPERTEN
OB BRAUTKLEID, TRAUFRINGE ODER CATERING
DER GROSSE FAHRPLAN
MIT VIELEN TIPS UND ADRESSEN



TRAUM

Hochzeit
IN MÖNCHENGLADBACH
UND UMGEBUNG

DAS HEFT IM HEFT

KSS

Werbecenter GmbH

• Kopieren • Drucken • Werben

BUSINESS-PAKET



1.000 Visitenkarten,
beidseitig vollfarbig
1.000 Briefbogen einseitig bedruckt

149,-*

ROLLUP-DISPLAY



Alu-Rollup-Display, 200 cm x 85 cm,
inkl. Druck und Transporttasche,
wetterfest, abwaschbar

Schneller mobiler Einsatz!

89,-*

PVC-Banner



abwaschbar, wetterfest, geöst,
hochwertiger Druck

ab 1 m² **29,90***

1.000 Stk. Din lang-Flyer



250g Bilderdruck glänzend,
beidseitiger vollfarbiger Druck

69,-*

1.000 Stk. Din lang-Faltblatt



6-Seiter, 135g Bilderdruck glänzend,
beidseitiger vollfarbiger Druck,
Wickel- oder Z-Falz

99,-*

Bismarckstrasse. 74 • 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 - 183 999 • Fax 02161 20 92 30
info@kss-mg.de • www.kss-mg.de
Mo.-fr. 10⁰⁰ - 18³⁰ Uhr • Sa. 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr

*Die Preise sind in EURO zzgl. MwSt. und gelten für druckfertige Daten.
Satz- und Layoutarbeiten werden gesondert berechnet.



Sascha Broich und Marc Thiele, Herausgeber.

FROHES NEUES!

Liebe Leserinnen und Leser,

Bereits zum dritten Mal starten wir mit Ihnen in ein neues Jahr und möchten Ihnen auch in dieser kalten und tristen Jahreszeit spannende und vielseitige Unterhaltung bieten. Welche Höhepunkte Sie im Jahr 2010 erwarten, erfahren Sie in unserer Event-Übersicht auf Seite 62.

Wer bereits hinreichend geprüft hat „ob sich das Herz zum Herzen findet“ und in diesem Jahr die Hochzeitsglocken läuten lassen möchte, findet in unserem großen Extraheft die besten Tipps für den schönsten Tag des Lebens. Entdecken Sie mit uns die besten Orte für die Hochzeit und die anschließende Feier. Lernen Sie traditionelle und skurrile Bräuche kennen, informieren Sie sich über aktuelle Brautmode und Trends für den Festtag und lesen Sie unsere Tipps für die Vorbereitung auf das Jawort.

In unserem Ausbildungsspezial präsentieren wir Ihnen Interessantes und Wissenswertes rund um das Thema Ausbildung. Auf acht Seiten haben wir wichtige Adressen und Anlaufstellen zusammengestellt und verraten wertvolle Tipps zur Lehrstellensuche. Außerdem stellen wir Ihnen neue Berufe und Möglich-

keiten zur Einstiegsqualifikation vor und machen Sie mit der Ausbildungsplatzbörse der IHK bekannt.

Unsere neue Reihe „Mönchengladbacher Legenden“ widmet sich herausragenden verstorbenen Persönlichkeiten, die hier geboren wurden oder sich in besonderer Weise um die Stadt und ihre Menschen verdient gemacht haben. Den Auftakt macht mit Hugo Junkers einer der berühmtesten Söhne unserer Stadt.

Einer der größten Karnevalszüge Deutschlands und vermutlich der längste Veilchendienstagszug der Welt schlängelt sich bald wieder durch unsere Stadt. Unter dem diesjährigen Motto „Klamotte maake Lüüt“ („Kleider machen Leute“) wird der Umzug wieder hunderttausende Einheimische und Besucher anlocken. Wie Sie sich am besten verkleiden und wo es auch an den anderen Karnevalstagen närrisch zugeht, lesen Sie ab Seite 30.

Freuen Sie sich mit uns auf ein aufregendes Jahr 2010!

**Sascha Broich und Marc Thiele
sowie die HINDENBURGER-
Redaktion**



CAMEL
ACTIVE

01 02 03 04



01



02



03



04

SCHUHHAUS

Wintzen

Das Fachgeschäft mit dem guten Service

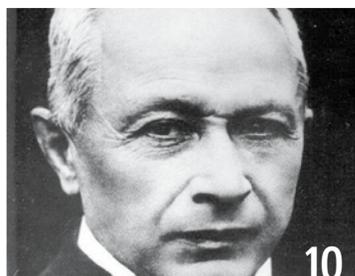
MG: Hindenburgstraße 113
RY: Hauptstraße 38

INHALT



9

STADTGESCHICHTE
Die Brandts-Kapelle



10

MÖNCHENGLADBACHER LEGENDEN
Hugo Junkers



38

AUSBILDUNG SPEZIAL
Tipps für die Lehrstellensuche



30

KARNEVAL
Tolle Tage, tolle Nächte



14

TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE
Straßenhund Aris



24

RESTAURANTS
Die gab's schon immer



48

BORUSSIA
Die Rückrunde



53

GLADBACHER BANDS
Tschitschapeng

MG INSIDE

- 6 STADTGEFLÜSTER
Neues und Besonderes
- 7 INTERVIEW
Integrationsrat
Mönchengladbach
- 8 UMFRAGE
Die erste Liebe
- 9 STADTGESCHICHTE
Die Brandts-Kapelle
- 10 MÖNCHENGLADBACHER
LEGENDEN
Hugo Junkers
- 11 DVD-TIPP
MG und Rheydt zwischen
1945 und 1953
- 12 ERNEUERBARE ENERGIEN
Mit der Sonne Geld
verdienen
- 13 GLOSSE
Vergiss mein nicht –
Andrea Peters muss alles
aufschreiben
- 14 TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE
Straßenhund Aris
- 14 TIPP VOM EXPERTEN
Wenn Hunde älter werden
- 15 ALLTAGSHelden
Polizeihauptkommissar
- 16 UNSERE STADTTEILE
Neuwerk

LIFESTYLE

- 18 GESCHENKIDEEEN
zum Valentinstag

ESSEN & TRINKEN

- 24 RESTAURANTS
Die gab's schon immer
- 25 REZEPTE
Himmel und Ääd
Weincreme
- 26 WEIN
Vom Weinkauf über den
optimalen Genuss bis hin
zur Lagerung

FAMILIE & FREIZEIT

- 28 TIPPS FÜR KIDS
Flughafenführung, Koch-
kurs für Väter und Kinder,
Modellspielzeugmarkt,
Buchtipps ADHS
- 30 KARNEVAL IN MG
Hinter den Kulissen von
MKV, Tanz-Mariechen und
Hoppediz
Tolle Tage, tolle Nächte –
Partys in der Stadt
„Klamotte maake Lüüt“
Karnevalszüge und Veran-
staltungen

GESUNDHEIT

- 34 STRESS
Symptome und Bewältigung
- 36 FIGURFORMUNG
Ultraschall gegen Fett-
polster
- 36 STRESSMANAGEMENT
In der Ruhe liegt die Kraft
- 37 NATURHEILKUNDE
Fragebogen: Sind Sie
arthrosegefährdet?

WIRTSCHAFT

- AUSBILDUNG SPEZIAL**
- 38 CHANCEN UND
HILFESTELLUNGEN IN MG
Berufsorientierungsbüros
(BOB), Berufsinformations-
zentrum (BIZ)
- 39 MG CONNECT
- 40 GOLDENE REGELN
Tipps zur Lehrstellensuche
- 41 AM PULS DER ZEIT
Neue Ausbildungsberufe
- 42 DIE IHK
Ausbildungsplatzbörse
- 44 AUSBILDUNGSMÖGLICH-
KEITEN
Viele Wege führen zum Ziel
- 45 EINSTIEGSQUALIFIZIERUNG
Brücke in die Ausbildung



SPORT

- 46 KARATE DOJO
Großmeister feiert
50-jähriges
- 47 GHTC
Ein Familienclub
- 48 BORUSSIA
Die Rückrunde
- 49 FECHTEN
Der Rheydter TV

KULTUR

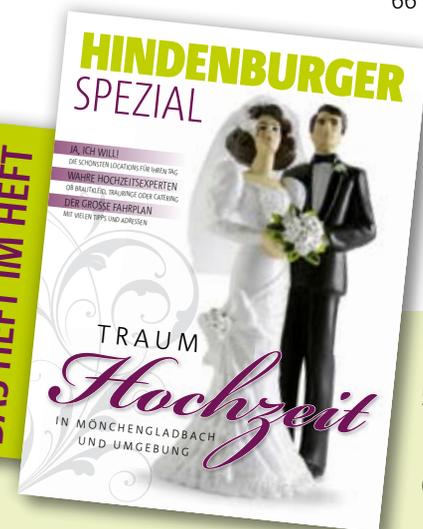
- 50 GLADBACHER AUTOREN
Jutta Profijt
- 51 LITERATUR
Unterhaltsam, rätselhaft
und tödlich
- 52 CD UND DVD
Von unverblümt über wun-
dersam bis hitverdächtig
- 53 GLADBACHER BANDS
Tschitschapeng

TERMINE

- 54 HIGHLIGHTS
Die Karriere des Wüstlings,
Max-Reger-Quartett, Im
Land der Drachen und Elfen
- 54 KONZERTE
- 55 AUSSTELLUNGEN
- 55 SPORT
- 56 TERMINE & EVENTS
Februar
- 61 ADRESSEN
- 62 TERMINE & EVENTS 2010

UND SONST?

- 64 IMPRESSIONEN
Making-of und Sternsinger
beim Oberbürgermeister
- 65 DIE SCHÖNSTEN WÜNSCHE
AUS MG
- 66 BISSMARC
Bissmarc macht große
Schlagzeilen
- 66 IMPRESSUM



- 2 JA, ICH WILL!
Mit ihm fängt alles an – der
Antrag
- 3 AUF ZUM STANDESAMT
Ambiente-Trauungen
- 4 EINE GLAUBENSFRAGE
Die kirchliche Trauung – von
romantisch bis besinnlich

- 5 LASSEN SIE ES KRACHEN
Die schönsten Locations
zum Feiern
- 6 Wahre Hochzeits-
Experten
- 10 GESCHENKIDEEN
Überraschen Sie das
Brautpaar
- 12 DER FAHRPLAN
Schritt für Schritt ins
Eheglück
- Die Hochzeitsplanung
und wichtige Adressen
aus der Stadt



MADE IN JAPAN

Ab 18.990,- €



Der Materia.

Design trifft Flexibilität

Das Sondermodell Materia black edition.

Die edle Lackierung in Schwarz Perleffekt lässt ihn noch markanter wirken. Überraschend gering: der Spritverbrauch. Und ganz nebenbei erwähnt gehört der Materia zu der CO₂-ärmsten Fahrzeugflotte aller Auto-Importeure 2008* in Deutschland. Und für Ihren ganz persönlichen black edition-Style gibt es zu dem Materia black edition exklusive Hairstyling-Produkte aus der Rowenta ELITE Model Look Kollektion. **Ab November 2009 Probefahrt bei Ihrem DAIHATSU Partner! Ab 18.990,- Euro.**

Über weitere Endpreise, Finanzierungsangebote und Inzahlungnahme informieren wir Sie gerne:



AUTOHAUS Über 40 Jahre
SCHROERS GmbH
Vorster Str. 372 - Mönchengladbach-Hardt, Tel. 02161- 560940
Homepage: www.autohaus-schroers.de

Kraftstoffverbrauch in l/100 km (modellabhängig): innerorts 9,5-8,2; außerorts 6,3-5,7; kombiniert 7,5-6,6; CO₂-Emission: kombiniert 176-156 g/km (gemäß RL 80/1268/EWG). *Quelle: KBA/VDIK.

Das Sondermodell Materia black edition.

Jeck.
Seit 1266.



Frisch vom Land.



Bolten
BRAUTRADITION SEIT 1266

www.brauerei-bolten.de

www.helsynki.com

+++ TICKER +++



TANZEN IST LEIDENSCHAFT

Viele kennen die Situation: Man ist auf einer Feier und überall, wo man hinschaut, sind Leute, die sich hervorragend zur Musik bewegen können. Schon ist er da...der Wunsch, auch so tanzen zu können. Die Tanzschule One Two Step unterstützt Sie dabei, diesem Wunsch ein großes Stück näher zu kommen. Ob als Paar, Single, Jugendlicher oder Kind – in freundlicher Atmosphäre zeigt Ihnen das junge und engagierte Team rund um Inhaberin Anne Blankertz die richtigen Schritte. Bei One Two Step wird Ihnen schnell bewusst, dass Tanzen mehr als einstudierte Bewegung ist. Tanzen ist vielmehr eine Leidenschaft, die man in vollen Zügen genießen sollte. Ob Discofox, Gesellschaftstanz, Mambo/Salsa oder Hip Hop – das Kursangebot ist vielseitig. Tipp: Schnupperkurse zum Ausprobieren.

**Weitere Infos bei One Two Step,
An der Eickesmühle 7, 41238 MG,
Tel. 0173/5350522, www.one-two-step.de**



EDLE WÄSCHETRÄUME

Seit über 35 Jahren ist Wäsche-Dessous Jansen im Lichthof die erste Adresse für edle Wäscheträume. Von zart verspielt über sportlich funktional – für jeden Typ ist etwas Passendes dabei. Ganzjährig ist eine besonders große Auswahl an Bademode zu bekommen. Die Produktpalette für den Herrn ist genauso umfangreich. Sie reicht vom Slip über die Boxershorts bis hin zu klassischen Pyjamas. Ein zusätzlicher Pluspunkt ist die schnelle Warenbeschaffung durch den Filialbetrieb. Jeder Kunde ist bei Wäsche-Dessous Jansen herzlich willkommen, egal ob er nur gucken oder eine freundliche individuelle Beratung haben möchte.

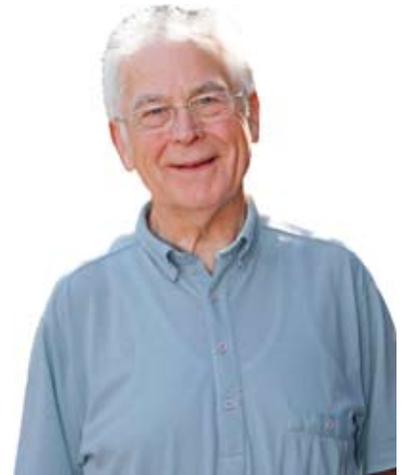
**Wäsche-Dessous Jansen, Lichthof 10, 41061 MG,
Tel. 02161/205562, www.jansen-dessous.de**

VOLKSVEREIN MG SPUREN LEGEN

... für eine gerechte Gesellschaft. So lautet das Motto der neuen Kampagne des Volksvereins. Ziel der Kampagne ist die Unterstützung des Projekts „Treff am Kapellchen“. Konkret sollen möglichst viele Spenden für den Ausbau des Aloysiusstiftes neben der Kapelle gesammelt werden, damit Steyler Missionsschwestern dort wohnen und die Kapelle sowie die Räume des Aloysiusstiftes für alle Menschen zu offenen Häusern werden können. Aufhänger und Startpunkt der Kampagne ist der 75. Geburtstag von Pfarrer Edmund Erlemann, Vorsitzender der Stiftung.

Seit Dezember 2005 ist der offene Treffpunkt am Brandts Kapellchen, kurz TaK, ein Ort der spirituellen und kreativen Begegnung für arbeitslose und arme Menschen. Neben drei Styler Missionsschwestern füllt das ehrenamtliche Team den Treffpunkt mit Leben. Jeden Mittwoch finden ab 18:30 Uhr ein Gottesdienst und anschließend ein gemeinsames Beisammensein mit Abendessen statt. Donnerstags werden ein Themennachmittag von 15 bis 18 Uhr und wechselnd Kreativ- und Erzählnachmittage sowie Kochkurse für Kinder angeboten. Der Prospekt zur Kampagne wird ehrenamtlich an 130.000 Haushalte verteilt.

**Weitere Infos beim Volksverein Mönchengladbach (Geschäftsstelle),
Kirchplatz 11, 41061 MG, Tel. 02161/818930, www.volksverein.de**



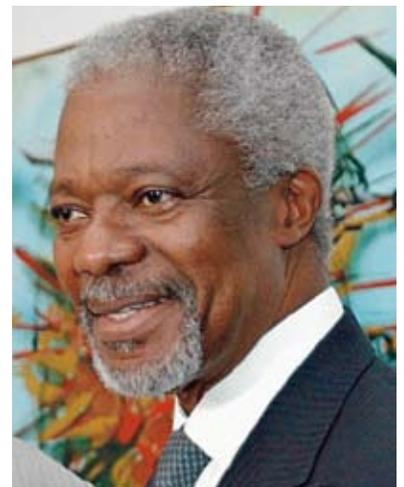
Pfarrer **Edmund Erlemann.**

NOBELPREISTRÄGER

KOFI ANNAN IN DER KFH

Nach dem Dalai Lama und Reinhold Messner holt der Initiativkreis den Friedensnobelpreisträger Kofi Annan nach Mönchengladbach. Am 4. Juni kommt er um 20 Uhr in der Kaiser-Friedrich-Halle und hält einen Vortrag mit dem Titel „Africa's Third Wave: Looking back, moving forward“. Während seiner Amtszeit als Generalsekretär der Vereinten Nationen (1997 bis 2006) hat Kofi Annan sich als Anwalt für Menschenrechte hervorgetan und spielte eine zentrale Rolle im Kampf gegen den HI-Virus und die weltweite Terrorbedrohung. Der Nobelpreis wurde ihm verliehen „für seine Arbeit für eine besser organisierte und friedlichere Welt“.

**Tickets gibt's für 31,29 Euro unter Tel. 01805/4470 oder www.ticketonline.com
und an allen bekannten VVK-Stellen. Weitere Infos unter www.ik-mg.de.**



KUNSTAUSSTELLUNG

MÖNCHENGLADBACH IMPRESSIONEN

Am 27. und 28. Februar 2010 findet im Nassauer Stall (Schloss Wickrath) eine Kunstausstellung der ganz besonderen Art statt: Mönchengladbach Impressionen – gemalt von Schülern der Malschule Wetzel. Ausgestellt werden über 60 Werke in verschiedenen Maltechniken. Eröffnet wird die Ausstel-

lung am 27. Februar um 15 Uhr mit einer Ansprache von Bärbel Lenz, Projektleiterin Kultur (MGMG) und musikalischer Untermalung von Saxofonist Jürgen Löscher. Die Ausstellung ist an beiden Tagen von 11 bis 18 Uhr geöffnet.

**Atelier und Malschule Wetzel, Rheydter Str. 157, 41065 MG,
Tel. 02161/2473954, www.atelier-wetzel.de**



Protestaktion im Mai 2009 zur geplanten Änderung des Paragraphen 27 der Gemeindeordnung.

INTEGRATIONS RAT MÖNCHENGLADBACH

EHRENAMTLICHER EINSATZ FÜR INTEGRATION

Am 7. Februar 2010 wird in unserer Stadt ein neuer Integrationsrat gewählt. Grund genug, einmal nachzufragen, wer und was dahinter steckt. Wir sprachen mit Gülistan Yüksel, der Vorsitzenden des Integrationsrates.

Was ist der Integrationsrat?

Er ist ein politisches Gremium, bestehend aus 16 Migrantenvertretern und acht Ratsmitgliedern. Unser Ziel ist es, die Situation der ausländischen Mitbürger in unserer Stadt zu verbessern. Neben der Chancengleichheit versuchen wir die kulturelle und menschliche Verständigung zwischen ausländischen und deutschen Einwohnern zu vertiefen.

Seit wann gibt es den Integrationsrat in Mönchengladbach?

1986 wurde der erste Ausländerbeirat gewählt und im November 2004 der Integrationsrat.

Wie setzt sich der Integrationsrat zusammen?

Er besteht aus insgesamt 24 Mitgliedern. 2/3 davon sind direkt gewählte Migrantenvertreter und 1/3 vom Rat entsandte Mitglieder (im Ausländerbeirat waren ausschließlich Migrantenvertreter).

Welche Aufgaben hat der Integrationsrat?

Wir verstehen uns als Ansprechpartner und Interessenvertreter aller Bürger in MG, mit oder ohne Migrationshintergrund. Mit Veranstaltungen, Diskussionsrunden und Pressemitteilungen reagieren wir auf Umstände von außen, z. B. gesetzliche Änderungen. Zu-



Die 47-jährige **Gülistan Yüksel** ist seit 1995 Mitglied im Integrationsrat und seit 1997 Vorsitzende. Im Dezember 2007 hat sie für ihre ehrenamtliche Arbeit das **Bundesverdienstkreuz** verliehen bekommen. Bis heute weiß sie nicht, wer sie vorgeschlagen hat.

sätzlich unterstützen wir die Arbeit der Vereine und Gruppen vor Ort.

Was gehört neben der Migrationsarbeit noch zu Ihren Aufgaben?

Die Öffentlichkeits- und politische Arbeit. Jedes Jahr veranstalten wir im September die Interkulturelle Woche mit einem riesigen Fest auf dem Rheydter Marktplatz und im Januar zusammen mit dem MKV und der Stadt den Multi-Kulti-Karneval für Kinder. Gerne würden wir mehr machen, aber bei einem Jahresbudget von 6.500 Euro ist leider nicht mehr drin. Außerdem fehlt uns die Zeit, da wir alle diese Arbeit ehrenamtlich machen. Als politisches Gremium geben wir Stellung-

nahmen und Anregungen an die Verwaltung, den Rat und die Ausschüsse weiter. Verstärkt setzen wir uns für die Einführung des kommunalen Wahlrechtes für alle rechtmäßig hier lebenden Menschen ein, z. B. mit Infoveranstaltungen, Resolutionen oder Unterschriftenkampagnen.

Mit welchen Problemen werden Sie bei Ihrer Arbeit konfrontiert?

Am schlimmsten finde ich, wenn beide Seiten – die Migranten genauso wie die Deutschen – einfach dicht machen und ein offenes Gespräch unmöglich ist. Das erschwert die Arbeit natürlich enorm. Außerdem wird leider oft nur über und nicht miteinander geredet.

Am 7. Februar wird nach fünf Jahren ein neuer Integrationsrat gewählt. Wer darf ihn denn wählen?

Wählen dürfen alle ausländischen Mitbürger ab 16 Jahre, die sich seit mindestens einem Jahr im Bundesgebiet rechtmäßig aufhalten, und Deutsche, wenn die deutsche Staatsangehörigkeit innerhalb der letzten fünf Jahre erworben worden ist. Insgesamt sind das 23.224 Personen. Neben einer Wahlbenachrichtigung bekommen sie vom Oberbürgermeister persönlich einen Wahlaufdruck in neun verschiedenen Sprachen zugeschickt. Am 7. Februar sind die 13 Wahllokale von 8 bis 18 Uhr geöffnet. Zusätzlich besteht die Möglichkeit der Briefwahl.

Und wer darf kandidieren?

Kandidieren darf jeder Mönchengladbacher ab 18 Jahre (auch Deutsche). Bei dieser Wahl haben sich ca. 60 Kandidaten, verteilt auf fünf unterschiedliche Listen, aufgestellt: Deutsch-Russischer Integrationsverein, Jüdische Gemeinde MG, Bündnis 90/Die Grünen, Türkisch-Deutscher Integrationsverband und Interkulturell Yüksel. Jeder Wähler hat eine Stimme zu vergeben.

Wie hoch ist die Wahlbeteiligung?

Leider sehr gering. 2004 lag die Wahlbeteiligung bei knapp 10 %.

Warum sollte man wählen gehen?

Weil sich die Kandidaten mit unterschiedlicher Herkunft solidarisch für die Interessen aller Migranten einsetzen und aktiv an der Gestaltung der kommunalen Integrationspolitik mitwirken.

Das Interview führte Esther Hürter

INFO

Integrationsrat Mönchengladbach

(Geschäftsstelle)

Aachener Str. 9, 41061 MG, Tel. 02161/253272,
www.integrationsrat-mg.de

Die Sitzungen des Integrationsrates sind öffentlich, d.h. jeder kann an den Sitzungen als Zuhörer teilnehmen.

NACHGEFRAGT

ERSTE LIEBE

Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Liebe?
Gehen Sie mit uns auf Zeitreise.

„Ach, wer bringt die schönen Tage, jene Tage der ersten Liebe, ach, wer bringt nur eine Stunde jener holden Zeit zurück?“ Schon Goethe wusste also, dass man seine erste große Liebe nie vergisst, egal wie alt man wird. Dass ein Wiedersehen mit dem ersten Schwarm den romantischen Erinnerungen nicht unbedingt stand hält, beweist die Geschichte eines unserer Befragten, der lieber anonym bleiben möchte. Er hatte als Zwölfjähriger im Party-

keller eines Freundes zum ersten Mal ein Mädchen geküsst. Die Begegnung bei einem Klusentreffen im vergangenen Jahr sei ernüchternd gewesen „die Ähnlichkeit mit meiner Mutter war zu frappierend“. Andere haben ihre Jugendliebe geheiratet und sind bis heute noch mit ihr zusammen. Lesen Sie in unserer Umfrage, wie verschieden der Umgang mit der ersten Liebe sein kann.

Text: Natascha Oberste · Fotos: Stephan Rauter



Sabine Wiederhold, 18: „Mit meiner großen Liebe bin ich seit drei Monaten zusammen. Diese Beziehung fühlt sich viel fester an als meine bisherigen – mein Freund hat mir auch während meines sechswöchigen Krankenhausaufenthaltes beigegeben. Ich wünsche mir sehr, dass wir zusammenbleiben.“



Helmut Kramers, 60: „Meine erste Liebe habe ich mit Anfang 20 erlebt, allerdings war die betreffende Dame parallel mit einem guten Freund von mir liiert. Dreieinhalb Jahre hat die Beziehung gehalten – bis sie eben jenen Freund geheiratet hat. Mittlerweile ist die Ehe übrigens geschieden.“



Ivana Milardivič, 33: „Ich habe meine erste Liebe durch familiäre Kontakte kennengelernt, wir haben nach einem Jahr geheiratet. Unsere Liebe ist im Laufe der Zeit immer größer geworden. Mittlerweile sind wir seit 16 Jahren zusammen und erwarten unser drittes Kind.“



Christina Düpper, 21: „Meinen ersten Freund Alexander hatte ich mit 14, wir kannten uns aus der Schule und waren zwei Jahre zusammen. Ich erinnere mich gerne an unsere gemeinsamen Urlaube in Holland und mit ihm habe ich mein ‚erstes Mal‘ erlebt. Wir verstehen uns auch heute noch gut.“



Martin Büchner, 28: „Zum ersten Mal richtig verliebt war ich in meine Schulkameradin Kati. Damals lief immer mal wieder etwas zwischen uns, doch sie hatte leider kein ernsthaftes Interesse an mir. Zu Beginn meines Studiums haben wir uns dann aus den Augen verloren.“



Kurt Liedtke, 54: „Meine große Liebe habe ich beim Wintersport in Österreich kennengelernt – zufällig kam sie auch aus MG. Eigentlich hatte ich damals gar keine große Lust, mit meinen Eltern in Urlaub zu fahren. Inzwischen bin ich ihnen dankbar, meine Frau und ich sind seit 1978 verheiratet.“

LEBENSWEISHEITEN IN MÖNCHENGLADBACHER PLATT



Auch beim Thema Liebe war die platte Sprache manchmal derb. Über eine Frau, die rundherum gut gebaut war, wurde gesagt: **An der öß och ee Pöngke schön der äs wi dat angere**. Es hieß aber auch: **E Schtöckske Ärbeet draan hann**, also ein Stückchen Arbeit dran haben, wenn ein Mann eine stattliche, kräftige Frau hatte. War eine Frau ohne weibliche Rundungen hieß es: **Doh öß kenne Packaan draan**, da ist nichts zum Anfassen. Hatte

Illustration: Stefan Voeller

man sich neu verliebt, so war bei ihm oder ihr: **D'r Bletz enjeschlaare**. Man wollte dem anderen **An-et Liiv** oder **An de Wäsch jonn**, betatschen oder sich sexuell betätigen. Kam es zu einer ungewollten Schwangerschaft, war **E Mallöör paßeert**, ein Unglück passiert und oft darauf das Paar **Trouwe modde**, also heiraten musste. Vorher **Mer em Kääske hänge ding**, denn drei Wochen dauerte der offizielle behördliche Aushang und Aufruf zur Hochzeit. Ging man

fremd sprach man vom: **Möt Angere driive**, mit anderen treiben. Und zum Ende der schöne Spruch: **An-e aal Huus on en jonge Vrau, do öß emmer Ärbeet draan**. An einem alten Haus und einer jungen Frau ist immer Arbeit dran, man muss sich abmühen.

Entnommen aus:
Oss platte Schprock – wi di Alde kalde – von Kurt Paul Gietzen



St. Aloysius – Brandts-Kapelle vor der Restaurierung 1970.

STADTGESCHICHTE

ST. ALOYSIUS

An der Rudolfstraße liegt etwas unscheinbar ein Kleinod, die Kapelle St. Aloysius, nach ihrem Initiator auch Brandts-Kapelle genannt.

Der einschiffige Backsteinbau wurde im Stile der Neugotik errichtet und ausgestattet. Das von einem Dachreiter gekrönte Gebäude wurde am 4. Oktober 1896 eingeweiht. Finanziert hatte den Bau der Industrielle Franz Brandts, in dessen Besitz sich auch das Grundstück befand. Anlass des Baus war der frühe Tod von Rudolf Brandts, dem erstgeborenen Sohn des Industriellen. Rudolf starb nach mehrjähriger Tuberkuloseerkrankung 1889 mit 23 Jahren. Franz Brandts ließ die Kapelle in der Werkssiedlung seiner Fabrik auf der Waldhausener Höhe errichten und brachte von seiner Romreise im Jahr 1896 zur Einweihung der Kapelle Reliquien des Hl. Aloysius mit.

Aloysius von Gonzaga (1568-1591) wurde 1726 heilig gesprochen. Aloysius verzichtete bereits in jungen Jahren auf das ihm zustehende Erbe, die Markgrafschaft Castiglione, und trat dem Orden der Jesuiten bei. Seine Sorge um Kranke führte dazu, dass er sich mit der Pest infizierte und mit 23 Jahren starb. Er gilt als Heiliger der Jugend, besonders der Studierenden. Um die Wende des 19. zum 20. Jahrhundert, als die Kapelle errichtet wurde, galt er auch besonders als tugendhaft, insbesondere seine Keuschheit wurde hervorgehoben. Baumeister der Kapelle war Anton Peter Nau, der Ehemann von Franz Brandts' Schwester Johanna, wobei Franz Brandts mehrfach in die Planung des Baus eingriff, um seine Vorstellungen zu verwirklichen. Nau hatte zuvor u. a. das Landgericht in Düsseldorf und das Carl-Brandts-Haus, das spätere „Haus der Kunst“ in der

Kaiserstraße in Mönchengladbach gebaut. Nach der Zerstörung im Zweiten Weltkrieg wurde an dieser Stelle die Stadtbibliothek errichtet.

1977 bis 1982 wurde die Brandts-Kapelle restauriert und renoviert, wobei ihr wieder die zwischenzeitlich veränderte neugotische Gestaltung gegeben wurde. 1987 wurde die Kapelle unter Denkmalschutz gestellt.

Franz Brandts wurde 1914 an der Chorwand seiner Kapelle beigesetzt. Seine Frau Maria, geborene Rosen, fand nach ihrem Tod dort ebenfalls ihre letzte Ruhestätte.

Text: Dr. Christian Wolfsberger · Fotos: Stadtarchiv MG



Blick in die Brandts-Kapelle vor der Restaurierung 1970.

Gebr. Jansen
IHR FAMILIÄRES KÜCHENHAUS

100%
JANSEN
QUALITÄT
und BERATUNG



Ehrliche Preise
statt Rabatte!



2.299,-

Aufpreis Geschirrspüler: 449,-

Nolte Einbauküche Spot

Front: Weiß Hochglanz kombi,
Nachtschwarz Hochglanz,
Korpus: Alu-Optik, Maß: ca. 245 x 245 cm

nolte
küchen

Inklusive Einbaugeräte-Set von Constructa:
Edelstahl-Einbaueherd, Ceranfeld,
Edelstahldunstesse, Einbaukühlschrank

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 9.30-18.30 Uhr · Sa: 9.30-16.00 Uhr

Voosener Straße 64-66 · MG-Günhoven

Telefon: 0 21 61 / 58 85 80

www.kuechenhaus-jansen.de



Wir sind umgezogen

und der HINDENBURGER auch.

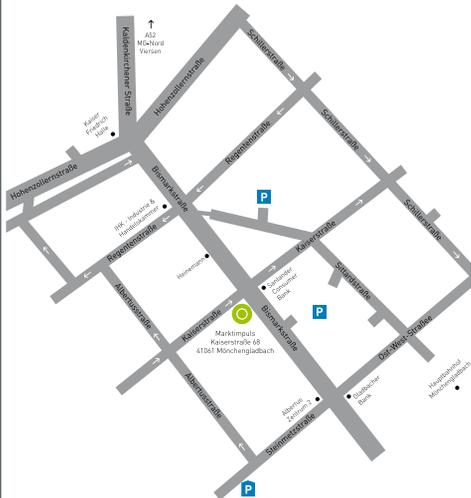
Seit Januar 2010 finden Sie uns in unseren neuen Büros.

marktimpuls gmbh & co.kg
werbeagentur + verlag

kaiserstraße 68
41061 mönchengladbach

fon (neu!) 02161 . 686 95 -20
fax (neu!) 02161 . 686 95 -21

info@marktimpuls.de
www.marktimpuls.de



marktimpuls

werbeagentur + verlag



Wüsten- und urwaldtauglich: Die robuste Ju 52 konnte aufgrund ihrer besonderen technischen Eigenschaften vielfältig eingesetzt werden.

Stolzes Lebenswerk: Fünf Söhne, sieben Töchter und 178 Patente gehen auf das Konto des Luftfahrtpioniers.

MÖNCHENGLADBACHER LEGENDEN

HUGO JUNKERS

Dem weltberühmten Ingenieur und Ehrenbürger der Stadt Rheydt haben wir mehr zu verdanken als die Ju 52.

Hugo Junkers wurde am 3. Februar 1859 am Standort der heutigen Hauptstraße 16 in Rheydt geboren. Nach dem Besuch der Höheren Bürgerschule an der Augustastraße (heute Hugo-Junkers-Gymnasium) und Abitur in Barmen absolvierte er zunächst ein Praktikum bei der Maschinenfabrik Klingelhöfer in Rheydt, um sich von 1878 an dem Studium des Maschinen-Ingenieurwesens zu widmen, das er 1883 als Regierungsbaumeister abschloss.

1892 gelang ihm gemeinsam mit Wilhelm Oechelhäuser in Dessau die Entwicklung des ersten Gegenkolben-Zweitakt-Motors, der seine Anwendung im Hochofenbetrieb fand. Weltruhm erlangte Junkers mit der Erfindung des Kalorimeters zur Messung des Gas-Heizwertes, das auf der Chicagoer Weltausstellung mit einer Goldmedaille prämiert wurde. Die von Junkers patentierten Durchlauferhitzer und Gasbadeöfen nutzten die Technik des Kalorimeters und revolutionierten die Warmwasserversorgung in deutschen Haushalten. Von 1897 bis 1913 war er Professor für Thermodynamik in Aachen, wo er gleichzeitig die „Versuchsanstalt Professor Junkers“ betrieb. Für einige seiner Experimente soll er dort sogar die Kochtöpfe seiner Frau Therese zweckentfremdet haben.

Zum Ende seiner Aachener Jahre wandte er sich der Flugtechnik zu. In dieser Zeit erkannte er die Bedeutung der Strömungstechnik für die Luftfahrt und ersetzte trotz aller Skepsis der Zeitgenossen als erster das bis dahin als Baustoff verwendete Holz durch Metall. In seiner „Forschungsanstalt Hugo Junkers“

in Dessau entwickelte er die J1, das erste Ganzmetallflugzeug, dessen Nachfolgetypen während des Ersten Weltkriegs militärische Verwendung fanden. Seinem Hauptinteresse, der zivilen Luftfahrt, konnte er sich erst nach dem Krieg wieder widmen. 1919 baute Junkers mit der F13, deren Serienfertigung bald begann, das erste reine Verkehrsflugzeug der Welt. Am 8. Oktober 1923 eröffneten die Aero-Lloyd und Junkers Luftverkehr AG in Berlin Tempelhof offiziell den ersten innerstädtischen Flughafen Deutschlands. Wirtschaftlich stark angeschlagen, fusionierten die beiden staatlich subventionierten Unternehmen Ende 1925 auf Druck der Reichsregierung zur Luft-Hansa. Die Entwicklung der legendären Tante Ju bildete vielleicht den Höhepunkt in der Karriere des Konstrukteurs, für den Luft „die herrlichste Verkehrsstraße“ war.

Ab 1933 gerieten die Junkers Flugzeug- und Motorenwerke in den Fokus nationalsozialistischer Aufrüstungspolitik, die aus den Werken eine „vorbildliche Waffenschmiede“ machen wollte. Junkers, der sich weigerte, Zugeständnisse zu machen, wurde während einer nächtlichen Aktion unter direkter Strafandrohung gezwungen, 51 Prozent seiner Anteile an den Flugzeugwerken an das Reich zu übereignen. Fortan stand er unter Bewachung und durfte weder seine Werke noch die Stadt Dessau je wieder betreten. An seinem 76. Geburtstag – dem 3. Februar 1934 – starb der Ingenieur, der im Laufe seines Lebens 178 Patente zur Anmeldung gebracht hatte, in Gauting.

Text: Natascha Oberste - Fotos: Stadtarchiv MG

VERGESS MEIN NICHT

Andrea Peters muss alles aufschreiben.

Die beiden Knetmännchen aus der Kinderserie „Luzie, der Schrecken der Straße“ heißen Friedrich und Friedrich. Akku ist die Abkürzung für Akkumulator und die Seekuh ist ein Säugetier. Ich bin's, der Joker. Der Telefonjoker. Ich will nicht angeben, aber enge Freunde rufen nun mal immer mich an, wenn der Alltag sie vor wichtige Fragen des Lebens stellt. Und allein während ich das hier schreibe, verspüre ich den Drang, schnell ein paar Fragen zu beantworten. Die Hauptstadt von Peru? Lima. Die Frau von Barney Geröllheimer? Betty. Paaf – Peng – hier habt ihr die Antworten! Nennt mich Doktor Allwissend, von mir aus Mrs. Brain. Alles hier oben drin. Keine To-do-Liste, kein Kalender, kein BlackBerry, kein iPhone oder Internet. Höchstens, dass mir mal etwas nicht sofort einfällt. Dann gehe ich im Geiste die Buchstaben des Alphabets durch, bis ich's wieder habe. Aber vergessen? Nein – ich vergesse nie etwas. Niemals.

Diese verdammten Linsen. Ich stehe vor dem Spiegel, mitten in der Nacht, und verdrehe mein linkes Auge in besorgniserregender Art und Weise. Ich habe vergessen, die verdammten Linsen aus den Augen zu nehmen. Es ist nämlich so: Bei besonderen Anlässen, nehme ich die Tageslinsen statt der Brille und heute war ich im Babyfachgeschäft ein Mobile kaufen. Und dann habe ich vergessen diese verdammten Dinger rauszunehmen, bin eingeschlafen und jetzt finde ich sie nicht wieder. Sie sind weg, einfach weg, aber sie müssen da sein. Ich habe sie nicht aus den Augen genommen. Definitiv nicht. Am

nächsten Morgen sitze ich beim Augenarzt. Ich sage: „Ich weiß nicht, ob die Linsen noch drin sind oder nicht.“ Die Ärztin sieht mich komisch an und erwidert: „Da ist nichts. Keine Linse und auch sonst nichts. Frohe Weinachten. Gott sei mit Ihnen.“ Wofür hat diese Frau studiert?

Wo sind meine Linsen? Ich stehe in der Küche und habe mich nur ganz kurz umgedreht, habe nur einen Moment lang nicht geguckt. Wirklich. Ich habe Wasser in die Maschine gefüllt, den Pad reingelegt, den Knopf gedrückt und mich umgedreht. So war's. Ich habe das Geräusch von laufendem Kaffee gehört und dann: die Tasse ist weg. Ja weg – genau wie die Linsen. Ich vergesse doch nicht, die Kaffeetasse, wenn ich Kaffee trinken will! Ich vergesse ja schließlich nie etwas.

Gut, in letzter Zeit lief nicht alles immer rund. Ich habe Zwietracht unter den Herausgebern gesät, weil ich steif und fest behauptete, Herausgeber A hätte mir nichts vom Umzug der Redaktion in die neuen Räume erzählt, ein Umstand, der Herausgeber B



Illustration: Stefan Voeller

und auch mich ziemlich entrüstete. In Wahrheit habe ich es längst gewusst und meinen Besuch schon mehrfach angekündigt. Außerdem Sorge ich für Unmut, weil ich meinen Text zu spät abgebe. Ich habe angefangen zu schreiben und vergessen wö-

rüber. Was ist bloß los?

Es ist die Stildemenz. Man hat nachgewiesen, dass Menschen, deren Schlaf mehrfach in der Nacht unterbrochen wird, zum Beispiel von einem Baby, extreme Einbrüche in ihrer Gedächtnisfähigkeit haben. Ha! Ich kann also gar nichts dafür!

Trotzdem – seit vorgestern hängt in der Küche ein großer Kalender. Ich schreibe alles auf, „Termin beim Friseur machen“ – ich mache also einen Termin, um einen Termin zu machen – „E-Mails checken“ oder „Geld abheben“. Wenn es nicht im Kalender steht, vergesse ich es, außer Essen und Schlafen. Außerdem markiere ich mit einem Stift, welcher Tag gerade ist. Ich schreibe auch auf, wen ich wieder mal anrufen sollte und natürlich wann ich meine Glosse abgeben muss. Und das war mh ... das war ... ABC-DEFGH – ach genau: H wie heute.

Happy Hour

Nur Montags: Alle Fassbiere, Cola, Limo & Wasser nur 1€

Moonlight Bowling

Fr. & Sa. jeweils ab 20:00 h mit Moderation & hoch%igen Preisen

Bowling ab 2,20 € - fragt nach

unseren Schüler- & Studententarifen



02161 - 837 083

Bowling XXL Wehnerstr. 1-7 41068 M'Gladbach Zentrum (Waldhausen)

BOWLING XXL
www.bowlingxxl.de



Der weltweit höchste Wirkungsgrad wird von Solarmodulen der US-Firma **Sunpower** erzielt. Sunpower Solarzellen erzeugen bis zu 50 % mehr Flächenleistung als herkömmliche Solarzellen.

INTRASOLAR ENERGIEPARK

MIT DER SONNE GELD VERDIENEN

IntraSolar entwickelt zukunftsweisende Gewerbeparks rund um das Thema „erneuerbare Energien“.

Der Entwurf des IntraSolar Energieparks erstreckt sich mit einer Länge von 140 m wie ein Sonnensegel aus dem Erdreich. Das gegen Süden gerichtete Dach aus Photovoltaik-Modulen fängt ein Maximum an natürlicher Sonnenenergie ein. Auf der Nordseite schiebt sich dem Betrachter ein durchgehender Büroriegel entgegen. „Die hochwertig gestaltete Fassade bietet den unterschiedlichen Nutzern eine prägnante Adresse. Und durch ein Baukastensystem im Inneren können die Flächen flexibel vergeben werden“, so Götz Freyberg, Geschäftsführer vom Solarenergie-Spezialisten IntraSolar. Zusammen mit dem Architekturbüro Bolzen, Mehring & Partner entwickelte IntraSolar das zukunftsweisende Konzept zum Bau eines Gewerbeparks.

Rekordverdächtige Leistungswerte

Auf dem Dach des Energieparks soll Deutschlands größte und weltweit **leistungsstärkste Pultdach-Photovoltaik-Anlage** mit einer Leistung von 850 KWp entstehen. „Während konventionelle Flachdach-Anlagen für ein Kilowatt Leistung eine Fläche von 20 bis 30 m² benötigen, braucht diese Anlage für die gleiche Leistung nur 5,40 m²“, so Freyberg. Möglich wird dies durch die Verwendung von insgesamt 2.700 der weltweit leistungsstärksten Solarmodule. Die Anlage produziert pro Jahr ca. 830.000 Kilowattstunden Solarstrom. Diese Leistung reicht aus, um ca. 230 Haushalte dauerhaft mit Strom zu versorgen. „Die Hälfte der Mieteinnahmen für das Objekt ist so-

mit von vornherein durch den Stromverkauf gedeckt“, so Freyberg.

Zusätzlich entwickelte der Architekt Tom Bolzen eine technische Gebäudeausstattung für das Projekt, welche die Betriebskosten durch die Nutzung regenerativer Umweltenergien und einer Energiezwischenspeicherung um bis zu 60 % senkt. „Da durch die Verwendung erneuerbarer Energien weniger Nebenkosten entstehen, wird die Kostenstruktur wesentlich geringer als bei herkömmlichen Bauweisen. Somit konnten wir in unserem Konzept wirtschaftliche Effizienz mit umweltfreundlicher Energieerzeugung kombinieren“, so Tom Bolzen.

Das innovative Konzept des Energieparks ist an jedem beliebigen Standort zu verwirklichen.

INFO
<p>IntraSolar™ Energie & Umwelt GmbH & Co. KG Bendhecker Str. 64, 41236 MG Tel. 02166/14449-0 E-Mail: info@intrasolar.eu Internet: www.intrasolar.eu</p>
<p>Die IntraSolar Gruppe, ein in MG ansässiger Systemanbieter für Photovoltaik-Lösungen, hat in den vergangenen Jahren in der Region um den linken Niederrhein 600 maßgeschneiderte Solarstrom-Anlagen für Privat- und Industriekunden errichtet. Ein gutes Zusatzgeschäft für den Vermieter, denn die Photovoltaik-Anlage ist ein jahrzehntelanger Mietgarant für eine bisher ungenutzte, unrentable Dachfläche. Jüngstes Beispiel war die Installation eines Solarparks auf dem Dach des TiN (Theater im Nordpark).</p>



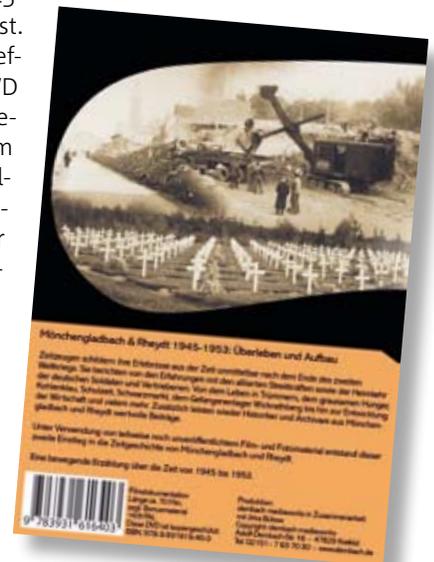
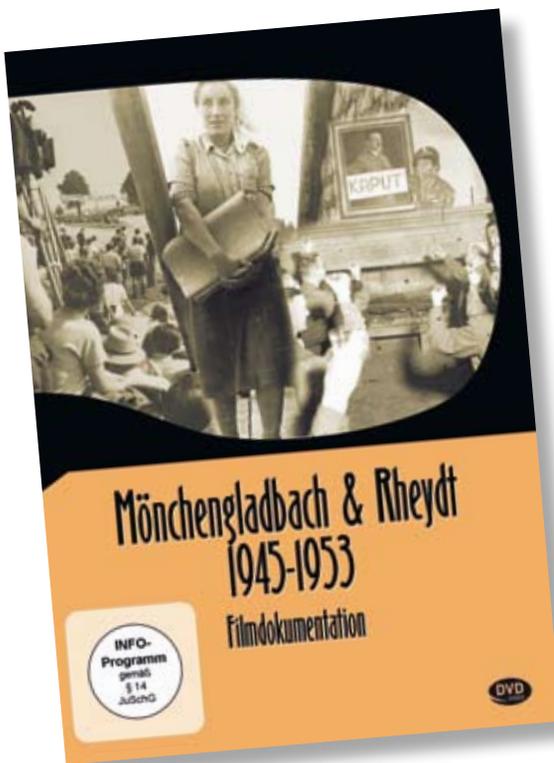
Das Gewerbepark-Konzept von **IntraSolar** gibt es schlüsselfertig für Investoren.

MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT IN DER NACHKRIEGSZEIT

Viele Publikationen der jüngeren Vergangenheit haben sich der frühen Nachkriegszeit in Deutschland gewidmet. Seit Ende letzten Jahres gibt es eine Dokumentation, die dieses Thema speziell für unsere Stadt aufbereitet. Chronologisch schließt der Film direkt an den ersten Teil „Mönchengladbach & Rheydt 1933-1945“ an, der bereits in der dritten Auflage erschienen ist. Wer ihn kennt, wird in Teil 2 auf einige Bekannte treffen. Eineinhalb Jahre hat es gedauert, bis die DVD „Mönchengladbach & Rheydt 1945-1953“ fertiggestellt war. Der Film bietet Eindrücke aus der Zeit vom Kriegsende bis ins Jahr 1953. Den Schwerpunkt bilden dabei wieder Zeitzeugenberichte und originales Bildmaterial aus jener Zeit. Dabei hält der Autor sich zurück und lässt die Bilder und die Berichte der Nachkriegskinder weitgehend für sich sprechen. Die Befragten schildern anschaulich

die Herausforderungen des „Organisierens“ von Lebensmitteln und Heizmaterial, die nicht immer harmonischen Zwangswohngemeinschaften, die sich aus den Einquartierungen ergaben, aber auch, wie es sich anfühlte, den kriegsheimgekehrten Vater praktisch als fremden Mann zu erleben. Lediglich am Rande werden die Erinnerungen durch historische Einordnungen von Experten ergänzt. Jirka Bükow möchte vor allem den Dialog zwischen den Generationen anregen. Mit diesem Film ist ihm eine bildgewaltige Darstellung gelungen, die sowohl diejenigen anspricht, die dabei gewesen sind, als auch jene, die diese Zeit nur aus Erzählungen kennen. Beide DVDs, die umfangreiches Bonusmaterial enthalten, sind für je 19,90 € im Handel erhältlich.

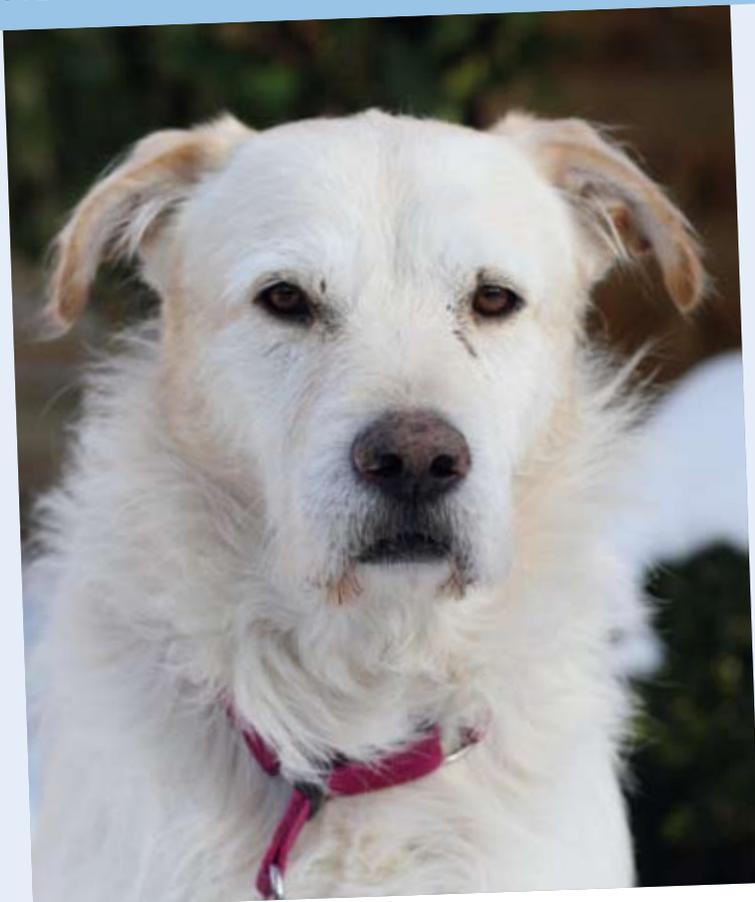
Text: Natascha Oberste



Der richtige Schutz für Ihr Depot:
unsere Beratungsqualität.

 **Stadtsparkasse
Mönchengladbach**

Was Verbraucherschützer und Finanzexperten fordern, haben wir schon lange umgesetzt: eine professionell strukturierte und detailliert dokumentierte Wertpapierberatung. Und natürlich erhalten Sie bei uns ergänzend dazu jetzt auch das gesetzlich geforderte Protokoll zur umfassenden Dokumentation des Anlageberatungsgesprächs. Maximale Beratungsqualität: genau der richtige Schutz für Ihr Depot. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



STRASSENHUND ARIS

Aris wurde als Straßenhund in Rumänien geboren. Dort hat er sich überall und nirgends durchgeschlagen. Eines Tages wurde er grundlos von mehreren Männern furchtbar zusammengeschlagen. Eine Tierschützerin vor Ort rettete ihn und päppelte ihn wieder auf.

Es dauerte einige Wochen, bis er sich erholt hatte und nach Deutschland gebracht werden konnte. Seitdem macht ihm leider eines seiner Hinterbeine Probleme, wenn er sich längere Zeit bewegt.

Aris ist ein ruhiger und liebenswerter Hund. Zu Menschen ist der Rüde sehr freundlich, auch mit kleineren Kindern und anderen Hunden hat er keine Probleme. Aris wird auf ca. vier Jahre geschätzt, er könnte aber auch jünger sein. Durch das harte Leben auf der Straße wirken die Hunde oft älter.

**Infos beim Tierschutzverein Viersen,
Aachener Str. 40, 41372 Niederkrüchten,
Tel. 0175/9419938, www.tierschutz-viersen.de**

**EXPERTEN
TIPP**



HILFE! MEIN HUND WIRD ALT

Mit zunehmendem Alter schleichen sich auch bei Hunden die ersten Altersbeschwerden ein. Je nach Rasse beginnt der Alterungsprozess durchschnittlich zwischen dem 6. (bei großen Rassen) und dem 9. Lebensjahr (bei kleinen Rassen). Im Alter nehmen die Herzleistung und Stoffwechselaktivitäten eines Hundes ab, häufig auch die körperliche Leistungsfähigkeit sowie das Hör- und Sehvermögen. Außerdem kommt es nicht selten zu Erkrankungen wie z. B. Diabetes, Gelenkserkrankungen, Zahn- und Zahnfleischproblemen.

Um altersbedingte Erkrankungen möglichst früh zu erkennen, ist es ratsam, hin und wieder einen Alters-Check beim Tierarzt machen zu lassen. Des Weiteren ist es sinnvoll, die Organe wie Herz, Leber und Nieren mit speziellen Futtermitteln zu entlasten und den Stoffwechsel zu

unterstützen. Außerdem bietet die Tierphysiotherapie sehr gute Möglichkeiten, Ihren Vierbeiner mit Hilfe von Massagen, Unterwasserlaufband etc. so lange wie möglich fit zu halten und ihm auch im Alter ein hohes Maß an Lebensqualität bieten zu können.

**Weitere Infos bei der Tierphysiotherapeutin
Lisa Keller, Tel. 02434/240022,
www.tierphysiotherapie-erkelenz.de**



IMMER MENSCH BLEIBEN

Für Recht und Ordnung sorgen, nach Gerechtigkeit streben, Verbrechen aufklären, Konflikte lösen, Menschen beschützen und retten ... der Arbeitsalltag eines Polizeibeamten ist vielseitig.



Menschlichkeit und gegenseitige Wertschätzung sind für den Polizeihauptkommissar besonders wichtig.

Foto: Stephan Rauter

Manfred von Kannen wollte schon als kleiner Junge Polizist werden, wie sein Vater. „Ich kann und konnte mir nie etwas anderes vorstellen. Es ist mein absoluter Traumberuf“, so der Polizeihauptkommissar, der in 14 Monaten nach fast 42 Jahren Dienst in den Ruhestand entlassen wird.

Der Arbeitsalltag eines Polizeibeamten spielt sich zu rund 70 Prozent auf der Straße ab. „Das Besondere an meiner Arbeit ist der Kontakt mit den Menschen“, so von Kannen. Der 60-Jährige ist mit Leib und Seele dabei, auch schon einmal nach Feierabend. Seit 1995 ist er auf der Altstadtwache stationiert. Hier ist die zunehmende Kriminalität besonders spürbar. „Der Unterschied zu früher liegt in der Art und im Ausmaß der Brutalität. Wenn jemand schon am Boden liegt, tritt man erst recht noch einmal zu“, erzählt der Vater von zwei erwachsenen Kindern. Nach langen Jahren im Wach- und Wechseldienst, auf der Einsatzleitstelle sowie als Leiter einer Dienstgruppe arbeitet von Kannen seit 2001 im Bezirksdienst. Seine Aufgaben

sind u. a. das Knüpfen und Pflegen von einsatzunabhängigen Kontakten in seinem Bezirk Windberg/Großheide. Auf den Straßen präsent sein – die „Dorfsheriffs“, wie sie liebevoll genannt werden, sollen ein Bindeglied zwischen den Bürgern und der Polizei darstellen. Neben dem Bezirksdienst gehören die Vollstreckung von Haftbefehlen, Fahrerermittlungen, Einsätze auf Großveranstaltungen und die Arbeit in Schulen zu seinem Arbeitsalltag. „Ich liebe es, mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten. Dabei bleibt man selber jung“, so der 60-Jährige. Leuchtende Kinderaugen und selbst gemalte Bilder von Kindern sind für ihn das Größte.

Für viele ein Traumberuf, birgt die Arbeit als Polizist aber auch Schattenseiten. Neben der körperlichen Belastung verlangt die Arbeit psychisch einiges von einem ab. „Es gibt Einsätze, die man nie wieder vergisst“, so von Kannen, der einen solchen Einsatz in den 70er-Jahren erlebte: ein schwerer Verkehrsunfall, bei dem zwei Menschen bei lebendigem Leib verbrannten. Von Kannen konnte ihnen nicht helfen – ein Trauma, worunter er heute noch manchmal leidet.

Als Polizeibeamter muss man sich Respekt verschaffen, sollte aber – wie in jedem anderen Beruf auch – nie seine Macht ausnutzen. „Wichtig ist, dass man bei allem Pflichtbewusstsein und Ordnungsliebe immer Mensch bleibt. Ein Polizist muss sich in andere Menschen hineinversetzen können. Jeder hat eine zweite Chance verdient“, so der Polizeihauptkommissar.

Mindestens genauso wichtig ist, dass man nichts zur Routine werden lässt. Eine scheinbar harmlose Situation kann schnell umschlagen und eskalieren. Als Held würde er sich aber nie bezeichnen. „Ich mache nur meinen Job“, so von Kannen.

Text: Esther Hürter

INFO

Polizei Mönchengladbach

Theodor-Heuss-Str. 149,
41065 MG, Tel. 02161/290,

www.polizei-nrw.de/moenchengladbach



See Park
★★★★★

*Ihr Hotel
& SPA
zum Wohlfühlen*

Der familiengeführte See Park Janssen ist der ideale Ort für alle, die sich einmal eine kleine Auszeit gönnen möchten.

Die direkte Lage am See ist der ideale Ausgangspunkt für Spaziergänge oder sportliche Outdoor-Aktivitäten.

Der See Park bietet einen Wellnessbereich mit einem einzigartigen Panorama-Pool und einer großzügigen Sauna-Landschaft auf einer Gesamtgröße von über 8.000m².

Eine Vielzahl von Wohlfühl-Behandlungen aus den Bereichen Massage, Kosmetik, Packungen und vieles mehr warten auf Sie.






3 Tage Wellness ab 169,50 €
inkl. Hotelaufenthalt

1 Tag Wellness ab 58,00 €





See Park Janssen
Danziger Str. 5 | 47608 Geldern
Tel.: + 49 (0) 28 31 92 9-0
www.seepark.de

NEUWERK

Neuwerk bildet den Auftakt zu unserer neuen Reihe über die Mönchengladbacher Stadtteile.

Text: Sascha Broich · Fotos: Donna Schmelzer



AUS DEM ALTEN NEUWERK

Bereits 1182 findet Neuwerk unter der lateinischen Bezeichnung novum opus urkundliche Erwähnung. Namensgeber war die schon damals bestehende Kirche des Klosters in Krahnendonk. Das bäuerliche Siedlungsgebiet lag im Steuerbezirk Niedergeburch des Unteramtes Gladbach und gehörte im Mittelalter zum Amt Grevenbroich. Nach der Besetzung durch die Franzosen erlangte Neuwerk 1798 erste politische Selbstständigkeit und blieb als Bürgermeisterei Unterniedergeburch auch unter preußischer Herrschaft bestehen. 1836 bekam es seinen heutigen Namen und gehört seit 1921 zur Stadt Mönchengladbach.



Neuwerk gehört zusammen mit den Stadtteilen Bettrath-Hoven, Flughafen, Neuwerk-Mitte und Uedding seit 2009 zum Stadtbezirk Ost. Vier Bruderschaften mit teils über 500-jähriger Geschichte demonstrieren insbesondere zur **Kirmeszeit** ausgiebigen Lokalpatriotismus. Auch an Karneval geht es mächtig rund auf den Straßen – der **Rosenmontagszug** hat inzwischen eine beachtliche Größe erreicht und schlängelt sich entlang zahlreicher proppenvoller Kneipen.

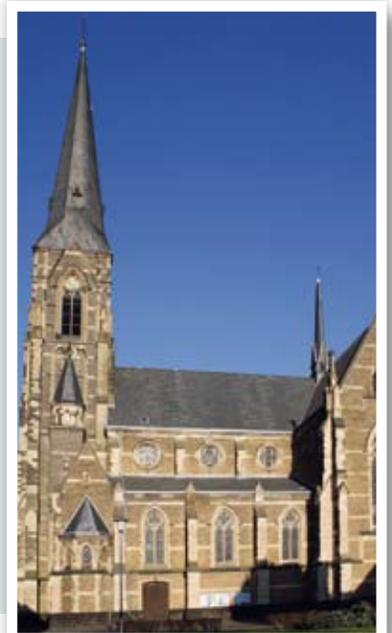
Aktiv

Sportfreunde kommen in Neuwerk nicht zu kurz: Der **Open Air Sportpark** am Gatherskamp lockt Tennis- und Fußballbe-

geisterte. **Joggen und walken** lässt es sich gänzlich kostenlos entlang der Niers und passiven Sportlern bietet die **Trabrennbahn** 2010 insgesamt 22 Termine mit spannenden Rennen.

Sehenswert

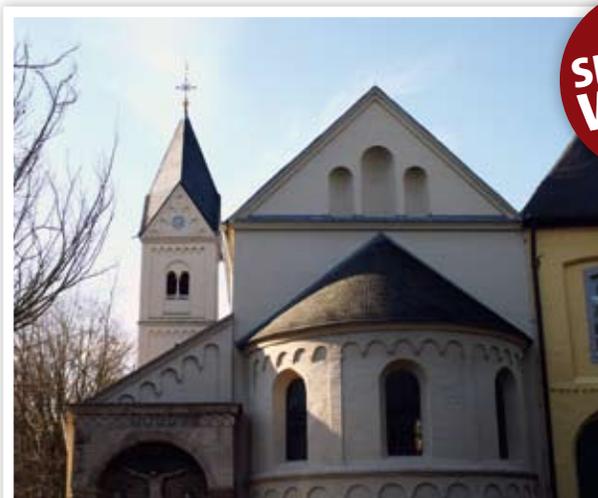
Herz Jesu Kirche Bettrath: 1892 erbaute neugotische Gewölbebasilika auf der Hansastraße. **Rathaus Neuwerk:** Der 1907 eingeweihte Jugendstilbau auf der Dünner Straße dient heute als Bezirksverwaltungsstelle. **Flughafen:** Der Verkehrslandeplatz fristet derzeit ein eher trauriges Dasein, ist aber mit seiner Cafeteria nach wie vor beliebtes Ausflugsziel für sonntägliche Radtouren.



KLOSTERKIRCHE

Das Juwel und Kleinod romanischer Baukunst ist das zweitälteste Gebäude Mönchengladbachs. 1130 entstand hier eine Ansiedlung adeliger Damen durch den Gladbacher Abt Walter. Das Gebetshaus der Schwestern gilt als Keimzelle der um 1160 errichteten Kirche. 1802 wurde das Benediktinerinnenkloster aufgelöst, diente danach als Pfarrkirche und wurde 1961 von den Salvatorianerinnen übernommen. Dank zahlreicher Sanierungsarbeiten, zuletzt 2005, blieb das Gebäude stets gut erhalten.

Kloster Neuwerk, Dammer Str. 165, www.klosterkirche-neuwerk.de, täglich von 8:00-18:00 geöffnet



AUSGEHEN

Ein kulinarisches Highlight Neuwerks ist **Lehmanns Restaurant**. Im liebevoll renovierten Fachwerkhaus erwartet die Gäste eine frische Küche mit regionalen Einflüssen – im Winter bei Kerzenschein und Kaminfeuer, im Sommer in der gemütlichen Gartenwirtschaft unter uralten Platanen. Myllendonker Straße 247, Tel. 02161/660393, www.lehmanns-restaurant.de

Über die Neuwerker Institution **Klosterhof** berichten wir ausführlich auf Seite 24.

Ein heißer Tipp für Schnitzel-Fans ist **Haus Spaas**. Die urige Bettrather Gaststätte versteht sich auf leckere gutbürgerliche und frisch zubereitete Gerichte. Von-Groote-Straße 125, Tel. 02161/632115.

In **Waltraud Hoppenkamps** gemütlicher Eckkneipe erfährt man bei bestens gezapftem Bierchen den neuesten Dorfratsch. Bettrather werden mittels eines simplen Sprachtests auf ihre Ortszugehörigkeit überprüft: „Sach ens Bloodwu:esch! Sach ens Ki:es!“ Von-Groote-Str., Ecke Hansastr.

LEBENSMITTEL

In der **Metzgerei und Party-service Tölkes** bekommt man nicht nur frisches Fleisch und hausgemachte Wurstspezialitäten, sondern auch leckere warme Kleinigkeiten für zwischendurch. Unschlagbar ist die riesige Auswahl an köstlichen Grillspezialitäten im Sommer. Abtshofer Straße 30, Tel. 02161/662814, www.toelkes-partyservice.de

EINKAUFEN

Die meisten Geschäfte befinden sich in Neuwerk entlang der **Dünner Straße und Dammer Straße** und in Bettrath auf der **Hansastraße und Hovener Straße**: Banken, Ärzte, Apotheken, Optiker, Eiscafé, Imbisse, Metzger, Bäcker, Supermärkte, Sonnenstudios, Friseure, Schreibwaren, Blumen, Accessoires, etc. Mit Supermärkten wie Aldi, Lidl, Kaiser's und Rewe ist auch der nichtalltägliche Bedarf bestens gedeckt.

Neu auf der Hovener Straße 191 sind die Ausstellungsräume der **Firma Bosmanns** mit Terrassenüberdachungen und Carports.

FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE



Die FBS stellt ein umfangreiches Angebot aus den Bereichen Bildung, Begegnung, Beratung und Begleitung bereit. Neben den Kursen und Seminaren werden viele Dienstleistungen rund um das Leben in der Familie angeboten.

**Hansastr. 65,
Tel. 02166/6231223
www.fbs-mg.de**



H+K Hermanns
...uns is'nix zu schwer!!

Unsere Leistungen:

- Planung · Service & Beratung
- Heizkessel · Gas & Ölanlagen
- Blockheizkraftwerke
- Pellets Anlagen · Wärmepumpen
- Energieberatung (Energieausweis)
- Solar · Klima · Lüftung
- Komplettbäder · Wellnessbäder
- Traumbäder · Barrierefreie Bäder
- Schwimmbadtechnik
- Kanalreinigung · Kernbohrung
- Steuer- und Regelungstechnik
- Notdienst

H. & K. Hermanns

Bockersend 159 · 41066 MG
Telefon: 02161 / 63500
E-Mail: info@hermanns-heizung.de
www.hermanns-heizung.de

Terrassenüberdachung



Aluminium - pulverbeschichtet

versch. Farben, wartungsfrei

16 mm Doppelstegplatten

z.B. 5,00 x 3,00 m **2.649,- €**

inkl. Montage

(weitere Größen auf Anfrage)



Terrassenüberdachungen & Carports
Hovenerstr. 191, Mönchengladbach

Telefon 02161 - 9370233

Besuchen Sie

unsere

Ausstellung!

www.bosman-dach.de

**BEERDIGUNGSINSTITUT
RENNERS
G. HACKEN**

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.



Wenn man einen nahestehenden Menschen verliert, ist das schwer genug.

Gut, wenn man dann einen Partner hat, der alle Fragen rund um die Bestattung klärt, Formalitäten erledigt und sich ganz darauf konzentriert, Ihre Wünsche für einen würdigen Abschied zu erfüllen. Das Beerdigungsinstitut Renners in Neuwerk ist hier bereits seit 1950 Ihr zuverlässiger Ansprechpartner.

Ob konkreter Anlass oder Vorsorge-Gespräch, das Ihren Angehörigen Sorgen und Kosten ersparen soll. Wir kommen zu Ihnen und beraten Sie mit Know-how und viel Erfahrung – und natürlich dem richtigen Feingefühl für Ihre Situation.

Wir sind für Sie da. Tag und Nacht.

An 365 Tagen im Jahr.

Hans-Gerd Hacken

Geschäftsführer

Dammer Straße 123

41066 Mönchengladbach

Telefon 02161 / 66 28 24

Telefon 02161 / 66 14 10

Telefax 0 2161 / 66 5412

www.bestattungen-renners.de

info@bestattungen-renners.de

Valentinstag

DIE BESTEN GESCHENKIDEEN



Duftig

Liebe geht nicht nur durch den Magen, sondern auch durch die Nase. Für sie Ed Hardy Love & Luck (100 ml für 65,- €), für ihn Christian Audigier der Herrenduft (50 ml für 49,- €) – beide Düfte sind exklusiv nur bei Douglas erhältlich.

**Douglas, Hindenburgstr. 108
41061 MG, Tel. 02161/10808
www.douglas.de**



Text: Esther Hürter · Fotos: Donna Schmelzer

Herzstück

Anhänger mit zwei Herzen aus Sterling Silber und mit Zirkonia-Steinen besetzt (69,- €).
**Schatzinsel
Wallstr. 8, 41061 MG
Tel. 02161/206605
www.schatzinsel-schmuck.de**



Kleiner Prinz

Blumen und Valentinstag gehören einfach zusammen. Prinz Blumen hat in diesem Jahr einen ganz besonderen Service: Neben den verlängerten Öffnungszeiten am 13. Februar bis 18 Uhr bietet das Team einen Lieferservice innerhalb Mönchengladbachs an für Ihren persönlichen Valentinsgruß am Sonntag zwischen 10 und 16 Uhr (in andere Städte liefert man gerne via Fleurop).

**Prinz Blumen – kreatives mit Blumen
Theatergalerie, 41061 MG, Tel. 02161/209943
www.prinzblumen.de**

Premium-Genuss

Ob Cappuccino, Latte macchiato oder Milchkaffee – die Saeco Xelsis stellt sich perfekt auf Ihren persönlichen Geschmack ein. Zu den Vorzügen gehören u. a. die Bedienung durch sanfte Berührung, zwei automatische Milchkreislauf-Reinigungszyklen, ein Aromasiegel für perfekt geschützte Kaffeebohnen und ein Scheibenmahlwerk aus Keramik. Überlegener Komfort trifft auf edles Design. Die Xelsis ist die neue Definition von Premium-Genuss.

**Bernd Boddart – Kaffemaschinen,
Service, Vertrieb
Dohrweg 49, 41066 MG
Tel. 02161/4000888**



Kreative Liebesboten

Mit der „Kerze to go“ sorgt Man(n) überall für romantische Stimmung. Super sind auch die Herz-Ausstech-Förmchen in unterschiedlichen Variationen. (Kerze 7,99 €)
**Tortissimo, Wallstr. 13 a, 41061 MG
Tel. 02161/4643463
www.tortissimo.de**



Romantische Deko

Wunderschöne Spruchsteine mit unterschiedlichen Liebesbotschaften (16,90 €).
**La Casa, Wallstr. 1, 41061 MG
Tel. 02161/206924
www.lacasa-wohnen.de**



Zum Wohl

Bierkrug und Anhänger
„Glücksritter“ (10,- €).
Inside Living
Viersener Str. 51, 41061 MG
Tel. 02161/293100
www.inside-living.de



Ganz viel Liebe

Nette Kombi von sheepworld:
„herzlicher Tee voll himmlischer
Liebe“ (4,95 €), Badesalz mit Erd-
beeraroma (4,95 €) und Lippenpfle-
ge mit Vanillegeschmack „Ohne
Dich ist alles doof“ (3,95 €).
Galeria Kaufhof
Hindenburgstr. 125-133
41061 MG, Tel. 02161/2780
www.galeria-kaufhof.de



Köstlich

Frisch abgefüllter Erdbeerlikör
(200 ml für 6,80 €) und bunte
Herznudeln (1,95 €).
Barrique
Hindenburgstr. 160
41061 MG, Tel. 02161/4843478
www.moenchengladbach.
barrique.de



www.swissflex.com **SWISSFLEX**

the art of sleeping

Die Kunst zu spüren, was Sie nicht sehen, macht den Unterschied: Die Rote-Wellen-Technologie in Matratze und Unterfederung – exklusiv von Swissflex. Schnittstelle zwischen Komfort und Ästhetik, Technik und Emotion, Kraft und Ruhe, Entspannung und Energie. Resultat: Idealer Schlafkomfort für das wichtigste Element. Sie selbst.

40% Rabatt auf alle Swissflex-Matratzen aus der Ausstellung

home bed collection **medivital** Medizinische Schlafberatung

Erkelenz www.home-bed-collection.de Beratungstermin: 0160 - 80 38 994

Spielen Sie 6 Monate mittwochs und samstags gratis Lotto...

...mit unserer **kostenlosen** Kundenkarte.



Jetzt bei uns abholen!

Bei Vorlage dieser Karte erhalten Sie zusätzlich eine **kostenlose**

Antifalten-Augen-Massage mit einer wertvollen Pflege von LA BIOSTHETIQUE®.

IHR FRISEUR

Haar - Kunst & Ambiente
LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Petra Kirstein
Reyerhütter Straße 67
41065 Mönchengladbach
Telefon 021 61 444 95
info@ihrfriseur-kirstein.de
www.ihrfriseur-kirstein.de

Öffnungszeiten: Di. bis Fr. 8.30 - 19.00 Uhr
Sa. 8.00 - 14.00 Uhr - Montag Ruhetag



Valentinstag

DIE BESTEN GESCHENKIDEEN



Verspielt

Buntes Dekoherz zum Anbeißen (69,90 €) und Memoryspiel „Immer ein Paar“ (9,90 €).

Inside Living
 Viersener Str. 51, 41061 MG
 Tel. 02161/293100
www.inside-living.de

Heiß & Innig

Der aromatisierte Früchtetee „Heiß & Innig“ ist geschmacklich eine Mischung aus Erdbeere, Himbeere und Vanille (100 g für 3,90 €). Dazu passend: brauner Kandis-Zucker (200 g für 2,65 €).

TeeGschwendner
 Hindenburgstr. 77, 41061 MG
 Tel. 02161/204905
www.teagschwendner.com



Je t'aime

Zwei Espresso-Tassen im ansprechenden Geschenkkarton (9,95 €).

Douglas, Hindenburgstr. 108, 1061 MG
 Tel. 02161/10808, www.douglas.de

Süße Versuchung

Hochwertige Schokoladen- und Pralinspezialitäten schmelzen nicht nur auf der Zunge, sondern lassen auch das Herz dahinschmelzen, z. B. „Die Kunst der Verführung“ – Berger Schokolade aus Österreich in der Geschmacksrichtung Edelbitter-Chili und mit 70 % Kakaoanteil (4,30 €).

Teelikatesse, Wallstr. 3
 41061 MG, Tel. 02161/4968799
www.teelikatesse.de



Verbindet

Ein Symbol für die Liebe sind die Partnerringe aus Edelstahl (für ihn 23,- €, für sie 29,- €).

Schatzinsel
 Wallstr. 8, 41061 MG
 Tel. 02161/206605
www.schatzinsel-schmuck.de



Herzergreifend

„P.S. Ich liebe Dich“, ein wunderschöner, herzergreifender Liebesroman von Cecilia Ahern (Krüger Verlag, 8,95 €).

Buchhandlung Degenhardt
 Friedrichstr. 14, 41061 MG
 Tel. 02161/16132
www.buchhandlung-degenhardt.de

Kuschelig

Kuschel-Decke (209,90 €) und Kissen (Bezug 76,90 €) aus hochwertiger Wollmischung von Table Fashion.

Inside Living
 Viersener Str. 51, 41061 MG
 Tel. 02161/293100
www.inside-living.de



Cecilia Ahern

P.S.
 Ich liebe
 Dich

ROMAN

VALENTINSTAG NICHT VERGESSEN, SONST:



2,8" Touchscreen

2 Megapixel Kamera

120,-



SAMSUNG

**SAMSUNG S 3650CORBY
VERTRAGSFREIES HANDY**

2-Megapixel-Kamera, Social-Networking-Dienste (z.B. Facebook, Twitter), MP3-Player, One-Finger-Zoom, microSDTM-Steckplatz, Smart-Touch-Funktion, Fotokontakte, Wörterbuch, inkl. Headset. Art. Nr. 1273255. Die Gehäuserückseite ist austauschbar und in knalligen Farben erhältlich.

KEINE MITNAHMEGARANTIE. SOFERN NICHT VORHANDEN, GLEICH BESTELLEN.

2x in MG
www.saturn.de

MG-CITY
Hindenburgstrasse 42, direkt neben P&C
Tel.: 02161/30950



**AB 20 € EINKAUF
1 STUNDE KOSTENLOS
PARKEN**

MG- RHEYDT
in der Galerie am Marienplatz
Tel.: 02166/6225-0



SATURN

Angebot ohne Dekoration. Angebot gültig ab 01.02.-10. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten.

KINO HIGHLIGHTS

COMET CINE CENTER (7)

VIERSENER STRASSE 8 · TICKET HOTLINE: 02161 - 814 40



GEGEN JEDEN ZWEIFEL

Kinostart: 4.2.2010

Bezirksstaatsanwalt Martin Hunter, aussichtsreicher Kandidat für die nächste Gouverneurswahl, hat vor Gericht schon lange keinen Fall mehr verloren. Den Gründen dafür kommt der aufstrebende junge Journalist C.J. Nicholas auf die Spur: Um eine Verurteilung sicherzustellen, scheint Hunter auch vor der Manipulation von Beweisen nicht zurückzuschrecken. Nicholas macht den Selbstversuch und bringt sich selbst unter Mordverdacht, um Hunter überführen zu können, womit er ein riskantes Katz-und-Maus-Spiel in Gang setzt.

Regie: Peter Hyams
Mit Michael Douglas, Jesse Metcalfe, Amber Tamblyn



VERDAMMNIS

Kinostart: 4.2.2010

Mikael Blomkvist erfährt von einem jungen Journalisten von einer hochbrisanten Story. Es geht um einflussreiche Männer, die mit Frauenhandel und Prostitution in Verbindung gebracht werden. Auch Blomkvists Partnerin Lisbeth Salander ist auf eigene Faust an dem Fall dran. Dabei entdeckt sie, dass Nils Bjurman, einst ihr Vormund, in die Sache verwickelt zu sein scheint. Als kurz darauf der Journalist und Bjurman tot aufgefunden und auf der Tatwaffe Lisbeths Fingerabdrücke sichergestellt werden, startet eine Hetzjagd. Nur Blomkvist glaubt an ihre Unschuld.

Regie: Daniel Alfredson
Mit Noomi Rapace, Michael Nyqvist, Sofia Ledarp



IN MEINEM HIMMEL

Kinostart: 18.2.2010

Susie ist 14, als sie an einem kalten Wintertag von ihrem Nachbar Harvey vergewaltigt und anschließend ermordet wird. Von nun beobachtet sie das Geschehen aus dem Jenseits: Ihre Familie, die an dem ungeklärten Mordfall zu zerbrechen droht und ihren Peiniger selbst, der seine Spuren erfolgreich verwischen konnte, und eine neue Tat plant. Doch so ganz von der Welt ist Susie nicht, ihr Vater sowie ihr Bruder meinen, ihre Anwesenheit zu spüren.

Regie: Peter Jackson
Mit Raches Weisz, Mark Wahlberg, Susan Sarandon



NINE

Kinostart: 25.2.2010

Gerade hat Filmemacher Guido Contini das vierzigste Lebensjahr erreicht, da gerät er in die Midlife-Crisis. Dass diese nicht gerade förderlich für seine Kreativität ist, merkt Guido schnell: Dummerweise steckt er gerade mitten in der Arbeit für seinen nächsten Film. Als wäre das alles nicht genug, hatte er sich obendrein vorgenommen, endlich mal seine vielen Liebesbeziehungen zu ordnen.

Regie: Rob Marshall
Mit Daniel Day-Lewis, Nicole Kidman, Penélope Cruz, Kate Hudson, Sophia Loren

Musik-Highlights

LIVE IN HIGH-DEFINITION · JETZT TICKETS SICHERN! **HD LIVE**

Verdi
SIMON BOCCANEGRA



6. Februar 2010 · 19:00 Uhr
Plácido Domingo, Adrienne Pieczonka, Marcello Giordani, James Morris
Dirigent: James Levine
LIVE Übertragung aus der Metropolitan Opera NY

Thomas
HAMLET



27. März 2010 · 19:00 Uhr
Mit Simon Keenlyside, Natalie Dessay, Jennifer Larmore, Toby Spence
Dirigent: Louis Langrée
LIVE Übertragung aus der Metropolitan Opera NY

Rossini
ARMIDA



1. Mai 2010 · 19:00 Uhr
Renée Fleming, Lawrence Brownlee, Bruce Ford, Kobie van Rensburg
Dirigent: Riccardo Frizza
LIVE Übertragung aus der Metropolitan Opera NY



Jetzt neu bei allen MET Vorstellungen ab November: Die Cine Center Gourmet Karte. Mehr Infos an den Kinokassen.

DER TIEFPREIS GIBT DEN TON AN!



Der erste iPod der mit dir spricht!

55,-
2 GB

Apple iPod SHUFFLE MP3-PLAYER
Design aus eloxiertem Aluminium mit Befestigungs-Clip aus Edelstahl. Bedienelemente am Ohrhörer. Platz für bis zu 500 Songs*. Bis zu 10 Stunden Akkulaufzeit. Nur 10,7g. Art. Nr.: 127 0528/9/30/31/32

Radio
4 GB



Je **69,99**

SONY NWZ-E 443 MP3-PLAYER
5 cm QVGA TFT Farbdisplay, Speicherplatz für bis zu 925 Songs oder 15 Std. Video*. bis zu 30 Std. Akkulaufzeit, Drag&Drop. Art. Nr.: 126 3069/71

Radio
16 GB



89,99

PHILIPS ARIAZ MP3-VIDEO-PLAYER
5 cm LCD-Farbdisplay, 220 x 176 Pixel, Album Cover Anzeige in Farbe, UKW-RDS Radio, bis zu 30 Std. Musikwiedergabe oder 6 Std. Videowiedergabe, High-Definition Kopfhörer, Full Sound. Auch mit 8 GB für € 69,99 erhältlich. Art. Nr.: 123 9748/9

8 GB
Spielekonsole, Taschencomputer und iPod in einem!



189,-

Apple iPod TOUCH MUSIK- UND VIDEOPLAYER
8,9 cm Multi-Touch-Display im Breitformat, Platz für bis zu 1.750 Songs oder bis zu 10.000 Fotos oder bis zu 10 Stunden Videos*. Via integriertes Wi-Fi (802.11b/g) Zugriff auf Internet, Mail, App Store und iTunes Wi-Fi Music Store. Integrierte Lautsprecher. Akkulaufzeit bis zu 30 Stunden. Art. Nr.: 127 0560

Class-D-Digitalverstärker
Für Musik- und Filmgenuss

99,-

PHILIPS SBD 7000 DOCKINGSTATION
Lautstärkeregelung, Stromanzeige, Dynamic Bass Boost, Mobilfunk-Abschirmungstechnologie, Batterie- und Netzbetrieb, bis zu 10 Std. Wiedergabe. Art. Nr.: 1260612
*Diese Werte sind Herstellerangaben und abhängig von den unterschiedlichen Komprimierungsverfahren.



84,99

SONY CDX-GT 33 U AUTORADIO
Wiedergabe von MP3, WMA und AAC. Front Aux-Eingang, S-Mosfet Endstufe, FM-Radio, abnehmbares Bedienteil, 24bit D/A Wandlung. Art. Nr.: 124 9855

89,99
700 Watt

CRUNCH MXQ 12 BASSREFLEXBOX
Die kompakte 700 Watt starke Bassreflexbox ist mit einem speziell konstruierten, quadratischen Square-Subwoofer bestückt, für bessere Kick- und Tiefbasseigenschaften. Art. Nr.: 115 8580



KEINE MITNAHMEGARANTIE. SOFERN NICHT VORHANDEN, GLEICH BESTELLEN.

2x in MG
www.saturn.de

MG-CITY
Hindenburgstrasse 42, direkt neben P&C
Tel.: 02161/30950

P AB 20 € EINKAUF
1 STUNDE KOSTENLOS
PARKEN

MG-RHEYDT
in der Galerie am Marienplatz
Tel.: 02166/6225-0

P



SATURN

Die gab's schon immer

Es gibt Restaurants, die sind aus unserer Stadt einfach nicht wegzudenken. Jeder kennt Sie. Schon die eigenen Großeltern kehrten bzw. kehren hier gerne ein. Sechs dieser „Restaurant-Dinosaurier“ stellen wir Ihnen in dieser und der nächsten Ausgabe vor.

Text: Esther Hürter · Fotos: Stefan Völker



HEHN

Haus Heiligenpesch

Vor und nach jedem Heimspiel ist das Haus Heiligenpesch ein beliebter Treffpunkt für Borussia-Fans aus der ganzen Stadt. Aber das 100-jährige Fachwerkhaus hat mehr zu bieten als kühles Bier und knackige Pommes. Spezialitäten wie saftige Steaks vom heißen Stein oder Schlemmerschnitzel sind weit über die Hehner Ortsgrenzen bekannt. Neben den deftigen Leckereien steht auch Leichtes auf der Karte wie Folienkartoffeln mit Kräuterquark oder Frühlingsrollen und Riesengarnelen auf Salatbett. Inhaberin und gute Seele des Hauses Manuela Klerx lässt auch nach Küchenschluss keinen hungern. Ob Bilder und Porzellan aus vergangenen Zeiten oder eine umfangreiche Pokalsammlung – das urige Ambiente in Schänke, Saal, Bäckerstube und Co. besticht durch viel Liebe zum Detail.

Tipp: Montags ist Pfannkuchen-Tag und sonntags von 11 Uhr 30 bis 14 Uhr gibt's zu jedem Hauptgericht Suppe und Dessert gratis.

Haus Heiligenpesch, Heiligenpesch 106, 41069 MG, Tel. 02161/541931, www.haus-heiligenpesch.de



HAMERN

Am Döre Strüxke

Seit 1911 ist die Gaststätte „Am Dornenstrauch“ ein beliebter Treffpunkt für Kegelclubs, Jagdhornbläser, Familien und Liebhaber eines kühlen Bierchens. Die überwiegend gut bürgerliche Küche hält einige Überraschungen bereit wie z. B. gedünsteter Fenchel mit Parmaschinken und Ziegenkäse überbacken, Rucola-Rahmsuppe mit Pinienkernen oder Zanderfilet auf Tomaten-Chilli-Spaghetti. Die Inhaber Angela und Michael Corres sorgen mit kreativen Ideen, viel Hingabe und Charme für eine freundliche, familiäre Atmosphäre. Am schönsten sitzt man in der Bauernstube. „Traditionen muss man pflegen“, so der Chef. Deshalb gibt es neben wechselnden Aktionen wie die monatlich veranstalteten Folk- und Bluesabende jedes Jahr das legendäre Winter-Grillen und das Kappes-Fest. **Tipp:** Montags gibt's Hausmannskost nach Omas Rezepten, z. B. Muurejubbel oder Grünkohl mit Mettenden für 5,90 €.

Am Döre Strüxke, Hamerweg 140, 41068 MG, Tel. 02161/51392, www.doerestruecke.de

NEUWERK

Gaststätte Klosterhof

Gegenüber des Neuwerker Klosters liegt die Schankgaststätte Klosterhof, die sich seit 1904 im Besitz der Familie Rommerskirchen befindet. Heute wird sie in der vierten Generation vom gelernten Koch und Hotelfachmann Jakob Rommerskirchen geführt, und das erfolgreich. Die älteste Gaststätte im Ort ist ein beliebter Treffpunkt und jeden Abend rappellvoll. Neben dem Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt hier vor allem auch die Atmosphäre. Auf der bierbegleitenden Speisekarte findet der Gast neben klassischen Schnitzel- und Steakgerichten auch saisonale Köstlichkeiten. „In der Regel kommt man in den Klosterhof um zu trinken und dabei etwas Leckeres zu essen“, so der Inhaber. Die freundliche, vertraute Atmosphäre lenkt vom urigen, sparsamen Interieur ab. Nicht umsonst bezeichnet man den Klosterhof auch als „erweitertes Wohnzimmer der Neuwerker“.



Gaststätte Klosterhof, Dammer Str. 143, 41066 MG, Tel. 02161/662226

WEINCREME

Zutaten für vier Personen:

1/4 l Weißwein
1/4 l Sahne
75 g Zucker
4 Eier

1 Scheibe Zitrone
1/2 Vanillestange
4 Blätter Gelatine

Wein, Vanillestange und eine Scheibe Zitrone im Topf leicht erwärmen. Danach von der Kochplatte nehmen und Zitrone und Vanillestange herausheben. Die Eier mit dem Zucker vermischen und unter Rühren hinzufügen. Unter die schaumige Masse die Gelatine und die steif geschlagene Sahne rühren. Dann die Weincreme kalt stellen bis sie fest ist.



REZEPT

HIMMEL UND ÄÄD

Zutaten für vier Personen:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
250 ml Milch
50 g Butter
Salz
Muskatnuss
6 Äpfel

4 EL Zucker
Saft von einer Zitrone
1 TL Butterschmalz
6 Scheiben Schinkenspeck, klein geschnitten (oder Blutwurst)
2 EL Mehl

- Die geschälten Kartoffeln in einem Topf mit Wasser ca. 20 Minuten kochen lassen. Danach in einem Sieb abtropfen, zurück in den Topf geben und zerstampfen. Milch, Butter, Salz und Muskatnuss (nach Belieben) zugeben und kräftig mit dem Schneebesen durchrühren.
- Parallel hierzu die Äpfel schälen, entkernen und vierteln. Mit dem Zucker und dem Zitronensaft würzen und im Topf mit ein wenig Wasser gar kochen lassen. Danach auch die Äpfel zerstampfen und unter das Püree rühren.
- Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Den Schinkenspeck oder die Blutwurst leicht im Mehl wenden und im Schmalz knusprig braten.
- Himmel und Ääd mit dem Speck oder der Blutwurst anrichten und servieren.



KARNEVAL TOTAL

11/02 Altweiber

(Die Graefen Kult Party geht weiter)

13/02 Pinball Live

(Rock & Roll vom Feinsten)

16/02 Zuch Gucken

(Halt Pohl!)



Alter Markt - MG

www.rollingstone-rockcafe.de



Monatswein
Februar

Cotes du Luberon
Cotes du Luberon AC
2006, rot & trocken
75 cl Flasche
6 kaufen, 1 gratis
Fl. 4,70 €



Valentinspräsent
20 cl Erdbeermarklikör in einer dekorativen Herzflasche, 250g Herznudeln & 1 handgeschöpfte Zotterschokolade Mandel-Rosen präsentiert in einem herzförmigen Körbchen.

16,95 €



Produktneuheiten

Preis je 100 ml

NEU

Cappucino Creamlikör, 17 % Vol 1,90 €
Latte Macchiato Creamlikör, 17 % Vol 2,20 €
Ingwer-Lemonlikör, scharf 18 % Vol 2,20 €
Habanero-Passionsfruchtlikör, sehr scharf, 18 % Vol 2,20 €
Grappa di Nero d'Avola, 40% Vol 4,70 €
Grappa di Barolo, 40 % Vol 5,90 €

ber-Private
Weinprobe

Angebot im Februar:
Grauer Burgunder 75 cl, Umbria La Pava rosado 75 cl, Chateau la Fleur Bibian 75 cl, Castillo Paramio Reserva 75 cl, Montepulciano d'Abruzzo 75 cl & Cotes du Luberon 75 cl.
Statt 38,10 € jetzt nur **24,90 €**



Der neue Katalogauszug 2010/2011 liegt für Sie zur Abholung bereit!

Barrique Mönchengladbach · Inh. C. Reinert-Pecuch
Hindenburgstraße 160 · 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 / 4843478 · Fax: 02161 / 4843479
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-19 Uhr · Sa 9-17 Uhr
Sonderzeiten: Do 11.2.2010 9-17 Uhr · Mo+Di 15.-16.2.2010 geschlossen

SCHNEIDER

HARDONNAY

„Und dass der Wein erfreue des Menschen Herz“

Psalm 104, 15

Wein genießen!

