

JANUAR 2012 · 6. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT



STADTGESPRÄCH
TORSTEN KNIPPERTZ

GESUNDHEIT
FIT INS NEUE JAHR

MG FEIERT

DIE BESTEN IDEEN FÜR IHR FEST

ACTIC[®]
FITNESS IM VITUSBAD

FIT INS NEUE JAHR

Buchen Sie noch heute ein kostenloses Probetraining
unter professioneller Anleitung!



vitusbad

UNSER KONZEPT

- Fitness & Schwimmen in einem Paket und zu einem Preis für 39,90€/Monat, Schüler- & Seniorentarif 34,90€/Monat
- Umfangreiches Kursangebot inklusive
- Kostenloses Probetraining und Trainingsplanerstellung

ACTIC Fitness im „vitusbad“ • Breitenbachstraße 52 • 41065 Mönchengladbach
Telefon 02161/992 12 95 • moenchengladbach@acticfitness.de • www.acticfitness.de

ed ito rial



Herausgeber Sascha Broich und Marc Thiele

Alles online: www.hindenburger.de

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahresende ist traditionell der Zeitpunkt, um Bilanz zu ziehen. Wir Mönchengladbacher haben durchaus Grund zur Dankbarkeit, hat doch die Stadt große Teile des Konjunkturpakets II verhältnismäßig sinnvoll umgesetzt und die Borussia eine sensationelle Hinrunde absolviert. Dies würdigen wir natürlich auch in unserem Jahresrückblick, der leider vor der Ratsentscheidung gegen einen Zusatznamen für die Stadt fertiggestellt wurde. Auch die Bürger ziehen in unserer Umfrage eine erfreulich positive Jahresbilanz und beschreiben der Vitusstadt mehr Lebensqualität als viele Expertenmeinungen und Statistiken nahelegen.

Damit das auch im kommenden Jahr so bleibt, stellen wir Ihnen in einem zehnteiligen Spezial die besten Tipps zum Feiern vor. Sollten Sie originellerweise den Vorsatz gefasst haben, nach dem Jahreswechsel mehr Sport zu treiben, informieren Sie sich bei uns vorab über die besten Fitness-Studios der Stadt, damit Sie das für Ihren Bedarf optimale Studio finden. Dass sich etwas in Mönchengladbach bewegt, dokumentiert auch unsere neue Serie „Gladbachs mutige Unternehmer“. Mit Stadionsprecher Torschten Knippertz stellen wir Ihnen in der Rubrik Stadtgespräch diesmal einen besonderen Borussen vor,

der zwar durchaus vor den Kulissen, doch nicht auf dem Spielfeld agiert.

Ein frohes, gesundes und erfolgreiches neues Jahr wünschen Ihnen

Sascha Broich, Marc Thiele
sowie die HINDENBURGER-Redaktion

FAHRER /-IN GESUCHT

Zur Belieferung unserer Verteilstellen suchen wir einen Fahrer (m/w) mit eigenem PKW mit Ladefläche und Navi auf Mini-job-Basis an 2-3 Tagen am Monatsende.

Auskunft:
02161/6869520



Reden Sie mit!

Besuchen Sie den HINDENBURGER auch auf **Facebook!** Hier finden Sie ausgewählte Artikel zum Mitdiskutieren, tagesaktuelle Neuigkeiten aus der Stadt und Tipps zum Ausgehen und Feiern.

facebook.com/hindenburger



Sie haben
das Haus,

wir haben
die Käufer.

Wir unterstützen Sie beim Verkauf

und Kauf Ihrer Immobilie.

Schnell. Flexibel. Direkt.

Die Immobilienabteilung der Gladbacher Bank.

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Informationsgespräch! Tel. 02161/249-222

Bismarckstraße 50-52 • 41061 Mönchengladbach
www.gladbacher-bank.de

Ihr Ansprechpartner:
Michael Deußen



Gladbacher Bank
Mehr Leistung. Mehr Vorteile. Für Sie.

Inhalt

Model
Stadionsprecher Torsten Knippertz | aus Mönchengladbach

Fotografie

Simone Stähn | www.focus-s.de

Location

Studio Focus S | Mönchengladbach

Interview



10 STADTGESPRÄCH
Stadionsprecher
Torsten Knippertz

Damals



15 STADTGESCHICHTE
Die Lungenheilstätte
im Hardter Wald

Lifestyle



20 FEIERN
Tipps und Ideen für jede
Gelegenheit

Gesundheit



42 FIT INS NEUE JAHR
Fitness-Studios in MG

Stadtleben

- 6 STADTGEFLÜSTER**
Initiativkreis setzt Engagement fort
Sommermusik Schloss Rheydt
- 7 MAKING OF**
Covershooting
- 8 UMFRAGE**
Der Blick zurück
- 8 LEBENSWEISHEITEN**
In Mönchengladbacher Platt
- 9 GLOSSE**
Andrea Peters hat sich nicht über jedes Weihnachtsgeschenk gefreut
- 10 STADTGESPRÄCH**
Stadionsprecher
Thorsten Knippertz
- 12 EHRENAMT IN MG**
Ein ehrenvolles Amt
- 13 TECHNIK-TRENDS**
- 14 TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE**
Kater Karl
- 14 VORBILDLICH**
SchulkinoWochen NRW

- 15 STADTGESCHICHTE**
Die Lungenheilstätte im
Hardter Wald
- 16 BUCHTIPP**
Auftakt zur Gladbacher
Geschichte
- 18 JAHRESRÜCKBLICK**
Fußball, Krisen und Sensationen
- 20 GLADBACHS MUTIGE
UNTERNEHMER**
Jeans Point mit zweitem Geschäft
fishspa Mönchengladbach

Lifestyle

- 22 ES GIB IMMER WAS ZU FEIERN**
28 Tipps damit Ihre Feier ein
Kracher wird
- 30 DIE EXPERTEN**
für festliche Angelegenheiten

Freizeit

- 32 TIPPS FÜR KIDS**
Magische Geschichten aus dem
Zauberwald, Abenteuer mit Tim
und Struppi, das kleine Nacht-
gespenst, der Drache will heiraten
- 34 LITERATUR**
Geheimnisvoll, abgründig und fein
- 34 CDS UND DVDS**
Von nachdenklich über
schrammelig bis düster
- 35 KINO HIGHLIGHTS**
im Januar

Sport

- 36 BORUSSIA**
Baut dem Trainer ein Denkmal!
- 38 GHTC**
Geschichte verpflichtet

Beauty & Gesundheit

- 42 FIT INS NEUE JAHR**
Fitnessstudios in MG
- 45 PERSONAL TRAINING**
- 46 GESCHMACKSVERSTÄRKER**
Dick durch Glutamat?
- 47 MEDICOREHA**
Gesundheitsprävention
- 48 ABGESPEIST**
Etikettenschwindel und
Lebensmittellügen



Sport



36 BORUSSIA
Baut dem Trainer ein Denkmal!

Genießen



50 RESTAURANTS
Beliebt im Viertel

Ausgehen

- 50 BELIEBT IM VIERTEL**
Am Dörestrücke und Richter's
- 52 NACHTLEBEN**
Hejo's Kultpalast, Feierfreunde, Wild Style Soundsystem u. v. m.
- 53 CLUBVORSTELLUNG**
Goldrausch in Gladbach – das Goldwasser

Und sonst?