Wein ist eines der ältesten alkoholischen Getränke der Menschheit und die von ihm ausgehende Begeisterung ist bis heute ungebrochen. Wer allein am Geschmack Jahrgang und Winzer erkennen kann, den mag dieser Artikel langweilen. Wer in die wunderbare Welt des Weins einsteigen möchte, für den haben wir einige Anregungen, die Lust auf den verzauberten Traubensaft machen.

Text und Fotos: Susanne Schnabel

Wein ist nicht nur ein Getränk sondern eine Philosophie. Und wie Johann Wolfgang von Goethe schon erkannt hat: Das Leben ist viel zu kurz, um schlechten Wein zu trinken. Das findet auch Eoghan Mulligan. Der Ire hat bereits als Teenager seinen eigenen Wein hergestellt, lernte am College of Catering sein

Handwerk und arbeitete beim besten Londoner Weinhändler. Heute gibt er Weinseminare und berät Kunden bei der Wahl der richtigen Tropfen. Insider verfolgen die Weinszene und kaufen, was der Trend vorgibt. „Im Moment boomen zum Beispiel die Weine von Markus Schneider. Auf Sylt will derzeit jeder Schneider-Wein trinken“, so der 42-Jährige.

Eoghan Mulligan bei einer Weinprobe.

„Mönchengladbach ist eher eine Bierstadt. Das mag auch daran liegen, dass das Angebot an Wein in Restaurants und Kneipen oft klein oder völlig übersteuert ist.“ Wer seinen Weingeschmack noch nicht gefunden hat, dem empfiehlt Eoghan Mulligan erst mal mit wenigen weißen und roten Rebsorten zu beginnen und sich dann heranzutasten.

Optimaler Genuss

„Für Accessoires kann man sehr viel Geld ausgeben, zum Beispiel zu extravagante Korkezieher, dabei ist das einfache Kellnermesser immer noch am besten“, so Eoghan

Mulligan. Wichtig sind saubere geruchsfreie Weingläser. Jede Rebsorte hat ihre eigenen Geschmacks- und Duftaromen, die im richtigen Glas optimal zur Geltung kommen. Jedoch beeinträchtigt nichts den Geschmack des Weins so sehr wie die Temperatur. Weißwein schmeckt langweilig und flach, wird er zu warm serviert. Zu kalter Rotwein entwickelt wenig Duft und Geschmacksfülle.

Wein kaufen

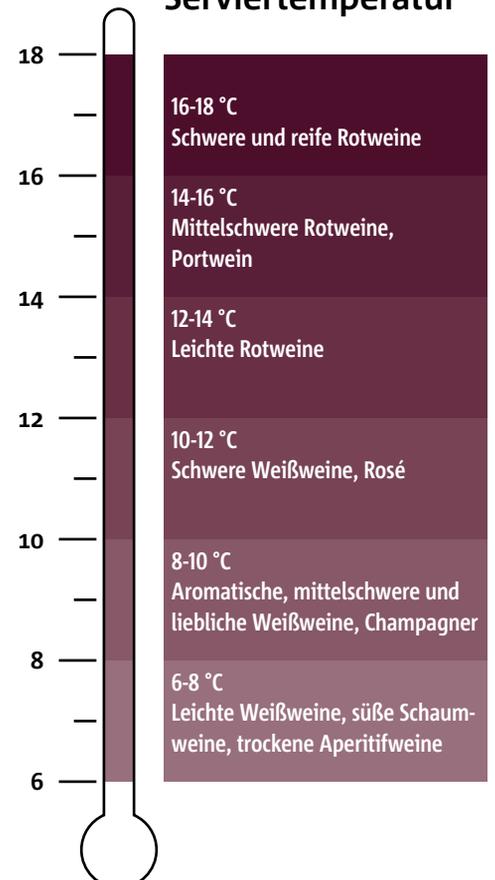
„Viele sind beim Wein kaufen unsicher. Das macht man nicht jeden Tag und wer Gäste hat, möchte einen möglichst breiten Geschmack treffen“, so die Erfahrungen von Eoghan Mulligan. Gute Weinhändler lernen die Vorlieben ihrer Kunden für bestimmte Rebsorten kennen, experimentieren mit ihnen. „Generell gilt: Der Preis sagt nicht unbedingt etwas über die Qualität des Weines aus – der eigene Geschmack ist entscheidend.“ Wer im Supermarkt Wein kauft, sollte folgende Dinge beachten: Finger weg von Flaschen, bei denen der Korken an der Flaschenöffnung übersteht. Der Wein wurde zu warm oder kalt gelagert oder transportiert. Ablagerungen am Flaschenboden sind kein Mangel, sondern deuten bei kräftigen Rotweinen auf eine naturbelassene Verarbeitung hin. Kristalle am Flaschenboden von Weißweinen können bei etwas zu kühler Lagerung entstehen und sind keine Beeinträchtigung.

Richtige Lagerung

Mehrere Faktoren spielen eine Rolle, so Mulligan. „Die optimale Lagertemperatur liegt zwischen 10 und 14 Grad. Je höher die Tem-

peratur, desto schneller reift der Wein“, so der Experte. Der Lagerraum sollte dunkel, ruhig und frei von Gerüchen sein. Eine Luftfeuchtigkeit von 70 bis 75 Prozent ist optimal.

Die ideale Serviertemperatur





Guter Wein zu gutem Essen

Aperitif

Champagner ist der Klassiker, leider nicht gerade billig. Alternativ können deutscher Rieslingsekt, französischer Crémant oder italienischer Prosecco angeboten werden.

Vorspeise

Ein trockener Riesling oder ein leichter Pinot Grigio passen zu Salaten, Antipasti und Meeresfrüchten und Fisch. Pasteten und Geräucher-tes schmecken zum leichten Rotwein. Je nach Soße passen zu italienischer Pasta Rot- oder Weißwein.

Meeresfrüchte und Fisch

Riesling passt fast immer zu Fisch, es darf aber auch ein etwas kräftigerer Chablis sein. Zu Krebsen, Krabben und Co. trinkt man ebenfalls Weißwein. Zu gegrilltem Fisch schmeckt ein leichter Roter.

Fleisch

Ein würziger Weißwein passt zu vielen Fleischgerichten. Zu asiatischem Essen, besonders wenn es scharf gewürzt ist, schmecken liebliche Weißweine. Rotwein ist für die meisten kräftigen Fleischspeisen jedoch die bessere Wahl.

Dessert

Portwein oder Süßweine sind Klassiker. Süßer Muskatellerwein ergänzt fruchtige Nachtische.

Käse

Wegen seiner Säuren ist Weißwein bekömmlicher als Rotwein. Ist der Käse zu stark im Geschmack, harmoniert er nicht mit feinem Rotwein. Am besten regionalen Wein zu regionalem Käse servieren.

Haus Mühlen

- Live-Musik • Party
- Karaoke • Bundesliga Live
- Feiern im großen Rahmen mit Beratung und individuellem Buffet



Haus Mühlen
Inhaberin Sandra Misanovic
Brucknerallee 3 · 41236 MG
Tel.: 0 21 66 / 4 22 48
Mobil: 01 63 / 3 61 37 73

Alle Infos unter:
www.muehlen-eck.de

2009 MARKTIMPULS.DE



Jancis Robinson

Das Oxford Weinlexikon

Umfassende, aufwändig ausgestattete Wein-Enzyklopädie, verfasst von einem Expertenteam aus Wissenschaft und Praxis. Das Buch ist alphabetisch aufgebaut, enthält 3.000 Stichwörter und zahlreiche Querverweise. Die Geschichte des Weins seit der Antike; Wein und seine Herkunft; Rebsorten; Weinbau; Weinbereitung; Wein und Geld; Weingesetz und Qualität; Weinhandel. Gräfe und Unzer Verlag, 886 Seiten, 99,- €. Empfohlen von Eoghan Mulligan.



Die wichtigsten Rebsorten

Rot

Spätburgunder
Cabernet Sauvignon
Merlot
Syrah/Shiraz
Tempranillo
Sangiovese

Nebbiolo
Pinotage
Garnacha
Dornfelder

Weiß

Riesling
Sauvignon blanc

Chardonnay
Grauburgunder
Weißburgunder
Gewürztraminer
Silvaner
Muskateller

GUTSCHEIN



SUBWAY
eat fresh.™



SUBWAY®
4 × frisch in
Mönchengladbach

Korschenboicher Straße 110
Hindenburgstraße 70
Stresemannstraße 34
NEU: SUBDRIVE in Wickrath, Adolf-Kempken-Weg 133



Gültig bis 3.20.10 in den genannten Restaurants. Ein Coupon pro Gast/Besuch. Nicht mit anderen Vorteilen kombinieren. Keine Barzahlung. © 2010 S.D.A. Inc.



VON SUSANNE SCHNABEL



+++ TICKER +++

HEUTE NUR MIT PAPA!

Kochen für Väter und Kinder

Das wird ein Spaß – mit Papa am Herd. Die Familienbildungsstätte in Rheydt bietet am Samstag, 6. Februar 2010 zwischen 10 und 13 Uhr einen Kochkurs für Väter mit ihren Kindern ab sechs Jahre an. Gekocht werden saisonale Gerichte, die allen super schmecken und zuhause leicht nachgekocht werden können.

Bitte mitbringen: Schürze und Vorratsbehälter für die Reste. **Weitere Termine:** Sa. 18.9.2010 und Sa. 4.12.2010. Die Kursgebühr beträgt 10,50 €.

Anna-Ladener-Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 MG, Tel. 02166/623120, www.fbs-mg.de

SCHÄTZCHEN ZUM SAMMELN UND KUSCHELN

Modellspielzeugmarkt in der KFH

Altes Spielzeug für jung gebliebene Sammler: Über 60 Anbieter von originalgetreuen Modelleisenbahnen und -autos, beliebtem Blechspielzeug und kuscheligen Steiff-Tieren präsentieren ihre Sammlerstücke. Natürlich können die Liebhaberobjekte auch ersteigert werden. Am Sonntag, 28. Februar 2010 öffnet der Modellspielzeugmarkt von 11 bis 16 Uhr in der Kaiser-Friedrich-Halle seine Türen. Erwachsene zahlen 4,- € Eintritt. Kinder bis einschließlich 14 Jahre haben in Begleitung ihrer Eltern freien Eintritt.

Kaiser-Friedrich-Halle, Hohenzollernstr. 15, 41061 MG, Tel. 02161/10094, www.mgmg.de

LESEZWERGE

Samstags-Geschichten für Kinder

Ab in die kuschelige Ecke der Gladbacher Kinderbibliothek und Ohren gespitzt: Frauke Feindt und Andrea Peters laden am Samstag, 6. Februar 2010 zwischen 11 und 12 Uhr alle Kinder ab vier Jahre zu den Lesezwergeren ein. Der Eintritt ist frei. Vorgelesene Geschichten für Lesezwerger gibt's an jedem ersten Samstag im Monat.

Stadtbibliothek MG, Blücherstr. 6, 41061 MG, Tel. 02161/256347, www.stadtbibliothek-mg.de

RAPATITÉ ODER DANKE, RÜDIGER

Was passiert, wenn die Sonne weg ist? Dann ist nicht nur das Licht weg, dann gibt es auch sonst nichts mehr. Diese Erfahrung muss der skurrile Maler Ferdinand Schabrak Düvall im Theaterstück „Rapatité oder Danke, Rüdiger!“ machen. Düvall ist ein komischer Künstler. Er malt nur nachts, und er malt ausschließlich Monde: Weil er als Kind Angst im Dunkeln hatte und nur schlafen konnte, wenn der freundliche Mond in sein Zimmer kam. Nun schickt Düvall seine Bilder an Kinder in aller Welt, damit auch sie keine Angst mehr haben müssen. Tagsüber schläft der Maler im Stehen auf seiner Leiter. Immer wieder ruft er mit seinem Bügeleisen-Telefon seinen Freund Rüdiger an. Der ist es auch, der Ferdinand die schöne blaue Farbe für seine Mondbilder schickt. Aber eines Tages sendet Rüdiger plötzlich einen Topf gelber Farbe. Da-

mit weiß Düvall nichts anzufangen, bis die zuschauenden Kinder aktiv ins Geschehen eingreifen: „Mal doch die Sonne!“ Die ist Ferdinand aber viel zu hell: Er holt sie vom Himmel. Nun ist der Künstler wieder zufrieden – bis ein gewisser Herr Gott anruft ...

„Rapatité oder Danke, Rüdiger!“ ist ein kurzweiliges Vergnügen für Große und Kleine mit einer schönen, warmherzigen Botschaft. Autor und Schauspieler Markus Kiefer spielt dieses poetische Solo für Kinder ab vier Jahre.

Sonntag, 28. Februar 2010 um 11 Uhr

Theater Spielplatz, Grundschule Waisenhausstraße, Eingang an der Stresemannstr. 70, 41236 MG, Tel. 02166/623813, www.theater-spielplatz.de

FÜHRUNG DURCH DEN PARK VON SCHLOSS DYCK

Tierspuren und erste Frühlingsboten

Der richtige Spaziergang nach dem deftigen Sonntagsessen: In der 200 Jahre alten Anlage von Schloss Dyck geht es zwei Stunden lang auf die Suche nach Tierspuren und ersten Frühlingsboten. Zu dieser Jahreszeit können Vogelfedern, Fraßspuren an Früchten, Nüssen, Zapfen und Zweigen, Dachsbauten sowie Vogelstimmen gesehen und gehört werden. Treffpunkt ist am Sonntag, 21. Februar 2010 um 14 Uhr an der Kasse am Eingang.

Preis: 3,- pro Person, Kinder frei, zzgl. Parkeintritt.

Schloss Dyck, Dycker Straße, 41363 Jüchen, Tel. 02182/8240, www.stiftung-schloss-dyck.de



FLUGHAFEN MÖNCHENGLADBACH

Blick hinter die Kulissen

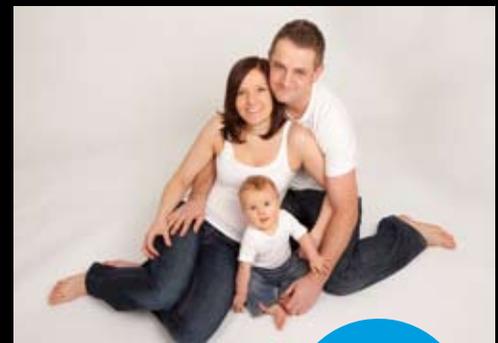
Möchten Sie einen Blick hinter die Kulissen des Airports werfen? Das Geschehen aus unmittelbarer Nähe beobachten? Kurz: den Flughafen mal ganz anders erleben? Die Flughafengesellschaft bietet mit Unterstützung des Fördervereins auch 2010 wieder samstags Führungen über das Flughafengelände an. Als weitere Samstagstermine sind der 20. Februar und der 20. März 2010 vorgesehen.

Treffpunkt ist jeweils um 14 Uhr am Haupteingang des Terminalgebäudes. Die Teilnahme an den Führungen ist kostenfrei. Interessenten müssen sich zuvor verbindlich anmelden, da die Teilnehmerzahl auf jeweils 20 Personen begrenzt ist. Anmeldungen können entweder per E-Mail unter info@flughafen-mgl.de oder telefonisch unter 02161/68980 erfolgen. Zusätzlich zu den Wochenend-Führungen besteht weiterhin für Schulklassen



sowie Kindergarten-Gruppen die Möglichkeit, den Flughafen jede Woche mittwochs und donnerstags im Rahmen einer kostenlosen Führung in Augenschein zu nehmen. Die Anmelde- und Teilnahmebedingungen können auf den Internetseiten des Mönchengladbacher Flughafens unter www.flughafen-mgl.de eingesehen werden.

Flughafen MG, Flughafenstr. 95, 41066 MG, Tel. 02161/68980



Shooting-gutscheine verschenken!

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

FOCUS-S FOTOGRAFIE

Simone Stähn
Ueddinger Straße 127
41066 Mönchengladbach

Tel.: 02161 / 49 53 95
Mobil: 0177 / 4 95 39 50
kontakt@focus-s.de
www.focus-s.de

IM LAND DER DRACHEN UND ELFEN



Es ist Abend. Damit Tim einschlafen kann, liest ihm sein Vater die Geschichte „Im Land der Drachen und Elfen“ vor. Im Traum vermischt sich ein Tageserlebnis, bei dem Tim Angst vor einem großen Jungen hatte, mit den Bildern aus dem Buch. Er findet sich in einer fantastischen Welt wieder: Ein Zwerg fordert

ihn auf, ein kleines Wurzelkind aus den Fängen eines Drachen zu befreien ... Eine musikalische Fantasy-Geschichte über ein „mutiges Menschenkind“ mit Herz für Kinder ab vier Jahre vom Figurentheater „Die Roten Finger“.

Termine: So. 28.2.2010, 11:00 und 15:00, Mo. 1.3.2010, 9:15 und 10:30.
Bis-Zentrum, Bismarckstr. 97-99, 41061 MG, Tel. 02161/181300, www.bis-zentrum.de

BUCH
TIPP

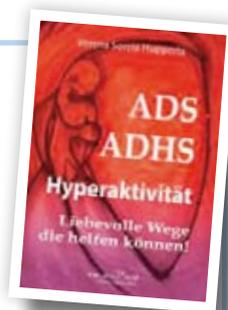
ADS/ADHS HYPERAKTIVITÄT: LIEBEVOLLE WEGE DIE HELFEN KÖNNEN!

Ein Buch von Verena Soreia Huppertz

Was genau ist ADS/ADHS, was bedeutet es für Eltern, das Kind und die ganze Familie? Die Gladbacher Autorin Verena Soreia Huppertz erklärt in ihrem Ratgeber, was AD(H)S mit und ohne Hyperaktivität ist und welche sanften Behandlungen empfehlenswert sind. Das Buch zeigt eine Fülle von ganzheitlichen und einfachen Methoden im Umgang mit hyperaktiven Kindern auf: Reiki, Rollenspiele,

Naturheilverfahren, Familientreffen, Umweltgifte, Yoga und Spiele. Die 27-Jährige möchte den Informationsstand der Eltern, wie auch den der Kinder anheben, um so eine gemeinsame Gesprächs- und Vertrauensgrundlage herzustellen.

ausZeit Verlag, 108 Seiten, 7,95 €, empfohlen von Susanne Schnabel



KARNEVAL IN MG

JECK DURCHS JAHR

Mit dem Sturm aufs Rheydter Rathaus, dessen Ausgang natürlich gewiss ist, nehmen Prinz Karneval und seine Niersia am Rosenmontag einmal mehr das Zepter der Stadt in die Hand. Das Karnevalswochenende ist dabei zugleich Höhepunkt und Ende der Amtszeit des Prinzenpaares.

Text: Annika Neidhöfer

TANZ MARIECHEN, TANZ



Einfarbenfroher Hingucker bei Sitzungen und im Straßenkarneval sind die Tanzcorps und Tanzsportgarden sowie ihre Regimentstöchter, Funkenmariechen oder Tanzmariechen. In schnittigen, überzeichneten Uniformen in den Farben ihrer Gesellschaft lassen sie den Frohsinn von der Bühne auf das Publikum überspringen.

Doch nicht nur während der Karnevalstage zeigen sie ihre synchronen Tanzformationen und akrobatischen Einlagen. Längst haben sich Garde- und Showtanz zu einem anerkannten Leistungssport entwickelt, in dem auch ausserhalb der Session Wettbewerbe ausgetragen werden. Trainiert wird also das ganze Jahr, wobei jedoch der Spaß nie zu kurz kommt. Schließlich sind die Jüngsten unter den Junioren und Minis gerade mal drei Jahre alt.

Mädchen in Uniform

Mit drei startete auch Denise Wiessner ihre Gardekarriere. Heute ist sie Tanzmeisterin der Prinzengarde der Stadt Mönchengladbach. So kennt sie jedes Detail, das die Uniform eines traditionellen Mariechens ausmacht. Dreispitz, Perücke und Uniformjacke erinnern dabei augenzwinkernd an historische Uniformen des 18. Jahrhunderts. Nicht fehlen dürfen auch frivole Spitzenhosen, weiße Ärmelrüschen und das Bäffchen – ein üppiger, weißer Spitzenlatz. Für die Regimentstöchter der Mönchengladbacher Prinzengarde ist es zudem Ehrensache, in ihren roten Stiefelchen passende rote Socken zu tragen.



HINTER DEN KULISSEN

Hinter den zahlreichen Aktiven in den Karnevalsgesellschaften liegt schon jetzt eine ereignisreiche Session, die in diesem Jahr mit dem Leitspruch „Klamotte maake Lüüt“ ganz nah dran an einem Schwerpunkt der niederrheinischen Textil- und Bekleidungs-hochburg ist.

Richtungsweisend in Sachen karnevalistischen Engagements ist dabei der Mönchengladbacher Karnevalsverband MKV mit seinen 42 zugehörigen Vereinen und der Rheydter sowie der Mönchengladbacher Prinzengarde. Hans-Peter Jansen, zweiter Vorsitzender des MKV, Ehrenpräsident der KG „Immer lustig“ Holt sowie Karnevalsprinz anno 1989 bringt es auf den Punkt: „Karneval ist für uns das ganze Jahr“. Die Vorbereitung für die nächste Session beginnt bereits kurz nach Aschermittwoch. In einer Klausurtagung wählt der Gesamtvorstand des MKV aus Einsendungen der Bevölkerung und der Vereine das Motto für die nächste Karnevalsrunde.



Der Veilchendienstagszug

Jedes Jahr besteht wieder der Anreiz für zahlreiche Teilnehmer, vom Berufsverband über die Karnevalsgesellschaft bis zur Schulklasse, sich passend kostümiert in das bunte Treiben des rund 5,5 km langen Veilchendienstagszuges zu stürzen. Die Sicherheit der Teilnehmer und Zuschauer steht dabei an erster Stelle. Alle Motivwagen werden samt Aufbauten dem TÜV vorgeführt, ein Veterinär kümmert sich um die Pferde. In den größten Prunkwagen ist sogar ein kleines Örtchen versteckt: Hier sind seit einigen Jahren Toiletten installiert.

Fotos: Volker Werker

AUF DEN SPUREN DES HOPPEDIZ



Foto: MGGMG

Das ganze Jahr über kann man den Karneval in Mönchengladbach entdecken. Am Fuß des Abteibergs ist seit 1982 das Karnevalsmuseum des Vereins Altes Zeughaus e. V. untergebracht. Gleich schräg gegenüber stehen die Prinzensäule, auf der 57 Schilder an die Prinzenpaare der vergangenen Jahre erinnern und das bunte Hoppedizdenkmal. Im Innern des historischen Zeughauses wird eine Sammlung von Uniformen, Kostümen, Orden und Karnevalsutensilien gezeigt.

Altes Zeughaus e. V., Weierstr. 2, 41061 MG, Tel. 02161/180109, www.altes-zeughaus.de, Öffnungszeiten: 1. Sonntag im Monat, 11:00-14:00 oder nach telefonischer Absprache.

TOLLE TAGE TOLLE NÄCHTE



DIE NACHT

„Karneval total“ heißt es am Veilchendienstag ab 17 Uhr einmal mehr im „Die Nacht“ auf der Waldhausener Straße. Das hinter der wohl unscheinbarsten Tür der Stadt versteckte Kleinod für elektronischen Musikgenuss lädt seit neun Jahren zum Feiern nach dem Zug.

Kostümierung ist hier ein „Kann“, gute Stimmung jedoch garantiert. Wer allerdings an Karneval die Plattenteller dreht, ist zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht bekannt.

**Waldhausener Str. 25, 41061 MG,
Tel. 02161/178855, www.nacht-mg.de**

ALTES KOLPINGHAUS

Hoch her geht es vom 11. bis 16. Februar im reaktivierten „Alten Kolpinghaus“. Die „4event“-Feierspezialisten haben eine umfangreiche Karnevals-Rallye auf die Beine gestellt. Nach dem Start mit der RP-Party geht es Schlag auf Schlag weiter. Am Freitag verabschieden die Textiler der Hochschule das Wintersemester. Auf Kostümbälle am Wochenende und Live-Musik am Montag folgt schließlich als Höhepunkt das Zugucken an allen verfügbaren Fenstern zur Aachener Straße. Halt Pohl!
**4event GmbH, Richard-Wagner-Str. 88a, 41065 MG,
Altes Kolpinghaus, Aachener Str. 27, 41061 MG, www.spielplatzclub.com**



Foto: Kai Kyas

SPORTLERTREFF AM HAUS LÜTZ

Seit er vor 19 Jahren das Lokal übernahm und ausbaute, lässt sich Wirt Vasilios Kabakis keinen Karneval entgehen. Selbst nach einem Brand im Sommer 2000 wurde schon 2001, noch auf der

Baustelle, wieder gefeiert. Dafür scheut Vasilios Kabakis keine Mühen, räumt das Vereinslokal komplett leer und öffnet es von Altweiber bis Rosenmontag exklusiv den Närrinnen und Narren mit so großem Erfolg, das regelmäßig lange Schlangen vor der Tür entstehen. Eintritt frei, Mindestverzehr an den Karnevalstagen 10,- €.

Am Haus Lütz 55, 41066 MG, Tel. 02161/630316

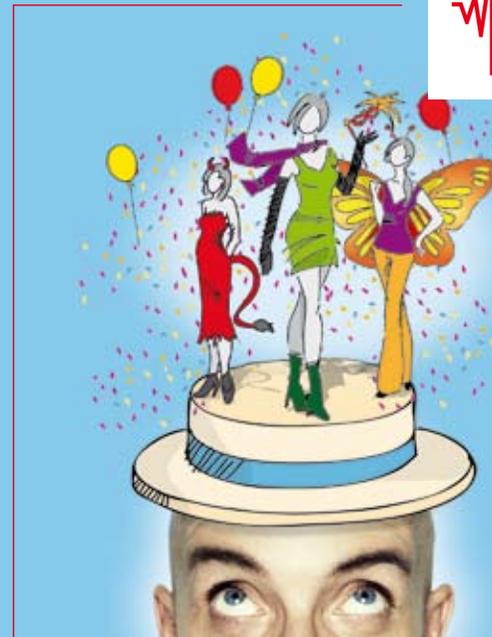


Foto: Stefan Völker

TIPP

Eine Tradition an Aschermittwoch ist das Fischessen. Frische Fischspezialitäten aller Art gibt es an diesem Tag auf dem Dülkener Schöppenmarkt, einem der größten und ältesten Krammärkte des Landes, der Jahr für Jahr nach Karneval über 100.000 Besucher in die Innenstadt Dülkens lockt. Rund 550 fliegende Händler bieten hier ihre Ware auf fast vier Kilometern Standlänge den Passanten an.

**Schöppenmarkt Dülken, Mi. 17.2.2010, 8:00-20:00
Stadtverwaltung Viersen, 41747 Viersen, Tel. 02162/101-0, www.viersen.de**



**Gladbach zieht an –
Klamotte maake Lüüt.**

www.nvv-ag.de



Gemeinsam stark.

**JECK AUF EINE
SAUBERE
STADT..!**



Wir sind der
Entsorger für die
Stadt Mönchengladbach
Tel. 02161 - 491043
www.gem-mg.de



Gemeinsam für eine
saubere Stadt



Altweiber 11.2.2010
 „Caebo“ Liveband aus MG
Rosenmontag 15.2.2010
 „Caebo“ Liveband aus MG
Dienstag 16.2.2010
 Hoppediz Beerdigung ab 18 Uhr
Ab Aschermittwoch 17.2.2010
 Fischwochen bis 10.3.2010

Wickrather-Brauhaus
 Wickrathberger Straße 6
 41189 Mönchengladbach
 Tel. 0 21 66 / 55 24 63

Öffnungszeiten
 So.-Do. 11.00-24.00 Uhr
 Fr. und Sa. 11.00-01.00 Uhr
 Kein Ruhetag

www.wickratherbrauhaus.de

2009 MARKTIMPULS.DE



Die Marktimpuls GmbH & Co. KG ist eine aufstrebende Werbeagentur mit eigener Verlagsabteilung.

Neben dem **HINDENBURGER**, der Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt, entwickeln wir weitere Magazine für die die Region Niederrhein.

Zur Verteilung unserer Verlagsprodukte in ausgewählten Wohngebieten in Mönchengladbach und Rheydt suchen wir Sie als

Zeitungsverteiler m/w
 Mindestalter 18 Jahre

Weitere Informationen erhalten Sie unter
fon 0 21 61 . 686 95 -20 oder jobs@marktimpuls.de

marktimpuls

werbeagentur + verlag

„KLAMMOTTE MAAKE LÜÜT“

Maskerade und Rollentausch im Karneval faszinieren Kinder wie Erwachsene. Der Trend geht dabei ganz klar Richtung Individualität und Einfallsreichtum. Auf aktuelle Inspirationen braucht man trotzdem nicht zu verzichten.

Text: Annika Neidhöfer

11 FREUNDE SOLLT IHR SEIN



Foto: Atelier Gerry Böer

Nicht nur die Zahl elf verbindet Fußball und Karneval: In diesem Jahr gibt es neben einer gehörigen Portion Lokalpatriotismus mindestens einen weiteren Grund, sich das Trikot überzustreifen: Die amtierende Kinderprinzessin Julia I. spielt in der Jugendmannschaft des SC Hardt – damit zählt das runde Leder praktisch zu ihren Insignien. Der Auftritt als Fußballgott erfordert jedoch Sportsgeist – beim Straßenkarneval könnte es auf jeden Fall kalt werden.

BIS(S) ASCHERMITTWOCH



Der Vampirmythos lebt – dank Autorin Stephanie Meyer und der auf ihren Büchern basierenden „Twilight“-Kinofilmreihe haben jüngst wieder zahlreiche Teenager Blut geleckt. Was läge da näher, als auf der

nächsten Kostümparty selbst in die Rolle des romantischen Untoten zu schlüpfen. Und das ganz ohne unangenehme Nebenwirkungen – schließlich ist am Aschermittwoch bekanntlich alles vorbei. Zubehör gibt es im Fachhandel, beim Outfit ist Kreativität gefragt.

TIPP

Creativ Discount Mönchengladbach,
 Lüpertzender Str. 106-108, 41061 MG,
 Tel. 02161/46243-0, www.karneval-discount.de
Aladdin's Cave, Trenchard Road, 41179 MG (JHQ),
 Tel. 02161/559601, www.aladdinscave.de
Hintzen GmbH, Hindenburgstr. 49, 41352 Korschenbroich,
 Tel. 02161/64679, www.hintzen-kg.de
Onlineshop: www.kigu.co.uk



Foto: kigu

KUSCHELFAKTOR GARANTIERT

Bei Kindern schon lange aufgrund praktischer Qualitäten beliebt, sind kuschelige Ganzkörper-Plüschkostüme inzwischen selbst für gestandene Männer gefragt. Gepunktet wird hier mit Mut zur Niedlichkeit. Schrilte Variante: Aus Japan importierte „Kigurumi“ – überdimensionierte Tier- oder Fantasiepyjamas mit Ohrchen auf den riesigen Kapuzen – im Land der aufgehenden Sonne von modemutigen Mädchen getragen.

KARNEVAL, WAT IS DAT?

Nicht nur den ganz Kleinen beantwortet diese Frage kompetent die närrische Kinder-Karnevalstour der Marketinggesellschaft Mönchengladbach durch die historische Altstadt.

Erwachsene 4,- €/Kinder 8,- €.
Sa. 13.2.2010, 15:00,
Parkplatz Geroweier
Tel. 02161/252411, www.stadttouren-mg.de



Foto: 1. Stadtgarde MG

EINFACH FUN-TASTISCH



Seit 1997 feiert die KG „Immer lustig“ Holt im Festzelt an der Immelmanstraße die „FUN-tastische Nacht“. In diesem Jahr u. a. mit Schlager-Ikone Michael Wendler und den Kölner „Rabaue“.

19,- € plus Vorverkaufsgebühr,
23,- € an der Abendkasse,
Fr. 12.2.2010, 20:00,
Festzelt Immelmanstraße,
Tel. 02161/3040999, www.immer-lustig.de

Foto: CNI Records

KARNEVALSZÜGE IN MG 2010

Sonntag, 14.2.2010

Veedelszoch Eicken
KG „Schöpp op“ 1935 e. V.
11:11 ab Eickener Markt

Kinderkarnevalszug
1. Venner KG 2001 e. V.
12:11 Mürrigerstr./Venn

33. Holter Veedelszoch
KG „Immer lustig“ Holt 1935 e. V.
13:11 ab Festzelt Holt

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

Kinder- und Veedelszoch Giesenkirchen
KG „Botterblom“ 1951 e. V.
14:11 ab Pferdenges/Konstantinstr.

Veedelszoch Odenkirchen
KG „Schwarz-Gold“ Odenkirchen e. V. und KG „Ruet-Wiss-Okerke“.
14:11 Aufstellung am Kreuzweiher

Internationaler Kinderkarnevalszug
KG „Potz op“ 1873 Rheindahlen e. V.
14:11 Ortskern Rheindahlen/
Broicher Str.

Rosenmontagszug zum Rathaus Rheydt mit Rathaussturm
Große Rheydter Prinzengarde und Prinzengarde der Stadt Mönchengladbach e. V.
11:11 Marktplatz Rheydt

Rosenmontagszug Neuwerk
KG „Uehllöcker“ Neuwerk 1936 e. V.
13:11 ab Haus Lütz

Veilchendienstagszug MG
Mönchengladbacher Karnevalsverband e. V.
13:11 Innenstadt MG

Rosenmontag, 15.2.2010

Veilchendienstag, 16.2.2010

RESTAURANT *Limoneto*

Der Pate vs. Crocodile Dundee
26.02.2010 - 23.03.2010



Jack's Appetizer
Vams-Süppchen mit Flußkrebsschwänzen und Pancetta
Krokodil-Carpaccio mit Busch-Tomaten-Mayonnaise
Eukalyptus-Sorbet
Gegrillte Känguru-Medaillons auf feinem Spinat-Salat mit tasmanischer Pfeffer-Rahm-Soße und sautierten Gnocchi
Australische Dessert-Variation
46,50 Eur

Genießer genießen!

Rheydter Straße 303 · 41464 Neuss-Bauerbahn · Fon 0 2131 / 6 06 9823
Di.-So. ab 18 Uhr · So. auch 12-15 Uhr · Mo. Ruhetag · www.limoneto.de

KARNEVALSSITZUNGEN IN MG 2010

Mittwoch, 3.2.2010

MKV-Symphonie in Dur & Doll
19:30 Kaiser-Friedrich-Halle

Freitag, 5.2.2010

1. Damensitzung KG „Üehllöcker“
18:11 Krahnendonkhalle
Damen- und Herrensitzung KG „Wenkbülle“
19:30 Haus Baues, Windberg
Damensitzung KG „Botterblom“
19:45 Haus Granderath

Samstag, 6.2.2010

Herrensitzung KG „Schwarz-Gold“ Odenkirchen
11:11 Burggrafenhalle
Damensitzung KG „Immer lustig“
15:00 Festzelt Immelmanstr.
2. Damensitzung KG „Üehllöcker“
18:11 Krahnendonkhalle
Volldampf-Karnevalssitzung KG „Blau-Weiß“ Eisenbahner
20:00 Gemeindesaal St. Johannes

Sonntag, 7.2.2010

Herrensitzung KG „Ruet-Wiss-Okerke“
11:00 Burggrafenhalle
Herrensitzung KG „Hau-Ruck“
11:00 Mehrzweckhalle Eicken
Seniorensitzung KG „Alles onger ene Hoot“
15:00 Pfarrheim Hardterbroich
Hausfrauennachmittag KG „Schwarz-Gold“ Rheydt
15:11 Turnerheim Nordstraße
2. MKV Nostalgiesitzung
18:00 Palace St. George

Dienstag, 9.2.2010

Seniorensitzung KG „Stadtmitte“
15:00 Altenheim Marienburger Str.
Seniorensitzung KG „Wenkbülle“
15:00 Pfarrheim St. Anna
Damensitzung KG „Ruet-Wiss-Okerke“
17:30 Burggrafenhalle

Mittwoch, 10.2.2010

Seniorensitzung 1. Venner KG
15:11 Altenheim St. Maria Hehn
Gala-Sitzung KG „Schöpp op“
19:11 Kaiser-Friedrich-Halle

Freitag, 12.2.2010

Seniorenkarneval KG „Schwarz-Gold“ Odenkirchen
14:30 Burggrafenhalle
1. Kostümsitzung KG „Üehllöcker“
19:15 Krahnendonkhalle
Fundahle KG „Potz op“
20:00 Haus Dahlen

Samstag, 13.2.2010

MKV Senioren-Sitzung
14:15 Kaiser-Friedrich-Halle
Kostümball 1. Venner KG
19:11 Gaststätte Jägersruh
2. Kostümsitzung KG „Üehllöcker“
19:15 Krahnendonkhalle
Große Kostümsitzung KG „Spönnradsbeen“
20:00 Festzelt Birkmannsweg
Große Karnevalsparty KG „Schwarz-Gold“ Odenkirchen
20:00 Burggrafenhalle
Pratschdoll KG „Wenkbülle“
20:11 Haus Baues



STRESS

ENTSTEHT IM KOPF

Ständiger Termin- und Leistungsdruck, Ärger mit dem Chef, stundenlanges Shoppen oder Kaffeetrinken bei Schwiegermutter – für jeden bedeutet Stress etwas anderes.

Text: Esther Hürter

Stress ist ein individuelles Empfinden. Die subjektive Einschätzung einer Situation entscheidet darüber, ob man diese als unkontrollierbar, belastend, sprich als „stressig“ erlebt und wie gut man Stress seelisch und körperlich verkraftet.

Stress ist die Anpassung bzw. Reaktion des Körpers an bestimmte Stressoren. Früher waren diese Bedrohungen existenzieller Natur wie Hungersnöte, Naturkatastrophen oder der Angriff eines Raubtiers. Heute ist der Kühlschrank voll, keine Eiszeit in Sicht und Zähne werden höchstens noch bei zwischenmenschlichen Konflikten gefletscht. Den Stress machen wir uns heute selber, indem wir von uns verlangen, alles jederzeit perfekt erledigen zu müssen. Wir machen uns den Druck, indem wir uns für unersetzbar halten. Besonders Frauen streben danach, perfekt zu sein. Aussehen, Beruf, Haushalt, Kindererziehung, Sexualität und soziale Kompetenz – es gibt kaum Bereiche, die nicht von der Sucht nach Perfektion betroffen sind. Hinter der Sucht nach Perfektion verbirgt sich der Versuch, negative Gefühle und Ängste zu vermeiden wie die Angst vor Ablehnung, Fehlern und Konflikten.

Dauerbelastung macht krank

Im Grunde ist die Stressreaktion ein Geniestreich der Natur: In Sekundenbruchteilen schießen Hormone wie Cortisol, Noradrenalin und Adrenalin ins Blut. Diese sorgen dafür, dass Herzschlag und Atmung sich beschleunigen, mehr Sauerstoff durch den Körper strömt, Gehirn und Muskeln ausrei-

chend Zucker zur Verfügung steht. Erst unter Stress läuft unser Körper zur Hochform auf. Er bringt uns dazu, Bestleistungen abzuliefern.

Problematisch wird es aber, wenn der Stress kein Ende nimmt. Im Gegensatz beispielsweise zu den Sexualhormonen gibt es für Stresshormone keine Obergrenze. Ganz egal, wie hoch der Spiegel ist, der Organismus kann immer noch mehr ausschütten. Irgendwann sind dann auch die Reserven des fittesten Körpers erschöpft und er signalisiert: Ich will Ruhe und Entspannung, ich möchte auftanken und brauche neue Energie. Dabei ist unser Organismus erfinderisch in der Art und Weise, wie er Alarm auslöst. Vielleicht zuckt plötzlich ein Augenlid, das Herz flattert oder wir wälzen uns unruhig im Bett. Alles nicht so tragisch, wenn man sein persönliches Stresswarnsystem erkennt und rechtzeitig gesteuert.

Unbeachteter Daueralarm im Inneren sorgt für erhöhte Blutzuckerwerte, die die Gefäße schädigen, schwächt das Immunsystem und belastet Herz und Kreislauf. Magen und Darm werden unterversorgt und reagieren mit Beschwerden von Sodbrennen bis Magengeschwür. Außerdem bildet der Körper in einer Stresssituation verstärkt freie Radikale, die für die Hautalterung verantwortlich sind. Von den psychischen Folgen ganz zu schweigen: die Angst vor Fehlern, Ablehnung, Kritik und Misserfolgen – wer dauernd unter Strom steht, dem drohen Schlafstörungen, Burnout und Depressionen.

WARNSIGNALE DES KÖRPERS

Kopf- und Nackenschmerzen

Unter Druck ziehen wir unbewusst den Kopf ein, ducken uns regelrecht, um dem Stress auszuweichen. Solche Fehlhaltungen lösen auf Dauer Beschwerden aus. Hier hilft ein schonendes Training, das Rücken- und Bauchmuskulatur stärkt und den Nacken entspannt.

Magen- und Darmverkrampfung

Der Magen-Darm-Trakt ist ein sensibles Organsystem und reagiert schnell gereizt. Unter Stress verändert sich die Durchblutung des Körpers. Die großen Muskeln in den Beinen werden besser versorgt und den Eingeweiden Blut entzogen. Zu Urzeiten konnte der Mensch im Notfall so besser fliehen.

Herzrasen

Wenn ärztlich abgeklärt wurde, dass keine organische Ursache vorliegt, ist Konditionstraining eine gute Möglichkeit, um den Körper zu stärken. Tiefe Bauchatmung hilft beim Entspannen.

Unkontrolliertes Augenzucken

Ein Ungleichgewicht im Mineralstoffhaushalt oder Verspannungen können die Ursache sein. Unter Stress spannen wir die Gesichtsmuskulatur stärker an. Dadurch können Muskelzuckungen im Gesicht als Gegenreaktion entstehen.

Schlafstörungen

Wenn man selbst nachts nicht zur Ruhe kommt, können feste Rituale helfen. Also möglichst zu einer bestimmten Zeit schlafen gehen, noch einen Tee vorm Einschlafen trinken und alles aufschreiben, was am nächsten Tag zu erledigen ist. Außerdem im Bett wirklich nur schlafen, nicht lesen, essen oder fernsehen.

Nächtliches Zähneknirschen

Im Schlaf beißen viele Menschen buchstäblich die Zähne zusammen, weil sie unter extremer körperlicher und mentaler Anspannung stehen. Oft helfen Entspannungsübungen wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.

STRESSBEWÄLTIGUNG

Die beste Vorbeugung gegen stressbedingter Erschöpfung ist der gesunde Umgang mit familiären, persönlichen und beruflichen Belastungen. Voraussetzung hierfür ist ein positives Selbstmanagement. Dies beinhaltet die Fähigkeit, seine Gefühle zu steuern, sich zu motivieren und zu kontrollieren, Frustrationen und Belastungen auszuhalten sowie die Bereitschaft, dazuzulernen und sich eigene Fehler zuzugestehen.

Für eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung genügt es meist, ein paar einfache Alltagstipps zu beherzigen, z. B. immer pünktlich zu sein. Stress entsteht meistens dann, wenn unter Zeitdruck der Überblick verloren geht. Auch Rituale wie der Krimi vor dem Einschlafen helfen, weil sie dem Tag Strukturen und damit Verlässlichkeit geben.

Außerdem sollte man versuchen:

- sein Selbstwertgefühl zu stärken
- sich vom Schönheitswahn und dem Streben nach Perfektionismus zu lösen
- lernen, öfters mal Nein zu sagen und Dinge abzugeben
- sich nicht für alles verantwortlich zu fühlen
- Konflikte und Ablehnung riskieren, statt sich innerlich ständig unter Druck zu setzen und sich eigene Wünsche einzugestehen

Enorm wichtig bei der Stressbewältigung ist außerdem das Gefühl, sein Leben im Griff zu haben. Das geht aber nur, wenn man sein Leben auch in die Hand nimmt, d. h. sich nicht fremdbestimmen lässt und sich nicht als Opfer der Umstände sieht. Je mehr man das Gefühl hat, die Kontrolle über die Dinge zu haben, umso weniger erlebt man die Anforderungen als belastend.

Entspannung statt Spannung

Steigt der Stresspegel trotzdem einmal an, kann man den Körper gezielt entlasten: durch Pausen und Auszeiten, mit Hilfe gezielter Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training, Meditation, progressive Muskelentspannung oder Atemtherapie, aber auch durch bewusstes Auspowern, das Stresshormone und Zuckerwerte schnell dahinschwinden lässt. Auch Lachen eignet sich hervorragend für die Stressbewältigung und entspannt. Aktivitäten, die keine große Anstrengung erfordern, wie auf der Couch herumlungern, Chips knabbern und sich vom Fernseher berieseln lassen, sind dagegen kaum erholsam.

Das 1-Sekunden-Programm zur Stressbewältigung:

Regen Sie sich nicht über Kleinigkeiten auf. Und denken Sie daran: Es gibt nur Kleinigkeiten.

TIPP

Oasis Yogaschule in der Villa Brandts,

Roermonder Str. 279, 41068 MG,

Tel. 02161/809634 (Yoga, Meditation, Massage).

Volkshochschule MG, Lüpertzender Str. 85,

41061 MG, Tel. 02161/256404 (autogenes Training,

Meditation, Yoga, Entspannung + Massage).

Gudrun Böning, Praxis für Ernährungsberatung, Coaching und

Mentaltraining, Bismarckstr. 63-65, 41061 MG, Tel. 02161/4637188

(autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Stressbewältigung).

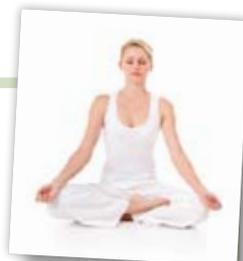
Gesundheitsberaterin Barbara Wihan, Am Brandhügel 16,

41169 MG, Tel. 02161/5629892 (autogenes Training, Atementspannung).

Entspannungspädagogin Bettina Berndzen,

Wiedemannstr. 7, 41199 MG, Tel. 02166/604759

(autogenes Training, progressive Muskelentspannung, auch für Kinder).



Edmund Erlemann
Pfarrer, Vorsitzender Kuratorium Stiftung Volksverein

„... damit die Menschen das Leben in Fülle haben“. Dies ist biblischer Anspruch und Auftrag für uns Menschen. Beim Volksverein setzen wir dies durch bilden, arbeiten, begegnen und beraten um. Legen Sie so mit uns Spuren für eine gerechtere Welt, für gelingendes Leben für alle Menschen.

Spuren legen... für eine gerechte Gesellschaft!

Spendenkonto 120 006 · Stadtparkasse Mönchengladbach

Stiftung
Volksverein

„Volksverein Mönchengladbach“
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

www.volksverein.de · 0 21 66 - 6 71 16 00

Kinder

sind
Schutzbedürftig
Schützenswert
Wertvoll



Kinderschutzbund
die lobby für kinder

Ortsverband Mönchengladbach e. V.

Wir sind: Interessensvertreter für Kinder und Jugendliche.

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

Beratungsstelle für erziehende Erwachsene.

Ihre Spende schützt Kinder !

Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Mönchengladbach e.V.

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

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

Haare, natürlich schön.
Charisma
 Glykeria Kiokaki

Entdecken Sie Ihren Typ...
 Entdecken Sie Ihre Schönheit...
 Entdecken Sie Ihre Sinne...
 Entdecken Sie Charisma...



Dorfbroicher Straße 71
 41236 Mönchengladbach

Telefon: 02166-942007
 www.charisma.de

Öffnungszeiten:
 Di.-Fr.: 10.00- 19.00 Uhr
 Sa.: 8.30- 16.00 Uhr
 Montags geschlossen
 Freies Parken
 ec-cash Zahlung möglich

ALLE MÜHLEN
 FLÄSCHENHALTEN 2009



FIGURFORMUNG
**ULTRASCHALL
 GEGEN FETTPOLSTER**

Unser Körper speichert überflüssiges Fett für schlechte Zeiten – die Folge sind unschöne und oftmals sehr hartnäckige Röllchen, denen auch die ehrgeizigsten Diäten oder Sportprogramme nichts anhaben können. Die Behandlung mit fokussiertem Ultraschall dagegen schon. „Ohne

Operation, Schmerzen und Risiken werden lokalisierte Fettpolster nachhaltig zerstört“, so Heike Eismann, die die schonende Alternative zur Fettabsaugung in ihrer Praxis erfolgreich anwendet. Die Schall- und Druckwellen wirken direkt und ausschließlich auf die Fettzellen, umliegendes Gewebe wird somit nicht geschädigt. In der Zelle entstehen kleine Bläschen, die in der Niederdruckphase in sich zusammenfallen und die Zellmembran durchlässig machen. Die Fettzelle implodiert und wird über das Lymphsystem ausgeschieden. Eine einstündige Sitzung bei Heike Eismann kostet 129 Euro (notwendig sind durchschnittlich sechs Sitzungen).

**Kosmetikstudio Heike Eismann, Margarethenstr. 41,
 41061 MG, Tel. 02161/13588**

Kosmetik
 T. Eismann

WINTERSPECK ADÉ !

Cavitation
 Ultraschall-Fettzellenreduktion

Einzelbehandlung **129 €**

Abo-Angebote:

- 6 Behandlungen zum Preis von 5
- 12 Behandlungen zum Preis von 10

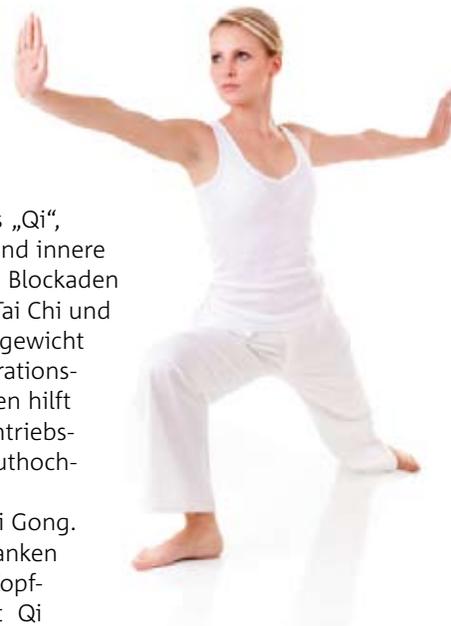
gültig bis 26.2.2010



Kosmetikstudio Eismann
 Margarethenstraße 41
 41061 Mönchengladbach
 02161-13588

**IN DER RUHE
 LIEGT DIE KRAFT**

Qi Gong, Tai Chi und Yoga sind erfolgreiche Methoden, um Stress abzubauen und ihm entgegenzuwirken. Die asiatische Gesundheitslehre geht davon aus, dass die Lebensenergie, das „Qi“, in Leitbahnen durch den Körper fließt. Äußere und innere Einflüsse können diesen Fluss behindern und zu Blockaden führen, die Krankheiten verursachen. Qi Gong, Tai Chi und Yoga helfen, Blockaden zu lösen und das Gleichgewicht mithilfe von Atem-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen wiederherzustellen. Regelmäßiges Üben hilft nicht nur mit Stress, Ärger, Depressionen und Antriebschwäche fertig zu werden, sondern auch mit Bluthochdruck und chronischen Erkrankungen. Besonders einfach und schnell zu erlernen ist Qi Gong. Die sanften Übungen helfen neue Energien zu tanken und sind ideal für Menschen mit Rücken- und Kopfschmerzen. Sogar Krebspatienten werden mit Qi Gong therapiert.



Tipp: Fast alle Krankenkassen übernehmen den Großteil der Kursgebühren.

**Infos bei 3 Elemente, Künkelstr. 125, 41063 MG,
 Tel. 02161/2470350, www.3elemente-mg.de**

FRAGEBOGEN ZUR INDIVIDUELLEN GEFÄHRDUNG DURCH ARTHROSE

Wenn der Volksmund von Verschleiß spricht,
ist häufig Arthrose gemeint.

Die schmerzhafte Volkskrankheit Nr.1, an der schätzungsweise fünf Millionen Deutsche leiden, betrifft häufig Knie, Hüfte, Füße, Wirbelsäule und Hände.

Mit dem folgenden Fragebogen können Sie sich und ihren Körper selbst auf Symptome überprüfen. Wenn sie mehrere Fragen mit „Ja“ beantworten müssen, ist der Besuch bei einem spezialisierten Heilpraktiker zu einem kostenfreien Informationsgespräch empfehlenswert, um größere Beschwerden zu verhindern. Behandelt wird die Arthrose in der Naturheilkunde mit einer Injektionstherapie, die in der Regel zehnmal durchgeführt wird. Das Ziel der Behandlung ist eine Linderung der Beschwerden, und eine Verbesserung der Schmerz-situation, so dass der Alltag wieder leichter bewältigt und die Lebensqualität somit deutlich erhöht werden kann.

Risikofaktoren:

- Leiden Sie unter Übergewicht?
- Bewegen Sie sich wenig?
- Hatten oder haben Sie X- oder O-Beine?
- Hatten Sie bereits Gelenkverletzungen, z. B. Meniskus, Bänder o. ä.?
- Belasten Sie in Sport oder Beruf Ihre Knie dauerhaft einseitig?

Erste Alarmzeichen:

- Hören Sie Reibegeräusche im Knie, wenn Sie es bewegen?
- Fühlen sich Ihre Gelenke morgens steif an?
- Haben Sie Anlaufschwierigkeiten oder Gelenkschmerzen, wenn Sie ihre Beine länger nicht bewegt haben?

- Schmerzt das Knie nach höherer Belastung, und verschwinden die Schmerzen auch nach Stunden nicht?
- Haben Sie ein unangenehmes Schwellungsgefühl in den Gelenken, ohne die Schwellung tatsächlich zu sehen?

Zeichen für fortgeschrittene Arthrose:

- Sind Ihre Gelenke des Öfteren geschwollen?
- Treten auch im Ruhezustand (liegen oder sitzen) heftige Schmerzen auf?
- Lassen sich die Gelenke nicht mehr so weit beugen und strecken wie gewohnt?
- Neigt das Knie unter Belastung zu Reizzuständen mit Ergüssen (starke Schmerzen, Überwärmung)?
- Nimmt die Stabilität des Fuß- oder Kniegelenks beim Gehen auf unebenem Boden ab?
- Behindern Sie starke Gelenkschmerzen bei längeren Spaziergängen so sehr, dass sie diese häufig unterbrechen müssen?
- Wird Treppensteigen und Treppen- sowie Bergabgehen schneller schmerzhaft, so dass Sie diese Situationen meiden?



Ingomar Polley (47) ist niedergelassener Heilpraktiker in Mönchengladbach und spezialisiert auf die Behandlung von

Gelenksbeschwerden wie Arthrose, Verschleiß und Entzündungen. Weitere Infos unter www.Praxis-Polley.de oder Tel. 02161/4951-369

Gute Vorsätze 2010

Gesund und schlank ins neue Jahrzehnt

Die erfolgreichen und individuellen 3Elemente Ernährungs-, Bewegungs- und Mentalprogramme für Ihre Wunschfigur, Abnehmen mit Genuss und ohne Reue.

Die Programme werden von den Krankenkassen gefördert.



Figur- & Gesundheitsstudio

Künkelstraße 125 · 41063 Mönchengladbach

Kostenloser und unverbindlicher Beratungstermin:
Tel. 0 21 61 / 2 47 03 50 · www.3elemente.de



COSMETIC PRAXIS ZIRFAS

ZEHN JAHRE JÜNGER WIRKEN

Seit fast 20 Jahren kombinieren die Experten von Cosmetic Zirfas erfolgreich modernste Dermatologie mit exklusiver Kosmetik. Ob schneller Schönmacher, Durstlöscher, Meeresbrise oder Sensibelchen – rund 40 verschiedene Behandlungen werden individuell auf den Kunden abgestimmt. Neben den Wellness- und Anti-Aging-Behandlungen sorgen Wachsenthhaarung, Faltenunterspritzung, die Fettwegspritze sowie Permanent-Make-up für makellose Schönheit.

Müde Haut und Fältchen?

Eine Alternative zur Faltenunterspritzung ist die meso Beauty Therapy von Biocom. Schmerzfrei schleust diese innovative Technologie große Wirkstoffmengen in tiefe Hautschichten und polstert die Haut mittels hochkonzentrierter Hyaluronsäure auf.

Unser freundliches Team sorgt für pure Entspannung und beste Resultate.



COSMETIC PRAXIS

Sandradstraße 4 · 41061 MG
Telefon 02161-14400
www.cosmetic-zirfas.de

AUSBILDUNG IN MG

CHANCEN UND HILFESTELLUNGEN

TEXT: JULIA SIEGERS

Deutschland braucht Fachkräfte – und jeder, der eine werden möchte, soll auch die Möglichkeit dazu bekommen. So der Tenor des Nationalen Ausbildungsaktes der Bundesregierung und der Spitzenverbände der deutschen Wirtschaft. In Mönchengladbach sorgen **Bundesagentur für Arbeit, IHK und Kreishandwerkerschaft sowie die städtische Initiative MG Connect** in engagierter Zusammenar-

beit für eine erfolgreiche Umsetzung: Sie informieren, vermitteln und helfen Jugendlichen, einen Ausbildungsplatz zu bekommen. Und das fängt nicht erst in der Abschlussklasse, also „kurz vor zwölf“ an. Prävention heißt das Stichwort, also der Orientierungslosigkeit auf dem Arbeitsmarkt und der oft schwierigen Berufswahl entgegenzuwirken.

BOB



Berufsberater **Andreas Milka** und die Berufswahlkoordinatorenin **Cécilie Meurer** mit Schülern bei der Eröffnung des BOB in der Gemeinschaftshauptschule Wickrath.

Erste Station bei der Berufsauswahl sind die an mittlerweile fast 20 Haupt- und Förderschulen in Mönchengladbach neu eingerichteten „**Berufsorientierungsbüros**“, kurz BOB. Hier vermitteln eigens geschulte Lehrkräfte und Berufsberater der Agentur für Arbeit wichtige Informationen zu Ausbildungsberufen und -wegen. Außerdem bekommen die Schüler Tipps für Bewerbungen, können ihre Unterlagen erstellen und im Internet recherchieren –

z. B. um Firmen für ein Praktikum zu finden. Natürlich stehen die Berater auch beim Training für Einstellungstests oder Vorstellungsgespräche hilfreich zur Seite. Finanziert werden die „BOBs“ aus dem Projekt „Zukunft fördern – vertiefte Berufsorientierung gestalten“ der Agentur für Arbeit und des Ministeriums für Schule und Weiterbildung NRW. Ziel ist es, die Schüler frühzeitig an die Arbeitswelt heranzuführen und jedem beste Startchancen in den Beruf zu ermöglichen.

GUT INFORMIERT



www.planet-beruf.de

Gut 350 Ausbildungsberufe gibt es in Deutschland – im **Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit** auf der Lürriper Straße findet man die geballten Informationen dazu. „So viele Berufe haben ähnliche Schwerpunkte, sind aber völlig unbekannt und bieten daher viel bessere Chancen auf eine Ausbildungsstelle. Unsere Berufsberaterinnen und Berufsberater

informieren über alternative Berufe und schlagen freie Ausbildungsstellen vor. So staunen Jugendliche häufig, wie viele attraktive Ausbildungsstellen es in verwandten Berufen gibt“, schildert Armin Hoffmann, Teamleiter der Berufsberatung, seine Erfahrungen. Interessierte können telefonisch einen Beratungstermin vereinbaren, Tel. 01801/555111 (3,9 ct/min aus dem Festnetz der Deutschen Telekom). Im Internet helfen z. B. die Seite www.berufenet.arbeitsagentur.de oder www.planet-beruf.de (mit Berufswahl-Test: Was sind meine Stärken und Schwächen? Welche Berufe passen zu mir?) informativ weiter.

WICHTIGE ADRESSEN FÜR AZUBIS UND ARBEITGEBER

Diese „realen“ und „virtuellen“ Stellen helfen weiter, um den richtigen Beruf und einen konkreten Ausbildungsplatz zu finden oder geben Unternehmen die Möglichkeit, freie Stellen für Azubis zu melden.

Berufsinformationszentrum der Agentur für Arbeit, Lürriper Str. 56, 41065 Mönchengladbach, Terminvereinbarung unter Tel. 02161/404-2250

Das BIZ ist auch ohne Termin für die Nutzung der Informationsmaterialien zugänglich. Außerdem können Computer

für die Stellensuche genutzt werden und es sind kostenlose Telefonate möglich, um sich direkt auf freie Stellen zu bewerben. Geöffnet: Mo, Di 8:00-15:30 Uhr; Mi, Fr 8:00-13:00 Uhr; Do 8:00-18:00 Uhr.

www.berufenet.arbeitsagentur.de

Arbeitgeberservice der Agentur für Arbeit

Tel. 01801/664466*

*(3,9 ct/min aus dem Festnetz der Deutschen Telekom)

AUSBILDUNG IN MG

CHANCEN UND HILFESTELLUNGEN

TEXT: JULIA SIEGERS



MG CONNECT: SCHNITTSTELLE SCHÜLER-LEHRER-CHEFS



Es bewegt sich etwas in Sachen Ausbildung in MG.

Kleinen sind das Aktionen wie das „Blaue Brett“, das an den weiterführenden Schulen in MG mit Aushängen über das aktuelle Geschehen im Bereich „Schule und Beruf“ informiert oder der „Zukunftsordner“ mit hilfreichen Frage- und Informationsbögen als Vorbereitung auf die Berufswahl. Im Großen organisiert die WFMG Veranstaltungen, bei denen Schüler und Ausbildungsbetriebe direkt aufeinandertreffen. Aushängeschild ist die alle zwei Jahre stattfindende Messe „Beruf konkret“, bei

Die gemeinsame Initiative der **WFMG Wirtschaftsförderung Mönchengladbach GmbH**, dem Fachbereich Schule und Sport und dem Schulamt hat es sich zum Ziel gesetzt, die Schnittstellen Schule – Unternehmen intensiver zu verbinden. Schüler sollen besser informiert an den Arbeitsmarkt herangeführt, Unternehmen bei der Suche nach geeigneten Bewerbern unterstützt werden. Diesem Ziel versucht die WFMG derzeit insbesondere über das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Projekt „JOBSTARTER“ näher zu kommen. Im

der MGconnect Mitorganisator ist. Dort stellen zahlreiche Unternehmen und Institutionen Ausbildungsberufe und Studienmöglichkeiten vor. Nächster Termin: 23. bis 25. 9.

Gemeinsam mit der Bundesagentur für Arbeit wird am 22. Februar ein spezielles **Bewerbertraining für die Auswahlverfahren bei einer Bank oder Sparkasse** durchgeführt. Experten geben wertvolle Tipps zum Bewerbungsschreiben, zu Eignungstests, Auswahlgesprächen etc.

Termin: 22. Februar 2010, 14-18 Uhr, Santander Consumer Bank, Santanderplatz 1, 41061 Mönchengladbach. Anmeldung unbedingt erforderlich bis 12. Februar 2010, telefonisch im BIZ der Agentur für Arbeit unter 02161/404-2250 oder per E-Mail an biz.moenchengladbach@arbeitsagentur.de

Infos hierzu auch auf www.mgconnect.de



Ohne ersten Kontakt keine erfolgreiche Personalplanung. MGconnect.

Gutes Personal ist schwer zu finden. Einfacher wäre es, wenn die zukünftigen Mitarbeiter schon in der Schule wüssten, worauf es den Unternehmen ankommt. Das geht mit MGconnect – der Schnittstelle für Schüler, Lehrer, Chefs. Weitere Informationen unter www.mgconnect.de

Ein Service von WFMG, Fachbereich Schule und Sport, Schulamt für die Stadt Mönchengladbach.



TIPPS FÜR DIE LEHRSTELLENSUCHE

GOLDENE REGELN

TEXT: JULIA SIEGERS



Armin Hoffmann ist Teamleiter der Berufsberatung der Agentur für Arbeit in Mönchengladbach und sagt, worauf es bei Berufswahl und Bewerbungen ankommt.

➔ NICHT NUR AUF EINEN BERUF FESTLEGEN

Oft gibt es verwandte Berufe mit ähnlichen Aufgaben, in denen man besser eine Stelle findet. Eigene Stärken und Schwächen mithilfe von Eltern und Freunden herausfinden. Berufe, die zu den eigenen Interessen passen, findet man im Internet unter www.planet-beruf.de. Ausführliche Informationen zu allen Ausbildungsberufen gibt es beim BIZ der Agentur für Arbeit (Lürriper Str. 56, 41065 Mönchengladbach) oder im Internet unter www.arbeitsagentur.de/berufenet.

➔ BERUFSBERATUNG

Berufsberater der Agentur für Arbeit kennen alle schulischen und betrieblichen Ausbildungswege und wissen, wo noch Stellen frei sind. Freie Ausbildungsplätze stehen auch im Internet unter www.arbeitsagentur.de, Menüpunkt Jobbörse.

➔ ÜBER DEN TELLERRAND SCHAUEN

Für den Traumberuf muss man vielleicht auch einmal die Stadtgrenzen überschreiten. Wer mobil und flexibel ist, erhöht die Chancen auf einen Ausbildungsplatz deutlich.

➔ PRAKTIKUM

Ferien nutzen, um Erfahrungen zu sammeln. Ein Praktikum verbessert die Chancen bei einer Bewerbung.

➔ EINWANDFREIE BEWERBUNGSUNTERLAGEN

Anschreiben und Lebenslauf müssen sorgfältig vorbereitet und fehlerfrei sein. Zur Sicherheit Eltern oder Freunde um Hilfe bitten. Tipps zur Gestaltung und Bewerbungstraining unter www.planet-beruf.de.

➔ GUT GERÜSTET INS GESPRÄCH

Vorstellungstermin oder Auswahltests sorgfältig vorbereiten, z. B. Informationen über das Unternehmen und den Ausbildungsberuf sammeln.

➔ DRANBLEIBEN

Einige Betriebe entscheiden sich erst spät, überhaupt einen Ausbildungsplatz anzubieten oder es wird kurzfristig wieder einer frei. Also, immer weiter bewerben.

➔ GLÜCKSFALL AUSWAHL

Wer zwei Angebote hat, sollte nach der Entscheidung dem anderen Unternehmen absagen – so hat ein weiterer Bewerber dort noch eine Chance.

AUSBILDUNG AM PULS DER ZEIT

INFORMATIONEN ZU NEUEN AUSBILDUNGEN

TEXT: JULIA SIEGERS



Gut 350 reine Ausbildungsberufe gibt es in Deutschland. Sie werden regelmäßig aktualisiert – oder ganz neu geschaffen.

Die Anforderungen des Arbeitsmarktes sind vielfältig und wandeln sich schnell. Damit nicht „am Bedarf vorbei“ ausgebildet wird, unterliegen die Berufsbilder ständiger Prüfung und die Lehrpläne werden regelmäßig angepasst. Das Ganze passiert einheitlich für ganz Deutschland, so dass man mit einem Abschluss in der Tasche überall im Land arbeiten kann.

Neue Berufe

Von Zeit zu Zeit ist auch die Einführung ganz neuer Ausbildungsgänge nötig, da sich manche Arbeitsplätze erst seit einigen Jahren entwickelt haben. So gibt es z. B. speziell auf die Tätigkeit im Callcenter abgestimmt seit 2006 die Ausbildung zu Kaufleuten für Dialogmarketing. Relativ neu sind auch die Fachkräfte für Möbel-, Küchen- und Umzugs-service, Fachangestellte für Markt- und Sozialforschung sowie Personaldienstleistungskaufleute oder Werksfeuerwehrleute.

Ausbildung in MG

Leider können wir an dieser Stelle nicht alle Ausbildungsbetriebe in der Stadt aufzählen. Aber einige Unternehmen bieten eine größere Zahl Ausbildungsplätze an, zu denen man sich auf der jeweiligen Internet-Seite

oder bei der Agentur für Arbeit informieren kann, wie z. B. das Systemhaus Scheidt & Bachmann (www.scheidt-bachmann.de), die NVV AG (www.nvv-ag.de) oder das Katholische Bildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe (www.kbs-pflege.de). Auch bei der Agentur für Arbeit gibt es Ausbildungsplätze zum Fachangestellten für Arbeitsförderung oder zum Fachinformatiker Anwendungsentwicklung und Systemintegration sowie die Bachelor-Studiengänge Arbeitsmarktmanagement und Beratung und Fallmanagement (www.arbeitsagentur.de).

Rechte und Pflichten

Egal, ob alter oder neuer Beruf, eines ändert sich nicht: Eine Ausbildung bedeutet immer Einsatz und Engagement – von beiden Seiten. Arbeitgeber verpflichten sich, dem Azubi alle wichtigen Tätigkeiten zu vermitteln, ihn für die Berufsschule freizustellen und die Ausbildung intensiv zu begleiten. Azubis müssen Lernwillen zeigen, die Berufsschule besuchen, ein Berichtsheft führen. Aber: Sie dürfen keine Tätigkeiten ausführen, die nicht zur Ausbildung gehören oder die gefährlich sind oder sie körperlich überfordern (keine Fließbandarbeit). Mehr Informationen unter www.planet-beruf.de

endlich gute Noten



Beratung Training Therapie

www.LernHaus.info

☎ 02161 - 9488690

**Lisas Wunsch
ist es Tierärztin zu werden**

- aber in der Schule fällt ihr das Schreiben und Rechnen schwer.

Bei einer **Beratung im Lernhaus** wurden ihre Wissenslücken aufgespürt.

Seit einigen Monaten wird Lisa nun **individuell** unterstützt. Sie ist wieder motiviert und ihr Lernverhalten hat sich schon deutlich verbessert. Ihr Ziel Tierärztin zu werden ist nun erreichbar.

Lese-Rechtschreibschwäche
Dyskalkulie
Konzentrationsstraining
Legasthenie
Konzentrationsstraining
Legasthenie
Konzentrationsstraining
Legasthenie
Konzentrationsstraining

**Jetzt kostenfreie Schnuppertage
unter 02161 9488690 vereinbaren!**

LernHaus
Kompetenz in Schrift und Sprache

DROP IN SKATESHOP

DROP IN SKATE SHOP
FRIEDRICHSTRASSE 30
41061 MG · TEL: 02161 / 2478015
ÖFFNUNGSZEITEN: MO-DO 11-19 UHR
FR 11-18 UHR · SA 11-16 UHR
WWW.MYSPACE.COM/DROPINSTORE
WWW.DROPIN-MG.DE

KAMMER-SPIEL

AUSBILDUNGSPLATZBÖRSE

TEXT: JULIA SIEGERS

Die IHK Mittlerer Niederrhein hilft ihren Mitgliedsfirmen bei der Suche nach geeigneten Azubis – sie dürfen sich aber auch gerne selbst einbringen.



Ehrung von der IHK: 249 niederrheinische Azubis schlossen 2009 ihre Ausbildung mit einer „Eins“ ab.

Zentrales Instrument ist die Ausbildungsplatzbörse im Internet (www.ausbildungsplatzboerse.ihk.de). Hier stellen Unternehmen ihre freien Ausbildungsplätze ein, die von interessierten Bewerbern abgefragt werden können. Umgekehrt hinterlässt Eigeninitiative schon einen sehr guten ersten Eindruck,

wenn man als Suchender in der Datenbank sein Kurzprofil und den gewünschten Ausbildungsberuf speichert, was Unternehmen die Bewerberauswahl erleichtert. „Aktuell werden vermehrt Stellen für Büroberufe sowie im IT-Bereich, z. B. Fachinformatiker, angeboten“, weiß Heinrich Backes von der IHK.

➤ IHK Mittlerer Niederrhein

Bismarckstr. 109, 41061 MG, Tel. 02161/241-0
www.moenchengladbach.ihk.de

Bildet selbst aus: Kaufleute für Bürokommunikation, Verkaufsfachleute, Verwaltungsfachangestellte, Fachinformatiker Systemintegration

➤ Tipp: Ausbildung in Hongkong

Die Auslandshandelskammer Hongkong bietet zusammen mit der Deutsch-Schweizerischen Schule und international agierenden Unternehmen wie Mercedes Benz oder Hapag-Lloyd Ausbildungsplätze in Fernost für Groß- und Außenhandelskaufleute bzw. Kaufleute für Spedition und Logistikdienstleistungen an.

Information: Frank Clauß, IHK MG, Tel. 02161/241160, Bewerbungsschluss 31.3.2010, Ausbildungsbeginn 1.9.2010.

Matching

Damit zusammenkommt, was zusammengehört, hilft die IHK ihren Mitgliedern mit dem bundesweiten Förderprogramm „Passgenaue Vermittlung Auszubildender“. Viele kleine und mittelständische Unternehmen sind oft mit der Suche nach geeigneten Azubis überfordert. Die IHK übernimmt als Vermittler die Vorauswahl, registriert die Anforderungen des Unternehmens und stimmt sie intensiv mit den persönlichen, sozialen und fachlichen Möglichkeiten der Jugendlichen ab. Diese profitieren außerdem von der Unterstützung bei der Erstellung ihrer Bewerbungsunterlagen und Informationen zu ihren Berufswünschen.

Ausgezeichnete Ausbildung

Besondere Motivation ist die jährliche Bestenehrung der IHK: Jahrgangsbeste Azubis und Unternehmen mit den besten Azubis werden in einer festlichen Veranstaltung für ihren Einsatz ausgezeichnet – 2009 waren das übrigens 249 (!) Azubis mit überdurchschnittlichen Leistungen.

Qualifikation ist der Schlüssel des Erfolgs.



Zukunft braucht Ausbildung.



www.ausbildungsplatzboerse.ihk.de

www.mittlerer-niederrhein.ihk.de



Industrie- und Handelskammer
Mittlerer Niederrhein

Krefeld · Mönchengladbach · Neuss



KARRIERELOUNGE

10. März 2010 Malkasten, Düsseldorf

KarriereLounge. Das Event für engagierte Studierende (m/w) und Absolventen (m/w). Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Mode und Lifestyle und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen von Peek & Cloppenburg.

Lernen Sie in Workshops unsere tägliche Arbeit kennen und erfahren Sie alles über Ihre Karrieremöglichkeiten. Bewerben Sie sich bis zum 14. Februar 2010 online. Bewerbungen und weitere Informationen unter: www.peek-cloppenburg.de/karriere. Selbstverständlich erstatten wir Ihre Reisekosten.

Peek & Cloppenburg

ES GIBT ZWEI UNABHÄNGIGE UNTERNEHMEN PEEK & CLOPPENBURG MIT IHREN HAUPTSITZEN IN DÜSSELDORF UND HAMBURG. DIES IST EINE INFORMATION DER PEEK & CLOPPENBURG KG DÜSSELDORF. STANDORTE FINDEN SIE UNTER WWW.PEEK-CLOPPENBURG.DE

VIELE WEGE FÜHREN ZUM ZIEL

AUSBILDUNGSMÖGLICHKEITEN

TEXT: JULIA SIEGERS



Ausbildung, Studium – oder sogar beides zusammen? Die Entscheidung fällt nicht leicht, wiegt aber schwer für die berufliche Zukunft.

Beim dualen Ausbildungssystem in Deutschland laufen praktisches Lernen im Betrieb und theoretische Ausbildung in der Berufsschule parallel. Azubis stehen so von Anfang an im Berufsleben, sammeln wertvolle Erfahrungen und verdienen nicht zuletzt auch direkt eigenes Geld. Mit einer Abschlussprüfung nach normalerweise drei Jahren (je nach Schulabschluss Verkürzung möglich) endet die Ausbildung. Man hat also in relativ kurzer Zeit „etwas vorzuweisen“ und kann in den ersten „richtigen“ Job starten. Abiturienten haben die Qual der Wahl – ein Studium dauert länger, beinhaltet mehr Theorie, kostet erstmal Geld, führt aber zu höher qualifizierten Berufen, von denen manche ohne Hochschulabschluss gar nicht zu erreichen sind. Allerdings sind mittlerweile fast flächendeckend die sogenannten Bachelor- und Masterstu-

diengänge eingeführt, die in der Regel in drei bis vier Jahren zum Abschluss führen. Sie bieten zahlreiche neue Studienangebote mit unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten und Abschlussmöglichkeiten. Viele davon sind duale Studiengänge, bei denen sich Theorie- und ausführliche Praxisphasen in Unternehmen ähnlich wie bei der Ausbildung abwechseln.

Ehrliche Selbsteinschätzung

Ist man eher der Praktiker, der die Schule schon anstrengend genug fand oder macht es einem nichts aus, noch ein paar Jahre am Schreibtisch zu verbringen? Für die Entscheidungsfindung ist eine ehrliche Abschätzung der eigenen Stärken und Schwächen unabdingbar. Aber: Zu spät ist es nie. Schulabschlüsse kann man nachholen, auf eine

Ausbildung ein Studium folgen lassen. Informationen zur Weiterbildung gibt es bei der Berufsberatung der Agentur für Arbeit.

➤ Ausbildungsbegleitende Hilfe

Praxis sehr gut, Theorie mangelhaft – bei Schwierigkeiten in der Berufsschule vermittelt die **Berufsberatung der Agentur für Arbeit** entsprechende Lerngruppen für kostenlosen Stützunterricht. Info-Tel. 01801/555111, 3,9 ct/min

➤ Insolvenz des Ausbildungsbetriebes

Wird einem Azubi im Falle einer „Pleite“ gekündigt, helfen Agentur für Arbeit und die Kammern dabei, schnell eine neue Stelle zu finden. Die Berufsschule sollte der Azubi auf jeden Fall weiter besuchen, um nichts zu verpassen.

BRÜCKE IN DIE AUSBILDUNG

EINSTIEGSQUALIFIZIERUNG

TEXT: JULIA SIEGERS



Leider bekommt nicht jeder Jugendliche auf Anhieb den gewünschten Ausbildungsplatz. Wenn sich Schwierigkeiten bei der Suche abzeichnen, kann die Einstiegsqualifizierung helfen.

„Einstiegsqualifizierung ist ein Langzeitpraktikum für Jugendliche unter 25 Jahre, die trotz intensiver Bemühungen keinen Ausbildungsplatz gefunden haben. Es dauert mindestens ein halbes und höchstens ein ganzes Jahr“, erläutert Armin Hoffmann von der Agentur für Arbeit. Dabei werden die Teilnehmer ähnlich wie bei der Berufsausbildung an die spezifischen Aufgaben ihres Berufes herangeführt und besuchen die Berufsschule.

Übernahme

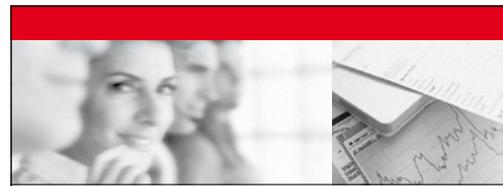
So soll Betrieb und Praktikant eine Brücke zur Übernahme in ein reguläres Ausbildungsverhältnis gebaut werden. „Zwei Drittel der Jugendlichen werden nach dem Ende des Praktikums von ihren Betrieben übernommen“, berichtet Armin Hoffmann nicht ohne Stolz. Das Beste daran: Die Praktikumszeit kann angerechnet werden, so dass man

ohne Verzögerung oder Wiederholung in die „richtige“ Ausbildung einsteigen kann. Auf jeden Fall bekommt jeder Teilnehmer ein Zertifikat über die Teilnahme an „EQ“ – eine gute Grundlage für neue Bewerbungen, wenn es mit der Übernahme nicht auf Anhieb klappt.

Bezahlung

Natürlich gibt es auch eine kleine Vergütung für die Praktikanten. Sie beträgt rund 200 Euro, die die Agentur für Arbeit den Arbeitgebern als Zuschuss zahlt. Wer sich für das Langzeitpraktikum interessiert, meldet sich am besten bei der Berufsberatung der Agentur für Arbeit, um einen Beratungstermin zu vereinbaren.

 **Agentur für Arbeit**
Berufsberatung, Tel. 01801/555111
(3,9 ct/min aus dem Festnetz)



Nur wer trainiert, kann eine Bank erstürmen

Erstklassiges Bankenbewerber-Training am 22. Februar 2010 mit Gruppentests, Interviews, Bewerbungsstrategien.

So wirst Du nominiert!

Anmeldung bis spätestens
12. Februar 2010
Agentur für Arbeit
Mönchengladbach
Berufsinformationszentrum
Lürriper Straße 56
41065 Mönchengladbach

Telefon: 02161 404 2250



Bundesagentur für Arbeit

kbs

Katholische Bildungsstätte für Gesundheits- und Pflegeberufe



Leben. Lernen. Erfahren.

Wenn Sie Freude am Umgang mit Menschen haben und während Ihrer Ausbildung eine Vielzahl von hochqualifizierten Fachdisziplinen in Einrichtungen des Gesundheitswesens kennenlernen möchten, bewerben Sie sich bei uns um einen Ausbildungsplatz als

Altenpfleger (w/m)

Ausbildungsdauer 3 Jahre / Ausbildungsbeginn 1. April und 1. Oktober eines jeden Jahres

Gesundheits- und Krankenpfleger (w/m)

Ausbildungsdauer 3 Jahre / Ausbildungsbeginn 1. April und 1. Oktober eines jeden Jahres

Operationstechnische Assistenten (w/m)

Ausbildungsdauer 3 Jahre / Ausbildungsbeginn 1. Oktober eines jeden Jahres

Mitarbeiter im Rettungsdienst (w/m)

In Kooperation mit dem Deutschen Hilfsdienst



**Deutscher
Hilfsdienst**

Grundlage für die Ausbildung ist ein qualifizierter Schulabschluss. Ihre Bewerbung richten Sie bitte an die **kbs – Katholische Bildungsstätte für Gesundheits- und Pflegeberufe, Viersener Straße 450, 41063 Mönchengladbach**

Weitere Informationen unter www.kbs-pflege.de oder bei Frau Smolarek, Tel. (02161) 892 2501





Die Waffenkampfkunst war immer eine Leidenschaft Brockers', der sie heute noch praktiziert.

Foto: Karate Dojo MG

KARATE DOJO

GROSSER MEISTER FEIERT 50-JÄHRIGES

Peter Brockers hat die Kampfkunst in unserer Stadt nach vorne gebracht und sich einen Lebenswunsch erfüllt.

Eigentlich müsste Peter Brockers weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt sein. Der Großmeister, der am 2. April dieses Jahres seinen 65. Geburtstag feiert, müsste eigentlich mit seinem Sport und die Heimatstadt durch den berühmten Sohn landesweit in aller Munde sein. Müsste eigentlich! Wäre Brockers nicht 9. Dan-Träger im Shokotan Karate, sondern Astronaut wie Dr. Reinhold Ewald, müsste man nicht bis nach Tokio/Japan fliegen, damit man anerkennendes und bewunderndes Kopfnicken erntet, weil man aus der Stadt des Großmeisters Brockers kommt. Dr. Ewald erlangte nur deswegen seine Bekanntheit, weil er 1997 zur MIR ins Weltall flog und nicht, weil er

unter Brockers die Kampfkunst lernte und mit dem Karate Dojo Mönchengladbach in der Bundesliga kämpfte.

Peter Brockers hat sich dem Kampfsport verschrieben. Er hat mit 15 Jahren die ersten Schritte im modernen Karate gemacht und unterrichtet auch heute noch – 50 Jahre später – in dem von ihm 1964 gegründeten Verein

viermal in der Woche in der Anne-Frank-Schule Kinder in der alten Kampfkunst. „Hochmut, Stolz und Arroganz verderben nur den Glanz“, sagt der 64-Jährige, der seit 1995 die Titel „Hanshi“ und „Shihan“ trägt, was so viel heißt wie Professor und Großmeister. In Japan, wo er ab 1970 in Tokio an der vermutlich besten Karateschule der Welt – der Takushoku Universität – als einer von bislang nur drei Deutschen lernte, kennt man seinen niederrheinischen Humor genauso gut wie hierzulande seine japanische Disziplin. „Kunst kommt von können und nicht von wollen, sonst hieße es ja Wunst“, sagt Brockers, der den Umgang mit traditionellen Waffen ebenfalls in Japan lernte und dieses Wissen auch heute noch in Mönchengladbach im Karate Dojo weitergibt.

Das Dojo Mönchengladbach stieg Mitte der 70er-Jahre als erster Verein Nordrhein-Westfalens in die Karate-Bundesliga auf. 1964 gründete der Karate-Professor innerhalb der Judogruppe des Post SV einen Dojo, vier Jahre später war der Karate Dojo Mönchengladbach eigenständig. In dieser Zeit lernte Brockers seinen Lehrmeister Hirokazu Kanazawa kennen, dessen Patenkind Markus mit 16 Jahren nicht nur Deutschlands jüngster Dan-Träger war, sondern nicht ganz zufällig auch der Sohn des Shihan Brockers, der seinerseits mit 23 unter Karate-Meister Kanazawa seine Prüfung zum 1. Dan ab-



Peters Brockers gewinnt 1972 direkt im Anschluss an seine Zeit in Japan die „All-Gaijin“-Meisterschaft gegen den Finnen Vikolaia.

Foto: Karate Dojo MG

legte. Sohn Markus wurde in den 90er-Jahren Welt- und Europa-meister mit Deutschland im Freikampf (Kumite), während das Mönchengladbacher Dojo vor allem mit der Jugendabteilung weitere Erfolge und noch mehr Anerkennung sammelte. Peter Brockers ist davon überzeugt, dass Kinder, die Karate lernen, Konzentration, Selbstvertrauen und Disziplin erlangen; der Großmeister hat sich vor zwei Jahrzehnten mit dem Aufbau der Kinderabteilung des Dojo einen Lebenswunsch erfüllt. 1992 bekam er dafür bereits die Ehrennadel der Stadt verliehen, drei Jahre später durfte das Kinder-team bei Bundeskanzler Helmut Kohl Karate demonstrieren. Dazwischen lagen Europameistertitel mit der Mannschaft und im

Einzel, später gewann Katherine Whitehead für Gladbach eine Weltmeisterschaft, nationale Titel waren und sind an der Tagesordnung.

Brockers ist heute noch Präsident der International Karate Federation, die er mitbegründete, er hat in 50 Jahren etliche Orden und Auszeichnungen gesammelt. In Deutschland ist Karate nicht populär, aber dort wo es einen anderen Stellenwert besitzt, kennt man den deutschen Shihan. Und dazu muss man nicht nach Fernost reisen, das gilt schon für Osteuropa. Bekanntheit erlangte hierzulande dennoch eher sein Schüler Dr. Ewald, aber der flog auch ins All und wird wohl nie mehr zum Shihan ernannt.

Text: Ingo Rütten



Shihan Peter Brockers demonstriert einen Kniestöß in Lublin (Polen) während eines Lehrgangs. Im Karate ist Kontrolle oberstes Gebot, niemand wird verletzt.

Foto: Instytut Budokan Lublin

INFO

Seminar zum Jubiläum

Im März feiert Shihan Peter Brockers sein 50-jähriges Jubiläum im Karatesport. Zu diesem Anlass gibt der Großmeister ein Seminar für alle Kampfsportinteressierten in Mönchengladbach in der neuen Sporthalle Neuwerk. In der Anne-Frank-Schule (Myllendonker Str. 113, Eingang Weiersweg) gewährt das Karate Dojo Mönchengladbach montags, donnerstags und freitags ab 18 Uhr (Jugendliche) beziehungsweise 20 Uhr

auch unangemeldeten Gästen einen Einblick in den Kampfsport mit und ohne Waffen. Zum Jubiläum haben sich befreundete Großmeister aus Neuseeland, den USA und Russland zu Besuch in der Heimat des einzigartigen Kampfsportlers angesagt. Sie alle unterrichten bei diesem Lehrgang am 10. April 2010 gemeinsam mit Brockers zu dessen Ehren. Nähere Informationen unter: www.karate-dojo-mg.de



Neben der Hockey-Bundesliga bietet auch das Tennis-Bundesliga-Geschehen im Sommer sportliche Unterhaltung auf höchstem Niveau.

GLADBACHER HTC

EIN CLUB FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der Gladbacher Hockey- und Tennisclub e. V. bietet seit der Umstrukturierung des Geländes vor zehn Jahren optimale Möglichkeiten für den Tennis- und Hockeysport. Das Angebot umfasst sowohl den Leistungs- als auch den Hobbybereich für Erwachsene und Kinder. Besonders die Kinder werden durch den kompetenten Trainerstab, die vielen Camps und Turniere, die sich über das Jahr verteilen, ausgezeichnet gefördert und betreut.

Für Entspannung nach der ganzen Anstrengung sorgt der 25-Meter-Swimming-Pool mit großzügiger Liegewiese. Schwimmfreunde können hier ihre Bahnen ziehen, Eltern mit ihren Kindern planschen oder ihnen die ersten Züge im feuchten Nass beibringen. Zudem lädt die Clubgastronomie mit großer Terrasse und Biergarten zum weiteren Verweilen ein.



Das Clubgelände des GHTC bietet viele spannende und entspannende Möglichkeiten für Sport und Freizeit.

Darüber hinaus wurden zahlreiche neue Sportarten ins Angebot aufgenommen und weitere Sportmöglichkeiten geschaffen, wie z. B. zwei Beachvolleyballfelder, die im Sommer genutzt werden können. Fußball kann einerseits auf gepflegtem Rasen und andererseits im weichen Sand gespielt werden. Eine Großsporthalle, eine Tennis-Ball-Wand, Basketballkörbe sowie ein großer Kinderspielfeldplatz komplettieren die zahlreichen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. Seit kurzem gehört auch Lacrosse zum sportlichen Repertoire des Clubs.

INFO

Weitere Infos beim Gladbacher Hockey- und Tennisclub e. V., An den Holter Sportstätten 11, 41069 MG, Tel. 02161/540014, www.ghtc.de

BORUSSIA

„21 PUNKTE HOLEN!“

Mitte Januar startete der VfL schon wieder in die Bundesliga, die gute Hinserie ist Ansporn und Anspruch zugleich.



VfL-Trainer **Michael Frontzeck**.

Nur eine Woche Urlaub durften sich die Borussen gönnen, ehe es noch im alten Jahr wieder ins Training ging. Wegen der FIFA-Weltmeisterschaft 2010 in Südafrika fiel die Winterpause sehr kurz aus, seit Mitte Januar wird schon wieder um Punkte gespielt. Da blieb Trainer Michael Frontzeck wenig Zeit, seine Mannen auf die Rückrunde vorzubereiten.

Wie gut also, dass Borussia, mit 21 Punkten auf Rang elf der Tabelle liegend, die zweitbeste Hinrunde der letzten zehn Jahre gespielt hat und nicht auf Einkaufstour gehen musste, um Defizite im Spielerkader aufzufangen. So ging es Anfang des Jahres mit bekannten Gesichtern ins Trainingslager nach La Cala des Mijas unweit von Malaga an die

INFO

Die Heimspiele des VfL: Am 16. Januar ist Borussia gegen den VfL Bochum in die Rückrunde gestartet und das zweite Heimspiel geht am 30. Januar gegen Werder Bremen über die Bühne. Der dicht gedrängte Terminplan lässt den VfL am 12. Februar (Karnevalsfreitag, 20:30 Uhr) wieder im Borussia-Park antreten, am 27. Februar geht es samstags (15:30 Uhr) gegen den SC Freiburg um Punkte.

spanische Küste. Da Jan-Ingwer Callsen-Bracker und Gal Alberman den einwöchigen Aufenthalt verletzungsbedingt absagen mussten, nahm Frontzeck in Bernhard Janezcek und Patrick Herrmann zwei Talente aus der U19 des VfL mit. Borussias algerischer Stürmer Karim Matmour fehlte nicht nur zum Auftakt der Vorbereitung, sondern wird erst in diesen Tagen wieder eine Option in den Überlegungen des Coaches sein können: Der flinke Angreifer spielte vom 10. Januar an in Angola mit Algerien beim Afrika-Cup mit.



Hoffentlich haben Borussia und ihr brasilianischer **Innenverteidiger Dante** in der Rückrunde genauso viel Grund zu jubeln, wie vor der Winterpause: Dann wäre es eine gute Saison.

Mit Beginn der Vorbereitung endlich wieder an Bord war Kapitän Filip Daems. Der Belgier ist zumindest ein „gefühlter Neuzugang“ nach seinem Verletzungspech in der Hinrunde. Nach den beiden Testspielen gegen Energie Cottbus, Borussia Dortmund und dem „Winter Cup“ in Düsseldorf ist der Ernst des Lebens – die Bundesliga – längst schon wieder für den VfL zurückgekehrt. „Wenn wir in der Rückserie wie vor der Winterpause 21 Punkte holen, dann hätten wir eine gute Saison gespielt“, gibt Frontzeck die Marschrichtung und das Ziel vor.

Text: Ingo Rütten · Fotos: Dieter Wiechmann

+++ SPORT-TICKER +++



DEBÜT OHNE PUNKTE

Fabian Bäcker hatte es zuvor immerhin schon einmal in den Kader für ein Bundesligaspiel geschafft, doch genau wie Patrick Herrmann kam es für den Angreifer gegen den VfL Bochum zum Debüt in der höchsten deutschen Spielklasse. Bäcker erzielte gar **Borussias** Tor bei der 1:2-Niederlage zum Rückrundenauftritt, Herrmann hatte den Treffer aufgelegt und damit wie sein Kumpel aus vergangenen Internatszeiten beim VfL – Bäcker ist kürzlich ausgezogen, Herrmann lebt noch dort – ein schönes Debüt bei den Profis. Freuen konnte sich öffentlich aber niemand so richtig, schließlich hatte die Co-Produktion der beiden Nachwuchsfußballer keine Punkte für Borussia erbracht.

GOHOURI UND SVÄRD WEG

Steve Gohouri und Sebastian Svärd sind keine **Borussen** mehr. Die Verträge der beiden wurden in der Winterpause aufgelöst. Gohouri (kam im Januar 2007 zum VfL) hat in England bei Wigan Athletic bis Saisonende eine neue Aufgabe, Svärd (kam im Sommer 2006) zieht es aller Voraussicht nach Richtung Niederlande.