- 64 IMPRESSIONEN**
Claus, sechs Jahre Plastique, Plexiphones im Messajero u. v. m.
- 66 DAS LETZTE**
1. FC Kölle Alaaf, ein Zeichen guter Gastlichkeit, Come in and burn out, Bus fährt nicht hoch
- 66 IMPRESSUM**

Termine

- 54 HIGHLIGHTS**
Rock Palace, Magic of the Dance und Don Carlo
- 54 KONZERTE**
- 55 AUSSTELLUNGEN**
- 55 SPORT**
- 56 TERMINE & EVENTS**
im Januar
- 62 ADRESSEN**
- 63 AUSLEGESTELLEN**
Hier erhalten Sie den HINDENBURGER

USM - kreativ mit der Zukunft umgehen.



Die Klassiker, die Modernen, die Originale.

USM Möbelbausysteme:
Von bleibendem Wert,
offen für die Zukunft...

Wieder ein Jahr vorbei. USM ist geblieben, was es immer war: Die optimale Verbindung von Funktion und Flexibilität, ein Zeichen für Kontinuität und Werthaltigkeit in Zeiten stetiger Veränderung. Ideal also für die Zukunft.

USM
Möbelbausysteme

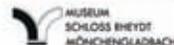
TELLMANN
EINRICHTEN & GESTALTEN.
FRIEDRICH-EBERT-STRASSE 76
41236 MÖNCHENGLADBACH
TELEFON: 0 21 66/4 80 24
TELEFAX: 0 21 66/61 92 24

www.tellmann-einrichten.de

TELLMANN

Jetzt Tickets sichern!

<p>Schirmherr Oberbürgermeister Norbert Bode</p> <p>Open Air mit Flair Sommermusik Schloss Rheydt</p>	
Programm 2012	
Fr 17.08. 20.30 Uhr	Ray Wilson - Genesis classic & The Berlin Symphony Ensemble
Sa 18.08. 20.30 Uhr	Sweet Soul Music Revue Jimmy James - Harriet Lewis - Waldo Weathers - Stevie Woods u.a.
So 19.08. 20.30 Uhr	Annett Louisan & Band "In meiner Mitte" Open Air 2012
Mi 22.08. 20.30 Uhr	Mitch Winehouse and his Jazzquartett
Do 23.08. 20.30 Uhr	Pe Werner - live "Turteltaub" Tour 2012
Fr 24.08. 20.30 Uhr	FUN & Friends Das Jugendsinfonieorchester der Stadt MG
Sa 25.08. 20.30 Uhr	Klassik Open Air Die Niederrheinischen Sinfoniker und Solisten
So 26.08. 14.00 Uhr	Köbes Underground Das Original aus der Kölner Stunksitzung
www.sommersmusik-mg.de	



TICKER

Benefiz-Kabarettabend mit Volker Pispers

Volker Pispers hat in der Vergangenheit schon mehrfach durch Benefiz-Gastspiele die Arbeit des Volksvereins unterstützt. Am



25. April kommt der Kabarettist um 20:00 Uhr in die Aula der Bischöflichen Marienschule (Viersener Str. 209). Karten für diese Benefizveranstaltung gibt's für 25,- € in den

Läden des Volksvereins (Eickener Str. 130, St. Helena-Platz 7, Roermonder Str. 56-58, Limitenstr. 31 sowie Geistenbecker Str. 107 und 118) während der üblichen Geschäftszeiten und in der Geschäftsstelle Kirchplatz 11 (Tel. 02161/818930).

Neueröffnung: Pete's Café

Lust auf jungen Unternehmerteil und frischen Kaffee? Peter Pongs erfüllte sich mit der Eröffnung seines eigenen Cafés



einen Traum. „Seitdem ich in der Gastronomie arbeite, träume ich davon, mein eigenes Café aufzumachen“, erzählt der 20-jährige Jungunter-

nehmer, der im Flachs Hof gelernt hat. Pongs serviert seinen Gästen neben Kaffee und Kuchen köstliche Frühstücke und tischt jeden Sonntag ein großzügiges Frühstücksbuffet auf.

Pete's Café, Ostmarktstr. 2, 41068 MG
Tel. 02161/4783275, Mo.-So. ab 9:00 Uhr

Fit durch den Winter mit NIA

Weil das Fitnessprogramm NIA immer mehr Menschen Freude findet, bietet Trainerin Carmen Bruchhausen den Mix aus Kampfkunst, Tanz und Entspannungsübungen jetzt auch im Gesundheitszentrum Sand 21 (Sandradstraße 21, 41061 Mönchengladbach) an. Der Kurs findet mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr statt. Weitere Kurse laufen in der JKD-Akademie an der Einruhrstraße 102 in Odenkirchen.



Beim Fitnessprogramm NIA wechseln sich Elemente aus Kampfkunst, Tanz und Meditation mit fließenden und kraftvollen Bewegungen ab. NIA verbessert Ko-

ordination und Körpergefühl. Einflüsse östlicher und westlicher Musik- und Tanzstile sorgen für Abwechslung und lassen den Gedanken, dass Fitness Plackerei sein muss, gar nicht erst aufkommen. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. NIA spricht jede Altersgruppe an, da die Bewegungen gelenkschonend sind und Herz- sowie Kreislauf anregen.

Information und Anmeldung unter Tel. 02166/56631
E-Mail: cbruchhausen@web.de, www.carmen-nia.de



9. MAI + 6. JUNI

Initiativkreis setzt Engagement fort

Die Veranstaltungsreihe „Pioniere der Welt in Mönchengladbach“ wird nach dem Schweizer Ballonfahrer Dr. Bertrand Piccard, dem Extrem-Bergsteiger Reinhold Messner und dem US-amerikanischen Unterwasserarchäologen Dr. Robert Ballard am 6. Juni (20 Uhr) fortgesetzt mit einem Vortrag der britischen

Verhaltensforscherin und weltweit anerkannten Botschafterin für die Tierwelt: Dr. Jane Goodall, die als erste Forscherin Menschenaffen im Urwald beobachtete und deren Erkenntnisse die Tierwelt revolutionierten. Musikfreunde dürfen sich nach dem grandiosen Klavierabend mit der jungen Starpianistin Alice Sara Ott und der festlichen Weihnachts-Gala mit dem Tölzer Knabenchor auf das Gastspiel des BBC Philharmonic Orchestra am 9. Mai (20 Uhr) in der Kaiser-Friedrich-Halle freuen. Das 1934 gegründete Orchester zählt zu den führenden Orchestern Großbritanniens. Neben seinem Konzertzyklus in der renommierten Bridgewater Hall tourt das BBC Philharmonic regelmäßig rund um den Globus. Unter der Leitung des Spaniers Juanjo Mena wird es in der KFH u. a. Gustav Mahlers grandiose Sinfonie Nr. 5 aufführen.

Karten sind ab 15,- € an allen bekannten VVK-Stellen erhältlich. Weitere Infos unter www.ik-mg.de

17. BIS 26. AUGUST

Open Air mit Flair im Schloss Rheydt



tiert sie ihr Programm „In meiner Mitte – live 2012“. Mitch Winehouse wird am Mittwoch, 22. August mit seinem Jazzquartett zu einem stimmungsvollen Swingabend im Arkadenhof erwartet. Gleich am nächsten Tag ist Pe Werner mit ihrem Programm „Turteltaub“ im Schloss. Ihre kabarettistische Show verspricht eine amüsante Achterbahnfahrt der Gefühle.

Ein Highlight der 6. Sommermusik ist der gemeinsame Auftritt des Mönchengladbacher Jugendsinfonieorchesters mit den Alttrockern von FUN. Unter dem Motto „Music was my first love“ geht es von den Anfängen der Beatmusik bis zu den Klassikern der Rockgeschichte. Festivalmacher Günter vom Dorp hat für dieses Konzert hochkarätige Überraschungsgäste zu sich auf die Bühne eingeladen.

Mit „Paris - mon amour“ wird das Klassik Open Air der 6. Sommermusik Schloss Rheydt überschrieben. Die Niederrheinischen Sinfoniker und Solisten des Theaters zaubern mit Arien aus Bizets „Carmen“ und Jacques Offenbachs schwungvollem „Can-Can“ französisches Flair vor der Kulisse des historischen Herrenhauses. Mit einem Familiensonntag geht die 6. Sommermusik am 26. August zu Ende. Auf der Bühne steht dann die Originalband der Kölner Stunksitzung, „Köbes Underground“. Sie präsentieren ihre besten Musik-Comedy Nummern aus den letzten Jahren.

Spezielle Arrangements mit exklusivem 4-Gänge-Menu und Zugang zur Tribüne vor dem Herrenhaus runden das Freiluftfestival ab. Schirmherr der Sommermusik Schloss Rheydt ist Oberbürgermeister Norbert Bude.

Das komplette Programm ist im Internet zu finden unter www.sommermusik-mg.de.

Covershooting Making of

Mit der Raute im Herz ist Torsten Knippertz als Stadionsprecher von Borussia Mönchengladbach bei jedem Heimspiel im Einsatz. Der Schauspieler und Moderator arbeitet unter anderem für N-TV und testet dort kuriose Gadgets. Aktuelles über ihn erfährt man auf www.knippi.de.

” **Torsten Knippertz:**
Ich lebe gerne in Mönchengladbach, weil es hier die schönsten Mädchen, die besten Fußballer und die leckersten Eisbecher gibt.



Fotografie
Simone Stähn | www.focus-s.de



Lichttechnik
www.schnitzler-mg.de

LASIK Zentrum RHEINLAND



Mit **präziser Diagnostik**
und **intensiver Therapie**
zur Behandlung von
Fehlsichtigkeit mit Lasik.



Regelmäßige Informationsabende

Zusendung von Informationsmaterial

Wissen
Erfahrung
Beratung



Lasikzentrum
Rheinland

Ludwig-Weber-Straße 15 · 41061 Mönchengladbach
Tel. 021 61 / 890 46 46 · www.lasik-zentrum-rheinland.de

NACHGEFRAGT**2011**

Ein ganz subjektiver Jahresrückblick.

Die psychologische Forschung bestätigt die langjährig überlieferte Kalenderweisheit, dass der Mensch sich in der Rückschau eher an die schönen Dinge erinnert, während die Erinnerung an negative Ereignisse häufig verblasst. Auch in Mönchengladbach scheint dieses Prinzip zu greifen, lässt doch die fulminante Hinrunde der Borussia beinahe allen sportlichen Kummer der vergangenen Jahre vergessen. Erfreulicherweise ziehen alle unsere Befragten auch jenseits dieser fußballerischen Großereignisse eine weitgehend positive Jahresbilanz. Lesen Sie in unserer Umfrage eine Auswahl ganz persönlicher Höhepunkte aus dem vergangenen Jahr!

Text: Natascha Oberste



Daniela und Pablo de Orcajo, 31 und 33

2011 war für uns ein gutes Jahr, weil wir uns in Mönchengladbach ein Haus gekauft haben. Wir leben gerne hier, weil die Stadt nicht so groß und chaotisch ist. Es gibt viele Parkanlagen und viel frische Luft. Man kann überall zu Fuß hingehen und die Leute hier sind sehr nett.



Maik Gustke, 25

Für mich persönlich war es ein gutes Jahr, ich bin gerade nach Mönchengladbach gezogen und bin froh, dass ich trotz der aktuellen Wirtschaftslage eine Arbeitsstelle gefunden habe. Außerdem freue ich mich, dass die Borussia momentan so weit oben steht.



Pascale Philipsen, 39

Bisher war es ein schönes Jahr. Ich habe mich beruflich verändert und arbeite seit fünf Wochen an einem Projekt, das mir viel Spaß bereitet. Auch über den derzeitigen Erfolg der Borussia freue ich mich sehr. Besonders erschüttert haben mich die Ereignisse in Fukushima.



Helmut Kramers, 62

Ich sehe das Jahr unterm Strich positiv, vor allem da ich derzeit keine gesundheitlichen Probleme habe. Den Rückzug aus der Laufzeitverlängerung der AKWs begrüße ich sehr, negativ beeindruckt hat mich hingegen Guttenbergs Plagiatsaffäre.



Ingrid Kallenbach, 58

Das vergangene Jahr ist für mich sehr gut verlaufen: Ich habe viel gefeiert, bin oft in Urlaub gefahren und hatte viele schöne Begegnungen mit interessanten Menschen. Gott sei Dank geht es meinen Kindern gut und natürlich freue ich mich auch über den Erfolg der Borussia.



Heinz Weber, 62

Das vergangene Jahr verlief ganz hervorragend. Ich habe eine supertolle Frau kennengelernt, mit der ich schon einige schöne Urlaube verbracht habe. Die Wirtschaftskrise macht mir natürlich auch zu schaffen, da hoffe ich auf eine positive Entwicklung.