AUSRUFEZEICHEN IM ABSTIEGSKAMPF

Ein Ausrufezeichen im Kampf gegen den Abstieg in der 1. Basketball-Regionalliga haben die **NVV Lions Neuwerk** Mitte Januar gesetzt: In einer jederzeit spannenden Partie gewannen die Lions nach Verlängerung 83:82 gegen den SVD Dortmund. Kurz vor dem Ende der regulären Spielzeit glichen die gastgebenden Neuwerker zum 74:74 aus, in der Extraspielzeit kämpfte sich Neuwerk mit zwei verwandelten Freiwürfen zwölf Sekunden vor der Schluss-Sirene zum knappen Sieg, der am Saisonende ein Meilenstein auf dem Weg zum Klassenerhalt bedeuten kann. Bis März stehen noch viele Spiele an, viele Krimis, in denen die Lions hoffentlich möglichst oft das glücklichere Ende für sich haben.



Jan Somers (links vorne) gewann mit dem Degen die Stadtmeisterschaft 2009 bei den Herren, Holger Handwerk wurde Dritter.

FECHTEN

AUF DIE PLANCHE!

Beim Rheydter TV messen sich Zweikämpfer auf Distanz in körperlicher und geistiger Fitness.

Der Rheydter TV 1847 ist der älteste Sportverein Mönchengladbachs, doch die mehr als 20 verschiedenen Sportarten, die der RTV anbietet, haben nicht mehr nur mit dem TV im Namen des an der Nordstraße 133 beheimateten Clubs zu tun: Als Turnverein gründete Carl Ruhrberg mit Freunden den Club, der mittlerweile im vereinseigenen „Turnerheim“ (für die gemütlichen Stunden nach dem Gefecht) Breiten- und Leistungssportverein genannt wird.

Seit 1924 gibt es eine Fechtabteilung im RTV, rund 80 Mitglieder – etwa die Hälfte in der Jugendabteilung – gehen mit Degen, Säbel und Florett auf die Planche, wie die Fechtbahn genannt wird. Sie liefern sich einen Zweikampfsport auf Distanz: ein Duell um Angriff, Parade und erneutem Angriff. Fechten benötigt die volle Konzentration des Sportlers, jedoch nicht wegen der etwaigen Verletzungsgefahr, die mit der nötigen Schutzkleidung gegen null tendiert. Vielmehr sind die Aktionen der Kontrahenten mit denen zweier Schachspieler zu vergleichen, neben der körperlichen ist vor allem die geistige Fitness ent-

scheidend über den Sieg. Beim RTV steht in der Turnhalle an der Nordstraße mittwochs und freitags Fechten auf dem Trainingsplan, die Jugendlichen treffen sich um 18 Uhr, die Erwachsenen um 20 Uhr.

Auf Schutzkleidung können Anfänger im kostenlosen Probemonat verzichten, normale Sportkleidung reicht zunächst aus. Wer Fortschritte in den drei Disziplinen bis zur Turnierreife machen möchte, kommt aber um den Kauf einer rund 600 Euro teuren Ausrüstung nicht herum. Infos zum Probetraining gibt es unter Tel. 02161/9370976.

Text: Ingo Rütten

INFO

Fechten teilt sich auf in drei Disziplinen: in Hieb- und Stoßwaffen und der geltenden Trefferflächen am Körper. Florett (zulässig sind nur Treffer am Rumpf) und Degen (ganzer Körper Trefferfläche, es gelten auch Doppeltreffer) sind Stoßwaffen, in beiden Disziplinen wird eine Stadtmeisterschaft ausgetragen. Der Säbel gehört zur Kategorie Hiebwaffe.



Ein Grund mehr Plasma zu spenden.



Jetzt Termin vereinbaren:

02161 46 34 30

Das Bewusstsein, etwas Gutes zu tun

Im Dezember 2009 eröffnet der nun 9. Standort der Deutschen Gesellschaft für Humanplasma (DGH) in der Lürriper Straße 11. Mit einer neuen, modernen Einrichtung, attraktiven Öffnungszeiten auch für Berufstätige und medizinisch qualifiziertem, freundlichem Personal macht hier die Plasmaspende nicht nur Spaß. Sie leisten einen Beitrag zur Gesundheit Ihrer Mitmenschen. Und Ihr Engagement wird mit „mehr als einem Dankeschön“ honoriert.

Die Plasmaspende ist schonend für Ihren Körper. Hier erfolgt eine Trennung von Plasma und festen Bestandteilen (Blutzellen) direkt während der Spende. Die Blutzellen werden dem Körper wieder zugeführt. Das Plasma wird innerhalb von 2 Tagen wieder aufgebaut. Für die gesamte Spende inklusive Anmeldung, Voruntersuchung, Ausfüllen des Fragebogens und Spende verbringt der Spender ca. 1 Stunde im Zentrum. Hier können Sie während der Spende entspannen, Musik hören oder lesen. Mit einem guten Gefühl und „mehr als einem Dankeschön“ verlassen Sie unser Zentrum. Natürlich freuen wir uns schon auf Ihren nächsten Besuch, da Plasma bis zu 38-mal im Jahr gespendet werden kann. Sie stehen dabei ständig unter ärztlicher Kontrolle.

Plasma wird gebraucht: bei großen Operationen, nach schweren Unfällen oder für die Behandlung von Blutern und Menschen mit Immundefekten. Jeder kann also in die Situation kommen, auf Plasmaprodukte angewiesen zu sein.

Rufen Sie uns unter 02161 46 34 30 an oder informieren Sie sich im Internet unter www.plasmaspende-dgh.de

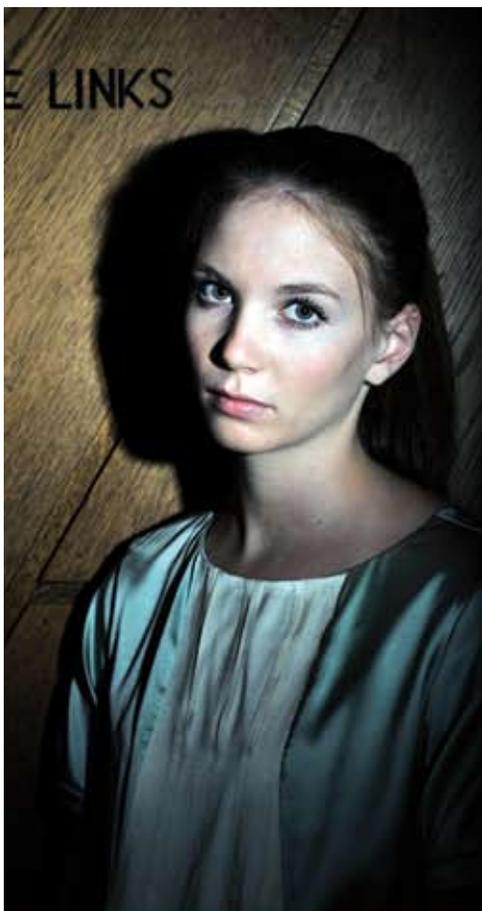
Ihr Team der Plasmaspende in der Lürriper Straße 11 freut sich auf Sie.

DGH PLASMASPENDE MÖNCHENGLADBACH
Für mehr als ein Dankeschön

GLADBACHER AUTOREN

JUTTA PROFIJT

Muntere und witzige Dialoge
im Kölner Institut für Rechtsmedizin.



stefan . voelker

photography

fotostudio : galerie . atelier

v16 . etage 1 . viersener str 16
41061 mönchengladbach

www.galerie-f72.net | www.voelkerphotography.net



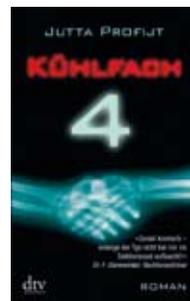
Mit „Im Kühlfach nebenan“, erschienen im Dezember letzten Jahres, veröffentlichte die gebürtige Ratingerin bereits ihren siebten Roman. Es ist die Fortsetzung des Erfolgswerkes „Kühlfach 4“. „Die ganze Idee ist entstanden bei einer Besichtigung des rechtsmedizinischen Instituts der Universität Köln. Es tauchte die Frage auf, ob sich der ein oder andere Rechtsmediziner, umgeben von vielen Leichen, nicht vielleicht von der Seele einer Leiche beobachtet fühlt“, so Jutta Profijt. In diesem Sinne entstanden die fiktiven Figuren des Rechtsmediziners Dr. Martin Gänsewein und Pascha, des verstorbenen Kleinkriminellen. Beide Protagonisten liefern sich teilweise derbe, aber dennoch herzerfrischende Wortgefechte.

Auf den dritten Teil der „Kühlfach“-Reihe müssen die Leser noch bis Ende 2010 warten. „An ‚Kühlfach zu vermieten‘ arbeite ich gerade. Aber

zuvor wird im Mai mein erster Frauenroman ‚Schutzengel‘ erscheinen“, gibt Jutta Profijt preis.

Krimifans dürfen sich schon auf Anfang Mai 2011 freuen. Jutta Profijt und ca. 180 ihrer Kolleginnen und Kollegen aus der Krimi-autorenvereinigung „Syndikat“ werden sich in Mönchengladbach treffen, um bei unzähligen Lesungen fesselnden Nervenkitzel vorzutragen.

Text: Martin Huth · Foto: Detlef Ilgner



VERÖFFENTLICHUNGEN

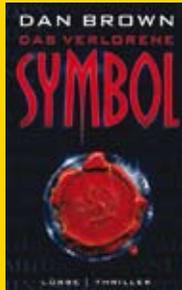
- **Motiv: Münsterschatz** (Kriminalroman, 2003), Verlag Markus Profijt
- **Das Tuch des Schweigens** (Kriminalroman, 2004), Emons Verlag
- **Delikatessenfriedhof** (Kriminalroman, 2005), Verlag Markus Profijt
- **Der Tod spielt mit** (Kriminalroman, 2006), KBV Verlag
- **Tod im Treber** (Kriminalroman, 2007), Privatbrauerei Bolten
- **Qui joue avec le feu** (Krimihörbuch zum Französisch lernen, 2008)
- Tandem-Verlag
- **Kühlfach 4** (Roman, 2009), Deutscher Taschenbuch Verlag
- **Im Kühlfach nebenan** (Roman, 2009), Deutscher Taschenbuch Verlag

Weitere Infos auch auf
www.juttaprofijt.de

DAN BROWN
 „DAS VERLORENE SYMBOL“

// RÄTSELHAFT

Thriller



Der aus den Vorgängerromanen Browns bekannte Professor Robert Langdon wird unter einem Vorwand ins Capitol nach Washington D.C. gerufen. Durch einen makabren Hinweis wird ihm bald klar, dass er nur durch die Entschlüsselung der Freimaurer-Pyramide seinen Freund Solomon, einen Freimaurer, retten kann. Dieser befindet sich in der Gewalt von Langdons Gegenspieler. Als weiterer Kontrahent entpuppt sich die CIA, die ebenfalls starkes Interesse am letzten großen Geheimnis der Vereinigten Staaten hat ...

Dan Brown schafft es wie kein anderer, fünf Jahre Recherche in eine Handlungszeit von nur 12 Stunden zu packen. Die Hetzjagd durch die US-Hauptstadt verspricht einen fesselnden Lesegenuss.

Bastei Lübbe, 765 Seiten, ISBN 978-3785723883, 26,- €, gelesen von Martin Huth

JOANNE FEDLER
 WEIBERABEND

// UNTERHALTSAM



Der Weiberabend ist in Joannes Fall eine Nacht mit ihren Freundinnen in einem abgelegenen Landhaus, ohne Männer und Kinder, aber mit einer Menge Alkohol. Neben Klatsch und Tratsch werden zwischen Erdbeer-Daiquiris, Garnelen-Koriander-Curry und Schokolade bis zum Abwinken Geheimnisse enthüllt und Freundschaften auf die Probe gestellt. Es wird persönlich und die sorgsam gehüteten Fassaden fangen an zu bröckeln. Passender ist der Originaltitel „Secret Mothers' Business“, denn Weiberabend ist ein absolutes Buch für Mütter – eine leichte, aber realistische Unterhaltung.

Knauer Taschenbuch Verlag, 409 Seiten, ISBN: 9783426637975, 8,95 €, gelesen von Esther Hürter

THOMAS HOEPS, JAC TOES
 DAS LÜGENARCHIV // TÖDLICH

// SPANNEND



Es soll ein fröhliches Wiedersehen in Amsterdam werden und endet mit einem Mord: Der Gladbacher Kunstrestaurator Robert Patati muss ansehen, wie sein Freund und Kollege Wolfgang in dem von seinem Chef geliehenen Jaguar in die Luft gejagt wird. Zuletzt hat Wolfgang im Archiv des Lebensmittelkonzerns Duneke Fotos aus der Firmengeschichte für eine Ausstellung restauriert... Das Autorenduo Thomas Hoeps und Jac Toes sprechen unterschiedliche Sprachen, schreiben aber gemeinsam beste Krimis, die in den Niederlanden und Deutschland spielen. Eine schnelle, spannende Story mit authentischen Charakteren.

Grafit Verlag, 320 Seiten, 9,95 €, gelesen von Susanne Schnabel

MEZCALITO
 MEXICAN BAR

2010 MARKTIMPULS.DE



MEZCALITO



STUDINIGHT

- » JEDEN MITTWOCH
- » 3 EURO EINTRITT
- » ALLE GETRÄNKE ZUM HALBEN PREIS

GASTHAUSSTR. 30 | 41061 MG
 ÖFFNUNGSZEITEN:
 MI | FR | SA AB 20 UHR

SATURN

MUSIK, DVDS & GAMES

Rezensiert von Corinna Ingenhaag

ROD LURIE
„THE CAMP“

FESSELND

DVD



Die Story, der „The Champ“ zu Grunde liegt, beruht auf einer wahren Geschichte. Erik Karnan (Josh Hartnett) ist ein erfolgloser Sportreporter. Als er auf den

Obdachlosen (Samuel L. Jackson) trifft, stellt sich dieser als die totgeglaubte Boxlegende „Battling Bob Satterfield“ vor. Karnan wittert seine Chance und will eine Story über den Auf- und Abstieg des Box-Stars „Champ“ bringen. Und tatsächlich bekommt er die Titelseite und die erwünschte Aufmerksamkeit. Kurz nach Erscheinen des Artikels kommen Zweifel an der Wahrheit auf. Erik muss sich zwischen seiner Karriere und der Wahrheit entscheiden.

Ascot Elite

PETE DOCTER
„OBEN“

ZAUBERHAFT

DVD



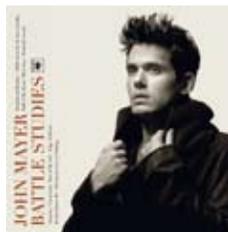
Der Rentner Carl Fredrickson möchte sich mit 78 Jahren endlich seinen größten Traum erfüllen. Er möchte zu den Paradiesfälen reisen. Der pensionierte Ballon-

verkäufer befestigt Tausende Luftballons an seinem Haus und möchte so ins Amazonasgebiet schweben. Erst in schwindelerregender Höhe bemerkt er seinen blinden Passagier – den achtjährigen Russel. Fredrickson bleibt nichts als ihn mit auf die Reise zu nehmen. Zusammen erleben sie mit Golden Retriever Dug und dem Riesen-Vogel Kevin viele zauberhafte Abenteuer und erzählen eine Geschichte von Freundschaft, Treue und Träumen, die wahr werden können.

Walt Disney

JOHN MAYER
„HEARTBREAK WARFARE“

UNVERBLÜMT



Pop

In seinem vierten Album schlägt John Mayer warme Töne an. Fast alle Songs sind eher nachdenklich. Abgesehen von wenigen Ausnahmen zieht sich eine melancholisch und zugleich hoffnungsvolle Stimmung durch die Songs. Dass John Mayer sein Handwerk versteht, zeigen nicht nur seine sieben Grammys. So hat er auf überflüssigen technischen Schnick-Schnack verzichtet. Die Klarheit der Lieder in Kombination mit seiner angerauten Stimme mit hohem Wiedererkennungswert macht das Album zu einem gelungenen Werk. Ebenfalls auf dem Album: ein Duo mit Taylor Swift.

Sony BMG

MARY J. BLIGE
„STRONGER WITH EACH TEAR“

VIELSEITIG



R&B

„Stronger with each tear“ ist bereits das 12. Album der R&B-Queen. Wie wir es nicht anders von ihr kennen, ist das Album vollgepackt mit souligen, gefühlvollen Balladen und stimmungsvollen Gute-Laune-Songs mit HipHop-Einflüssen. Dabei bekam sie musikalisch Unterstützung von denen, die sich in diesem Metier auskennen. Darunter Ne-Yo, Darkchild, Swizz Beatz, Sean Garrett, Polow Da Don, Tricky Stewart und The-Dream. Mary J. Blige kann die hohen Erwartungen, die man auf Grund ihrer bisherigen Erfolge hatte, mit diesem vielseitigen Album erfüllen.

Universal Music

GAME FÜR ERWACHSENE
„15 DAYS“

KRIMINALISTISCH



Das PC-Spiel „15 Days“ ist das Richtige für Hobby-Detektive. Eine dreiköpfige Gruppe reist um die Welt und stiehlt dabei die wertvollsten Gemälde. Die Erlöse dieser Raubzüge spendet das Trio an wohltätige Zwecke. Daher sind sie nicht der Ansicht, dass sie schwere Verbrechen begehen, sondern Bedürftigen helfen. Gleichzeitig wird ein hohes Regierungsmitglied ermordet. Special Agent Jack Stern muss den Fall lösen. Bald stellt sich die Frage, was das Robin-Hood-Trio mit dem Mordfall zu tun hat – hier ist ein aufmerksamer Spieler gefragt, der das Geheimnis lüftet.

Dtp Entertainment

VAMPIRE WEEKEND
„CONTRA“

WUNDERSAM



Alternative Rock

Das zweite Album der US-Indie-Rocker Vampire Weekend ist wahrlich abwechslungsreich. Was nicht sehr verwundert, denn die Band hat sich für diese CD von den unterschiedlichsten Musik-Bereichen inspirieren lassen – von Klassik, über Dancehall bis zu Bollywood. So sind Songs für alle Stimmungen vertreten. Während viele Lieder frisch und unbeschwert klingen, setzen sie sich textlich auch mit düsteren Themen wie Angst, Tod und Verlust auseinander. Das macht das zweite Album ein wenig erwachsener als das erste, bei dem es um eine aufregende College-Zeit ging.

Indigo

MR HUDSON
„STRAIGHT NO CHASER“

HITVERDÄCHTIG



Urban

Der Londoner Künstler Ben Hudson – Mr Hudson – hat mit seinem Song „Supernova“ einen echten Ohrwurm geliefert, um den keine Radiostation herum kommt. Mehr

von diesen Hits gibt es auf dem neuen Album „Straight No Chaser“. Mr Hudson ist nicht nur Sänger, sondern auch Songwriter. Zudem hat er sich einen berühmten Künstler zur Seite geholt, denn produziert wurde das Album von keinem Geringerem als Kanye West. Die Musikrichtung ist schwer zu definieren – es lassen sich verschiedene Einflüsse von Pop mit R&B, Jazz und Reggae entdecken.

Universal

GAME FÜR KINDER
„THE LEGEND OF ZELDA“

FANTASTISCH



1986 wurde Prinzessin „Zelda“ erstmals aus ihrem Königreich Hyrule entführt. Seit dem ist es an „Link“, die Prinzessin zu retten und nach Hyrule zurückzubringen. Nun ändert sich die Geschichte der beiden Hauptfiguren. Denn während Link sich in den vorherigen Spielen meist selbst überlassen war, geht er nun erstmals mit Prinzessin Zelda auf Abenteuerreise. Der Spieler kann zwischen Einzel- und Mehrspieler-Modi wählen. Da der Nintendo DS in der Lage ist, eine kabellose Verbindung untereinander herzustellen, können bis zu vier Spieler gegeneinander spielen.

Nintendo





GLADBACHER BANDS

TSCHITSCHAPENG



DIESER BEAT KNALLT!



Text: Susanne Schnabel

Der Beat knallt aus den Boxen. „Gute Musik zum Auto fahren. Wer ist das?“, fragt der Beifahrer und bekommt die Antwort: „Das neue Album von Tschitschapeng, eine Gladbacher Band.“ „Noch nie gehört!“ Der Beifahrer ist erstaunt über die Geschichte dieser besonderen Gruppe: Vor zehn Jahren gründete der Musiklehrer Georg Sehrbrock Tschitschapeng. Zwölf aktuelle und ehemalige Schüler der Förderschule Mönchengladbach haben seither

mit ihrem Coach drei Alben mit Eigenkompositionen herausgegeben. Die Mitglieder der Truppe sind zwischen 14 und 21 Jahre alt und spielen auf Djemben, Wengen, Cajons, Gones, Kuhglocken oder Crashboxen – unterstützt von einer Groovebox. Musik, die in den Bauch geht, weil sie von dort kommt.

Der Grad der Behinderungen bei den Bandmitgliedern ist sehr unterschiedlich: Manche sitzen im Rollstuhl, einige haben mehr oder weniger stark ausgeprägte geistige oder körperliche Einschränkungen. Mittlerweile verstehen sich alle als Gruppe, identifizieren sich mit Tschitschapeng. Gastmusiker auf ihrer jüngsten CD sind unter anderem Sängerinnen von GoSista, Gitarrist Ralf Aussem, am Saxofon Johannes Seidemann und an der Trompete Markus Türk. Allesamt Profis, die sich vom Groove der jungen Musiker anstecken lassen – das allerdings am liebsten bei Live-Auftritten, denn dann sind Tschitschapeng nicht mehr zu stoppen.



Das Projekt ist schon lange über eine bewegungstherapeutische Maßnahme zum Abbau von Aggression oder sonstiger Spannung hinaus, Behinderungen sind auf der Bühne und im Proberaum zur Nebensache geworden. „Längst ist Tschitschapeng aus der Welt der Behindertenveranstaltungen herausgetreten und spielt auf Stadtfes-

ten, Festivals und in kleinen Clubs“, so Sehrbrock. Live ist die Gruppe inzwischen sehr gefragt, hat eine Fangemeinde, die kein Konzert auslässt. „Vor kurzem bei einem Auftritt hat ein Opa die ganze Zeit mitgetanzt“, erzählt die 17-jährige Fee, eine Virtuosin an Djembe, Cajon und Metallophon. Lampenfieber? Fee winkt ab. „Nein, vielleicht ein kleines bisschen bei den ganz großen Konzerten“, gibt Selina zu, die seit sieben Jahren dabei ist. Immerhin hat Tschitschapeng schon mit BAP und Klee auf Festivals gespielt.

INFO

Bandmitglieder:

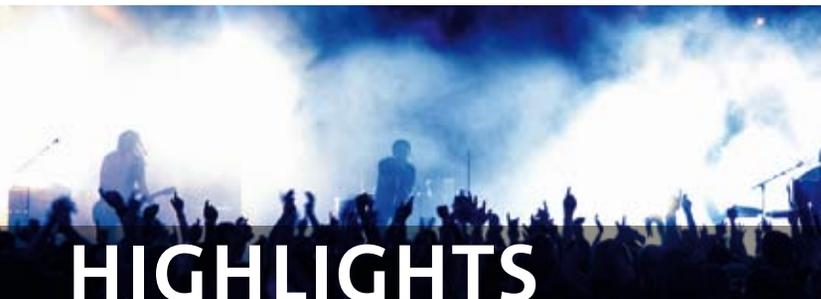
Stephan Bosch, Charlotte Frings, Jonas Melchert, Fee Bovelet, Frauke Schmidt, Selina Kelzenberg, Christian Meyer, Ricarda Tournay, Romina Lücker, Simon Weis, Susanna Heinrichs, Stephan Blaschka, Dennis Krückels, Benedikt Krahe

Im Netz Termine und Infos:

www.myspace.com/tschitschapeng

Alben:

„10“ (2010), „reloaded“ (2006) beide über www.hahnrathts-verlag.de, Jun-gle Factory (2003).



HIGHLIGHTS

„DIE KARRIERE DES WÜSTLINGS“

Oper in drei Akten. Fabel von Wystan Hugh Auden und Chester Kallman. Musik von Igor Strawinsky. Deutsch von Fritz Schröder.

Tom Rakewell hat drei Wünsche: Reichtum, Freiheit und uneingeschränkte Macht. Als plötzlich ein mysteriöser Fremder auftaucht, der sich als Nick Shadow vorstellt, sieht er seine Chance gekommen: Denn Nick überbringt die Nachricht, dass Toms Onkel gestorben und er der Alleinerbe sei. Um das Erbe anzutreten, müsse er allerdings seine Verlobte Anne Trulove zurücklassen und sich nach London begeben. Tom ist hoch



erfreut, stellt Nick als Diener ein und verspricht Anne die Treue, und dass er sie bald nachkommen lassen werde. Die Karriere des Wüstlings beginnt! Doch nach einem Jahr voll des ausschweifenden Lebens und der Nichteinhaltung all seiner Versprechen soll Tom Nick entlohnen. Der Preis überrascht Tom und lässt die Ereignisse der letzten Monate in völlig neuem Licht erscheinen: Nick Shadow fordert Toms Seele!

Sa. 27.2.2010, 20:00 (Premiere)
TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)



„MAX-REGER-QUARTETT“

3. Konzert im Zyklus „Best of NRW“. Das Max-Reger-Quartett (Yasmin Heider – Violine, Robert Mende – Viola, Philipp Wiede – Violoncello, Tamilla Guliyeva – Klavier) wurde 2007 an der Folkwang Hochschule Essen gegründet und kann bereits auf eine beachtliche Anzahl von Erfolgen verweisen. Als einziges Kammermusikensemble erreichte es beim Deutschen Musikwettbewerb 2008 in Bonn das Finale und erhielt unter anderem ein Stipendium der Thüringischen Sommerakademie für einen Meisterkurs beim Minguet Quartett. Das Repertoire des Quartetts umfasst Werke von Mozart bis Schnittke.



Fr. 5.2.2010, 20:00
Schloss Rheydt (Rittersaal)

„IM LAND DER DRACHEN U. ELFEN“



Musikalische Fantasy-Geschichte über ein „mutiges Menschenkind“ mit Herz.

Es ist Abend. Damit Tim einschlafen kann, liest ihm sein Vater die Geschichte „Im Land der Drachen und Elfen“ vor. Im Traum vermischt sich ein Tageserlebnis, bei dem Tim Angst vor einem großen Jungen hatte, mit den Bildern aus dem Buch. Er findet sich in einer fantastischen Welt wieder: Ein Zwerg fordert ihn auf, ein kleines Wurzelkind aus den Fängen eines Drachen zu befreien. Noch fühlt sich Tim als Angsthase, doch bald lernt er, dass scheinbar unmögliche Dinge möglich sind, und dass es nicht auf körperliche Kraft ankommt, denn nur ein „mutiges Menschenkind“ mit Herz kann diese Aufgabe lösen.

Sa. 28.2.2010, 11:00 + 15:00
Mo. 1.3.2010, 9:15 + 10:30
BIS-Zentrum



KONZERTE

KLASSIK, JAZZ & CHANSON

Jazz im Linol

Do. 4.2.2010, 19:30
Mit André Spajic.
Theatercafé Linol,
Odenkirchener Str. 78

3. Konzert im Zyklus „Best of NRW“

Fr. 5.2.2010, 20:00
Das Max-Reger-Quartett spielt Werke von Robert Schumann, Gustav Mahler, Alfred Schnittke und Max Reger.

Schloss Rheydt (Rittersaal)
• siehe „Highlights“

Jazz im Jazzkeller

Fr. 5.2.2010, 20:00
Mit Walter Maaßens „Walter's Borderland Jazzband“ und Andy Legget.
Haus Erholung,
Johann-Peter-Boelling-Platz 3

2. Kammerkonzert: „Nonette“

Sa. 7.2.2010, 11:00
Die Niederrheinischen Sinfoniker spielen Werke von Joseph Gabriel Rheinberger und Bohuslav Martinu.
Städt. Museum Abteiberg,
Abteistr. 27

„Die Tradition von St. Sulpice, Paris“

Sa. 7.2.2010, 17:00
Es erklingen ausschließlich Orgelwerke von Organisten, die an der Kirche St. Sulpice tätig waren.
Pfarrkirche St. Helena,
Helenaplatz 9

Musik zur Marktzeit

Sa. 13.2.2010, 12:00-13:00
Heitere Orgelmusik mit Überraschungen.
Orgelspiel: Klaus Paulsen.
City-Kirche,
Abteistr. 37

4. Schlosskonzert: „Triste plaisir – Liebesdichtung um 1470“

Fr. 26.2.2010, 20:00
Mit „chant 1450“ (Javier Robledano Cabrera – Countertenor, Daniel Manhart – Tenor, Masako Art – Harfe).
Schloss Rheydt (Rittersaal)

Odenkirchener Abendmusik

Fr. 26.2.2010, 20:00
Kirche St. Laurentius

„Duo Sonntagsgeschirr“

Sa. 28.2.2010, 14:00
Chansons zum Frühstück mit der Sängerin Amy Elaine und dem Pianisten Julian Gretschel.
Haus Mühlen,
Brucknerallee 3
• siehe Seite 60 oben

VORSCHAU MÄRZ:

4. Sinfoniekonzert der Niederrheinischen Sinfoniker

Mi. 3.3.2010, 20:00
TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)
Do. 4.3.2010, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
Wolfgang Amadeus Mozart (Sinfonie Nr. 28 C-Dur KV 200), Ludwig van Beethoven (Klavierkonzert Nr. 4 G-Dur op. 58), Robert Schumann (Sinfonie Nr. 1 B-Dur op. 38).

ROCK, POP & CO.

„Claas P. Jambor & Dennis Hormes“

Do. 4.2.2010, 21:00
unplugged & special.
Mit Claas P. Jambor (acoustic guitar/vocals) und Dennis Hormes (acoustic guitar).
Galerie Café Message,
Sophienstr. 17

„Third Generation“

Fr. 5.2.2010, 21:00
Drei Generationen in einer Band – Blues, Rock, Oldies der 60er bis 90er. Das Altersspektrum des Sextetts reicht beinahe vom Großvater bis zum Enkel.
Galerie Café Message,
Sophienstr. 17

GoMusic

Sa. 6.2.2010, 20:45
Martin Engelien's Niederrhein-Session-Wanderzirkus.
Mit Jutta Weinhold (voc), Jörg Dudys (git), Moritz Müller (drum) und Martin Engelien (bass).
Galerie Café Message,
Sophienstr. 17

„Sammy Vomacka“

Mi. 10.2.2010, 20:00
Sammy Vomacka wird seine langjährige Erfahrung in Sachen Fingerpicking, Ragtime, Blues und Jazz zum Besten geben, mal mit Gesang, mal instrumental.
Folk & More Music Club/
Gaststätte „Am Döre Strüкке“,
Hammerweg 140
• siehe Seite 57 oben

„Eight Wheel Drive“

Fr. 12.2.2010, 20:45
„Eight Wheel Drive“ begeistern das Publikum mit erdigem und souveränem Blues. Die neun Musiker stehen für fette Bläusersätze, rockige Gitarren, souligen Gesang und Blues voller Energie und Seele. Mit Special Guest Elvis Elschenbroich.
Galerie Café Message,
Sophienstr. 17
• siehe Seite 57 oben

10. karnevalistische Rock-Pop-Oldie-Night

Sa. 13.2.2010, 20:00
Die KG „Halt Uut“ präsentiert „Booster“, „De Stroßräuber“ und „Dröpkjes“.
Jahnhalle,
Volksgartenstr. 165

„Pinball“ – live

Sa. 13.2.2010, 20:30
Rolling Stone Rock Café,
Alter Markt 22

„Teletunes“

Sa. 20.2.2010, 21:00
Zwischen Folk-Pop und Country-Rock.
Galerie Café Message,
Sophienstr. 17

Kulturfrühstück: „Blues 66“

Sa. 21.2.2010, 11:00
Sven Bükow (Gesang, Bluesharp, Sax) und Wolfgang Wiedemann (Gitarre, Gesang).
BIS-Zentrum,
Bismarckstr. 97-99
• siehe Seite 59 oben

„The Chapters“

Fr. 26.2.2010, 21:00
A tribute to the music of SAGA.
Galerie Café Message,
Sophienstr. 17

AUSSTELLUNGEN

„mensch.eicken“

Stefan Völker.
bis 5.2.2010
9:00-22:00 mo-fr
Ein persönliches Porträt mit Menschen und Umgebung.
VHS, Lüpertzender Str. 85

„Einblicke – Ausblicke – Lichtblicke“

Sa. 6.2.2010
So. 7.2.2010
10:00-18:00
Ursula Müller-Brackmann: Fotografie/Seidenmalerei; Birgit & Friedel Pannhausen: Acrylmalerei; Cora Schunder: Schmuck/Schamanische Objekte.
Schloss Wickrath (Nassauer Stall)

Zoia Laufenberg

bis 15.2.2010
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr



Materie und Bewegung.

Die Materie unserer Welt ist in ständigem Fluss. Immerzu bringt sie neue Gebilde hervor. Dinge entstehen, existieren, lösen sich schließlich auf und verbinden sich zu anderen, neuen Gebilden. Dabei ist es oft schwer zu bestimmen, in welchem dieser Vorgänge ein bestimmtes Objekt gerade begriffen ist. So scheint etwa ein brennendes Holzschicht sich auf den ersten Blick im Prozess der Auflösung zu befinden; gleichzeitig jedoch verwandelt es sich in Neues – Asche, Rauch, Hitze. Die Motive dieser Reihe spiegeln diesen Kreislauf wider; auch sie zeigen den Vorgang der Auflösung und gleichzeitigen Neu-Verkörperung, Transparenz und Bewegung der Materie.

BIS-Zentrum (Café bisQuit), Bismarckstr. 97-99

„Bitte (Ei)nsteigen“

Urban Stark.
bis 26.2.2010
8:00-17:00 mo-do
8:00-16:00 fr
Urban Stark stellt Fragen nach dem Menschen in seinem Umfeld. Er thematisiert brennende Probleme unserer Gesellschaft und verdichtet sie in konkreten Kunstwerken.

Ausstellung im Rahmen der Reihe „Linie Kunst“.
NVV-Hauptverwaltung, Odenkirchener Str. 201

10 Jahre Kirchenchor St. Marien Rheydt

ab 3.2.2010 bis 12.3.2010
8:30-18:00 mo, do
8:30-16:30 di, mi
8:30-16:00 fr
Sparkasse Mönchengladbach, Geschäftsstelle Marktstraße, Marktstraße 30-38

18 Künstler aus New York

ab 28.2. bis 14.3.2010
17:00-19:00 fr
15:00-17:00 sa, so
kunstraumno.10, Matthiasstr. 10

Oda Walendy

ab 26.2.2010 bis 21.3.2010
12:00-18:00 sa, so
Malerei auf Seide.
Altes Zeughaus, Weiherstraße 2

„Klagemauern“

Waltraud Knops.
ab 18.2.2010 bis 31.3.2010
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr
Arbeiten auf Leinwand. Mauern werden von Menschen errichtet, die wiederum anderen Menschen Leid zufügen. Die Bildardarstellung wurde beeinflusst von Nachrichten, Presse, Fernsehen, Büchern und Gedanken zum Thema. Ein bestimmter Augenblick im Leben eines Menschen ist dargestellt. Die Menschen der Klagemauern haben kein Gesicht, sie werden auf ihre Körperhaltung und Gesten reduziert.



BIS-Zentrum (Café bisQuit), Bismarckstr. 97-99

Zeitgenössische Positionen

ab 26.2.2010 bis 10.4.2010
14:00-18:00 di-fr
11:00-14:00 sa
Die Fotogruppe „Zimmer 117“ aus Koblenz zeigt erstmalig Auszüge neuer Arbeiten in Mönchengladbach.
Galerie f:7.2 im V16, etage 1 Viersener Str. 16

„Mönchengladbach Impressionen“

Sa. 27.2.2010
So. 28.2.2010
11:00-18:00
Ausgestellt werden über 60 Werke in verschiedenen Maltechniken von Schülern der Malschule Wetzel. Eröffnet wird die Ausstellung am 27. Februar um 15:00 mit einer Ansprache von Bärbel Lenz, Projektleiterin Kultur (MGMG) und musikalischer Unternehmung von Saxophonist Jürgen Löscher.
Schloss Wickrath (Nassauer Stall)

„Notes on Sculpture“ – Part 1: Steam

Robert Morris.
bis 24.5.2010
10:00-18:00 di-so
Städt. Museum Abteiberg, Abteistr. 27

„Notes on Sculpture“ – Part 2: Objects and Installations

Robert Morris.
ab 7.2.2010 bis 24.5.2010
10:00-18:00 di-so
Die Ausstellung zeigt u. a. die „Box with the Sound of Its Own Making“ (1961), wichtige Objekte wie „Two Columns“, „L Beams“ und „Mirror Cubes“ aus den frühen 60er-Jahren, eine neue Installation des Konzepts „Threadwaste“ (1968) sowie die multimediale Rauminstallation „Hearing“ aus dem Jahr 1972.
Städt. Museum Abteiberg, Abteistr. 27

„Garage 2009“

Gregor Schneider.
bis Ende 2010
14:00-18:00 sa
10:00-18:00 so
Neuer Eingang in Form einer Garage als unterirdischer Zugang zu der für das Museum Abteiberg entworfenen Präsentation des Haus u. r.
Städt. Museum Abteiberg, Abteistr. 27

SPORT



FUSSBALL

1. Bundesliga Männer
Fr. 12.2.2010, 20:30
Borussia Mönchengladbach – 1. FC Nürnberg
Sa. 27.2.2010, 15:30
Borussia Mönchengladbach – SC Freiburg
Stadion Borussia Park, Hennes-Weisweiler-Allee 1
• siehe auch Bericht auf Seite 46

Regionalliga West Männer

Sa. 20.2.2010, 14:00
Borussia Mönchengladbach II – 1. FC Kaiserslautern II
Grenzlandstadion, Seminarstr. 20

A-Junioren-Bundesliga

Sa. 14.2.2010, 11:00
Borussia Mönchengladbach – Arminia Bielefeld
So. 28.2.2010, 11:00
Borussia Mönchengladbach – SG Wattenscheid 09
Grenzlandstadion, Seminarstr. 20

B-Junioren-Bundesliga

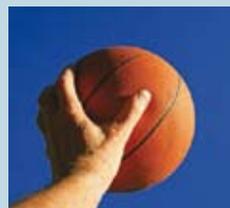
Sa. 21.2.2010, 11:00
Borussia Mönchengladbach – SF Troisdorf
Stadion Borussia Park, Hennes-Weisweiler-Allee 1



BASKETBALL

1. Regionalliga West Männer

Sa. 7.2.2010, 16:00
NVV Lions Mönchengladbach – SG Sechtem
So. 28.2.2010, 16:00
NVV Lions Mönchengladbach – Bochum AstroStars
Jahnhalle, Volksgartenstr. 165



HANDBALL

Oberliga Männer
Sa. 6.2.2010, 19:30
Borussia Mönchengladbach – LTV Wuppertal
Sa. 27.2.2010, 20:00
Borussia Mönchengladbach – TV Aldekerk
Jahnhalle, Volksgartenstr. 165



LEICHTATHLETIK

30. Hardter Straßenlauf

Sa. 13.2.2010, ab 14:00
Bambinilauf 500 m (Kostümwettbewerb), Straßenlauf 5 km und Straßenlauf 10 km. Eine Veranstaltung der Leichtathletik-Gemeinschaft Mönchengladbach 1979 e. V.
Schulzentrum Hardt, Vossenbäumchen 50,
• siehe Seite 58 oben



PFERDESPORT

Trabrennen „Mönchengladbach auf Trab“

Do. 18.2.2010, 18:30
Trabrennbahn, Am Flughafen 5



TISCHTENNIS

Regionalliga West Frauen
Sa. 13.2.2010, 18:30
DJK SF 08 Rheydt – DC Dream Team Recklinghausen
Sa. 27.2.2010, 18:30
DJK SF 08 Rheydt – SC Bayer 05 Uerdingen
Turnhalle Waisenhausstraße



SONSTIGES

„Sport baut Brücken und öffnet neue Horizonte“

Fr. 5.2.2010, 20:00-21:30
Fr. 12.2.2010, 20:00-21:30
Fr. 19.2.2010, 20:00-21:30
Fr. 26.2.2010, 20:00-21:30
Fitness, Spiel und Gesundheit für Menschen mit und ohne Behinderung.
Turnhalle MG-Venn, Moosheide 109

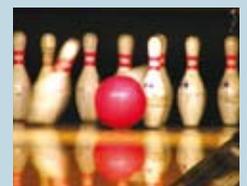


VORSCHAU MÄRZ

KEGELN

Stadtmeisterschaft

Fr. 5.3.2010, 16:00
Sa. 6.3.2010, 13:00
So. 7.3.2010, 13:00
Vorausseidung.
Jahnhalle, Volksgartenstr. 165





„Kaspar Häuser Meer“

Do. 4.2.2010, 20:00 + Do. 18.2.2010, 20:00
TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)

Die Jugendamtmitarbeiterinnen Anika (Anja Barth, siehe Foto), Barbara (Ines Krug) und Silvia (Esther Keil) sind hoffnungslos überarbeitet, sie fühlen sich wie im Hamsterrad. Und jetzt sollen sie auch noch die Fälle ihres erkrankten Kollegen Björn übernehmen, denn der leidet offensichtlich am „Björn-Out-Syndrom“. Dabei haben sie ohnehin genug damit zu tun, zwischen Kindeswohl-Gefährdung, Neurosen und dem heillosen Formalitäten-Dschungel ihren Behördenalltag zu meistern. Und auch an anderer Stelle steht's nicht zum Besten. Kurz: Die drei Damen drehen sich nicht nur im, sondern auch am Rad.



„Hochzeits- und Festmodenmesse“

Sa. 6.2.2010, 10:00-18:00

Haus Erholung
Rund 30 Aussteller präsentieren vielfältige Produkte und Dienstleistungen rund um das Thema. Dazu gehören neben Braut-, Bräutigam- und Festmoden auch weitere Angebote wie Limousinenservices, Fotografie, Trauring- und Stylingberatung. So können Interessierte erfahrene Partner aus der Region persönlich kennenlernen und wichtige Tipps und Tricks erhalten.