FOTOS: SASCHA BRODICH



ILLUSTRATION: STEFAN VOELLER

Lebensweisheiten in Mönchengladbacher Platt

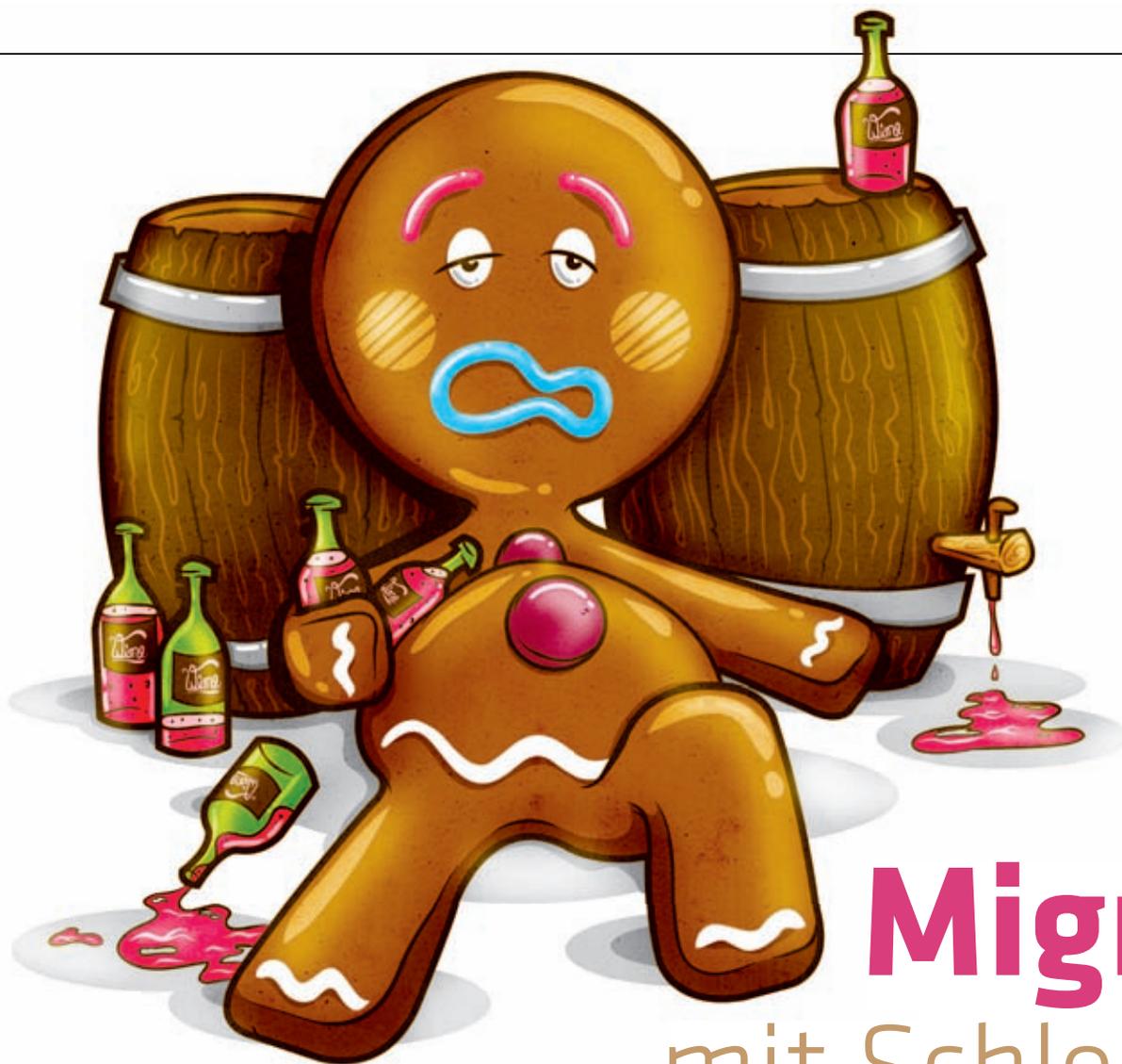
Zuerst – **töm Nöje Jooer** – zum Neuen Jahr ein Spruch aus alten Zeiten: **Prooß Nöj-jooer, d'r Kopp voll Hoor, d'r Büll voll Jält, kütts-de du-er de ganze Wäält** – Prosit Neujahr, den Kopf voller Haare, den Beutel voll Geld, kommt man durch die ganze Welt. Hoffentlich wird es ein Jahr ohne Erkältungen oder Husten – **Verkäldeckeete of Hoos**. In den letzten Wochen hörte

man allerorts: **Esch hann mesch verkäld, esch mot en eener Ki-er hooste** – ich habe mich erkältet, ich muss andauernd husten. Es wurde aber auch gesagt: **Esch kölsch mesch jäck** – ich huste mich verückt. Hatte jemand einen starken Husten hieß es: **Dä hoost wie e aal Pä-ed** – der hustet wie ein altes Pferd. Zur vorübergehenden Linderung empfiehlt sich das Lutschen von – **Hooste-Klöpkes** – Hustenbonbons. Der heilige St. Andreas wird scherzhaft auch – **Zink Hoostes** – genannt, weil er gegen Husten angerufen wurde. Hatte man sich über einen Mitmenschen geärgert, hieß es: **Dä kann mesch jät**

hooste – der kann mir was husten, er kann mir den Buckel runterrutschen. Hielt man jemand für schlau, kam der Spruch: **Dä hüert de Flүү hooste** – der hört die Flöhe husten.

Der Verfasser weiß wovon er hier schreibt, denn er hat sich – **veer Wääeke möt enne fiise Hoos röm-jeschlaare** – vier Wochen mit einem unangenehmen Husten herumgeschlagen.

Zusammengestellt von Helmut Schrammel



Migräne mit Schleifchen

Andrea Peters hat sich nicht über jedes Weihnachtsgeschenk gefreut.

Lebkuchen. Reden wir über Lebkuchen. Natürlich - ich würde auch lieber über etwas anderes sprechen. Über ein gutes Buch zum Beispiel. Oder über eine Rolex. Die mit den vielen hübschen kleinen Diamanten außen drum herum. Oder über dieses hübsche Tiffany Armband. Darüber würde ich sogar wirklich sehr sehr gerne reden. Kann ich aber nicht, weil der Postmann zu Weihnachten ständig Lebkuchendosen an meiner Türe abgibt, aber niemals etwas von Rolex oder Tiffany bringt. Hin und wieder bekomme ich Heinemann-Pralinen, manchmal ein Päckchen Mozartkugeln. Zu 80 Prozent aber bekomme ich Lebkuchen in Dosen mit Abbildungen von Straßenszenen aus dem frühen 18. Jahrhundert, die zu hässlich als Deko und zu sperrig für den Hausmüll sind. Wer denkt sich sowas aus?