Mo1 FEBRUAR

PARTY

Salsa-Party
21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

William Turner und Italien
Monumentale Stadtarchitektur in Rom im Kontrast zum Licht Venedigs. Diavortrag von Detlev Kaesler.
19:30 VHS, Haus Berggarten

SONSTIGES

„Pastorale“
Filmvorführung des Filmclubs „Objektiv“ und der Musikschule. TV-Produktion aus dem Jahr 1968 mit den Berliner Philharmonikern unter der Leitung von Herbert von Karajan. Eintritt frei!
20:30 Musikschule (Carl-Orff-Saal)

Di2 FEBRUAR

BÜHNE

„Viva la Mamma!“
Oper in zwei Akten.
20:00 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)

KIDS

Kinder-Kochkurs
Unter Anleitung zaubern die Kinder ein mehrgängiges Menü und erhalten dabei wichtige Tipps zum Kochen und Backen.
15:00 InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik der NVV
Filz – ein Stoff entsteht
Workshop für Kinder von 3 bis 9 Jahre.
15:30 Jungle-Kids
Ganz Ohrchen:
„Lotta zieht um“
Paula Emrich liest aus dem Buch von Astrid Lindgren. Für Kinder ab 3 Jahre.
Eintritt frei!
16:30 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)

PARTY

Karaoke
Eintritt frei!
21:00 Haus Mühlen
Disco Fox Party
21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Informationen für BerufsrückkehrerInnen
9:30 Berufsinformationszentrum
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
18:30 Elisabeth-Krankenhaus
Naturheilmittel für Säuglinge und Kleinkinder
19:30 FBS, Hansastr. 65
Doping im Sport
Vortrag von Dr. Hans Geyer, Köln. Eine Veranstaltung des Wissenschaftlichen Vereins.
20:00 Haus Erholung

IHR FRISEUR

Haar - Kunst & Ambiente
LA BIOSPHETIQUE PARIS
Petra Kirstein
Tel. 0 21 61 444 95
Reyerhütter Str. 67
41065 M. Gladbach
www.ihrfriseur-kirstein.de

Mi3 FEBRUAR

BÜHNE

„Der Vetter aus Dingsda“
Operette in drei Akten von Eduard Künneke. Libretto von Herman Haller.
20:00 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)
„Kunstfehler“
Kabarett mit Doktor Stratmann.
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

Disco
18:30-21:15 AFBj, Roermonder Str. 217

PARTY

Plastique
20:00 Bar Plastique
Mittwochstanz
23:00 Herr Rossi

FESTE/MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Trabrennbahn

VORTRÄGE

Powerpoint im Überblick
IT-Forum Bergg@rten.
17:00 VHS, Haus Berggarten
Menschenkenntnis leicht gemacht
Vortrag von Andrea Mills.
19:30 VHS, Haus Berggarten

Gesunde Ernährung im Kindesalter

19:30 FBS, Anna-Ladener-Haus
Heilfasten statt Apparatemedizin
19:30 FBS, Hansastr. 65

SONSTIGES

Von Mönchen, Sagen und Legenden
Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt.
19:00 Treffpunkt: Stadttourenschild, Parkplatz Geroweier

KARNEVAL

MKV-Symphonie in Dur & Doll
19:30 Kaiser-Friedrich-Halle

Do4 FEBRUAR

BÜHNE

„Kaspar Häuser Meer“
Schauspiel von Felicia Zeller.
20:00 TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)
• siehe oben

KIDS

Jugend-Disco ab 13 Jahre
18:00-21:00 Jugendclubhaus Westend

VORTRÄGE

Die Polizei NRW informiert
Teamwork live – Bewerben mit Fachhochschulreife/ Abitur.
15:00 Berufsinformationszentrum
Pflanzenöl
Das Projekt REGIOÖL stellt sich vor.
19:00 Haus der Regionen

SONSTIGES

Cafféseminar
Alles über Caffé mit Proberöstung und Cafféschmecken. Ein Muss für jeden Cafféfan.
19:00 Rösterei von Coffee-in, Dahlemer Str. 84

Fr5 FEBRUAR

BÜHNE

„Johnny Cash – The Beast in Me“
Musikalisches Porträt.
20:00 TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)

„Wenn Männer zu sehr 40 werden“

Solo-Kabarett mit Peter Vollmer.
20:00 Die Spindel

KIDS

Kinder-Disco bis 13 Jahre
14:30-17:00 Jugendclubhaus Westend

PARTY

Kastanienhof
Hotel - Restaurant
Ü-35-PARTY
Fr. 5.2. ab 22 h
ALTWEIBER
Do. 11.2. ab 18 h
KARNEVAL
Sa. 13.2. ab 22 h
www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 - Tel. 0 21 61-8 21 20 60

Abi Party
20:00-5:00 Spielplatz Club
Plastique
20:00 Bar Plastique
Ü35-Party
22:00 Kastanienhof
Flratze
22:00 Black & White

VORTRÄGE

Beobachtungsende mit dem Teleskop
Mars – Interessantes und Neues vom roten Planeten.
20:00 Sternwarte Rheindahlen (im Wasserwerk)

SONSTIGES

7. Mönchengladbacher Fishnight mit Live-Cooking
Von der Auster bis zum Zander – großes Fisch- und Krustentierbuffet.
19:00 Palace St. George

KARNEVAL

1. Damensitzung
KG „Üehllöcker“.
18:11 Krahnendonkhalle Newerk
Feldlager der 1. Stadtgarde Mönchengladbach
Prinzenpaare der Stadt Mönchengladbach, Showtanzgruppe „Impulse“, Coverband „BIG Maggas“.
19:00 Mehrzweckhalle Eicken
Damen- und Herrensitzung
KG „Wenkbülle“.
19:30 Haus Baues, Windberg
Damensitzung
KG „Botterblom“.
19:45 Haus Granderath
Allemannsjek
Sitzung der KG „Pötz op“ mit After-Show-Party.
20:00 Aula Schulzentrum Rheindahlen

Sa6 FEBRUAR

BÜHNE

„Merkse wat? – Ja, nee!“
Kabarett mit Willi & Peter inklusive 3-Gänge-Menü.
19:30 Scala
„Der Untergang des Hauses Usher“
Oper in zwei Akten.
20:00 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)

KIDS

Heute nur mit Papa!
Kochen für Väter und Kinder ab sechs Jahre.
10:00-13:00 FBS, Anna-Ladener-Haus

• siehe Seite 28
Lesezwerge – Samstagsgeschichten für Kinder ab 4
Frauke Feindt und Andrea Peters entführen ihre kleinen Zuhörer in die faszinierende und fantastische Welt der Bücher.
11:00-12:00 Kinderbibliothek der Zentralbibliothek
Kreativer Kindertanz
Workshop für Kinder von 3 bis 5 Jahre.
11:00 BIS-Zentrum
Konzentrationstraining
Workshop für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
12:00 BIS-Zentrum
Kindersitzung
KG „Ruet-Wiss-Okerke“.
15:00 Burggrafenhalle

PARTY

Brennpunkt-Party im Denk Mal
20:00 Denk Mal – Geneickener Hof
Plastique
20:00 Bar Plastique
Kunstgeschwister
Techhouse/Minimal.
23:00-5:00 Spielplatz Club

FESTE/MÄRKTE

Trödelmärkte
6:00-14:00 Trabrennbahn
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst

SONSTIGES

Hochzeits- und Festmodenmesse
Das „Haus der Braut“ zeigt die neue Frühjahrs-Kollektion. Stargast: Tanja Gouraige, Miss Germany XXL 2009.
10:00-18:00 Haus Erholung
• siehe oben

Archäologisches Museum

„400.000 Jahre Vergangenheit Rheindahlen“.
14:00-17:00 Wasserturm Rheindahlen
Mönchengladbach mit dem Bus entdecken
Stadtrundfahrt.
15:00 Treffpunkt: Stadttourenschild, Parkplatz Geroweier
Hengstschau
Das Landesgestüt Warendorf präsentiert junge Privatgeste der Jahrgänge 2006 und 2007.
18:00 Schlosspark Wickrath, Veranstaltungshalle
Giuseppe Verdi: „Simon Boccanegra“
Live-Übertragung aus der Metropolitan Opera, New York.
19:00 Comet Cine Center

KARNEVAL

Gemeinsame Odenkirchener Herrensitzung
KG „Schwarz-Gold“ Odenkirchen.
11:11 Burggrafenhalle
Biwak an de Juppekerk
KG „Rheer Muutzeköpp“.
11:11 Pfarrkirche St. Josef
Hausfrauensitzung
KG „Immer lustig“.
15:00 Festzelt Immelmanstr.
Hardter Schubkarrenrennen
KG „Spönnradsbeen“.
15:11 Festzelt Bezirkssportanlage Birkmannsweg
2. Damensitzung
KG „Üehllöcker“.
18:11 Krahnendonkhalle Newerk
Nierspiraten beim MGV
Männergesangsverein Wickrath.
19:11 Hotel Frambach
Volldampf-Karnevalsitzung
KG „Blau-Weiß“ Eisenbahner.
20:00 Gemeindesaal St. Johannes
Narrenparade
KG „Wenkbülle“.
20:11 Haus Baues, Windberg

So7 FEBRUAR

BÜHNE

„Heuschrecken“ – Serben im Krieg der Generationen (Matinee)
Kurzweilige Komödie von Biljana Srbljanovic.
11:15 TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)



„Sammy Vomacka“
Mi. 10.2.2010, 20:00
Folk & More Music Club (Gaststätte „Am Döre Strüкке“)
 Unermülich und immer noch voller Spielfreude tourt der in Tschechien geborene und in Homburg/Saar lebende Fingerpicks durch In- und Ausland. Zunächst überwiegend als Ragtime-Gitarrist bekannt geworden, entwickelte sich Sammy Vomacka im Laufe der Jahre zu einem Allrounder, dem es besonders neben Ragtime der Jazz angetan hat. Ebenso kam der Blues nicht zu kurz.
 Neben einer „normalen“ Westerngitarre ist immer auch eine „Dobro“ im Gepäck, eine aus Metall gefertigte Resonator-Gitarre, mit der auch, ohne Verstärker, interessante Effekte möglich sind.



„Eight Wheel Drive“
Fr. 12.2.2010, 20:45
Galerie Café Message
 „Eight Wheel Drive“ begeistern das Publikum mit erdigem und souveränem Blues. Die neun Musiker stehen für fette Bläsersätze, rockige Gitarren, souligen Gesang und Blues voller Energie und Seele. Als „special guest“ präsentiert Eight Wheel Drive Klaus „Elvis“ Elschenbroich, den Frontman der „PIN BALL Rock'n'Roll Band“, der sich seit über 40 Jahren in der Mönchengladbacher Musikszene tummelt.

„Viva la Mamma!“
 Oper in zwei Akten von Gaetano Donizetti nach einer Komödie von Simeone Antonio Sografi.
 19:30 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)

KIDS

Kindernachmittag
 KG „Roer möt“.
 14:30 Mehrzweckhalle Zeppelinschule
„Fliegen, das will ich auch“
 Mobiles Figurentheater.
 15:00 JUKOMM e. V. – Jugendkooperation MG-Mitte
Kinderkarnevalsparty
 KG „Pötz op“.
 15:00 Aula Schulzentrum Rheindahlen
Kindersitzung
 KG „Spönnradsbeen“.
 15:00 Festzelt Bezirkssportanlage Birkmannsweg

PARTY

nach:spielzeit
 Techhouse, Minimal.
 6:00 Spielplatz Club

FESTE/MÄRKTE

Trödelmarkt
 11:00-18:00 real- Parkhaus/Hochgarage, Moses-Stern-Str., Rheydt

VORTRÄGE

Feldenkrais-Methode
 10:00 FBS, Anna-Ladener-Haus

SONSTIGES

Zierfisch- und Wasserpflanzenbörse
 10:00-12:00 Kleingartenanlage „Pilatus Kall“
Karnevalsmuseum
 11:00-14:00 Altes Zeughaus
Erster Sonntag im Museum Abteiberg
 Stündlich Führungen durch die Sammlung.
 11:00-16:00 Städt. Museum Abteiberg
Vogelkundliches Museum
 Schausammlung rheinischer Vogelarten und anderer heimischer Tiere.
 14:00-17:00 Schloss Wickrath
Spielezeugsstellung Johannes & Silvia Schnelle
 Historische Puppenhäuser, Puppen, Steiftiere und Winterlandschaft-Eisenbahn Märklin HO.
 14:00-18:00 Schrödt 27, MG-Giesenkirchen
Offener Gypsy Swing Treff
 Auf Djangos Spuren. Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene.
 16:00 BIS-Zentrum

KARNEVAL

Närrische Messe
 1. Venner Karnevalsgesellschaft.
 9:45 Pfarrkirche „St. Mariä Empfängnis“, Mürrigerstr., MG-Venn
Herrensitzung
 KG „Ruet-Wiss-Okerke“.
 11:00 Burggrafenhalle
Herrensitzung
 KG „Hau-Ruck“.
 11:00 Mehrzweckhalle Eicken
2. Närrischer Männerfrüh-schoppen
 KG „Ühllöcker“.
 11:11 Krahnendonkhalle Neuwerk
Prinzen-Biwak
 Prinzengarde der Stadt Mönchengladbach.
 11:11 Kapuzinerplatz
Seniorensitzung
 KG „Alles onger ene Hoot“.
 15:00 Pfarrheim Hardterbroich
Hausfrauennachmittag
 KG „Schwarz-Gold“ Rheydt.
 15:11 Turnerheim Nordstraße
2. MKV Nostalgiesitzung
 Fortsetzung der Tradition aus den 40er- und 50er-Jahren frei nach dem Motto: „Klamotte maake Lüüt“.
 18:00 Palace St. George

Mo8 FEBRUAR

PARTY

Salsa-Party
 21:00 Kastanienhof

Di9 FEBRUAR

BÜHNE

„Der Vetter aus Dingsda“
 Operette in drei Akten von Eduard Künneke. Libretto von Herman Haller.
 20:00 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)

PARTY

Disco Fox Party
 21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Arbeiten in den Niederlanden
 10:00 Berufsinformationszentrum

Einsatz von Tieren in der sozialen Arbeit

18:00 FBS, Hansastr. 65
Sie möchten Pflegeeltern werden?
 20:00 FBS, Anna-Ladener-Haus
Welches Sternbild ist das?
 Sternführung des Astronomischen Arbeitskreises. Die Veranstaltung findet nur bei wolkenlosem Himmel statt.
 20:00 Sternwarte Rheindahlen (im Wasserwerk)

KARNEVAL

Seniorensitzung
 KG „Stadtmitte“.
 15:00 Städt. Altenheim, Marienburger Straße
Seniorensitzung
 KG „Wenkbülle“.
 15:00 Pfarrheim St. Anna, Annakirchstraße 84
Damensitzung
 KG „Ruet-Wiss-Okerke“.
 17:30 Burggrafenhalle Odenkirchen

Mi10 FEBRUAR

BÜHNE

„Verschollen“
 Mit Tanz und Gesang der Liebe auf der Spur.
 20:00 TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)

KIDS

Karnevals-Disco
 Mit Kostümierung.
 18:30-21:15 AFBj, Roermonder Str. 217

PARTY

Plastique
 20:00 Bar Plastique
Mittwochstanz
 23:00 Herr Rossi

FESTE/MÄRKTE

Trödelmarkt
 6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Mittwochskino im BIS:
 „Ben X“ (Belgien, 2007).
 20:30 BIS-Zentrum

KARNEVAL

Seniorensitzung
 1. Venner Karnevalsgesellschaft.
 15:11 Altenheim St. Maria Hehn
Große Gala-Sitzung
 KG „Schöpp op“.
 19:11 Kaiser-Friedrich-Halle

Do11 FEBRUAR

BÜHNE

„Verschollen“
 Mit Tanz und Gesang der Liebe auf der Spur.
 20:00 TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)

KIDS

Jugend-Disco ab 13 Jahre
 18:00-21:00 Jugendclubhaus Westend

PARTY

Karnevalsparty
 KG „Kastanienhof“
Rheinische Post-Party
 20:00 Altes Kolpinghaus
Mittwochstanz
 23:00 Herr Rossi

VORTRÄGE

Informationsveranstaltung für werdende Eltern
 18:30 Elisabeth-Krankenhaus

KARNEVAL

Altweibertreffen
 KG „Schwarz-Gold“ Odenkirchen.
 11:00 Rathaus Odenkirchen
Altweibertreff
 KG „Ruet-Wiss-Okerke“.
 11:00 Martin-Luther-Platz
Rathaussturm
 KG „Botterblom“.
 11:11 Konstantinplatz
Altweibertreiben
 15:00 Friedrichstraße
 15:30 Marktplatz Rheydt
Jecke Wiever Party
 KG „Pötz op“.
 17:00 Haus Dahlen
Großes Altweibertreiben
 KG „Hau-Ruck“.
 18:00 Mehrzweckhalle Eicken
Altweiberball
 1. Venner Karnevalsgesellschaft.
 19:11 Gaststätte Jägersruh, Venn
Altweiberball
 KG „Ühllöcker“.
 19:30 Krahnendonkhalle Neuwerk
Altweiberparty
 KG „Immer lustig“.
 20:00 Festzelt Immelmannstraße
Altweiberparty
 KG „Schwarz-Gold“ Rheydt.
 20:00 Turnerheim Nordstraße
Altweiberparty
 KG „Spönnradsbeen“.
 20:00 Festzelt Bezirkssportanlage Birkmannsweg

Miss-Liberty-Wahl
 KG „De Leckere Jecke“.
 21:11 Liberty
Karnevalskirmes
 Alter Markt und Kapuzinerplatz; Rheydt Marktplatz; Rheindahlen, Mühlenortplatz

Fr12 FEBRUAR

KIDS

Schul- und Kindersitzung
 KG „Rheybach“.
 9:00 Hermann-Gmeiner-Schule
Kinder-Disco bis 13 Jahre
 14:30-17:00 Jugendclubhaus Westend
Kinder-Karnevalsfest
 Große Rheydter Prinzengarde.
 14:30 Festzelt Marktplatz Rheydt
Karnevalsparty
 Mit Clown Jojo und Kostümpremierung.
 15:00 Jungle-Kids

PARTY

Plastique
 20:00 Bar Plastique
Flatrate
 22:00 Black & White
FH 007 Party
 Die Semesterabschluss/FH Karnevalsparty.
 22:00 Altes Kolpinghaus
Frei Day Dance
 House, Electro, 80er, 90er.
 23:00-5:00 Spielplatz Club

VORTRÄGE

Visagistik
 Schminken für Einsteigerinnen.
 18:00 FBS, Anna-Ladener-Haus

KARNEVAL

Seniorenkarneval
 KG „Schwarz-Gold“ Odenkirchen.
 14:30 Burggrafenhalle
Karneval im „Döre“
 KG „Poether Pothäepel“.
 19:00 Gaststätte Am Döre Strüкке
1. Kostümsitzung
 KG „Ühllöcker“.
 19:15 Krahnendonkhalle
Fundahle
 KG „Pötz op“.
 20:00 Haus Dahlen
14. FUN-tastische Nacht
 Die Schlager-Mix-Party mit Michael Wendler, Andreas Martin, Axel Fischer, Die Rabaue, DJ Ralli.
 20:00 Festzelt Immelmannstr.

Karnevalskirmes
 Alter Markt und Kapuzinerplatz; Rheydt Marktplatz; Rheindahlen, Mühlenortplatz

Sa13 FEBRUAR

KIDS

Kinderschminken an Karneval
 Egal ob Fee oder Tiger, Clown oder Drache, Hase oder Prinzessin: alle Kinder werden professionell geschminkt.
 12:00-15:00 Mayersche Buchhandlung Theatergalerie + Galerie am Marienplatz
Kindersitzung
 KG „Die Kreuzherren“.
 14:11 Adolf-Kempken-Halle
Karneval, wat is dat?
 Alles Wichtige rund um Karneval erfahren neugierige Mönchengladbacher bei der närrischen Kinder-Karnevalstour. Es geht – selbstverständlich im Lieblingskostüm – kreuz und quer durch Gladbachs Altstadt.
 15:00 Treffpunkt: Stadttouren-Schild, Parkplatz Geroweiher

PARTY

Kastanienhof
 Hotel - Restaurant
 Jeden Montag ab 21.00 Uhr
Salsa-Party
 Jeden Dienstag ab 21.00 Uhr
Disco Fox Party
 jeweils inkl. kostenlosen Tanzkursen
 www.kastanienhof-hotel.de
 Krefelder Str. 765 - Tel. 0 21 61-821 20 60

Plastique
 20:00 Bar Plastique
Karnevalsparty
 20:00 Haus Mühlen
Karnevalsparty
 22:00 Kastanienhof
Hejo's Kultpalast
 Rock, Alternative, Britpop, Crossover, 60s mit DJ Hejo.
 22:00 Galerie Café Message
Kostümball/Bad Taste
 19:15 Krahnendonkhalle
Tech no House
 House & Techno.
 23:00-5:00 Spielplatz Club
FESTE/MÄRKTE
Trödelmärkte
 6:00-14:00 Trabrennbahn
 6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst



30. Hardter Straßenlauf
Sa. 13.2.2010, ab 14:00
Schulzentrum Hardt
 Bambinilauf 500 m (Kostümwettbewerb), Straßenlauf 5 km und Straßenlauf 10 km. Amtlich vermessener flacher Rundkurs (mit DLV-Anerkennung) auf asphaltierten Wegen und Straßen. Jeder Kilometer ist markiert. Männer und Frauen, Altersklassen bis W60 bzw. M70, keine Juniorenwertung, männl. und weibl. Jugend, Schülerwertung nur bei 5 km. Bambinilauf bis einschl. Jahrgang 2003. Der 10-km Lauf ist ein Wertungslauf für den Bunert-Niederrhein-Cup.



„Heuschrecken“
Sa. 20.2.2010, 20:00 (Premiere)
TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)
 Darf man einen Demenzzkranken einfach auf einer Autobahnraststätte aussetzen, nur weil man sich nicht um ihn kümmern möchte? Darf man als 10-jährige Göre seinem Vater mit Cole Porters „Night and Day“ den letzten Nerv rauben, während der gerade die Finanzen klären will? Darf man als Schönheits-OP-Zombie unbandagiert auf einer Party erscheinen? Man darf! Zumindest in Biljana Srdljanovics Komödie über das Älterwerden und den Jugendwahn, über die Narben der Vergangenheit und den Werteverfall in der heutigen Gesellschaft, vor allem aber über einen neuen Krieg – den der Generationen.

VORTRÄGE

Häkeln und Stricken
 9:30 FBS, Anna-Ladener-Haus
Dem inneren Kind begegnen
 10:00 FBS, Anna-Ladener-Haus

KARNEVAL

Großer MKV-Frühshoppen
 10:00 Festzelt Marktplatz Rheydt
MKV Senioren-Sitzung
 14:15 Kaiser-Friedrich-Halle
Närrisches Treiben
 KG „Oss Dahle“.
 19:00 Gaststätte Jägerhof, Rheindahlen
Kostümball
 1. Venner Karnevals-gesellschaft.
 19:11 Gaststätte Jägersruh
Karnevalsfeite
 KG „Alles onger ene Hoot“.
 19:11 Gaststätte Am Döre Strüкке

Kostümball
 KG „Immer joot drop“.
 19:11 Neue Dessauer Halle, Dessauer Str. 4
Kostümfest
 KG „Rheer Muutzeköpp“.
 19:11 Gaststätte „Zur Bürgerstube“, Gasstraße
Närrisches Treiben
 KG „Oss Dahle“.
 19:11 Gaststätte Jägerhof
2. Kostümsitzung
 KG „Uehlloeker“.
 19:15 Krahnendonkhalle Neuwerk
Große Karnevalsparty
 KG „Schwarz-Gold“ Odenkirchen.
 20:00 Burggrafenhalle Odenkirchen
Große Kostümsitzung
 KG „Spönnradsbeen“.
 20:00 Festzelt Bezirkssportanlage Birkmannsweg
Pratschdöll
 KG „Wenkbülle“.
 20:11 Haus Baues
Karnevalskirmes
 Alter Markt und Kapuzinerplatz; Rheydt Marktplatz; Rheindahlen, Mühlentorplatz

So14 FEBRUAR

BÜHNE
„Die Karriere des Wüstlings“ (Matinee)
 Oper in drei Akten von Igor Strawinsky.
 11:15 TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)

KIDS

Kinderkarnevalszug
 1. Venner KG.
 12:11 Beltinghoven, Hamern, Venn
Internationaler Kinderkarnevalszug
 Anschließend närrisches Treiben mit Musik.
 KG „Potz op“.
 14:11 Ortskern Rheindahlen
Kindernachmittag
 KG „Alles onger ene Hoot“.
 14:30 Pfarrheim Hardterbroich

PARTY

Kostümball
 17:00-23:00 Altes Kolpinghaus
Estern Bunny's
 21:00-5:00 Spielplatz Club

SONSTIGES

Briefmarkentauschtreffen
 Briefmarkenfreunde 1924 e. V.
 9:30-12:00 Naturfreundehaus
Vogelkundliches Museum
 Schausammlung rheinischer Vogelarten und anderer heimischer Tiere.
 14:00-17:00 Schloss Wickrath
Spielzeugausstellung
Johannes & Silvia Schnelle
 Historische Puppenhäuser, Puppen, Steifftiere und Winterlandschaft-Eisenbahn Märklin HO.
 14:00-18:00 Schrödt 27, MG-Giesenkirchen
Valentinstag
 Romantischer Abend für Verliebte mit Lounge-Musik und exklusiven Speisen.
 19:00 Palace St. George
Lehmann goes Musical
 Romantisches Candlelight-Dinner mit Songs aus bekannten Musicals, gesungen von Julia Schneider.
 Am Klavier: Michael Carlton.
 Lehmann's Restaurant

KARNEVAL

Karnevalistischer Frühshoppen
 KG „Schöpp op“.
 11:11 Mehrzweckhalle Eicken
Veedelszoch und Biwak
 KG „Schöpp op“.
 11:11 Eickener Markt
Biwak
 KG „Alles onger ene Hoot“.
 11:11 Pfarrheim Hardterbroich
Karnevalistischer Frühshoppen
 KG „Immer lustig“.
 11:11 Festzelt Immelmannstr.
Mess op Kölsch
 Münsterchor St. Vitus.
 11:15 Münster St. Vitus

Tulpensonntag

KG „Poether Pothäepel“.
 13:00 Gasthof Loers
No d'r Zoch-Party
 1. Venner Karnevals-gesellschaft.
 13:11 Gaststätte Jägersruh
33. Holter Veedelszoch
 KG „Immer lustig“.
 13:11 ab Festzelt Holt
Veedelszoch
 KG „Ruet-Wiss-Okerke“.
 14:00 Ortskern Odenkirchen
Veedelszoch
 KG „Alles onger ene Hoot“.
 14:11 Pfarrheim Hardterbroich
Die Mega-Karnevalsparty
 KG „Immer lustig“.
 15:11 Festzelt Immelmannstr.
Familiennachmittag
 KG „Botterblom“.
 15:33 Mehrzweckhalle A sternweg
Närrisches Treiben
 KG „Potz op“.
 16:00 Aula Schulzentrum Rheindahlen
Karnevalskirmes
 Alter Markt und Kapuzinerplatz; Rheydt Marktplatz; Rheindahlen, Mühlentorplatz

Mo15 FEBRUAR

PARTY
Band Abend
 Live Bands.
 20:00 Altes Kolpinghaus
Salsa-Party
 21:00 Kastanienhof

KARNEVAL

Rathaussturm
 11:11 Rathaus Rheydt
Karneval Total
 KG „Poether Pothäepel“.
 13:00 Gasthof Loers
Rosenmontagstreiben
 KG „Schwarz-Gold“ Rheydt.
 13:00 Turnerheim Nordstraße
Rosenmontagszug
 13:11 Bettrath und Neuwerk
Rosenmontagszug
 14:11 Gerkerath und Gerkerathwinkel
Balla-Balla
 KG „Wenkbülle“.
 20:00 Haus Baues
Buntes Programm im „Jägerhof“
 KG „Oss Dahle“.
 20:11 Gaststätte Jägerhof, Beecker Straße
Karnevalskirmes
 Alter Markt und Kapuzinerplatz; Rheydt Marktplatz; Rheindahlen, Mühlentorplatz

Di16 FEBRUAR

PARTY
Veilchendienstag-Abschluss-Party
 16:00 Altes Kolpinghaus
Disco Fox Party
 21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Die besondere Beobachtung am Veilchendienstag
 Optische Beinahe-Kollision von Venus und Jupiter.
 20:00 Sternwarte Rheindahlen (im Wasserwerk)

KARNEVAL

Veilchendienstagszug
 ab 13:11 Innenstadt MG
Hoppedizbeerdigung
 KG „Botterblom“.
 18:11 Haus Granderath, Giesenkirchen
Hoppedizbeerdigung
 KG „Mennrather Sankhasen“.
 19:11 Haus Eckartz, Mennrath
Hoppedizbeerdigung
 KG „Schöpp op“.
 20:00 Gaststätte „Alt Eicken“
Karnevalskirmes
 Alter Markt und Kapuzinerplatz; Rheydt Marktplatz; Rheindahlen, Mühlentorplatz

Mi17 FEBRUAR

LITERATUR
ARTenLESE
 Leseratten tauschen sich über Gelesenes in geselliger Runde im Café bisQuit aus.
 17:00-19:00 BIS-Zentrum
LesARTen
 Schreibkreative präsentieren selbstverfasste Texte.
 20:00 BIS-Zentrum

KIDS
Disco
 18:30-21:15 AfbJ, Roermonder Str. 217

PARTY
Plastique
 20:00 Bar Plastique
Mittwochstanz
 23:00 Herr Rossi

FESTE/MÄRKTE
Trödelmarkt
 6:00-14:00 Trabrennbahn

Do18 FEBRUAR

BÜHNE
„Kaspar Häuser Meer“
 Schauspiel von Felicia Zeller.
 20:00 TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)
 • siehe Seite 56 oben

KIDS

Jugend-Disco ab 13 Jahre
 18:00-21:00 Jugendclubhaus Westend

Fr19 FEBRUAR

KIDS
Kinder-Disco bis 13 Jahre
 14:30-17:00 Jugendclubhaus Westend

PARTY
Plastique
 20:00 Bar Plastique
Flatrate
 22:00 Black & White
Frei Day Dance
 House, Electro, 80er, 90er.
 23:00-5:00 Spielplatz Club

Sa20 FEBRUAR

BÜHNE
„Heuschrecken“ – Serben im Krieg der Generationen (Premiere)
 Serben am Rande des Nervenzusammenbruchs – kurzweilige Komödie von Biljana Srdljanovic.
 20:00 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)
 • siehe oben

KIDS
Afrikanisches Trommeln
 Workshop für Einsteiger und Geübte.
 11:00-12:30 AfbJ, Roermonder Str. 217

PARTY
Plastique
 20:00 Bar Plastique
PSSSST!
 Techhouse, DeepHouse.
 23:00-5:00 Spielplatz Club

FESTE/MÄRKTE

Trödelmärkte
 6:00-14:00 Trabrennbahn
 6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst

VORTRÄGE

Glückliche Patchwork-Kinder
 Zuhause in mehreren Familien.
 10:00 FBS, Hansastr. 65

SONSTIGES

Workshop Bluesgitarre
 10:00-16:00 VHS, Haus Berggarten
Ein Blick hinter die Kulissen des Flughafens Mönchengladbach
 Kostenfreie Führung.
 14:00 Treffpunkt: Haupteingang Terminalgebäude Flughafen
 • siehe Seite 27
Geschwisterdiplom
 Geburtsvorbereitung für werdende Brüder und Schwestern.
 15:00 Elisabeth-Krankenhaus
Offener Gypsy Swing Treff
 Auf Djangos Spuren. Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene.
 16:00 BIS-Zentrum

So21 FEBRUAR

BÜHNE
„The Homefront“ (Matinee)
 Schauspiel von Enda Walsh.
 11:15 TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)
„Heuschrecken“ – Serben im Krieg der Generationen
 19:30 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)

KIDS
Lillifee's „Tanz der Einhörner“
 Mitmach-Special für Kinder von 4 bis 6 Jahre.
 15:30 TOMMYs Tanzstudio, Linsellesstr. 142-156, 47877 Willich
Choreo zu Hannah Montana's „Supergirl“
 Mitmach-Special für Kinder von 7 bis 10 Jahre.
 17:00 TOMMYs Tanzstudio, Linsellesstr. 142-156, 47877 Willich

PARTY
nach:spielzeit
 Techhouse, Minimal.
 6:00 Spielplatz Club



**„Blues 66“
So. 21.2.2010, 11:00
BIS-Zentrum**

„Blues 66“ spielen den Blues vom Niederrhein: Ur-Blues von Muddy Waters & Co. über John Mayall bis hin zum modernen Blues von Eric Clapton. Und natürlich eigene Kompositionen mit deutschen und englischen Texten. Gitarre, zwei Stimmen, Bluesharp und Sax machen die Bluesstimmung, die glücklich macht! Wer den Blues noch nicht hat, der kann ihn sich hier holen.



**„The Homefront“
Mi. 24.2.2010, 20:00 (Premiere)
TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)**
Drei Männer allein zuhause – die Zuschauer werden Zeuge einer Farce, deren klassische Mittel die schnelle Verwandlung, rasante Kostümwechsel und labyrinthische Handlungsstränge sind. Der gebürtige Ire Enda Walsh hat in „The Homefront“ ein brillantes, hochemotionales Familienpsychogramm entworfen, das über das „Spiel im Spiel“ tiefe und sehr unterhaltsame Einblicke in den Mikrokosmos einer Vater-Söhne-Welt gewährt.

VORTRÄGE

Hurtigrouten
Diavortrag.
16:00 Kaiser-Friedrich-Halle

SONSTIGES

Textile Vergangenheit von Mönchengladbach
Führung durch das Textilmaschinenepot des Museums Schloss Rheydt.
14:00 Boetelen-Höfe
Vogelkundliches Museum
Schausammlung rheinischer Vogelarten und anderer heimischer Tiere.
14:00-17:00 Schloss Wickrath
Spielzeugausstellung Johannes & Silvia Schnelle
Historische Puppenhäuser, Puppen, Steiftiere und Winterlandschaft-Eisenbahn Märklin H0.
14:00-18:00 Schrödt 27, MG-Giesenkirchen

**Mo22
FEBRUAR**

PARTY

Salsa-Party
21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Was machen Tiere im Winter?
Eine Veranstaltung der Volkshochschule.
9:30 Treffpunkt: Vogelvoliere im Bunten Garten, Betrather Str. 82
Leben und Arbeiten im Ausland
10:00 Berufsinformationszentrum
Excel im Überblick
IT-Forum Bergg@rten.
17:00 VHS, Haus Berggarten

**Di23
FEBRUAR**

PARTY

Disco Fox Party
21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Arbeiten in den Niederlanden
10:00 Berufsinformationszentrum
Altersrente – Wer? Wann? Wie(viel)?
16:00 Deutsche Rentenversicherung Rheinland
Der Fuß operativ und konservativ
Vortrag von Dr. med. Joseph Heussen und Dr. med. Thomas Stock.
19:30 VHS, Haus Berggarten

SONSTIGES

„Häppchen und Snacks für die Karnevalszeit“
Workshop für Erwachsene. Gemeinsam kochen, Spaß haben und etwas lernen.
18:00 InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik der NVV

**Mi24
FEBRUAR**

BÜHNE

„The Homefront“ (Premiere)
Zuhause an der Familienfront. Schauspiel von Enda Walsh als deutsche Erstaufführung.
20:00 TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)
• siehe oben

KIDS

Disco
18:30-21:15 AFBj, Roermonder Str. 217

PARTY

Plastique
20:00 Bar Plastique
Mittwochstanz
23:00 Herr Rossi

FESTE/MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Trabrennbahn

VORTRÄGE

Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung
17:30 FBS, Anna-Ladener-Haus
Verhütungsmittel – sanft und sicher?
Vortrag von Frauenarzt Dr. Hubert Meier.
19:00 Paritätisches Zentrum

Berufliche Belastungssituationen leichter bewältigen
Gedanken und Gefühle selbst bestimmen.
19:30 VHS, Haus Berggarten

Knie TEP – die einzige Lösung bei Kniearthrose?
Vortrag von Dr. med. Joachim Rödiger, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie und Dr. med. Hazem Ateih, Facharzt für Orthopädie und spezielle orthopädische Chirurgie.
19:30 Forum Krankenhaus Maria Hilf

Miteinander statt gegeneinander
19:30 FBS, Hansastr. 65
Energie und Geld sparen
19:30 FBS, Hansastr. 65

SONSTIGES

Mittwochskino im BIS:
„Drachenläufer“ (USA, 2007).
20:30 BIS-Zentrum



Calvin Klein

pierre cardin

MURPHY&NYE.

SELECTED

CERRUTI

VERO MODA

JACK & JONES

GARCIA®

BROADWAY



Walter Valentino

CHEVY SPORTSWEAR

BOSTON BROTHERS NEW ENGLAND

**SIE KENNEN
UNS NICHT?**



**WIR
SOLLTEN UNS
UNBEDINGT KENNENLERNEN!**

**MODE-OUTLET
ULTIMO**

IMMER
**30% BIS 50%
GÜNSTIGER**

IM VERGLEICH ZUR UNVERBINDLICHEN
PREISEMPFEHLUNG DER HERSTELLER



10%

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie einen Kennenlernbonus von 10% auf 1 Kleidungsstück Ihrer Wahl!

KENNENLERN-COUPON

KÜNKELSTR. 125 • MÖNCHENGLADBACH-EICKEN
MO-FR 10-19 UHR • SA 10-16 UHR

gültig bis 28.2.2010 · nur 1 Coupon pro Kunde · nicht kombinierbar mit anderen Aktionen



„Er – Sie – Ex“
Fr. 26.2.2010, 20:00

Theater Spielplatz
Stand-up-Comedy mit feiner Musiknote von und mit Moses W.
Männer meckern gerne über Frauen. Das macht Spaß, kommt gut an im Sportverein, sorgt aber für Stress in der Beziehung.
Moses W., die alte Friedenspfeife, dreht den Spieß um und betrachtet die Männer. Und zeigt, wie sie sind, wie sie ticken, mit welchen Hürden und Hindernissen sie zu kämpfen haben beim Versuch, ein Weib zu ergattern.



„Duo Sonntagsgeschirr“
So. 28.2.2010, 14:00

Haus Mühlen
Zum Frühschoppen bietet das Haus Mühlen ein besonderes Highlight.
Die Berliner Sängerin Amy Elaine, die schon mit Ihrem rockigen Programm das Publikum begeisterte, präsentiert bei Ihrem Konzert Chansons der 20er- bis 50er-Jahre. Weithin bekannt wurde Amy Elaine mit dem Song „Enjoy“, den sie im Jahr 2000 für Coca Cola einspielte. Begleitet wird sie von dem Pianisten Julian Gretschel. Zusammen ergeben Sie das „Duo Sonntagsgeschirr“.

Do25
FEBRUAR

BÜHNE
Till & Phil's Comedy Stage
Mit Marcel Wagner und Marcus Franz.
21:00 Altes Kolpinghaus

KIDS
Jugend-Disco ab 13 Jahre
18:00-21:00 Jugendclubhaus Westend

VORTRÄGE

Tages-PC-Workshop
13:00 Familienbildungswerk Work & Travel

Wichtiges rund um Anreise, Visum, Arbeiten und Reisen in Australien, Neuseeland und Kanada.
16:00 Berufsinformationszentrum

Schamanismus im Alltag
Lichtbildervortrag.

18:30 VHS, Haus Berggarten
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
18:30 Elisabeth-Krankenhaus

Hochbegabung erkennen und fördern
20:00 FBS, Hansastr. 65

Aufmerksamkeitsstörung (ADS) und Überaktivität (ADHS)
20:00 FBS, Hansastr. 65

Fr26
FEBRUAR

BÜHNE

„Krimidinner – Hochzeit in Schwarz“
19:00 Restaurant Kaiser Friedrich

„Verschollen“
Mit Tanz und Gesang der Liebe auf der Spur.
20:00 TiN – Theater im Nordpark (Kleiner Saal)

„Er – Sie – Ex“
Stand-Up-Comedy.
20:00 Theater Spielplatz

„Kasperpop“
Neues Programm des Puppenfigurenspielers René Marik.
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

Kinder-Disco bis 13 Jahre
14:30-17:00 Jugendclubhaus Westend

PARTY

Plastique
20:00 Bar Plastique
Flatrate
22:00 Black & White

Frei Day Dance
House, Electro, 80er, 90er.
23:00-5:00 Spielplatz Club

VORTRÄGE

Sprich, damit ich dich sehe
Biblio- und poesitherapeutische Elemente.
14:00 FBS, Anna-Ladener-Haus

Sa27
FEBRUAR

BÜHNE

„Die Karriere des Wüstlings“ (Premiere)
Oper in drei Akten von Igor Strawinsky. Fabel von Wystan Hugh Auden und Chester Kallman.

20:00 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)

• **siehe „Highlights“, Seite 54**
„Mutter sagt, was wichtig ist“

Das „H & C Theater“ erzählt eine humorvolle Geschichte von Müttern und Töchtern.
20:00 Theater Spielplatz

„Sushi – ein Requiem“
„Kommöden“-Ensemble.
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

„Der Kasperkoffer“
Puppentheater-Aufführung.
14:30 AFB, Roermonder Str. 217

„Projekt Eden“
Tanztheater für Jugendliche ab 15 Jahre. Aufführung des „Trotz Ensemble“ aus Eupen (Belgien).
19:00 BIS-Zentrum

PARTY

Plastique
20:00 Bar Plastique
Generation Pop
Pop, Alternative, Indie, Sixties mit DJs Hejo und Tom D.

Party-Motto: „Music that does to your hips what waves do to ships.“
22:15 Galerie Café Message

2 Jahre Spielplatz
Techno und Techhouse mit den besten Resident DJs der einzelnen Veranstaltungen.
23:00-5:00 Spielplatz Club

Club Work Orange
Techhouse, ElectroHouse.
23:00-5:00 Projekt 42

FESTE/MÄRKTE

Trödelmärkte
6:00-14:00 Trabrennbahn
6:00-14:00 Parkplatz
Schlafhorst

VORTRÄGE

Freiraum – Raum für mich
10:00 FBS, Anna-Ladener-Haus

Einführung in die Simonton-Methode
14:00 FBS, Anna-Ladener-Haus

Kastanienhof
Hotel · Restaurant

Tägliches Frühstücksbuffet inklusive Kaffee u. Saft 6,90

Sonntags-Familien-Brunch von 11.00 bis 15.00 Uhr 14,90

www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 · Tel. 021 61-821 20 60

So28
FEBRUAR

BÜHNE

„Heuschrecken“ – Serben im Krieg der Generationen
Kurzweilige Komödie von Biljana Srbljanovic.
16:00 TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal)

KIDS

„Im Land der Drachen und Elfen“
Eine musikalische Fantasy-Geschichte über ein mutiges Menschenkind mit Herz für Kinder ab 4 Jahre. Mit Figurenspiel, Schauspiel und Mitmachliedern. Aufführung des Figurentheaters „Die Roten Finger“.
11:00 + 15:00 BIS-Zentrum

• **siehe „Highlights“, Seite 54**
„Rapazität oder Danke, Rüdiger!“
Autor und Schauspieler Markus Kiefer spielt dieses poetische Solo für Kinder ab 4 Jahre.
11:00 Theater Spielplatz

PARTY

nach:spielzeit
Techhouse, Minimal.
6:00 Spielplatz Club

LITERATUR

„31 Tage“
Der Mönchengladbacher Autor Michael Nolden stellt sein Krimidrama „31 Tage“ in Auszügen vor.
18:00 BIS-Zentrum

„Mord nach 8“
Jacques Berndorf und Ralf Kramp lesen aus ihren aktuellen Werken, Christian Macharski präsentiert Ausschnitte aus seiner aktuellen Lese-Show „Die Königin der Tulpen“.
19:00 Kunstwerk Wickrath

FESTE/MÄRKTE

Modellbau-, Eisenbahn- und Spielzeugmarkt
11:00-16:00 Kaiser-Friedrich-Halle

• **siehe Seite 26**
Trödelmarkt
11:00-18:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Von Moers nach Duisburg-Rumeln
Naturkundliche und kulturhistorische Ganztagswanderung mit der Volkshochschule.
9:00 Treffpunkt MG Hauptbahnhof

Briefmarkentauschtreffen
Briefmarkenfreunde 1924 e. V.
9:30-12:00 Naturfreundehaus

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

Spielzeugausstellung
Johannes & Silvia Schnelle
Historische Puppenhäuser, Puppen, Steiftiere und Winterlandschaft-Eisenbahn Märklin HO.
14:00-18:00 Schrödt 27, MG-Giesenkirchen

Improworkshop
Mit Nadja Sinzig.
19:00 BIS-Zentrum

IHR FRISEUR
Haar - Kunst & Ambiente
LA BIOTHETIQUE® PARIS
Petra Kirstein
Tel. 021 61 444 95
Reyerhütter Str. 67
41065 M. Gladbach
www.hfriseur-kirstein.de

Mo1
MÄRZ

KIDS
„Im Land der Drachen und Elfen“
Eine musikalische Fantasy-Geschichte über ein mutiges Menschenkind mit Herz für Kinder ab 4 Jahre. Aufführung des Figurentheaters „Die Roten Finger“.
9:15 + 10:30 BIS-Zentrum

• **siehe „Highlights“, Seite 54**

Mi3
MÄRZ

BÜHNE
Loriots Dinnershow
Erstklassige Küche und hintergründiger Humor.
19:30 Palace St. George

VORTRÄGE

Transfargesellschaften – Abschied oder Chance?
Vortrag von Dipl.-Kfm. Thomas Gerwert.
19:00 VHS, Haus Berggarten

Di2
MÄRZ

KIDS
Kinder-Kochkurs
15:00 InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik der NVV
Vorhang auf
Theater-Workshop für Kinder von 9 bis 13 Jahre.
16:00 BIS-Zentrum

VORTRÄGE
Sozialversicherungsrecht
Prüfung der Unfallmfrage.
14:30 VHS, Haus Berggarten

Altersvorsorge jetzt!
Wie packe ich es an?
16:00 Deutsche Rentenversicherung Rheinland

Erbe und Schenkung
Das Pflichtteilsrecht nach der Reform.
19:30 VHS, Haus Berggarten

Auch eine Komödie
Heinrich von Kleists Schauspiel „Prinz Friedrich von Homburg“. Eine Veranstaltung des Wissenschaftlichen Vereins.
20:00 Haus Erholung

SONSTIGES
Improworkshop
Mit Nadja Sinzig.
19:00 BIS-Zentrum

SONSTIGES
Pressearbeit für Berufstätige und EhrenamtlerInnen
Workshop mit Jutta Profijt.
15:00-19:00 FBS, Anna-Ladener-Haus

Fr5
MÄRZ

BÜHNE
„Comeback – eine Rampensau kehrt zurück“
Gibt es ein Leben neben der Bühne? Kabarett mit Volker Diefes.
20:00 Theater Spielplatz

SONSTIGES
KarriereLounge
Peek&Cloppenburg
Das Event für Studierende und Absolventen. Lernen Sie in Workshops unsere tägliche Arbeit kennen und erfahren Sie alles über Ihre individuellen Einstiegs- und Karrieremöglichkeiten bei P&C. Bitte bewerben Sie sich online bis zum 14.2.2010 mit Anschreiben und Lebenslauf!
Malkasten, Düsseldorf

SONSTIGES
Wenn die Nase juckt und die Augen tränen
Naturheilkundliche Therapien bei Allergie und Asthma.
18:30 VHS, Haus Berggarten

SONSTIGES
Raus aus der Schublade – eigene Texte veröffentlichen
Workshop mit Jutta Profijt.
19:30-21:45 FBS, Anna-Ladener-Haus

Do4
MÄRZ

VORTRÄGE
Beam mich über die Donau, Scotty!
Die bizarre Welt der Quantenmechanik.
19:30 VHS, Haus Berggarten

Mo1
MÄRZ

SONSTIGES
Redaktion Terminkalender: Martin Huth. Ihre Veranstaltungen bitte an termine@hindenburger.de

1. Venner Karnevalsgesellschaft 2001 e. V.
Kampsheide 36,
41063 MG, 02161/4004301
www.erste-venner.de

**Adolf-Kempken-Halle
Wickrath**
Poststr. 2,
41189 MG

**AFBj – Aktion „Freizeit be-
hinderter Jugendlicher“ e. V.**
Roermonder Str. 217,
41068 MG, 02161/52031
www.afbj.de

Altes Kolpinghaus
Aachener Str. 27,
41061 MG

Altes Zeughaus
Weiherstr. 2,
41061 MG, 02161/180109
www.altes-zeughaus.de

**Astronomischer Arbeits-
kreis Mönchengladbach e. V.**
Engelsholt 143,
41069 MG, 02161/573113
http://astro-mg.de

Bar Plastique
Waldhausener Str. 25,
41061 MG
www.bar-plastique.de

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

**BIS-Zentrum für offene
Kulturarbeit e. V.**
Bismarckstr. 97-99,
41061 MG, 02161/181300
www.bis-zentrum.de

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

Briefmarkenfreunde 1924
Eisenacher Str. 2,
41069 MG, 02161/540038
www.briefmarken-mg.de

**Burggrafenhalle
Odenkirchen**
Zur Burgmühle 33,
41199 MG

City-Kirche
Abteistr. 37,
41061 MG

Coffee-in
Limitenstr. 31
41236 MG, 02166/676760
www.coffee-in.com

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

Denk Mal – Geneickener Hof
Geneickener Str. 75,
41238 MG, 02166/940572
www.denkmal-geneickener-
hof.de

**Deutsche Rentenversiche-
rung Rheinland**
Lürriper Str. 52,
41065 MG, 02161/497-01
www.deutsche-renten-
versicherung-rheinland.de

Die Spindel
Untere Straße 133,
41068 MG, 02161/14700
www.die-spindel.de

DJK Sportfreunde Rheydt e.V.
Wacholderweg 9,
41379 Brüggen
www.djk-rheydt.de

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

Familienbildungswerk
Rheydter Str. 207,
41065 MG, 02161/184646
www.awomg.de

Filmklub „Objektiv“ e. V.
Werner-Gilles-Str. 10,
41236 MG, 02166/49462
www.objektiv-mg.de

**Flughafen
Mönchengladbach**
Flughafenstr. 95,
41066 MG, 02161/68980
www.mgl.de

Folk & More Music Club
02166/9509850
www.folkandmore.de

Galerie Café Message
Sophienstr. 17,
41065 MG, 02161/9374545
www.cafe-message.de

Galerie f:7.2
v16:etage1.raum 107-109
Viersener Str. 16,
41061 MG, 02161/8261950,
www.galerie-f72.net

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

Gaststätte Alt Eicken
Eickener Str. 149,
41063 MG, 02161/23459
www.alt-eicken.de

Gaststätte Am Döre Strüxke
Hamerweg 140,
41068 MG, 02161/51392
www.doerestruexke.de

Gaststätte Jägerhof
Beecker Str. 65,
41179 MG, 02161/4670077

Gaststätte Jägersruh
Venner Str. 326,
41068 MG, 02161/531428

Grenzlandstadion
Seminarstr. 20, 41236 MG

Haus Baues
Bleichgrabenstr. 23,
41063 MG, 02161/87373
www.haus-baues.de

Haus Dahlen
Mühlenwallstr. 4, 41179 MG

Haus der Braut
Hindenburgstr. 57-61
41061 MG, 02161/182552

Haus der Regionen
Bettrather Str. 22, 41061 MG

Haus Eckartz
Mennrath 198,
41179 MG, 02161/580108

Haus Erholung
Johann-Peter-Boelling-Platz 3,
41061 MG, 02161/16012
www.erholung-mg.de