In diesem Jahr besitze ich tatsächlich erstmals mehr Lebkuchendosen als Haargummis, Nagellackfarben und Schuhe zusammen, und das, obwohl ich alle Zaland-Gutscheine regelmäßig einlöse. Ich verstehe das nicht. Niemals habe ich auch nur im Entferntesten eine Andeutung gemacht, dass ich Lebkuchen mag. Niemals. Lebkuchen sehen, selbst wenn sie frisch sind, schon alt und staubig aus. Außerdem kleben sie am Gaumen. Bis vor ein paar Jahren habe ich meine gesammelten Lebkuchenvorräte Gästen zum Kaffee vorgesetzt. In guten Zeiten bin ich so an einem Nachmittag locker drei bis vier Packungen losgeworden. Mittlerweile essen die meisten nur noch ein bis zwei Stück, wegen der Figur. Die fetten Jahre sind vorbei. Jetzt picken sie wie die Vögelchen - aber raten Sie mal, was in beinahe 75 Prozent aller Fälle als Geschenk für mich, die Gastgeberin, mitgebracht wird. Genau. Lebkuchen.

Alternativ bekomme ich allerhöchstens Rotwein. Rotwein in schweren splittigen Holzkisten mit Schleifen drum. Aaahh - Rotwein - Ohhhh! denken Sie jetzt. Das ist doch ein tolles Geschenk. Also gut - Rotwein. Reden wir über Rotwein. Über Rotwein wurden bereits Lieder gesungen, Trilogien verfasst und Bildbände produ-

ziert; in seinem Rausch wurden Kinder gezeugt und Morde begangen. Es gibt sogar eine eigene Wissenschaft, die sich nur mit dem Thema Wein beschäftigt. Die Önologie. Was allerdings anscheinend sowohl die Önologen als auch meine Bekannten bisher nur unzureichend erforscht haben: Nicht jeder trinkt Rotwein. Ich zum Beispiel bekomme schon von einem halben Glas Rotwein Migräne. Mir eine teure Flasche Rotwein zu schenken ist in etwa wie Charlotte Roche den neuen Knigge unter den Baum zu legen. Ich kann zwar in einem Bruchteil von Sekunden einen 529 Graphite Chanel-Nagellack von einem 525 Quartz unterscheiden, sehe aber bei einem Wein kein „intensives Rubinrot mit Purpur-Nuancen“, so sehr ich mich auch bemühe. Ich schmecke oder rieche auch kein „Gleichgewicht zwischen Frucht- und Gewürznoten, unterstützt durch einen soliden samtigen Körper“. Mal ehrlich - so eine Aussage weckt doch bei einem normalen Menschen im Allgemeinen ganz andere Assoziationen. Was ich sehe ist: Alkohol. Was ich rieche ist: Alkohol. Was ich bekomme ist: Migräne.

Und noch eine Sache: Bitte schenken Sie mir niemals Kerzen, Tassen mit weihnachtlichen Motiven oder selbstgebastelte Gutscheine. Sie wissen schon, diese auf dem Farbdrucker zu Hause ausgedruckten (Cyan war fast leer) und in Word Art verfassten Gutscheine für irgendwas. An diesen Gutscheinen sieht man lediglich wie die Zeit mit einem vergeht. Ich habe heute noch einen Gutschein für einen Abend frei trinken in der Altstadt mit anschließendem Döner von meinem achtzehnten Geburtstag und den letztjährigen Theatergutschein für Samstagabend mit „anschließend einem guten Glas Wein“. Ha! Sehen Sie, was ich meine? Dabei ist es eigentlich so einfach, mir eine Freude zu machen. Ich brauche keine großen Dosen aus Nürnberg im Schrank oder gewichtige Holzkisten im Keller. Ich freue mich auch über kleine Dinge. Zumindest solange sie türkis verpackt sind und am Finger glitzern.



Beim Fußball kann man für 90 Minuten alles andere vergessen.

STADTGESPRÄCH

Torsten Knippertz

Stadionsprecher Torsten Knippertz im HINDENBURGER-Gespräch über Fußballleidenschaft, Fankultur und Rituale vor dem Spiel.

Ist Stadionsprecher ein Traumberuf?

Wenn es ein Beruf wäre, schon, aber ich bin ja nicht hauptberuflich Stadionsprecher. Die gibt es zwar, aber die sprechen nicht nur im Stadion, sondern nehmen auch noch andere Aufgaben wahr.

Wie bist Du überhaupt Stadionsprecher geworden?

Ich bin mit dem Fahrrad am Stadion vorbeigefahren, da hat jemand gesagt, mach das doch – so kriegen ja alle ihre Jobs bei Borussia (schöne Grüße an Berti Vogts). Tatsächlich kam die Idee von einem meiner

len Akustik im Borussia-Park muss ich ein bisschen darauf achten, langsamer zu sprechen. Ich habe mal eine Lokomotive geschenkt bekommen, die mich daran erinnern soll.

Wie bereitest Du Dich auf die Heimspiele vor und pflegst Du einen Fußballaberglauben oder bestimmte Rituale vor dem Spiel?

Da ich mich sowieso für Fußball interessiere und Borussiafan bin, bekomme ich während der Woche durch die Medien schon sehr viel mit. Aber ich schaue mir vor den Spielen immer nochmal an,

wie die Namen der gegnerischen Spieler ausgesprochen werden.

An Ritualen habe ich mittlerweile fast alles durch. Auf dem

Bökelberg habe ich immer einen Pfennig neben dem Pfosten vergraben, im Nordpark war es dann ein Cent-Stück, bis der Platzwart ein Machtwort gesprochen hat. Eine Zeitlang habe ich immer, wenn wir einen Punkt geholt haben, beim nächsten Spiel wieder dieselbe Unterhose getragen; ich habe vor dem Spiel die Raute im Spielertunnel geküsst, dann habe ich darauf geachtet, morgens immer das gleiche Duschgel zu benutzen – ich glaube, ich habe fast alles versucht. Irgendwann habe ich gedacht, die Jungs stehen auf dem Platz und die müssen das richten,

seitdem läuft's. Vielleicht ist es mein Ritual jetzt, keins zu haben.

Welches waren Deine peinlichsten und welches die schönsten Momente?

Als ich Rob Friend bei seiner Einwechslung als Torhüter angesagt habe und er dann tatsächlich zwei Sekunden später ein Tor geschossen hat, das war supergenial. Aber das absolut geilste war das Relegationsspiel: Ich kann mich nur an ganz wenige Momente erinnern, bei denen so viele Emotionen im Spiel waren und das Tor von Igor de Camargo ansagen zu dürfen, war Wahnsinn. Man hatte das Gefühl, dass ganz Gladbach mitfiebert.

Wirklich unangenehm war, als mich mein Vorgänger Carsten Kramer 1999 in der Halbzeit seines letzten Spieles gegen St. Pauli angekündigt hat: Damals habe ich in Köln studiert, und Carsten stellte mich als Torsten aus Köln vor. Es kann sich ja jeder denken, wie die im Stadion reagiert haben. Das konnte ich in dem Moment auch nicht richtig stellen, aber im Laufe der Zeit konnte ich die Leute davon überzeugen, dass ich durch und durch Gladbacher bin.

Welche Aspekte der Fankultur gefallen Dir besonders?

Dieses mitten im Geschehen sein, zu leiden, sich zu freuen – diese Hochs und Tiefs hat man im alltäglichen Leben nicht so häufig, die gibt es dann beim Fußball. Ich mag auch gewisse Rivalitäten zwischen den Fans wie z. B. zwischen Köln und Gladbach, aber wenn das ganze in Hass umschlägt, hört es bei mir auf. Vor allem, wenn wie vor zwei Saisons Wasserwerfer vorm Stadion stehen. Was ich aber toll finde, ist, wenn aus der Kurve etwas neues entsteht. Einmal während eines richtig tollen Spiels haben alle in der Nordkurve angefangen, ihre Sachen hochzuwerfen, Schlüsselbunde und Schals oder so. Solche spontanen Aktionen finde ich genial.

Wie sehr beeinflusst der Sprecher die Stimmung im Stadion?

Ich glaube, dass man zumindest auf die positive Stimmung nicht so viel Einfluss hat, das zeigt mir auch die laufende Saison. Früher war ich manchmal etwas von der Stimmung im Borussia-Park enttäuscht. Vielleicht war ich nach den Bökelberg-Zeiten auch ein bisschen verwöhnt, aber seit dem Relegationsspiel und seit die Mannschaft eine so gute Leistung zeigt, ist die Stimmung im Borussia-Park großartig. Ich glaube, dass zuerst auf dem Rasen gut gespielt werden muss, das überträgt sich dann auch auf die Ränge. Da kann ich eigentlich wenig machen, sondern einfach so sein wie ich bin und mich enthusiastisch auf das Spiel freuen. Aber ich glaube, dass man deeskalieren kann. Wenn Du z. B. gegen den 1. FC auf die Kurve zugehst und dir gefühlte 5.000 Mittelfinger entgegen springen und dann Feuerzeuge, Mandarinen und was weiß ich an einem vorbeifliegen, da hätte ich eigentlich gerne gesagt: „Leute, wenn Eure Stürmer genauso treffen, habe ich überhaupt keine Angst.“ Das habe ich aber gelassen, weil das die Sicherheitskräfte im Stadion tatsächlich vor Probleme gestellt hätte. Insofern kann man durchaus deeskalierend wirken, indem man manche Dinge nicht sagt.

» Tod und Hass wünsche ich nicht einmal dem 1. FC Köln. «

ehemaligen Mitbewohner, der in der Presse-Abteilung der Borussia gearbeitet hat. Damals hatte ich ja schon einige Radio-Erfahrung, bin Gladbacher und obendrein Borussia-Fan. Also habe ich mich beworben und nach einem dreiviertelstündigen Vorstellungsgespräch hatte ich es geschafft.

Worin liegt Deine persönliche Note?

Ich improvisiere sehr viel und bereite z. B. nur wenig geschriebenen Text vor. Leider rede ich manchmal etwas zu schnell, bei der nicht immer optima-

Ist die Arbeitsatmosphäre im Nordpark eine andere als auf dem Bökelberg?

Die Atmosphäre ist schon deswegen anders, weil der Fußball und das Publikum sich verändert haben. Auf dem Bökelberg haben die Fußball-Fans überwogen. Mittlerweile kommen mehr Familien und ein Event-Publikum, das unterhalten werden möchte. Auch die Jobs sind nicht mehr zu vergleichen. Früher habe ich genau wie Rolf Göttel

lungen waren fast immer ausverkauft und im Theater waren sowohl Fußball-Fans, die sonst nie ins Theater gehen, als auch Theatergänger, die normalerweise nicht mit Fußball in Berührung kommen. Vor der Kamera war die Zusammenarbeit mit Spike Lee für „Buffalo Soldiers“ ein Höhepunkt, da haben wir sechs Wochen völlig isoliert auf einem Berg in Italien verbracht, ohne Handy und Computer, Lee wollte uns ansatzweise vermitteln, wie man sich

» Zur Revanche gegen Inter Mailand würde ich gerne eine Cola-Büchse mitnehmen «

die Werbetexte vom Klemmbrett vorgelesen und das Spiel habe ich noch von einer Kabine unter dem Dach verfolgt. Mittlerweile arbeitet man mehr wie ein Stadion-Moderator. Du hast zwei Kamerateams dabei, es wird alles auf Video-Leinwände übertragen, du hast einen Knopf im Ohr für die Regieanweisungen und einen minutengenauen Ablauf-Plan. Früher war das Arbeiten ein bisschen freier, dafür bin ich jetzt am Spielfeldrand hautnah dabei.

Was wäre Deine Traumbegegnung, die Du gerne als Sprecher begleiten würdest?

Die Revanche Gladbach gegen Inter Mailand. Da würde ich eine Cola-Büchse mitnehmen. Oder ein Spiel gegen Liverpool in einem internationalen Wettbewerb.

Welche Projekte waren oder sind in Deiner Schauspieler- und Moderatorenlaufbahn bisher die Interessantesten?

Ein bühnenmäßiges Highlight war das letzte Projekt am Schauspiel Essen: Bei „Balls – Fußball ist unser Leben“ ging es um Fußball und die Liebe zum Fußball. Anfangs war ich etwas skeptisch, ob sich das Phänomen Fußball über die Theaterbühne transportieren lässt, aber es lief hammermäßig und hat sehr viel Spaß gemacht. Die Vorstel-

lungen waren fast immer ausverkauft und im Theater waren sowohl Fußball-Fans, die sonst nie ins Theater gehen, als auch Theatergänger, die normalerweise nicht mit Fußball in Berührung kommen. Vor der Kamera war die Zusammenarbeit mit Spike Lee für „Buffalo Soldiers“ ein Höhepunkt, da haben wir sechs Wochen völlig isoliert auf einem Berg in Italien verbracht, ohne Handy und Computer, Lee wollte uns ansatzweise vermitteln, wie man sich

als Soldat fühlt. Dazu war es natürlich immer noch zu komfortabel, aber wir haben nach ein paar Wochen tatsächlich ein gewisses Gemeinschaftsgefühl entwickelt. Leider wurden fast alle der 20 deutschen Schauspieler, die Nazis darstellen sollten, rausgeschnitten, aber die Erfahrung war trotzdem spannend. Bei N-TV habe ich bisher eine kleine Rubrik, in der ich Sachen teste, die keiner wirklich braucht, wie tanzende mp3-Player und Cross-Trainer, mit denen man draußen herumfahren kann. Ab dem nächsten Jahr werde ich ein zusätzliches Format „Knippertz Extrem“ moderieren und da auch mal einen Parabel-Flug und solche Dinge machen. Darauf freue ich mich schon.