Haus Granderath
Puffkohlen 109,
41238 MG, 02166/87422

Haus Mühlen
Brucknerallee 3,
41236 MG, 02166/42248
www.muehlen-eck.de

Hermann-Gmeiner-Schule
Morr 20,
41239 MG, 02166/3603
www.hermann-gmeiner-
schule.hsnr.de

Herr Rossi
Waldhausener Str. 57-61,
41061 MG, 02161/2473307
www.rossi-mg.de

**Hotel & Restaurant
Frambach**
Beckrather Str. 24,
41189 MG, 02166/5003
www.hotel-frambach.de

Jahnhalle
Volksgartenstr. 165,
41065 MG, 02161/482740

Jugendclubhaus Westend
Alexianerstr. 6,
41061 MG, 02161/837005
www.jugendclubhaus-
westend.de

**JUKOMM e. V. – Jugend-
kooperation MG-Mitte**
Stepgesstr. 20,
41061 MG, 02161/14617
www.jukomm.de

Jungle-Kids
Broichmühlenweg 40-44,
41066 MG, 02161/5624631
www.jungle-kids.de

Kaiser-Friedrich-Halle
Hohenzollernerstr. 15,
41061 MG, 02161/10094
www.kfh-mg.de

Kastanienhof
Krefelder Str. 765,
41066 MG, 02161/8212060
www.kastanienhof-hotel.org

**Kath. Pfarrgemeinde
St. Helena Rheindahlen**
Helenaplatz 9,
41179 MG, 02161/907200
www.sankt-helena.de

**Kath. Pfarrgemeinde
St. Johannes**
Urfstr. 214,
41239 MG

**Kath. Pfarrgemeinde
St. Laurentius Odenkirchen**
Von-der-Helm-Str. 21,
41199 MG, 02166/9649513
www.st-laurentius-mg.de

**Kleingartenanlage
„Pilatus Kall“**
Neuwerker Str. 41,
41065 MG, 02161/651343

Kliniken Maria Hilf GmbH
Sandradstr. 43,
41061 MG, 02161/358-0
www.mariahilf.de

Krahnenondkhallo Neuwerk
Gathersweg 55,
41066 MG

kunstraumno.10,
Matthiasstr. 10,
41063 MG, 0177/6546963
www.raum-fuer-kunst.de

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

Lehmann's Restaurant
Myllendonker Str. 247,
41065 MG, 02161/660393
www.lehmanns-restau-
rant.de

**Leichtathletik-Gemeinschaft
Mönchengladbach 1979 e. V.**
Karrenweg 202,
41169 MG
www.lg-moenchenglad-
bach.de

Liberty
Aachener Str. 24,
41061 MG, 02161/179381
www.liberty4u.de

**Marketing Gesellschaft
Mönchengladbach mbH**
Voltastr. 2,
41061 MG, 02166/252411
www.mgm-g.de

Mayersche Buchhandlung
Theatergalerie:
Hindenburgstr. 75,
41061 MG, 02161/81194-0
Galerie am Marienplatz:
Stresemannstr. 1-7,
41236 MG, 02166/99863-0
Stresemannstr. 43,
41236 MG, 02166/94977-0
www.mayersche.de

Mehrzweckhalle Eicken
Eickener Str. 165,
41063 MG

**Mönchengladbacher
Karnevalsverband e. V.**
MKV-Geschäftsstelle:
Stahlenend 1,
41189 MG, 02166/95377-0
www.mg-mkv.de

Münster St. Vitus
Abteistr. 41,
41061 MG

Musikschule
Lüpertzender Str. 83,
41061 MG, 02161/256433
www.musikschule-
moenchengladbach.de

Naturfreundehaus
Oberheydener Str. 20,
41236 MG, 02166/42652
www.naturfreunde-
rheydt.de

NVV AG
Odenkirchener Str. 201,
41236 MG, 02166/688-2714
InfoCenter Ernährung/Haus-
haltstechnik: 02166/688-2252
www.nvv-ag.de

NVV Lions
02161/207013
www.nvvlions.de

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

Paritätisches Zentrum
Friedhofstr. 39,
41236 MG, 02166/9239-0
http://moenchengladbach@
paritaet-nrw.org

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

Pfarrheim Hardterbroich
Hardterbroicher Str. 64,
41065 MG, 02161/43617

Pfarrkirche St. Josef
Keplerstr. 75,
41236 MG, 02166/41172

Rolling Stone Rock Café
Alter Markt 22,
41061 MG
www.rollingstone-rockcafe.de

Scala
Watelerstr. 2-4,
41236 MG, 02166/31486
www.peterrumpel.npage.de

Schloss Rheydt
Schlossstr. 508,
41238 MG, 02166/928900
www.schlossrheydt.de

Schloss Wickrath
41189 MG
www.wickrath-schloss.de

**Spielzeugausstellung
Johannes & Silvia Schnelle**
Schrödt 27,
41238 MG, 02166/89433
www.spielzeugausstellung.
com

Spielplatz Club
Aachener Str. 17-19,
41061 MG
www.spielplatz-club.com

Stadion Borussia Park
Hennes-Weisweiler-Allee 1,
41179 MG, 02161/92930
www.borussia.de

Städtische Kliniken
Hardterwald-Klinik,
Louise-Gueury-Str. 400,
41169 MG, 02161/522-0
Elisabeth-Krankenhaus,
Hubertusstr. 100,
41239 MG, 02166/394-0
www.sk-mg.de

Städt. Museum Abteiberg
Abteistr. 27,
41061 MG, 02161/252631
www.museum-abteiberg.de

Stadtbibliothek
Stadtteilbibliothek Rheydt,
Am Neumarkt 8,
41236 MG, 02161/258281
Zentralbibliothek,
Blücherstr. 6,
41061 MG, 02161/256340
www.stadtbibliothek-mg.de

**Stadtparkasse Mönchen-
gladbach – Geschäftsstelle
Marktstraße**
Marktstr. 30-38,
41236 MG, 02161/2791440
www.sparkasse-moenchen-
gladbach.de

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

**Sternwarte Rheindahlen
(im Wasserwerk)**
Mennrath Str. 80,
41179 MG

Theatercafé Linol
Odenkirchener Str. 78,
41236 MG, 02166/456058

Theater Spielplatz
Stresemannstr. 70,
41236 MG, 02166/623813
www.theater-spielplatz.de

TiN – Theater im Nordpark
Am Nordpark 299,
41069 MG, 02166/6151-100
www.theater-kr-mg.de

TOMMYs Tanzstudio
Linsellesstr. 142-156,
47877 Willich, 02154/816644
www.TOMMYs-Tanzstudio.de

Trabrennbahn
Am Flughafen 5,
41066 MG, 02161/663083/87

Turnhalle Venn
Moosheide 109,
41068 MG

**Turnhalle
Waisenhausstraße**
Waisenhausstr. 15,
41236 MG

**Verein für Aquarien-
und Terrarienkunde e. V.**
Geschäftsstelle:
Lürriper Str. 373,
41065 MG
www.aquarienverein-mg.de

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

**VfL 1900 Borussia
Mönchengladbach e. V.**
Hennes-Weisweiler-Allee 1,
41179 MG, 02161/92931000
www.borussia.de

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

Wissenschaftlicher Verein
Geschäftsstelle:
c/o Dr. Peter J. Knösel,
Bismarckstr. 87,
41061 MG, 02161/406680
www.WissenschaftlicherVer-
ein.de

Zeppelinschule
Neuwerker Str.,
41065 MG

TERMINE & EVENTS 2010

Maskerade und Rollentausch im Karneval faszinieren Kinder wie Erwachsene. Der Trend geht dabei ganz klar Richtung Individualität und Einfallsreichtum. Auf aktuelle Inspirationen braucht man trotzdem nicht zu verzichten.

11 FREUNDE SOLLT IHR SEIN



Nicht nur die Zahl elf verbindet Fußball und Karneval; in diesem Jahr gibt es neben einer gehörigen Portion Lokalpatriotismus mindestens einen weiteren Grund, sich das Trikot überzustreifen: Die amtierende Kinderprinzessin Julia I. spielt in der Jugendmannschaft des SC Hardt – damit zählt das runde Leder praktisch zu ihren Insignien. Der Auftritt als Fußballgott erfordert jedoch Sportsgeist – beim Straßenkarneval könnte es auf jeden Fall kalt werden.

BIS(S) ASCHERMITTWOCH



Der Vampirmythos lebt – dank Autorin Stephanie Meyer und der auf ihren Büchern basierenden „Twilight“ Kinofilmreihe haben jüngst wieder zahlreiche Teenager Blut geleckt. Was läge da näher, als auf der

nächsten Kostümparty selbst in die Rolle des romantischen Untoten zu schlüpfen. Und das ganz ohne unangenehme Nebenwirkungen – schließlich ist am Aschermittwoch bekanntlich alles vorbei. Zubehör gibt es im Fachhandel, beim Outfit ist Kreativität gefragt.



KUSCHELFAKTOR GARANTIERT

Bei Kindern schon lange aufgrund praktischer Qualitäten beliebt, sind kuschelige Ganzkörper-Plüschkostüme inzwischen selbst für gestandene Männer gefragt. Gepunktet wird hier mit Mut zur Niedlichkeit. Schrille Variante: Aus Japan importierte „Kigurumi“.

21.21.2121

Text der noch dazu gehört, mal gucken, was dann da steht

Veranstaltung

Lila Lindwurm Trio: Rockmusik für Kinder Sonja Blattmann: Ich bin doch keine Zuckermaus! Neinsagegeschichten und Lieder. Veranstaltung in Kooperation mit Zornröschen.

Di. 9.3.2010, 15:00

Stadtparkasse, Bismarckplatz

Veranstaltung

Lila Lindwurm Trio: Rockmusik für Kinder Sonja Blattmann: Ich bin doch keine Zuckermaus! Neinsagegeschichten und Lieder. Veranstaltung in Kooperation mit Zornröschen.

Di. 9.3.2010, 15:00

Stadtparkasse, Bismarckplatz

Veranstaltung

Lila Lindwurm Trio: Rockmusik für Kinder Sonja Blattmann: Ich bin doch keine Zuckermaus! Neinsagegeschichten und Lieder. Veranstaltung in Kooperation mit Zornröschen.

Di. 9.3.2010, 15:00

Stadtparkasse, Bismarckplatz

Veranstaltung

Lila Lindwurm Trio: Rockmusik für Kinder Sonja Blattmann: Ich bin doch keine Zuckermaus! Neinsagegeschichten und Lieder. Veranstaltung in Kooperation mit Zornröschen.

Di. 9.3.2010, 15:00

Stadtparkasse, Bismarckplatz

Veranstaltung

Lila Lindwurm Trio: Rockmusik für Kinder Sonja Blattmann: Ich bin doch keine Zuckermaus! Neinsagegeschichten und Lieder. Veranstaltung in Kooperation mit Zornröschen.

Di. 9.3.2010, 15:00

Stadtparkasse, Bismarckplatz

Veranstaltung

Lila Lindwurm Trio: Rockmusik für Kinder Sonja Blattmann: Ich bin doch keine Zuckermaus! Neinsagegeschichten und Lieder. Veranstaltung in Kooperation mit Zornröschen.

Di. 9.3.2010, 15:00

Stadtparkasse, Bismarckplatz

.....
Aladdin's Cave, Trenchard Road, 41179 MG (JHQ),
 Tel. 02161/559601, www.aladdinscave.de
Hintzen GmbH, Hindenburgstr. 49, 41352 Korschenbroich,
 Tel. 02161/64679, www.hintzen-kg.de
Creativ Discount Mönchengladbach, Lüpertzender
 Straße 106-108, 41061 MG, Tel. 02161/46243-0,
www.karneval-discount.de
 Onlineshop: www.capsuletokyo.com ((Kigurumi))

KARNEVAL, WAT IS DAT?

Nicht nur den ganz Kleinen beantwortet diese Frage kompetent die Närrische Kinder-Karnevalstour der Marketinggesellschaft Mönchengladbach durch die historische Altstadt.

Erwachsene 4,- € / Kinder 8,- €
Sa., 13.02.2010, 15:00,
Parkplatz Geroweier
Tel. 02161/252411, www.stadttouren-mg.de



KARNEVAL, WAT IS DAT?

Nicht nur den ganz Kleinen beantwortet diese Frage kompetent die Närrische Kinder-Karnevalstour der Marketinggesellschaft Mönchengladbach durch die historische Altstadt.

Erwachsene 4,- € / Kinder 8,- €
Sa., 13.02.2010, 15:00,
Parkplatz Geroweier
Tel. 02161/252411, www.stadttouren-mg.de



EINFACH FUN-TASTISCH



Seit 1997 feiert die KG Lustig Holt im Festzelt an der Immelmannstraße die „FUN-tastische Nacht“. In diesem Jahr u.a. mit Schlager-Ikone Michael Wendler und den Kölner „Rabaue“.

19,- € plus Vorverkaufsgebühr,
23,- € an der Abendkasse,
Fr., 12.02.2010, 20:00,
Festzelt Immelmannstraße,
Tel. 02161/3040999, www.immer-lustig.de

EINFACH FUN-TASTISCH



Seit 1997 feiert die KG Lustig Holt im Festzelt an der Immelmannstraße die „FUN-tastische Nacht“. In diesem Jahr u.a. mit Schlager-Ikone Michael Wendler und den Kölner „Rabaue“.

19,- € plus Vorverkaufsgebühr,
23,- € an der Abendkasse,
Fr., 12.02.2010, 20:00,
Festzelt Immelmannstraße,
Tel. 02161/3040999, www.immer-lustig.de

KIDS

8. Mönchengladbacher Kinderliedfestival

So. 7.3.2010, 15:00
Musikschule, Carl Orff Saal
Lila Lindwurm Trio: Rockmusik für Kinder

Di. 9.3.2010, 15:00
Stadtparkasse, Bismarckplatz
Hexe Knickebein:
Catharina Caspar

Mi. 10.3.2010, 10:30
Haus Zoar
Hexe Knickebein:
Catharina Caspar

So. 14.3.2010, 15:00
Haus Zoar
Klaus Neuhaus: Kinderlied-erhits

Mi. 17.3.2010, 10:30
Haus Zoar
Sonja Blattmann: Ich bin doch keine Zuckermaus! Neinsage-

geschichten und Lieder. Veranstaltung in Kooperation mit Zornröschen.

Do. 18.3.2010, 10:30 + 15:00
Haus Zoar
Lila Lindwurm: Der Krachmacher

Fr. 19.3.2010, 15:00
Stadtbibliothek Rheydt
Helmut Meier: Lauf, Marlene! (Liedergeschichte)

So. 21.3.2010, 11:00
Theater Spielplatz
Geraldino: Bunte Knaller (Musik-Revue für Kinder)

So. 21.3.2010, 15:00
Musikschule, Carl Orff Saal
Große Abschlussgala mit Geraldino, Helmut Meier und Lila Lindwurm.

BIS(S) ASCHERMITTWOCH



Der Vampirmythos lebt – dank Autorin Stephenie Meyer und der auf ihren Büchern basierenden „Twilight“ Kinofilmreihe haben jüngst wieder zahlreiche Teenager Blut geleckt. Was läge da näher, als auf der nächsten Kostümparty selbst in die Rolle des romantischen Untoten zu schlüpfen. Und das ganz ohne unangenehme.
Termine:
.....
21.21.2121
Text der noch dazu gehört, mal gucken, was dann da steht



BIS(S) ASCHERMITTWOCH

Der Vampirmythos lebt – dank Autorin Stephenie Meyer und der auf ihren Büchern basierenden „Twilight“ Kinofilmreihe haben jüngst wieder zahlreiche Teenager Blut geleckt. Was läge da näher, als auf der nächsten Kostümparty selbst in die Rolle des romantischen Untoten zu schlüpfen. Und das ganz ohne unangenehme.
Termine:
.....
21.21.2121
Text der noch dazu gehört, mal gucken, was dann da steht

MAKING OF
COVERSHOOTING

Die Covermodels stammen diesmal überwiegend aus unseren eigenen Reihen. Andi Mohr, Stefan Voeller und Linda Flamme machen bei uns eine Ausbildung, Donna Schmelzer ein Praktikum. Christina Link (u. l.) lernen wir auf dem Eine-Stadt-Fest kennen.



Fotos: Simone Stähn



ZU GAST BEIM OB
STERNSINGER IM
RATHAUS ABTEI

60 Sternsinger besuchten Oberbürgermeister Norbert Bude und brachten ihren Segen „Christus Mansionem Benedictat – Christus segne dieses Haus“. Die diesjährige Sternsingeraktion, mit der die Kinder für Hilfsaktionen im Senegal sammelten, stand unter dem Motto „Kinder finden neue Wege“. Allein im vergangenen Jahr wurden im Bistum Aachen 1,5 Millionen Euro gesammelt. Bude dankte den tapferen Helfern herzlich für den Einsatz bei kaltem Winterwetter und Schneetreiben, spendete selbst und verteilte Süßigkeiten. Nachdem die Kinder den Segen an die Rathausür geschrieben hatten, zogen sie weiter zur City-Kirche, um den letzten Segen für dieses Jahr zu überbringen.



Fotos: Stefan Völker



LESERUMFRAGE

ADVENTSWÜNSCHE

Erfahren Sie hier, was sich unsere Leser im Advent für unsere Stadt gewünscht haben.

Die Resonanz auf unseren Adventskalender war ebenso überwältigend wie die Anregungen für unsere Stadt vielfältig. Die Wünsche der Bürger richten sich vor allem auf eine positive Entwicklung des Stadtbildes und eine

Verbesserung der Verkehrssituation. Fast ebenso häufig genannt wurde der Wunsch nach einem breiteren kulturellen Angebot sowie attraktiveren Ausgeh- und Einkaufsmöglichkeiten. Stark vertreten waren auch Anregungen zum Umweltschutz und sozialen Belangen. Dabei fordern die Bürger eine konstruktivere und parteiübergreifende Zusammenarbeit der politisch Verantwortlichen. Auf die häufig gewünschte gute Platzierung der Borussia kann allerdings

selbst die Politik keinen Einfluss nehmen. Dennoch oder vielleicht gerade deswegen ging der Wunsch unseres Lesers Klaus Imkamp nach einem Sieg über Hannover am 16. Spieltag in Erfüllung.



Zehn Ampelanlagen für fünf Straßeneinmündungen: Die absurde Verkehrsführung um den „Affenfelsen“ regt die Autofahrer auf.

MEHR FAHRRADWEGE

Viele Leser wünschen sich eine Umleitung der Busse, weg von der Hindenburgstraße und im Gegenzug eine Freigabe für den Radverkehr. Das Radwegnetz sollte auch über den Innenstadtbereich hinaus instandgesetzt und ausgebaut werden. Innerhalb der Zentren sollen mehr verkehrsberuhigte Zonen eingerichtet und an den Wochenenden kostenfreies Parken ermöglicht werden. Der Affenfelsen sollte erhalten und zu einem richtigen Kreisverkehr ausgebaut werden. Großes Interesse gilt den teils stark verschmutzten Hauptbahnhöfen, für deren Innen- wie Außenbereiche die Bürger sich eine Umgestaltung und vollständige Barrierefreiheit wünschen.

Kaputte Fahrräder stehen monatelang herum, die Innenbereiche sind heruntergekommen, die Vorplätze sind unattraktiv. Die beiden **Hauptbahnhöfe** in Gladbach und Rheydt sollen endlich renoviert werden, wünschen sich die Bürger.

GEGEN EINKAUFSZENTRUM

Sorgen bereitet unseren Lesern die unendliche Geschichte um das Stadttheater. Auch wenn sie hierfür ein Ende herbeisehnen, ist die Errichtung eines Einkaufszentrums keinesfalls die bevorzugte Lösung. Bereits jetzt bemängeln sie sowohl den massiven Leerstand als auch die Zunahme an „Ramschläden“ in beiden Stadtzentren. Vielmehr würden die Bürger eine Senkung der Mieten in den Innenstädten befürworten, um ein vielfältigeres und individuelleres Ladenangebot aller Sparten zu ermöglichen. Im Zusammenhang mit der Neugestaltung des Rheydter Marktplatzes ist den Bürgern besonders wichtig, dass die Fußgängerzone einbezogen wird. Für die Adventszeit wünschen sich unsere Leser größere Weihnachtsmärkte.

MEHR KULTUR

Nicht nur die Einkaufsmöglichkeiten, sondern auch das Nacht- und Kulturleben betreffend, vermissen die Leser ein breiteres Angebot. Weit oben auf dem Wunschzettel steht dabei ein gesicherter Etat für die Städtischen Bühnen, aber auch die Etablierung eines Programmkinos und Veranstaltungen nach dem Vorbild des „Umsonst & Draußen“ könnten das Angebot bereichern. Für das Sorgenkind Waldhausener Straße wünschen sich die Leser eine kreativere Gastronomie, die ein breites, gemischtes Publikum anspricht.

ENERGIE SPAREN

Eine Vielzahl der Zuschriften beweist, dass unsere Leser sowohl ein Herz für Kinder als auch für Tiere haben. So wurde häufig der Wunsch nach dem Ausbau der U-3-Betreuung und einer Sanierung und Reinhaltung der Spielplätze geäußert. Außerdem haben sich viele Leser für die Einrichtung eines weiteren Tierheims und die Schaffung von Freilaufflächen für Hunde ausgesprochen. Viele Leser monieren die hohen Kosten für Wasser, Gas und Strom in unserer Stadt. Über den Horizont der eigenen finanziellen Entlastung hinaus wünschen sie sich ein Konzept zur Energieeinsparung, beispielsweise in öffentlichen Gebäuden, sowie ein lokales Konzept zur Erzeugung und bevorzugten Nutzung von Strom aus erneuerbarer Energie.

Text: Natascha Oberste und Sascha Broich · Fotos: Donna Schmelzer



BISSMARC MACHT GROSSE SCHLAGZEILEN

Klartext im HINDENBURGER

Sagen Sie uns die Meinung:
redaktion@hindenburger.de

konnten Sie ja im letzten Bissmarc lesen. Hat sich nichts dran geändert und heute frage ich mich – wo ist sie denn? Naja, zumindest die Pharmakonzerne haben sich so ohne „offizielle“ Staatshilfen durch die Wirtschaftskrise schlängeln können.

Dann war da noch Schneetief „Daisy“. Tja, was soll man dazu sagen?

Der Kerzenvorrat meiner Freunde reicht bis zum Jahr 2200, die Nahrungsmittel wohl für die nächsten 24 Monate und wir haben jetzt endlich mal eine ordentliche Schneeschippe und genug Streusalz, um unsere gesamte Straße die nächsten zehn Wintereinbrüche schneefrei zu halten. Aldi und Co. hatten volle Kassen und in den Innenstädten warteten die Händler vergebens auf den einen oder anderen Schneechaostrotzer.

Ehrlich gesagt finde ich die Art und Weise wie die Kolleginnen und Kollegen der Medien mit wichtigen oder auch unwichtigen Themen der Zeitgeschichte umgehen komplett verantwortungslos und es beschämt einen ganzen, früher mal ehrbaren Berufsstand. Ist es wirklich der Schlagzeilenwahn und modernes Verblödungsfernsehen, das wir in unserer Verfassung als Pressefreiheit schützen? Sind wir als Konsumenten wirklich so arm im Geiste, dass wir die Herrschaften in den Redaktionen dazu verleiten, zu glauben wir wären wirklich so dämlich? Was, wenn wirklich mal etwas von globalem Schreckensmaß geschieht und wir glauben den Medien wegen unzähliger Hypes nicht mehr? Aber wahrscheinlich ist die große Masse dann bereits so abgestumpft und intellektuell verdummt, dass es dann auch nichts mehr ausmacht.

Unsere einzige Chance ist es, den Mund aufzumachen, Auflagen und Einschaltquoten an die Qualität der Inhalte anzupassen und den Medien zu zeigen, was man wirklich lesen, sehen und hören will.

In diesem Sinne

Ihr Bissmarc

Kennen Sie das, wenn Kinder ständig lügen oder übertreiben, kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem man ihnen nicht mehr glaubt. Und dann kommt der Tag, an dem sie mal nicht lügen, und genau dann passiert etwas Schlimmes. Sind die modernen Medien und ihre Redakteure nun kleine Kinder, die noch nicht wissen was Verantwortung und Wahrheit bedeuten, oder sind sie einfach nur verantwortungslose Vollidioten, denen es nur noch um Schlagzeilen geht, ohne an die Konsequenzen und den Verlust der Glaubwürdigkeit zu denken. Was ist denn, wenn nun mal etwas wirklich Schreckliches vor der Türe steht – sagen wir ein Asteroid oder eine wirklich schlimme Seuche und alle denken – „Boah nee, nicht noch so ein Hype“. Lass die mal erzählen.

Was hat man uns in den letzten Jahren und Monaten nicht alles Schreckliches, in großen Lettern und passend ausgewählten Bildern erzählt. Am markantesten finde ich immer noch die Wirtschaftskrise – von der ich persönlich bisher nicht mehr gemerkt habe als von jeder anderen, jährlich wiederkehrenden großen Wirtschaftskrise auch. OK, den Bankern ist der Arsch auf Grundeis gegangen – offiziell wegen Verlusten, inoffiziell glaube ich eher, dass es daran lag, dass die massive Inkompetenz unserer „Geldverwalter“ und Manager ans Tageslicht gekommen ist. Ein Grund für die Verluste und Bankpleiten dürften wohl die Karriere- und geldgeilen Jungbanker sein, die ohne Erfahrung mit Millionen spielen durften. Glauben Sie mir, wenn ich Ihnen sage, dass ich Banker kenne, die nicht mal eine BWA richtig lesen können und dann wirtschaftliche Entscheidungen treffen dürfen, die ganze Firmen ins Unglück reißen können. Ist eine Tatsache, aber auch ein anderes Thema.

Zurück zu den Presse- und Medienkollegen. Kaum war die Wirtschaftskrise dank Milliarden Steuer-Euros bewältigt, kam auch schon die Schweinegrippe. Was ich davon halte,

VERLAG

HINDENBURGER – Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt erscheint bei:

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Kaiserstr. 68, 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161/68695-20, Fax 02161/68695-21
www.hindenburger.de

REDAKTION

HERAUSGEBER

Sascha Broich, Marc Thiele

CHEFREDAKTEUR

Sascha Broich (V. i. S. d. P.)

KONTAKT

Tel. 02161/68695-30 · Fax 02161/68695-21
E-Mail: redaktion@hindenburger.de

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Sascha Broich (sb), Esther Hürter (eh), Martin Huth (mh), Corinna Ingenhaag (ci), Annika Neidhöfer (an), Natascha Oberste (no), Andrea Peters (ap), Ingomar Polley (ip), Ingo Rütten (ir), Susanne Schnabel (sus), Julia Siegers (js), Marc Thiele (mt), Stefan Völker (sv)

FOTOS

Stefan Völker, Stephan Rauter, Simone Stähn, Sandra Ophei, Marc Thiele, Sascha Broich, Donna Schmelzer, istockphoto.com

GRAFIK

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Satz & Layout: Sandra Ophei, Sascha Broich, Stefan Voeller, Donna Schmelzer, Linda Flamme
Webdesign: Marc Thiele, Andreas Mohr

Für die Richtigkeit der Termine und Anzeigentexte kann der Verlag keine Gewähr übernehmen. Alle Berichte und Beiträge sind nach bestem Wissen und Gewissen der jeweiligen Autoren zusammengestellt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für eingesandte Unterlagen jeglicher Art übernimmt der Verlag keine Haftung. Satiren und Kolumnen verstehen sich als Satire im Sinne des Presserechts. Nachdruck des gesamten Inhaltes, auch auszugsweise, sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen nur mit schriftlicher Freigabe des Verlages.

Alle Rechte liegen beim Verlag.

ANZEIGEN/VERTRIEB:

VERANTWORTLICH

Marc Thiele
Tel. 02161/68695-50 · Fax 02161/68695-21
E-Mail: media@hindenburger.de

ANZEIGENVERKAUF/ANZEIGENBERATUNG

Jasmin Pretscher, André Weiß

AKTUELLE MEDIADATEN UND ANZEIGENPREISLISTE

www.hindenburger.de/mediadaten.pdf

Auflage: 35.000

Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen, Geschäften und Gastronomiebetrieben im Erscheinungsgebiet.

HINDENBURGER ABO

Ein Abo (12 Ausgaben, Inland) kostet 38,- € inkl. 7 % MwSt.
Mehr Informationen unter www.hindenburger.de.

www.hindenburger.de



DR. DR. LANGE & WEYEL

Praxis für Ästhetisch-Plastische
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie



Unser Leistungsspektrum:

- Navigierte Implantologie
- Digitale 3-D-Röntgendiagnostik
- Ästhetisch-Plastische Gesichtschirurgie
- Ästhetische Lidchirurgie
- Laser- und Mikrochirurgie
- Weisheitszahnentfernung
- Wurzelspitzenresektionen
- Sanfte Faltherapie
- Hautscreening im Gesichtsbereich
- Spezielle Schmerztherapie
- Schnarch- und Schlaftherapie
- Ultraschalldiagnostik
- Ambulante Operationen mit Anästhesie

Zentrum für
Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie,
Oralchirurgie - Chirurgie

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange
Mund-, Kiefer-, und Gesichtschirurgie
Zertifizierte Implantologie
Plastisch Ästhetische Operationen
Spezielle Schmerztherapie

Jörg Weyel
Mund-, Kiefer-, und Gesichtschirurgie
Zertifizierte Implantologie

Dr. Daniela Oedinger
Oralchirurgie
Spezielle Schmerztherapie

Dr. Raphaela Lange
Chirurgie

Dr. Dago Schilbach
Anästhesie
Schmerztherapie



Praxis

Eingang Marktstraße
[neben Parkhaus Galerie Marienplatz]
Hauptbahnhof Rheydt [ca. 5 Minuten Fußweg]
Haltestelle Marienplatz
[Buslinien 001 / 002 / 004 / 006 / 016]

Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel
Praxis für Ästhetisch-Plastische
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Marktstraße 2 · Eingang Marktstraße
Ecke Friedrich-Ebert-Straße · 41236 MG
Tel.: 02166 / 944262 · Fax: 02166 / 944263
E-Mail: praxis@lawe.info · www.lange-weyel.de

► **Der Reuter-Rat
für Skeptiker:**

**Wer sicher gehen will,
bestellt bei uns.**

Kein Zweifel: Bäder kauft man heute online. Denn bei uns bekommen Sie ausschließlich Markenprodukte in 1A-Qualität. Dazu bieten wir Ihnen eine Geld-zurück-Garantie bis 20.000 €. Und dank Dauertiefpreisen die Sicherheit, nie zuviel zu bezahlen. Immer noch skeptisch? Mehr zu unseren Garantien erfahren Sie bei uns im Onlineshop.

HSK Walk In Easy 2 Duschkabine für nur 767,31€ mit newform Wellness Duschsystem eckig für nur 559,99 € zzgl. Versandkosten sowie Bearbeitungs-/Verpackungskosten. Jetzt unter www.reuter-badshop.de



Reuter
hat Rat.

Reuter
hat Bad.

HINDENBURGER SPEZIAL

JA, ICH WILL!

DIE SCHÖNSTEN LOCATIONS FÜR IHREN TAG

WAHRE HOCHZEITSEXPERTEN

OB BRAUTKLEID, TRAUINGE ODER CATERING

DER GROSSE FAHRPLAN

MIT VIELEN TIPPS UND ADRESSEN



TRAUM

Hochzeit

IN MÖNCHENGLADBACH
UND UMGEBUNG

Ja, ich will



„So will ich dich lieben und ehren, in guten wie in schlechten Zeiten, bis dass der Tod uns scheidet.“
Zwar ist der Tod heutzutage nicht mehr das einzige, was Mann und Frau wieder voneinander trennt. Trotzdem ist die Ehe für die meisten Paare ein absolutes Muss, Zeichen ewiger Liebe, Treue und Zusammengehörigkeit.

Von der standesamtlichen über die kirchliche Trauung bis hin zur Feier – wir haben uns für Sie auf die Suche nach wertvollen Tipps, wunderschönen Locations, überraschenden Geschenkideen und wahren Hochzeits-Experten gemacht.

Text: Esther Hürter

Der Antrag



Mit ihm fängt alles an – der Heiratsantrag. Damit dieser auch zu einem unvergesslichen Ereignis wird und die Frage aller Fragen eine positive Antwort erhält, sollte Man(n) oder Frau keine Mühen scheuen und sich eine besondere Überraschung ein-

fallen lassen. Der Fantasie und Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Also nur Mut, auch zu einem originellen oder gar außergewöhnlichen Heiratsantrag, denn die Statistik zeigt: Nur die allerwenigsten Gefragten sagen: „Nein“.

Für alle Welt Stellen Sie Ihre Frage in einem Zeitungsinserat oder live im Radio (vorher abklären bei Radio 90.1 unter Tel. 02161/9019010). Oder holen Sie sich Hilfe bei Kai Pflaume.

Plakativ Gestalten Sie mehrere riesengroße Plakate und verteilen sie diese im Stadtgebiet, am besten auf ihrem/seinem Weg zur Arbeit.

Viel Glück Den Antrag in einem Glückskeks verstecken. Dafür den Keks an einer Ecke etwas aufschneiden und die Zettel austauschen.

1 : o für die Liebe Bei einem Heimspiel der Borussia könnte der Antrag plötzlich auf der Stadiontafel auftauchen. Oder Sie schleichen sich in der Halbzeit aufs Spielfeld und fragen Ihren Partner per Lautsprecher (vorher abklären beim VFL unter Tel. 02161/92931309).

Für echte Gentlemen Besonders romantisch ist der Besuch bei den Brauteltern, um dort mit dem klassischen Kniefall um die Hand der Liebsten anzuhalten.

Auf Großleinwand Zwischen Auto- und Jeanswerbung wird Ihr Antrag auf der großen Kinoleinwand im Comet Cine Center eingeblendet (vorher abklären im Comet Cine Center unter Tel. 02161/81440).

Über den Wolken Organisieren Sie einen Rundflug mit der historischen JU52 (Tante JU) oder einem Heißluftballon von Skytours Ballooning (Skytours Ballooning, Tel. 02161/567861, Rundflug JU52, Tel. 0700/52525200).

Mutig Fragen Sie Ihren Partner auf einer großen Bühne, vielleicht bei einem Konzert im Warsteiner Hockeypark vor 20.000 Menschen (vorher abklären im Warsteiner Hockeypark unter Tel. 02161/30772450).

Ohne Worte Ganz ohne Worte in intimer Zweisamkeit halten Sie um die Hand an, wenn Sie sich die Frage vorher mit Henna oder per Bodypainting auf den Körper malen lassen.

Auf zum Standesamt

Die Eheschließungsanmeldung erfolgt persönlich beim Standesamt des Wohnortes und ist frühestens sechs Monate vor dem jeweiligen Termin möglich. Heiraten kann man in jedem Standesamt in Deutschland, solange der ausgesuchte Ort eine Ermächtigung des Wohnsitz-Standesamtes erhalten hat.

Kleine Hochzeitsstatistik In Mönchengladbach haben sich im letzten Jahr insgesamt 1.027 Paare das Ja-Wort gegeben. Zusätzlich wurden 15 Lebenspartnerschaften zwischen gleichgeschlechtlichen Partnern begründet. Der begehrteste Monat war der Dezember mit 154 Eheschließungen, dicht gefolgt vom September mit 130 und dem August mit 113 Trauungen. Die Zahl der Eheschließungen nahm in den letzten Jahren zögerlich, aber stetig ab: 2004 waren es noch 1.171 Brautpaare, 2005 nur noch 1.126 und 2006 1.050 Trauungen. Im Jahr 2007 gab es zwar einen kleinen Aufwärtstrend mit 1.094 Eheschließungen, 2008 fiel die Zahl aber wieder auf 1.012. Grund dafür ist die internationale demografische Entwicklung. In diesem Jahr werden unsere 15 Standesbeamten wohl am 10.10. und 20.10.2010 besonders viel zu tun haben.

Übrigens: Seit Januar 2009 mit der Änderung des Personenstandsgesetzes ist es auch ohne den vorherigen Gang zum Standesamt möglich, eine kirchlich besiegelte Ehe einzugehen. Staatlich wird diese Ehe allerdings nicht anerkannt. Damit verzichtet man nicht nur auf ein wenig Bürokratie, sondern auch auf alle sonstigen rechtlichen Absicherungsfunktionen wie Unterhalts- und Erbsprüche. Für die Mehrheit der Paare bleibt die standesamtliche Trauung trotz Gesetzesänderung also Pflicht. Doppelt hält ja bekanntlich auch besser!

Auf einen Blick

Standesamt MG-Mitte: Rathausstr. 1-4, 41061 MG, Tel. 02161/252610
Zuständig für MG-Mitte, Hardt, Neuwerk, Rheindahlen
Standesamt MG-Rheydt: Markt 11e, 41236 MG, Tel. 02161/258180
Zuständig für Rheydt, Giesenkirchen, Odenkirchen, Wickrath
Öffnungszeiten: mo- fr 7:45- 12:30, do 14:00- 16:30 Uhr
Notwendige Unterlagen: Gültiger Personalausweis/Reisepass, Aufenthaltsbescheinigung der Meldebehörde sowie Stammbuch der Eltern reichen aus (wenn die Grundbedingungen erfüllt sind)
Gebühren: Grundgebühr: 40,- € (bei Auslandsbeteiligung 66,- €)
Heiratsurkunde: 7,- €, evtl. Erklärung zur Namensführung: 21,- €, Kosten für ein Stammbuch: 16,- bis 73,- €
Weitere Infos unter www.moenchengladbach.de

Schloss Rheydt, dessen Ursprünge bis ins 12. Jahrhundert reichen, ist neben dem Münster das bedeutendste Bau- denkmals Mönchengladbachs. Die standesamtlichen Trauungen finden im Rittersaal statt, in der Regel jeden dritten Samstag in den Sommermonaten von Mai bis Oktober. Infos beim Standesamt MG-Mitte unter 02161/252610 oder MG-Rheydt unter 02161/258180.

Schloss Dyck Auf Schloss Dyck steht dem Brautpaar und der Hochzeitsgesellschaft für die Trauung einmal im Monat das Terrassenzimmer im Südflügel des Wasserschlosses zur Verfügung. Der historische Gebäudekomplex, bestehend aus einer Hochburg und zwei Vorburgen, sowie der romantische Landschaftspark schaffen ein außergewöhnliches Ambiente für die Trauung und/oder Hochzeitsfeier. Im naheliegenden Nikolauskloster werden kirchliche Trauungen abgehalten. Infos beim Standesamt Jüchen unter 02165/915322 oder auf www.stiftung-schloss-dyck.de.



Schloss Hülchrath Zwischen über 1.000-jährigen Burgmauern und geschichtsträchtigen Ruinen können sich heiratswillige Paare im Hexenturm auf Schloss Hülchrath in Grevenbroich das Ja-Wort geben (täglich außer an Sonn- und Feiertagen). Märchenhaft gefeiert werden kann anschließend im Rittersaal, den Schlosskasematten oder auf der Festwiese. Für eine kirchliche Trauung bietet sich die nahe liegende St.-Sebastianus-Kirche an. Infos beim Standesamt Grevenbroich unter 02181/608282 oder auf www.schlosshuelchrath.com



Schloss Neersen In Willich werden die Eheschließungen das ganze Jahr über im Schloss Neersen durchgeführt, außer während der Schloss-Festspiele (24.4 bis 2.9.2010). Getraut wird in einem liebevoll dekorierten Raum, der sich im Ostflügel des dreiflügeligen barocken Schlosses befindet. Infos beim

Standesamt Willich unter 02156/949559.

Kultur- und Sandbauernhof In Korschenbroich kann man einmal im Monat abwechselnd im Kultur- und Sandbauernhof heiraten. Beide Locations bieten Bezug zur Geschichte der Region. Infos beim Standesamt Korschenbroich unter 02161/613120.

Der Rhein Attraktiv und abwechslungsreich verspricht eine Trauung auf dem Rhein zu werden. Möglich machen dies die beliebten Ausflugsschiffe der Weißen Flotte Düsseldorf. Infos unter 0211/308672 und www.w-flotte.de



Karmeliterkloster In Wegberg können Sie im ehemaligen Karmeliterkloster standesamtlich heiraten. Infos beim Standesamt Wegberg unter 02434/240451.

Eine Glaubensfrage

Romantik pur und voller Emotionen – eine kirchliche Trauung ist die Krönung einer Hochzeit, nicht nur für streng religiöse Paare.

Text: Esther Hürter



Trauung je nach Glaube

Will man sich in der katholischen Kirche das Ja-Wort geben, muss mindestens ein Partner katholisch sein und keiner von beiden darf schon einmal kirchlich geheiratet haben. Mit der Erlaubnis seines Pfarrers kann man in jeder katholischen Kirche heiraten.

Der evangelische Pfarrer traut nicht nur ein rein evangelisches, sondern auch ein gemischt-konfessionelles Paar ohne Wenn und Aber. Allerdings benötigt der katholische Partner die schriftliche Genehmigung seiner eigenen Kirche.

Die ökumenische Trauung wird von Pfarrern beider Konfessionen gemeinsam gestaltet. Die Federführung übernimmt jeweils der Pfarrer, in dessen Kirche die Zeremonie stattfinden soll.

Sobald Sie sich für eine kirchliche Trauung entschieden haben, nehmen Sie Kontakt zum jeweiligen Pfarramt auf. Wichtig: Erst Kirche und Pfarrer organisieren dann erst die Location zum Feiern. Bei einer kirchlichen Trauung ist die Teilnahme an einem Traugespräch Voraussetzung. Diese Form der Ehevorbereitung umfasst u. a. das Eheverständnis und die Planung des Gottesdienstes. Für die Anmeldung benötigen Sie: Personalausweis, Taufbescheinigung (nicht älter als drei Monate) und Firmungs- bzw. Konfirmationsurkunde. Falls Sie in einer anderen als ihrer Heimatgemeinde heiraten möchten, benötigen Sie zusätzlich die Erlaubnis Ihres Heimatpfarrers. Je nach Pfarre kommen extra Gebühren hinzu.

Die freie Trauung

Eine Alternative zur kirchlichen Trauung ist die so genannte freie Trauung. Ort und Ablauf der Zeremonie werden vom Brautpaar selbst bestimmt. Getraut wird das Paar von einem freiberuflichen Theologen, z. B. unter freiem Himmel auf einer Wiese oder in einem romantischen Turmzimmer – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Von romantisch bis besinnlich

Das **Münster St. Vitus**, eine romanische Basilika, ist eines der Wahrzeichen unserer Stadt und bietet durch seinen eindrucksvollen Innenraum eine wunderschöne Kulisse für kirchliche Trauungen. **Infos in der Hauptpfarre St. Mariae Himmelfahrt unter 02161/462330 und www.hauptpfarre.de.**



Das Münster St. Vitus in Mönchengladbach.

Eindrucksvoll und markant kommt auch die **evangelische Hauptkirche** auf dem Rheydter Marktplatz daher. Mit ihren vier Türmen ist sie die erste Adresse für evangelische Trauungen. **Infos bei der Evangelischen Kirchengemeinde Rheydt unter 02166/94860 und www.hauptkirche-rheydt.de**



Das Nikolauskloster in Jüchen.

Als Ort der Besinnung und Einkehr ist das **Nikolauskloster** in Jüchen ein beliebter Anziehungspunkt für heiratswillige Paare. Der Kirchenraum ist mit Ausnahme der barocken Deckenbemalung sehr schlicht und ohne architektonischen Schmuck gestaltet. Das benachbarte Schloss Dyck bietet sich als Location für die Hochzeitsfeier an. **Infos bei Pater Andreas unter 02182/829960 und www.nikolauskloster.de**

Im **Langwadener Kloster** in Grevenbroich besteht die Möglichkeit einer standesamtlichen sowie einer kirchlichen Trauung in der Klosterkapelle. Zusätzlich steht die Anlage auch für die Hochzeitsfeier zur Verfügung, z. B. im mittelalterlichen Klosterkeller oder Benediktsaal. **Infos unter Tel. 02182/88020 und www.klosterlangwaden.de**

Die Feier

Alte Villa Ling Die charmante Jugendstilvilla in Süchteln vermischt Tradition mit Innovation und eignet sich für Hochzeitsgesellschaften von 30 bis 120 Personen. Ob klassische Haute Cuisine, neudeutsch regional oder crossover – das kulinarische Angebot ist vielfältig.

Alte Villa Ling, Hindenburgstr. 34, 41749 Viersen,
Tel. 02162/970150, www.alte-villa-ling.de

Lüttelforster Mühle In der historischen Mühle steht der Hochzeitsgesellschaft die charmante Scheune mit hölzerner Dachkonstruktion, viel Atmosphäre und dem Duft frisch gebackener Holzofenbrote zur Verfügung.

Tipp: die wunderschöne Lüttelforster Kirche für die kirchliche Trauung.

Lüttelforster Mühle, Lüttelforst 303, 41366 Schwalmtal,
Tel. 02163/571040, www.luetelforster-muehle.de

Kunstwerk Die ehemalige Speicherhalle der Wickrather Lederfabrik ist geprägt von Elementen historischer Industriearchitektur und eine perfekte Adresse für Hochzeitsfeiern der besonderen Art. Tipp: Das Kunstwerk verfügt über einen eigenen Deko- und Kulissenfundus.

Kunstwerk Location, Wickrathberger Str. 18 b, 41189 MG,
Tel. 02166/133930, www.kunstwerk-events.de

Burg Wassenberg Von der standesamtlichen Trauung im historischen Ahnenzimmer bis hin zur rauschenden Ballnacht – auf Burg Wassenberg bleiben keine Wünsche offen. Buchbar ist neben einem kompletten Hochzeits- auch ein romantisches Antrags-Wochenende inklusive Hilfestellung.

Burg Wassenberg, Kirchstr. 17, 41849 Wassenberg,
Tel. 02432/9490, www.burg-wassenberg.de

Burg Wegberg Nach der standesamtlichen Trauung im ehemaligen Gesindehaus auf dem Burghof eignet sich das unvergleichbare Ambiente der Burg Wegberg perfekt für die anschließende Feier und Hochzeitsnacht inklusive Frühstück. Im Rittersaal finden z. B. bis zu 120 Personen Platz.

Burg Wegberg, Burgstr. 8, 41844 Wegberg,
Tel. 02434/98220, www.burg-wegberg.de

Elisenhof, Klusenstr. 97,
41239 MG, Tel. 02166/9330,
www.elisenhof.de

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

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

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

Gasthaus Stappen, Steinhausen 39,
41352 Korschenbroich,
Tel. 02166/88226,
www.gasthaus-stappen.de

Weinhof Voosen, Voosen 51a,
41179 MG, Tel. 02161/581027,
www.weinhof-voosen.de

Herrenhaus im Schloss Wickrath,
Schloss Wickrath 17, 41189 MG,
Tel. 02166/846063

Leuther Mühle, Hinsbecker Str. 34,
41334 Nettetal-Leuth, Tel. 02157/126080,
www.leuther-muehle.de

Haus Zoar, Kapuzinerplatz 12,
41061 MG, Tel. 02161/20331



Palace St. George

Der Prinzensaal im Palace St. George verleiht einen ganz besonderen Charme. Der ehemalige Kirchenraum verfügt über besondere Licht- und Soundeffekte und bietet Platz für bis zu 160 Personen. Übernachten kann man direkt im exklusiven Designhotel.