Gibt es zum Karneval 2012 wieder einen Hit mit Deiner Band „Knippi & de Jünters“?

Ja, der wird „Elferrat“ heißen. Außerdem haben wir noch einen Song, „Wenn Du ein Mädchen wärst, VfL“, den gibt es schon seit fast zweieinhalb Jahren, der wird erstmals bei der Karnevalssitzung der Borussia öffentlich gespielt.

Deine liebste Fußballphrase?

Frei nach Lothar Matthäus: „Niemanden den Sand in den Kopf stecken.“



Das Interview führten Sascha Broich und Natascha Oberste (Text).

SALE!

Bis 15. Februar 2012.

BIS ZU

50%

AUF AUSGEWÄHLTE
BRILLENFASSUNGEN

Gilt nur für vorrätige Ware.

RING FREI FÜR DIE MESSE-NEUHEITEN 2012!

Auf den großen internationalen Augenoptikmessen kaufen wir jedes Jahr die allerneueste Brillenmode angesagter Designer für Sie ein. Dafür brauchen wir Platz. Deshalb erhalten Sie die Auslaufmodelle vieler Marken bei uns jetzt extra-günstig. **Schlagen Sie jetzt zu!**

R
RODENSTOCK

Flair

MEXX

JOOP!

PORSCHE DESIGN

JAGUAR
EYEWEAR

Silhouette

Ray-Ban
GENUINE SINCE 1937

ESPRIT

optik & akustik

HEINRICHS

Bismarckplatz 9 · 41061 Mönchengladbach
Telefon: 0 21 61 - 2 15 47 · Fax: 0 21 61 - 1 62 93
info@optik-heinrichs.de · www.optik-heinrichs.de



Ein ehrenvolles Amt

Mehr als 23 Millionen Bundesbürger engagieren sich ehrenamtlich. Doch der Bedarf an Freiwilligen ist noch um einiges größer – auch in unserer Stadt.

Text: Esther Hürter

Laut Freiwilligensurvey, der alle fünf Jahre vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in Auftrag gegeben wird, ist die Anzahl der Engagierten seit zehn Jahren auf hohem Niveau stabil. Ob im Sportverein oder Altenheim, in der Schule oder Kirche, im Rettungsdienst oder Tierschutz – 36 Prozent der Deutschen üben eine oder mehrere freiwillige Tätigkeiten für die Zivilgesellschaft aus – im Durchschnitt bereits seit zehn Jahren. Trotzdem ist zu befürchten, dass dieser positive Trend nicht andauert. Eine verstärkte regionale Mobilität, gestiegene zeitliche Anforderungen in Ausbildung und Beruf, aber auch der demografische Wandel haben Folgen für das ehrenamtliche Engagement. Besonders groß ist der Bedarf an Freiwilligen heute schon in den Bereichen Gesundheit, Soziales sowie Kinder- und Jugendarbeit. Diese Erfahrung macht auch das Freiwilligen Zentrum Mönchengladbach. „Weil sich familiäre und freundschaftliche Beziehungen zunehmend verringern, sind immer mehr Menschen auf die Unterstützung im öffentlichen Raum angewiesen“, erklärt Ehrenamtscoach Angela Mirbach. „Das ehrenamtliche Engagement wird in unserer Gesellschaft immer wichtiger.“

Das Freiwilligen Zentrum Mönchengladbach bringt seit 15 Jahren engagierte Bürger und Einrichtungen, die auf Ehrenamtler angewiesen sind, zusammen. Das Team berät, unterstützt und vermittelt Interessierte, die sich ehrenamtlich engagieren wollen. „Basierend auf den Fähigkeiten, Vorstellungen und Interessen der jeweiligen Person suchen wir ein passendes Angebot heraus und stellen den Kontakt zu den Einrichtungen her“, erklärt Sozialpädagogin Tan-

ja Kulig. „Unser Ziel ist die erfolgreiche Vermittlung von Freiwilligen.“ Im letzten Jahr konnte das Team 180 Beratungsgespräche und 120 neue Vermittlungen verzeichnen. „Das Engagement ist groß, deckt aber keineswegs den Bedarf“, betont Mirbach. Aktuell gibt es in unserer Stadt über 300 offene Angebote – vom Besuchsdienst im Altenheim über Leseförderung in Schulen bis zur Betreuung von Migranten. „Wir finden für jeden die passende Tätigkeit“, verspricht das Team, das zudem immer offen für neue Ideen und Anregungen ist.

Weitere Tätigkeitsschwerpunkte des Freiwilligen Zentrums Mönchengladbach sind die Beratung und Unterstützung von Unternehmen, die sich sozial engagieren wollen, sowie die Entwicklung und Begleitung von ehrenamtlichen Projekten wie z. B. in Bildungspaten, Funambulus oder Hundebesuchsdienst in Altenheimen. „Projekte werden ins Leben gerufen, wenn der Bedarf in einem Bereich besonders groß ist“, erklärt Kulig.

Ob Rentner oder Hausfrauen, Berufstätige oder Arbeitslose, Studenten oder Schüler – so unterschiedlich wie die Menschen, die sich engagieren, sind auch die Intentionen: Die einen engagieren sich, weil sie Freude daran haben, etwas Gutes zu tun und etwas zum Gemeinwesen beitragen wollen. Die anderen üben eine ehrenamtliche Tätigkeit aus, um Anerkennung zu erfahren oder weil sie nach Sinngebung in ihrem Leben suchen. „Natürlich spielt auch die Zeit eine große Rolle“, betont die Sozialpädagogin. Deshalb ist das Engagement gerade bei Rentnern und Arbeitssuchenden groß. Sie wollen ihre freie Zeit

Hier werden **Freiwillige gesucht:**

- Eine Tagespflegeeinrichtung in Rheindahlen sucht Freiwillige, die einmal wöchentlich ab 14:00 Uhr mit Rollstuhlfahrern spazieren gehen.
- Ein Altenheim in Pongs sucht jemanden, der gemeinsam mit den Bewohnern Bingo spielt.
- Ein Altenheim in Hehn sucht Freiwillige, die einmal im Monat mit einer kleinen Gruppe von Heimbewohnern Kaffee trinken gehen, ihnen vorlesen oder einfach nur klönen.
- Eine Schule in Odenkirchen sucht jemanden, der einmal wöchentlich vormittags für ca. 1,5 Stunden gemeinsam mit jeweils zwei Schülern Obst schneidet und anschließend in den Klassen verteilt.
- Es werden Freiwillige gesucht, die einmal wöchentlich Kleinkinder betreuen, während die Mütter einen Deutschkurs besuchen.
- Verschiedene Altenheime in MG suchen Freiwillige, die mit ihren Hunden die Bewohner besuchen.
- Eine Schule in Neuwerk sucht einmal wöchentlich musikalische Unterstützung zur Durchführung von AGs.
- Ein Krankenhaus in Stadtmitte sucht jemanden, der über die Krankenstationen geht und Bücher der Bücherei an Patienten ausgeben.
- Ein Altenheim in Pongs sucht Freiwillige, die mit einzelnen Bewohnern Termine beim Arzt wahrnehmen.