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



Kaiser-Friedrich-Halle

Ob im prachtvollen Saal Kaiserin Viktoria, im Hochzeitszimmer oder Kaisereck – das elegante Jugendstilgebäude ist ideal für kleine wie große Feste mit bis zu 950 Personen. Ein Highlight ist die große Dachterrasse mit Blick auf den Bunten Garten. Neben kompletter Bühnentechnik und exklusivem Catering erweitert ein stilvoller Biergarten die maßgeschneiderte Angebotspalette des Familienbetriebs. Das Team kümmert sich um alles, auf Wunsch auch um die Organisation von Kutsche, Cocktailbar oder Feuerwerk.

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



Haus Erholung

Mitten in der Stadt findet man klassizistisch, imposant und elegant das Haus Erholung aus dem Jahr 1861. Stilvolles Ambiente, moderne Technik und ausgezeichnetes Catering der Privatbrauerei Bolten – besondere Anlässe finden hier den angemessenen Rahmen. Im 300 m² großen Kaisersaal können bis zu 200 Personen feiern, in den zwei Terrassenräumen jeweils bis zu 30 Personen. Die Außenanlage mit Biergarten und Springbrunnen macht das Angebot perfekt und eignet sich als romantische Kulisse für Erinnerungsfotos.

Infos bei der MGMT, Tel. 02161/10094 und www.mgmt.de

Die Experten

Gute Adressen in MG

Von der Hochzeitsmode über die Trauringe bis hin zum Catering – auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen wahre Hochzeits-Experten vor, die Sie dabei unterstützen, Ihre Hochzeit zum schönsten Tag in Ihrem Leben zu machen.

LOCATION UND CATERING



LEHMANNS RESTAURANT

Hochzeit feiern im LEHMANNS, das heißt „Genießen mit allen Sinnen“. Ihre individuellen Wünsche stehen bei uns im Mittelpunkt. Mit unserer langjährigen Erfahrung und Professionalität sorgen wir dafür, dass Sie sich an Ihrem wichtigsten Tag um nichts kümmern müssen, sondern nur Genuss pur erleben. Ob Menü oder Buffet – wir erstellen Ihnen verschiedene kulinarische Konzepte, die Sie begeistern werden. Zusätzlich unterstützen wir Sie auf Wunsch bei der Organisation des Rahmenprogramms. Ob im Winter mit romantischem Kerzenmeer und flackernden Kaminen oder im Sommer in unserer wunderschönen Gartenwirtschaft – lehnen Sie sich entspannt zurück und lassen Sie Ihr Fest zum unvergesslichen Genusserlebnis werden!

Im LEHMANNS heiraten heißt, bei Freunden feiern.

Lehmans Restaurant

Lehmans Restaurant, Myllendonker Str. 247, 41066 MG
Tel. 02161/660393, www.lehmans-restaurant.de

MODE FÜR BRAUT UND BRÄUTIGAM



HAUS DER BRAUT

Brautmode 2010 – die Trends präsentiert von Inhaberin Sabine Kuch.

Einmal Prinzessin sein

Brautkleider mit engem Mieder und weitem Rock, so genannte Prinzessinnenkleider, fehlen 2010 in keiner Kollektion. Besonders romantisch sind die Kleider von Demetrios, die wir seit dieser Saison exklusiv in Mönchengladbach anbieten. Zarte Blütenapplikationen, fließende Stoffe, raffinierte Rückenausschnitte, Perlenstickereien – einfach Traumkleider.

Big is beautiful

Im Haus der Braut finden Frauen bis Größe 56 hochwertige Brautkleider mit aufwändigen Stickereien und schönen Raffungen. Für eine perfekte Passform sind viele Oberteile mit Schnürungen gearbeitet.

Der Bräutigam

Passend zu einem hochwertigen Hochzeitsanzug unserer Marken-Lieferanten digel oder Wilvorst trägt der Bräutigam ein Plastron, eine Mischung aus Halstuch und Krawatte. Dazu werden eine elegante Seidenweste und ein Einstecktuch kombiniert.



Und sonst:

- Champagner bleibt Trendfarbe
- Trägerlose, schulterfreie Brautkleider mit kleinen Jäckchen
- Asymmetrische Raffungen, aufwändige Perlenstickereien und Blumenapplikationen
- Bunte Satin- oder Seidenbänder setzen Akzente
- Üppig glitzernde Accessoires
- Hochwertige Spitze wirkt bezaubernd mädchenhaft und verspielt
- Trendaccessoire ist das Ringkissen
- Glänzende Satinschuhe komplettieren den Edel-Look
- Hochzeitsgäste einigen sich auf eine Farbrichtung
- Sexy zum Standesamt, z. B. Schwarz-Weiß-Kombinationen, freche Minis oder Ballonröcke kombiniert mit High Heels



Haus der Braut - festliche Mode für Sie & Ihn
Hindenburgstr. 57-61
41061 MG, Tel. 02161/182552
Mobil 0151/14939123

Tipp: Auf unserer Hochzeitsmesse im Haus Erholung am 6. Februar zeigt Tanja Gouraige, Miss Germany XXL, Kleider für Bräute mit weiblichen Rundungen. Die Modenschauen sind um 14 und 16 Uhr.

TRAURINGE



JUWELIER HARTUNG

Der Trauring ist mit seiner Kreisform das Symbol für Unendlichkeit, für die ewig währende Liebe und Treue. Auch Ihre Ringe sollen diese Ewigkeit wahren und daher mit Bedacht ausgewählt werden. Seit Jahrzehnten sind wir die Top-Adresse in Mönchengladbach für Trauringe, Schmuck und Uhren. Mittlerweile in der vierten Generation verbinden wir Tradition mit Moderne. Wir sehen uns nicht nur als Handel, sondern auch als Dienstleister. Gerade bei der schwierigen Auswahl von Trauringen sind wir Berater und Begleiter. Denn Trauen ist ein Teil von Vertrauen. Neben einer großen Auswahl an Trauringen fertigen wir in unserer eigenen Werkstatt kreativen Design-Schmuck an.

Gerne beraten wir Sie umfassend über alle Möglichkeiten, damit Ihre Wünsche Wirklichkeit werden.

JUWELIER
th. hartung

Juwelier Hartung
Hindenburgstr. 35, 41061 MG
Tel. 02161/12888,
www.juwelier-hartung.de

HOCHZEITSFRISUREN



CAPELLI

Eine Frau ist von Natur aus schön ... die Liebe macht sie schöner ... die passende Frisur und das richtige Make-up machen sie am schönsten!

An Ihrem Hochzeitstag soll alles von Anfang an perfekt sein. Die erfahrenen Hände des Capelli-Teams helfen Ihnen dabei. Die individuelle Brautfrisur und das natürliche Make-up lassen Ihren Hochzeitstag einmalig und unvergesslich werden. Was immer Ihr Herz begehrt, wir beraten Sie gerne.

Um den Service zu vervollständigen, bieten wir professionelle Hochzeitsfotografie und -reportagen an, die Emotionen unvergesslicher Momente einfangen. Wir wandeln Ihre besonderen Augenblicke in atemberaubende Bilder um.

Genießen Sie Ihren großen Tag!

CAPELLI

CAPELLI – Carmen Ajo
Rheydter Str. 199, 41065 MG
Tel. 02161/22980
www.capelli-mg.de

FIGURFORMUNG



BIXX INSTITUT

Wir heiraten ... und ich passe nicht in mein Hochzeitsoutfit! Was tun? Auf zu BIXX! In unserem Studio können Sie durch Power Plate und EMS-Training in nur sechs Wochen Ihren Körper zur Traumfigur formen. Sie trainieren mit Ihrem persönlichen Trainer zwei- bis dreimal in der Woche für nur 30 Minuten. Sowohl das Vibrationstraining Power Plate als auch das Elektro-Muskel-Stimulations-Training (EMS) sorgt dafür, dass Ihr Körper in kürzester Zeit straffer und Ihre Figur definierter wird.

**Wir laden Sie zu einem kostenlosen Probetraining ein.
Neu: Power Plate Kurse für 79,- Euro.
Rufen Sie uns an!**

BIXX
Vibrationstraining
Institut

BIXX Vibrationstraining Institut
Korschenbroicher Str. 3
41065 MG, Tel. 02161/3036018
www.bixx-mg.de

LOCATION



GASTHOF LOERS

Der Gasthof Loers bietet den idealen Rahmen für Ihre Hochzeitsfeier. Speziell für Brautpaare gibt es ein „Hochzeitsarrangement all inclusive“ für 59,- € pro Person, welches keine Wünsche offen lässt. Schreiten Sie über den roten Teppich in unseren wunderschönen Biergarten mit altem Baumbestand und empfangen Sie Ihre Gäste mit einem Glas Sekt im Grünen. Alle Getränke (bis auf Spirituosen) sind im Angebot enthalten sowie ein köstliches Wedding-Buffer, welches am Abend im festlich eingedeckten Saal arrangiert wird. Ob runde Tische, U-Form oder Tafel – alles ist möglich und wird individuell auf Ihre Wünsche abgestimmt. Zusätzlich stehen den Hochzeitsgästen in unserem Haus Hotelzimmer zur Verfügung, das Brautpaar ist selbstverständlich eingeladen.

GASTHOF
Loers

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

HOCHZEITSFRISUREN



MOD'S HAIR

Am schönsten Tag Ihres Lebens sollten Sie bildschön aussehen. Nachdem die wichtigste Entscheidung getroffen ist, nämlich die für den Mann Ihres Lebens, folgen viele weitere: Welches Kleid? Welche Frisur? Welches Make-up? Schließlich werden Sie an diesem Tag im Mittelpunkt stehen und möchten ganz besonders umwerfend aussehen. Hier darf die perfekte Frisur natürlich nicht fehlen.

Dafür ist mod's hair Mönchengladbach die richtige Adresse. Als Trendsetter direkt von den Pariser Laufstegen und Fotoshootings weiß man hier genau was en vogue und typgerecht ist. Lassen Sie die Profis Hand anlegen, sich wie eine Prin-

zessin verwöhnen und lehnen Sie sich erwartungsfreudig zurück. Ob märchenhafte Hochsteckfrisur oder enganliegende Wellen im 20er-Jahre-Stil – gönnen Sie sich Ihren Profi-Look. Dazu das passende Make-up und die Maniküre, alles perfekt aufeinander abgestimmt. Schließlich werden Sie sich lange an Ihren Look erinnern, und zwar anhand Ihrer Hochzeitsfotos. Und auch diese sollten Sie nicht dem Zufall überlassen. Sie können bei mod's hair Ihre Hochzeitsfotografin direkt dazu buchen. So haben Sie ein eingespieltes Team, das Sie perfekt in Szene setzt. Ihnen bleibt nur noch in vollendeter Schönheit zu sagen: „Ja, ich will!“

Glamourfaktor Hochsteckfrisur

Hochsteckfrisuren sind wieder in Mode und werden auch im Alltag zum Glamourfaktor. Dies zeigt der neue Trend aus Paris: Es wird wieder frisiert, onduliert, in Wellen gelegt und gesteckt. Schließlich gibt es viele besondere Anlässe im Leben einer Frau, an denen sie mit Schönheit glänzen kann. Ob für ein Candle-Light-Dinner, eine Gala oder ein Opernbesuch – Sie können sich bei mod's hair Mönchengladbach frisieren und schminken lassen. Frau gönnt sich wieder das Frausein und zeigt sich 2010 très chic.

Unser Tipp: Sichern Sie sich einen der begehrten Termine bei Ihrem mod's hair-Stylisten in Mönchengladbach.



mod's hair Mönchengladbach
Martha Legouez, Bettrather Str. 73
41061 MG, Tel. 02161/86046
www.modshair-mg.de

LOCATION UND CATERING



GASTHAUS STAPPEN

Herzlich willkommen im Gasthaus Stappen in Korschenbroich-Steinhausen, in unmittelbarer Nähe zum malerischen Fachwerkdorf Liedberg! In unseren neuzeitlich gestalteten Räumen bieten wir spezielle Arrangements für Hochzeiten an. Ab 50 (bis 70) Personen stellen wir unser Restaurant exklusiv für Ihre Traumhochzeit zur Verfügung. Der „schönste Tag“ kann mit einem Empfang im blühenden Hofgarten beginnen. Lassen Sie sich mit Speisen (Buffet oder festliches Menü) aus der frischen kreativen Küche von Frajo Stappen verwöhnen. Carmen Stappen serviert Getränke (Schwerpunkt Wein) aus einem internationalen Sortiment. Bis in den nächsten Tag hinein darf getanzt werden.

Gern beraten wir Sie für die Planung der Hochzeitsfeier im persönlichen Gespräch. Individuelle Gestaltung auch von kleinen Familien- und Firmenfeiern.



Gasthaus Stappen, Steinhausen 39
41352 Korschenbroich-Steinhausen
Tel. 02166/88226
www.gasthaus-stappen.de

HERRENMODE



EDLER VON F

Passendes für jede Größe bietet Edler von F auf der Neuhofstraße. Ein Bekleidungsgeschäft, das über 80 Konfektionsgrößen im Programm hat, findet „Mann“ nicht noch einmal am linken Niederrhein. Vom klassischen Anzug bis zu den neuesten modischen Trends der Saison reicht die riesige Auswahl. „Zu uns kommen Kunden im Alter von 14 bis 90 Jahre“, sagt Alexander Vogt. Zusammen mit Arnd Frentzen führt er das Familienunternehmen, das allerhöchste Qualität und erstklassigen Service garantiert. Anzüge, Sakkos, Hosen, Hemden, Sportjacken, Strickwaren, Accessoires und vieles mehr bietet Edler von F. Herrenmoden in allen Größen und zu fairen Preisen. Eigene Parkplätze am Haus, ein Versandservice und ein Auswahl-Service für zuhause erleichtern das Einkaufen im Traditionsunternehmen.



Edler von F. Herrenmoden GmbH
Neuhofstr. 40, 41061 MG
Tel. 02161/24182-26
www.herrenmode-moenchengladbach.de

TRAURINGE



ALEXANDRA STOCKERT

So nimm denn diesen Ring von mir ...

Sie wünschen sich Trauringe jenseits der konfektionierten Standardware?

Alexandra Stockert hat sich auf die Anfertigungen individueller Trauringe in hochkarätigem Gold und Platin spezialisiert. Alle Trauringe sind handgearbeitet, in 750/- Gold- oder 950/- Platinlegierung und nur mit hochwertigen Diamanten gefasst. Die Ringe sind eine Verbindung aus persönlicher Beratung und Ihren individuellen Wünschen. Handschriftliche oder bedeutungsvolle Gravuren machen Ihre Trauringe so einzigartig wie Ihre Trauung. Ein besonderer Service ist die umfassende persönliche Beratung bei Ihnen zuhause.

Erleben Sie hochwertige Goldschmiedekunst, persönlich und preiswert.



Alexandra Stockert, Goldschmiedin
Hermesberg 18, 41179 MG
Tel. 0171/1257866
www.trauringe-stockert.de

PARTY-, CATERING- UND TAGUNGSSERVICE



FOOD & BEVERAGE

Wir von food & beverage machen Ihre Hochzeit zum kulinarischen Erlebnis und bieten für jeden Anlass und Geschmack die passenden Buffets oder Menüs, von klassischer bis mediterraner Küche. Ihre Wünsche als Kunde stehen dabei immer im Vordergrund.

Unsere persönliche Betreuung und langjährige Erfahrung garantiert eine hohe Qualität der Produkte sowie eine perfekte optische Präsentation. Alle Speisen werden bei uns frisch zubereitet und pünktlich bei Ihnen angeliefert. Gerne übernehmen wir vor Ort auch die Bewirtung Ihrer Gäste. So können Sie sich ganz Ihrer Hochzeitsfeier widmen und diesen besonderen Tag in vollen Zügen genießen.

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein detailliertes Angebot.

food & beverage

food & beverage – M. Martin & H. Schröder GbR, Brucknerallee 135
41236 MG, Tel. 02166/295365
www.foodbeverage.de

LOCATION



FREIRAUM STATTHOTEL

Feiern Sie Ihre Hochzeit im freiRaum stattHotel. Schon unser Name macht deutlich, dass wir anders sind. Lassen Sie sich überraschen. Individuelle Annehmlichkeiten, maximale Flexibilität und ein besonderer Service stehen für uns im Vordergrund, um „Ihren Tag“ persönlich und unvergesslich auszurichten.

Wir sind:

Ein designorientiertes Hotel mit einem italienischen Restaurant, einem persönlichen und individuellen Ambiente und einem idyllischen Garten mit schöner Terrasse.

Wir bieten:

Eine Hochzeitsfeier ganz auf Ihre persönlichen Wünsche abgestimmt, in lockerer Atmosphäre und mit professionellen Mitarbeitern, entweder in unserem italienischen Restaurant, unserem großen Saal oder unserer Bar.

Wir können:

Einen vielfältigen Service anbieten, worunter wir nicht nur die Ausrichtung Ihrer Festlichkeit verstehen, sondern auch unser Angebot der Übernachtungsmöglichkeit, für Sie in der Hochzeitssuite und für Ihre Gäste in unseren Freiräumen.

FreiRaum für Ihre Hochzeitsfeier

Laden Sie Ihre Familie und Freunde ein, nicht nur mit Ihnen zu feiern, sondern auch bei uns zu übernachten. Bei einem gemeinsamen Brunch in persönlicher Atmosphäre am nächsten Mittag klingt „Ihr Tag“ aus und Ihre Feier erhält so einen besonderen Rahmen.

Angemessene Preise und unsere Hochzeitspauschalen machen die Kosten Ihrer Hochzeitsfeier planbar. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Gäste.

Besuchen Sie unser Restaurant Salvatore@freiRaum und besichtigen Sie unsere Räumlichkeiten. Lernen Sie uns kennen. Wir freuen uns auf Sie!



freiRaum stattHotel
Bönigstr. 151
41239 MG, Tel 02166/9700
www.freiraum-stathotel.de

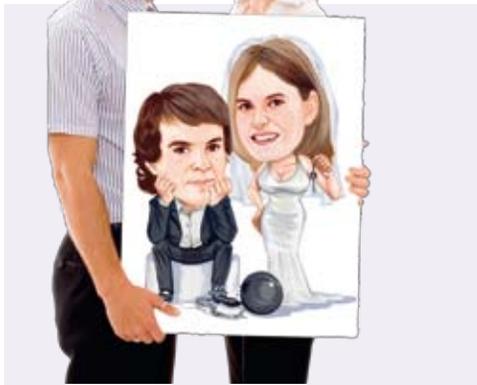
Originelle Geschenkideen

Überraschen Sie das Brautpaar!

von Esther Hürter



Sparschwein mit zwei getrennten Kammern, für sie und ihn (weddix, 22,95 €)



Karikaturen, gezeichnet nach Foto-Vorlage (individual art gallery, ab 79,-€)

Honeymoon verschenken

Wer keine Geldscheine, aber trotzdem etwas Nützliches verschenken möchte, kann in den meisten Reisebüros so genannte Flitteraktien erwerben. Das Brautpaar kann mit den gesammelten Aktien – im besten Fall ohne draufzahlen zu müssen – seine Hochzeitsreise finanzieren.



Fußmatte Just Married ist waschbar und strapazierfähig (funice, 26,95 €)



So schmeckt das Frühstück ganz besonders ... **Toaster mit Liebesbotschaft** (funice, 32,95 €)



Flip Flops „Just Married“ hinterlassen Spuren im Sand (weddix, 11,90 €)



Nisthäuschen mit der Aufschrift „Liebesnest“ oder „Piepshow“ (weddix, je 59,-€)

Hochzeitstisch

Ein Hochzeitstisch erleichtert den Gästen die nervige Suche nach einem Geschenk und vermeidet, dass das Brautpaar nutzlose oder gar doppelte Geschenke bekommt. Ob traditionell auf einem Tisch im Warenhaus aufgebaut oder virtuell im Internet – das Paar stellt sich im Vorfeld eine individuelle Auswahl an Geschenken zusammen, die dann von den Hochzeitsgästen erworben werden können.

Galeria Kaufhof, Tel. 02161/2780,
www.galeria-kaufhof.de
Schaffrath, Tel. 02161/2420,
www.schaffrath.com



Stimmungsbarometer für frisch Verheiratete (weddix, ab 44,90 €)



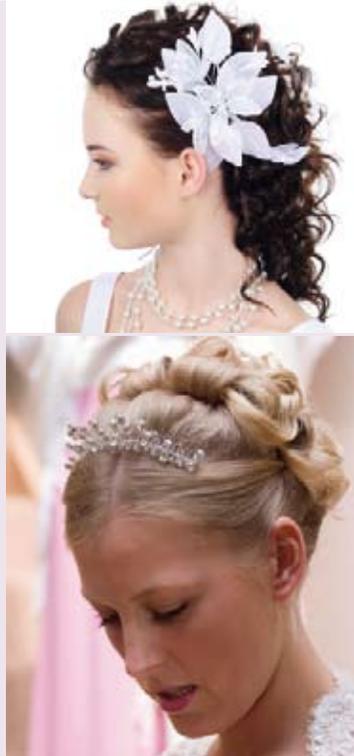
3D-Comic-Figuren werden in Handarbeit nach Foto-Vorlage erstellt (individual art gallery, Paar-Preis 169,- €)

HOCHZEITSFRISUREN

COIFFEUR DAVIDS

„Ehen werden im Himmel geschlossen“, sagt man. Aber damit der Hochzeitstag zum schönsten Tag in Ihrem Leben wird, muss hier auf Erden einiges gut geplant werden. So auch die Hochzeitsfrisur, die Krönung des Brautoutfits. Die perfekte Hochzeitsfrisur unterstreicht den Typ, greift die Idee des Kleides und der Blumen auf, und hält einen bewegten Tag aus. In Perfektion beherrschen dies nur wenige Friseure. Unser professionelles Team berät Sie gerne und setzt Ihre persönlichen Wünsche in die Tat um. Neben einem Probestyling bieten wir Ihnen gerne ein Komplettarrangement an und kümmern uns zusätzlich um Ihr Make-up oder die Frisuren Ihrer Gäste.

Reservieren Sie sich frühzeitig einen Termin. Wir freuen uns auf Sie!



Coiffeur Davids

Coiffeur Davids
Albertusstr. 26, 41061 MG
Tel. 02161/183838
www.coiffeur-davids.de

FLORISTIK



PRINZ BLUMEN

Das Floristik-Fachgeschäft Prinz Blumen besteht bereits seit über 100 Jahren und wird heute in der dritten Generation von Gerda Prinz geführt. Auch die vierte Generation ist bereits im Betrieb tätig. Das sechsköpfige Team berät Sie fachkompetent zu allen Fragen rund um die Hochzeitsfloristik. Vom Brautstrauß über den Kirchen- und Autoschmuck bis hin zur Dekoration des Festsaaßs – alles wird individuell auf Ihre Wünsche abgestimmt. Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen auch einen Termin außerhalb unserer regulären Öffnungszeiten.

PRINZ
KREATIVES MIT BLUMEN

Prinz Blumen – kreatives mit Blumen,
Theatergalerie, 41061 MG,
Tel. 02161/209943,
www.prinzblumen.de

Genießen à la carte · Erfolgreich Tagen · Festlichkeiten aller Art · Verweilen mit Komfort

Classics & Trends

RESTAURANT

im Elisenhof

*Heiraten Sie
nicht irgendwo
Sie heiraten auch
nicht irgendwen!*

Wir und unsere Partner möchten, dass dieser Tag für Sie unvergesslich wird. Und so bieten wir Ihnen auch traumhafte Blumen-gestecke, individuelle Konditorei-Spezialitäten und nicht zuletzt die passende Band an.



Liebe und Bürokratie harmonieren nicht immer perfekt. Das weiß unsere Bankettleiterin Eva Nick sehr gut. Mit Kreativität, Herz, Zeit und Liebe zum Detail begleitet sie Sie durch Ihr Event.



Wir und unsere Partner freuen uns darauf, mit Ihnen in unserem Hotel Ihre Hochzeit zu feiern!

Ihre Gastgeber im ELISENHOF
René Strathmann · Eva Nick · Peter Jost

Wir erwarten Sie



ELISENHOF
Hotel · Restaurant

Klusenstraße 97 · 41239 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 66 / 933-0 · Fax: 0 21 66 / 933-400

Internet: www.elisenhof.de



Hochzeits Fahrplan

12 - 8 Monate vor der Hochzeit

○ Frühling, Sommer, Herbst oder Winter ... ?

Hochzeitstermin festlegen.

○ Grundgerüst

Art und Umfang der Hochzeitsfeier bestimmen. Standesamtliche, kirchliche oder freie Trauung? Großes Familienfest oder Party mit Freunden? Traditionell oder ausgefallen? Draußen oder drinnen?

○ Sparschwein schlachten

Budget festlegen und ungefähre Kosten kalkulieren. Damit es nach dem Fest kein böses Erwachen gibt, ist es sehr empfehlenswert, einen Budgetrahmen festzulegen. **Tipp:** Einen Puffer von mindestens 10 % einrechnen.

○ Urlaubsantrag einreichen

○ Besichtigungstour

Mit den schönen Locations ist es wie mit allem im Leben: Die besten sind immer als erstes weg. Also rechtzeitig auf die Suche machen und zugreifen (siehe Seiten 3, 4 und 5).

○ Früh übt sich

Hochzeitsplaner, freier Theologe, Band, etc. suchen und vorreservieren.

Hochzeitsplaner

Agentur Traumhochzeit, Tel. 02053/493168,

www.agentur-traumhochzeit.de

Der Hochzeitsengel, Tel. 02151/974340,

www.der-hochzeitsengel.de

Glanzmomente, Tel. 02233/6892525,

www.glanzmomente.de

Freie Theologen

Martin Lieske, Tel. 0179/5272605,

www.eventredner.de

Säulen des Lebens – Peter Bungenberg,

Tel. 02131/7423247, www.bungenberg.com

Jost Weber, Tel. 02333/4456, www.wort-und-wert.de

Bands

Annina Joly, Tel. 02166/2171279, www.annina-joly.de

Roberto Falcone, Tel. 02162/8976271,

www.robertofalcone.de

2Souls, Tel. 02831/991298, www.2souls.info

Simon Dye, Tel. 0251/132655, www.simon-dye.com

8 - 6 Monate vor der Hochzeit

○ Flitterwochen buchen

○ Die Gästeliste

Alte Schulfreunde, Kollegen, Nachbarn, ... wer soll dabei sein und wer nicht?

○ Trauzeugen & Co.

Trauzeugen, Brautführer, Brautjungfern und Brautkinder festlegen. **Übrigens:** Für die zivile Eheschließung sind im Gegensatz zur kirchlichen (römisch-katholisch) Trauzeugen seit 1998 nicht mehr zwingend erforderlich.

○ Schmitz oder Müller?

Gemeinsamer Nachname, Doppelname oder soll alles beim Alten bleiben? Über Namensrechte informieren.

○ Ehevertrag ja oder nein?

Ein Ehevertrag passt nicht wirklich in die romantisch-verliebte Stimmung kurz vor der Hochzeit, trotzdem sollte das Thema angesprochen werden.

Notare

Dr. Thomas Schultz und Dr. Ulrich Becker,

Tel. 02161/243910, www.notare-schultz-becker.de

Dr. Jochen Mues, Tel. 02166/41064,

www.notar-mues.de

Dr. jur. Max Eichmanns, Tel. 02161/241910,

www.notar-eichmanns.de

○ Gut informiert

Auf Hochzeitsmessen lassen sich viele tolle Ideen sammeln. **Tipp:** Hochzeitsmesse Haus Erholung am 6. Februar (siehe Seite 16).

6 Monate vor der Hochzeit

○ Das Aufgebot

Die Anmeldung zur standesamtlichen Trauung ist frühestens sechs Monate vor dem jeweiligen Termin möglich (Infos siehe Seite 3). **Übrigens:** Sie können in jedem beliebigen deutschen Standesamt heiraten.

○ Die Kür

Sobald Sie einen Nachweis über die Anmeldung zur Zivilehe vorlegen können, ist auch die Anmeldung zur kirchlichen Eheschließung möglich. Eine Alternative ist die freie Trauung (siehe Seite 4). **Übrigens:** Manche Pfarren verlangen neben dem obligatorischen Traugespräch die Teilnahme an einem Ehevorbereitungsseminar.

○ Save the Date

Sobald der Hochzeitstermin feststeht, Gäste mit speziellen „Save the Date“-Karten über das bevorstehende Ereignis und Datum informieren. Nähere Infos zu Uhrzeit, Ablauf etc. folgen später.

○ Ganz in Weiß ...

... oder lieber in Creme? Kümmern Sie sich rechtzeitig um das Brautkleid und die passenden Accessoires wie Schuhe, Strumpfband, Schleier, Schmuck und Dessous. Beachten Sie die Lieferzeit von Brautkleidern (mindestens drei Monate) und die individuellen Maßänderungen!

Übrigens: Er bekommt das Brautkleid traditionell erst am Tag der Hochzeit zu sehen!

Haus der Braut (siehe Seite 8),

Hindenburgstr. 57-61, 41061 MG,

Tel. 02161/182552, Mobil 0151/14939123

Francoise Couture Mariage

(Hochzeitsmode maßgeschneidert),

Tel. 02166/124212, www.couture-mariage.de

Très Jolie, Tel. 02431/9010171

www.tres-jolie-festmoden

Ob im kleinen Kreis oder als ganz großes Fest – eine Hochzeit erfordert in jedem Fall eine lange Vorbereitungszeit und viel Organisationstalent. Damit Sie bei all den anstehenden Entscheidungen, Terminen und Besorgungen nicht den Überblick verlieren, haben wir für Sie eine Checkliste inklusive guter Adressen zusammengestellt.

Text: Esther Hürter

5 Monate vor der Hochzeit

O Hochzeitskarten

Nachdem die Gästeliste endgültig festgelegt ist, Einladungskarten bedrucken lassen und verschicken. **Tipp:** Schwungvoll von Hand geschriebene Einladungen wirken besonders persönlich.

KSS Werbecenter, Tel. 02161/183999, www.kss-mg.de

O Wünsch Dir was!

Drei Kaffeemaschinen, fünf Mixer, zwei Toaster und drei Vasen – damit dies nicht Ihre Hochzeitsgeschenke werden, leiten Sie Gegenmaßnahmen ein. **Tipp:** Hochzeitstische oder Flitteraktien (siehe Seite 10).

O Herbergssuche

Übernachtungsmöglichkeiten für die Gäste reservieren.

freiRaum stattHotel, Tel. 02166/97000,
www.freiraum-statthotel.de

Dorint Hotel, Tel. 02161/8930, www.dorint.com

Elisenhof, Tel. 02166/9330, www.elisenhof.de

4 Monate vor der Hochzeit

O Probeessen

Buffet oder Menü? Angebote von Catering- und Partyservices einholen und vergleichen. **Tipp:** mit Pro-Kopf-Pauschalen rechnen. Finden Sie bei einem Probeessen heraus, was Ihnen und Ihren Gästen schmecken könnte. Danach um die Menükarten kümmern.

food & beverage, Tel. 02166/295365, www.foodbeverage.de

Rothermel Catering, Tel. 02161/14528, www.rothermel-catering.de

Metzgerei Tölkes, Tel. 02161/662814, www.toelkes-party-service.de

Lehmans Restaurant, Tel. 02161/660393, www.lehmans-restaurant.de

Gasthaus Stappen, Tel. 02166/88226, www.gasthaus-stappen.de

Gasthof Loers, 02161/953920, www.gasthofloers.de

O Showtime

Band, Alleinunterhalter oder DJ sowie Kinderanimation und spezielle Programmpunkte wie Feuerwerk oder Showeinlagen buchen.

Gloon Feuerwerk, Tel. 0177/8153353, www.gloon-feuerwerk.de

Flachs Hof

Der Landgasthof

Hochzeiten im Flachs Hof

Sie suchen „die Location“ für den schönsten Tag Ihres Lebens? Dann sind Sie bei uns richtig! Feiern im Grünen, unter dem Apfelbaum (bei uns unter dem Kirschbaum).



Sie möchten:

- auch bei einem „Schauer“ draußen sitzen
- im Grünen feiern
- dass Kinder draußen spielen können
- leckere Buffets (auch all inclusive oder mit Getränkepauschale)
- Ab 60 Personen steht Ihnen das ganze Haus zur Verfügung
- Individuelle Wünsche? Fragen Sie uns!

Restaurant Flachs Hof

Der Landgasthof im Grünen

Merreter 10, 41179 Mönchengladbach-Rheindahlen, Tel.: 0 21 61/58 49 96,

E-Mail: flachs.hof@t-online.de · www.flachs-hof.de

Konditorei Gingter



Konditorei Gingter

Hehner Straße 195 · 41069 Mönchengladbach · Tel. 021 61 / 54 00 52

www.konditorei-gingter.de

Öffnungszeiten:

Dienstags bis freitags 7-13 Uhr und 14.30-18 Uhr

Samstags 7-13 Uhr · Sonntags 12-16 Uhr

3 Monate vor der Hochzeit

○ Eheringe aussuchen

Sie symbolisieren die feste Verbundenheit und ewige Liebe zwischen Mann und Frau, denn sie haben keinen Anfang und kein Ende. **Tipp:** Mehrere Wochen Lieferzeit mit einkalkulieren. Ringkissen nicht vergessen!

Juwelier Hartung, Tel. 02161/12888,
www.juwelier-hartung.de

Trauringe Stockert, Tel. 0171/1257866,
www.trauringe-stockert.de

Atelier Baus, Tel. 02161/13472, www.atelier-baus.de

Juwelier Krebber, Tel. 02161/922920,
www.juwelieerkrebber.de

Juwelier Abeler, Tel. 02161/12496, www.abeler.com

Schatzinsel, Tel. 02161/206605,
www.schatzinsel-schmuck.de

○ Sein Outfit ...

... steht garantiert nicht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, will aber trotzdem mit Liebe und Sorgfalt ausgewählt sein. **Tipp:** Outfits aufeinander abstimmen, z. B. sein Hemd und ihr Kleid in derselben Farbe.

Edler von F, Tel. 02161/22049, www.edler-von-f.de

Ultimo Fashion, Tel. 02161/2935812,
www.ultimo-outlets.de

Mastex GmbH Fashion Outlet, Tel. 02161/4623650,
www.mastexgmbh.de

○ Die PS-Frage

Pferdekutsche, Oldtimer oder Limousine?

Rent A Limo, Tel. 02161/821059, www.rent-a-limo.net

Carmant Oldtimer Verleih, Tel. 02166/850403,
www.carmant.de

Florian der Zauberer (Tuk Tuk Verleih),
Tel. 02166/680777, www.hochradfahrerschule.de

○ Im Rampenlicht

Verwackelt, zu dunkel, abgeschnittene Köpfe – um dem aus dem Weg zu gehen, kümmern Sie sich rechtzeitig um einen professionellen Fotografen.

Focus-S Simone Stähn, Tel. 02161/495395,
www.focus-s.de

Schwanstein Fotostudio, Tel. 02161/464500,
www.schwanstein-design.de

Stefan Völker, Tel. 02161/8261950

Stephan Rauter, Mobil 0178/5480540

○ Tanzkurs buchen

Tipp: Viele Tanzschulen bieten spezielle Crashkurse für Brautpaare an. Bei dieser Gelegenheit können Sie sich auch schon Gedanken darüber machen, zu welchem Lied Sie den Hochzeitstanz tanzen möchten.

Tanzschule One Two Step, Tel. 0173/5350522,
www.one-two-step.de

Tommy's Tanzstudio, Tel. 02154/816644,
www.tommys-tanzstudio.de

○ Kleiderfrage

Wer zwei unterschiedliche Hochzeitstermine hat, für den stellt sich nun auch in Hinblick auf die standesamtliche Eheschließung wieder die große Frage: Was ziehe ich an?

2 Monate vor der Hochzeit

○ Alles nach Plan

Den genauen Ablauf mit dem Standesbeamten, Pfarrer bzw. Theologen planen.

○ Ordnungswahn

Sitzordnung oder freie Platzwahl? Tischkarten schaffen besonders bei großen Feiern etwas Ordnung. **Tipp:** Tischkärtchen auf die übrigen Drucksachen (Einladungs-, Menükarten) und Tischdeko abstimmen.

○ Offene Mähne oder Hochsteckfrisur?

Friseurtermine machen. Eine Probefrisur ist meistens im Preis inklusive. **Tipp:** Viele Friseure bieten Komplettpakete für die Hochzeit an und kümmern sich zusätzlich um das perfekte Make-up.

Coiffeur Davids, Tel. 02161/183838,
www.coiffeur-davids.de

Mod's Hair, Tel. 02161/86046, www.modshair-mg.de

Haargenau, Tel. 02161/180900,
www.haargenau-thiel.de

Struwelpeter, Tel. 02161/460296,
www.struwelpeter-mg.de

Salon Capelli, Tel. 02161/22980, www.capelli-mg.de

Art Of Hair, Tel. 02161/4663828, www.artofhair-mg.de

○ Drei- oder vierstöckig?

Konditorei und Hochzeitstorte aussuchen.

Tipp: Viele Konditoren bieten ein kleines Probeschlemmen an. **Übrigens:** Wessen Hand beim Anschneiden der Torte oben liegt, der hat das Sagen in der Ehe.

Konditorei Gingter, Tel. 02161/540052,
www.konditorei-gingter.de

Konditorei Heinemann, Tel. 02161/693252,
www.konditorei-heinemann.de

Konditorei Thanscheidt, Tel. 02161/630896

Konditorei Jacobs, Tel. 02161/662573

○ Flower Power

Die Blumendeko ist das A und O einer Hochzeitsfeier und bestimmt ausschlaggebend deren Stil und Charakter.

Prinz Blumen, Tel. 02161/209943,
www.prinz-blumen.de

Blumen Corres, Tel. 02161/51391,
www.blumen-corres.de

Floristik mit Herz, Tel. 02161/4075500

Ammerlaan Blumen, Tel. 02161/180145

Floristik Yvonne Fenkes, Tel. 02161/8261296

6 Wochen vor der Hochzeit

○ Gästebuch besorgen

Die Gäste verewigen sich darin meist mit guten Wünschen oder lustigen Sprüchen. **Tipp:** Polaroidkamera organisieren und zusätzlich Fotos von den Gästen machen.

○ Volles Programm

Programmhefte für die kirchliche Trauung mit Liedtexten und Gebeten drucken lassen.

Tipp: Befestigen Sie auf der ersten oder letzten Seite ein Taschentuch mit der Überschrift „Für Freudentränen“.

○ Schuhe einlaufen

Sie werden am Hochzeitsabend dankbar dafür sein.

○ Böse Geister vertreiben

Polterabend organisieren. Traditionell findet er kurz vor der Hochzeit statt. **Übrigens:** Mit dem Poltern, dem Zerschlagen von Porzellan, sollen böse Geister abgeschreckt werden. Je mehr Scherben das Paar aufkehren muss, desto besser funktioniert später die Ehe.

4 Wochen vor der Hochzeit

○ Sein Einsatz

Der Bräutigam organisiert den Brautstrauß.

Übrigens: Der Brautstrauß wird am Hochzeitstag in die Runde der unverheirateten Frauen geworfen. Wer ihn fängt, wird als nächstes heiraten.

○ Teambesprechung

Bändchen für den Autokorso, Gastgeschenke verpacken... Laden Sie Ihre Helferlein zu einem gemütlichen Abend ein, stürzen Sie sich gemeinsam auf die letzten Bastelarbeiten und verteilen Sie die letzten Aufgaben für den Hochzeitstag: Wer könnte in der Kirche eine Fürbitte lesen? Wer soll die Programmhefte verteilen? Wer chauffiert das Brautpaar im Hochzeitsauto?

○ Letzte Anprobe

Tipp: Brautschuhe und Accessoires bei der Anprobe des Hochzeitskleides nicht vergessen.

○ Ausweiskontrolle

Papiere auf Vollständigkeit und Gültigkeit prüfen.

2 Wochen vor der Hochzeit

○ Terminabgleich

Zur Sicherheit und eigenen Beruhigung alle Termine bestätigen lassen (Friseur, Priester, Fotograf, Caterer, Band, ...). **Tipp:** Bei dieser Gelegenheit lassen sich auch allerletzte Fragen und Probleme klären.

○ Generalprobe in der Kirche

○ Vermählungsanzeige aufgeben

○ Koffer packen

... für den schönsten aller Urlaube: Die Flitterwochen. **Tipp:** Frühzeitiges Packen erspart viel Stress und nervige Last-Minute-Besorgungen.

O Abschied nehmen

Der endgültige Abschied vom unbeschwertem Partyleben oder nur ein weiterer Grund zum Feiern? Egal. Der Junggesellenabschied ist ein großer Spaß, vor allem für die Freunde, die traditionell den Abend organisieren. **Tip:** Rechnen Sie mit dem Schlimmsten!

Die letzten Tage vor der Hochzeit

O Ein paar Worte

Tischrede vorbereiten. Traditionell werden auch vom Bräutigam bzw. dem Brautpaar ein paar Worte der Begrüßung und des Dankes erwartet.

O Auf die Plätze...

Beschriftete Tischkarten und endgültige Sitzordnung an die Location weitergeben.

O Stressquellen vermeiden

Dokumente und Ringe gut sichtbar bereit legen. **Übrigens:** Für die zivile Eheschließung sind weder Ringe noch Trauzeugen Pflicht.

O Entspannen und Ausschlafen

Versuchen Sie zur Ruhe zu kommen. So machen Sie sich nicht nur fit für einen anstrengenden Tag, sondern sorgen zusätzlich für einen frischen Look, ohne Augenringe und Erschöpfungserscheinungen. **Übrigens:** Die letzte Nacht vor der Hochzeit verbringt das Brautpaar traditionell getrennt voneinander!

Der Hochzeitstag

O Stylingmarathon

O „JA“ sagen

O It's Partytime

Der letzte Punkt auf der To-Do-Liste: Feiern Sie und lassen sie sich ausgiebig feiern!

Die ersten Wochen nach der Hochzeit

O Was bleibt ...

... sind viele tolle Erinnerungen, Fotos und noch die ein oder andere Rechnung, die es zu begleichen gilt.

O Danke sagen

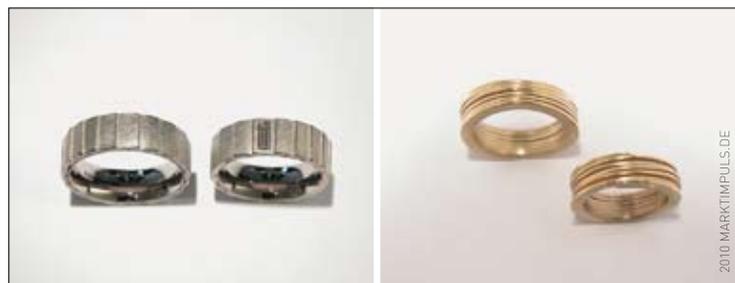
Danksagungskarten drucken lassen und an die Gäste verschicken. **Tip:** Fotokarte mit dem ersten Hochzeitsfoto.

O Mein Name ist Hase

Eine Heirat bringt so manche Veränderung mit sich, in den meisten Fällen auch eine Namensänderung.

Die wichtigsten Änderungen im Überblick:

- Personalausweis + Reisepass
- Tür-, Briefkasten- + Klingelschilder
- Führerschein + Fahrzeugpapiere
- Geld- + Kreditkarteninstitute
- Versicherungen
- Lohnsteuerkarte
- Visitenkarten + E-Mail-Adressen
- Telefonbucheintrag



2010 MARKIMPULS.DE

„Trauringe“

Symbol der Treue, der Verbundenheit, des Sich-Trauens.

Seine runde Form bedeutet das Nichtenden und will sagen, dass Liebe und Neigung füreinander wie in einem Kreis fließen, von einem zum anderen und zwar für immer und ewig.

Zusammen mit Ihnen entwerfen wir Ihre individuellen Trauringe.

ulrich baus atelier für schmuckgestaltung

lichthof 15 - 41061 mönchengladbach 1 - tel 02161/13-172
www.atelier-baus.de - e-mail info@atelier-baus.de

Tres Jolie

Festmoden

Inh. Melanie Kraechter

Tel. 02431. 90 10 171

www.tres-jolie-festmoden.de

info@tres-jolie-festmoden.de



...für Ihren schönsten Tag
im Leben...

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 10.00 – 18.30 Uhr

Sa. 10.00 – 14.00 Uhr

SCHÜTZENKLEIDER · ACCESSOIRES · BRAUTKLEIDER · ZUBEHÖR

Restaurant

Kaiser Friedrich

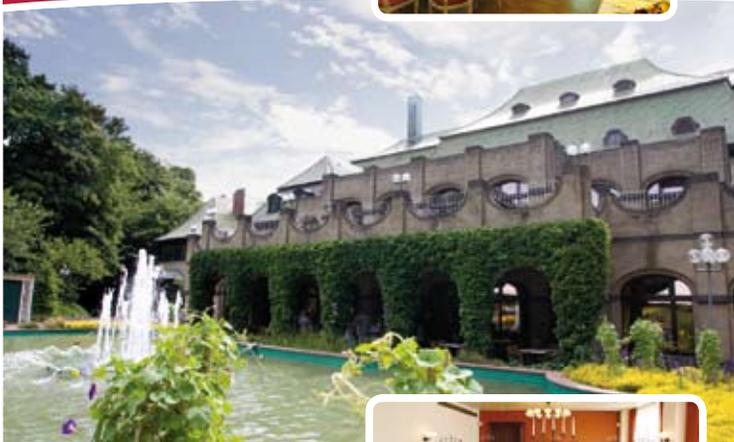
am Bunten Garten



Feiern



Erleben



Genießen

Entspannen

Der romantische Ort für Ihre
Traumhochzeit im Bunten Garten!

Räumlichkeiten für 15-400 Personen
stehen zu Ihrer Verfügung.

www.kfh-mg.de

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

Montag Ruhetag, durchgehend warme Küche

6. Februar 2010

10:00 bis 18:00 Uhr

Zahlreiche Aussteller
präsentieren die:

Hochzeits- messe

MÖNCHENGLADBACH



Haus Erholung

Mönchengladbach

EINTRITT FREI!

Große Fest- und
Hochzeits-Modenschau
um 13:00 Uhr und 16:00 Uhr

Weitere Infos unter Tel. 0 21 82 / 57 17 800
und www.hochzeitsmesse-moenchengladbach.de



Haus der Braut

Sabine Kuch • Hindenburgstrasse 57 - 61 • 41061 Mönchengladbach
Telefon: 0 21 61 / 18 25 52