Bei diesen Angeboten handelt es sich nur um eine kleine Auswahl. Weitere interessante Angebote erhalten Sie im persönlichen Gespräch im Freiwilligen Zentrum

sinnvoll nutzen. „Ungebrochen ist auch das Motiv der Qualifizierung, insbesondere bei jungen Leuten und Arbeitssuchenden. Sie nutzen die ehrenamtliche Tätigkeit, um etwas dazu zu lernen, sich weiterzubilden und neue Erfahrungen zu sammeln“, weiß Mirbach. „Sich ehrenamtlich zu engagieren macht aber vor allem Spaß“.

Ein Beratungsgespräch im Freiwilligen Zentrum Mönchengladbach ist kostenlos und völlig unverbindlich!

Öffnungszeiten: Mo. und Mi. 14:00-18:00 Uhr, Di. und Do. 9:00-16:00 Uhr, Fr. 9:00-13:00 Uhr und nach Vereinbarung.

Jeden Mittwoch von 14:00 bis 18:00 Uhr berät das Team zusätzlich im LeseCafé der Citykirche Alter Markt.

Freiwilligen Zentrum Mönchengladbach
Friedrich-Ebert-Str. 53 (Passage am Ring)
41236 MG, Tel. 02166/40207
www.caritas-mg.net/Freiwilligen-Zentrum.htm

TECHNIK TRENDS

EYE TV MOBILE

Die kleine aufsteckbare Antenne verwandelt das iPad 2 in einen mobilen Fernseher, mit dem man über 8 Stunden Live-TV genießen kann, egal, wo man gerade ist. EyeTV Mobile ist ein einzigartiger TV-Empfänger für DVB-T, der direkt mit dem Dock-Anschluss des iPad 2 verbunden wird und das TV-Signal über die kleine Teleskopantenne empfängt.

Gesehen bei Saturn für 99,- €



SOUND TOWER

Mit raumfüllendem und kristallklarem Sound holt der Sound Tower DCM 5090 von Philips das Beste aus CDs, iPhone, iPad und iPod heraus - dank Living Sound und PureDigital. Das 3.1 Docking System bietet einen integrierten Subwoofer, eine Ausgangsleistung von 200 Watt, sowie ein benutzerfreundliches Dock.

Gesehen bei Saturn für 429,- €



STAUBSAUGERROBOTER

Der Staubsaugerroboter iRobot Roomba 531 bewegt sich durch die Wohnung, saugt den gesamten Boden und entdeckt sogar stärker verschmutzte Stellen, die er besonders gründlich reinigt. Mit nur 8 cm Höhe reinigt er auch bei Hampeln unterm Sofa und befreit sich aus Stromkabeln und Teppichfransen. Wenn sein Akku leer ist, kehrt er zur Home-Base zurück und lädt sich selbstständig wieder auf.

Gesehen bei Saturn für 279,- €



 **SATURN**

Neue Crew startet durch

Autohaus Rolf Jansen startet mit neuer Crew sowie den Marken Toyota und Lexus 2012 durch.



Neue Gesichter, bekannte Werte: Das ist es, was die Kunden im Jahr 2012 im Autohaus Rolf Jansen GmbH in Mönchengladbach erwarten dürfen. „Zu einer Premium-Marke gehört auch ein entsprechendes Team“, meint Inhaber Rolf Jansen und stellt stolz seine neuen Mitarbeiter vor. Der Posten des Verkaufsleiters für Toyota und Lexus wird nun von Sascha Jansen bekleidet, der sich besonders auf den neuen Lexus CT 200h-F Sport freut. Die Toyota Geschäftskunden finden in Andreas Nagel ihren kompetenten Berater und Ansprechpartner, der für jedes Unternehmen bei der Ausarbeitung einer individuellen Fuhrparklösung behilflich ist.

Die Qualität im Bereich Toyota-Neuwagen werden Reiner Blödgen, Kathrin Pohl und José Pérez sicherstellen und neben Kompetenz, Zuverlässigkeit und Freundlichkeit auch weiterhin das Komplettpaket bei Inspektionen aus Wagenabholung beim Kunden, Ersatzwagenstellung und anschließendem Rücktausch anbieten.

„Ich würde mich freuen, Sie schon bald bei uns begrüßen zu dürfen, damit Sie sich selbst ein Bild von unserer Autoliebe und Kundenorientiertheit machen können.

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen eine Probefahrt in einem der verschiedenen Lexus-Modelle oder auch in einem von uns angebotenen Toyota“, sagt Sascha Jansen im Namen des Teams.



Sascha Jansen
Verkaufsleiter
Toyota/Lexus
Tel. 02161/69499-30

Autohaus Rolf Jansen GmbH
Krefelder Str. 365, 41066 MG
www.toyota-jansen.de



Andreas Nagel
Toyota Geschäftskundenberater
Tel. 02161/69499-30



Reiner Blödgen
Neuwagenverkauf
Toyota
Tel. 02161/69499-22



Kathrin Pohl
Neuwagenverkauf
Toyota
Tel. 02161/69499-15



José Pérez
Neuwagenverkauf
Toyota
Tel. 02161/69499-42

TICKER**Kunst ist nicht immer schön**

Die Wirtschaftsjuvenen Mönchengladbach begrüßten Prof. Heinz Mack zu einem Kamingespräch. Der 80-jährige Künstler erzählte Anekdoten aus einem bewegten Künstlerleben und stellte sich den Fragen der jungen Unternehmer.

Vor seiner Künstlerkarriere war Heinz Mack Lehrer, doch schon nach kurzer Zeit hing er den Beruf an den Nagel und machte sich stattdessen auf den Weg nach Paris, der europäischen Hauptstadt für Kunst der damaligen Zeit. Es war nicht nur der Beginn einer ungewissen Reise, sondern auch der Beginn einer außerordentlichen Künstlerkarriere. Offen und lebhaft berichtete Mack über Episoden seines Lebens und wich dabei auch kritischen Diskussionen nicht aus. Welcher Künstler ihn am meisten inspiriert? Wo das Licht am schönsten ist? Oder warum erst über 50 Jahre nach Ende der „Zero-Bewegung“ eine Stiftung dafür gegründet wurde? Diese und viele weitere Fragen fanden zum Teil überraschende Antworten.



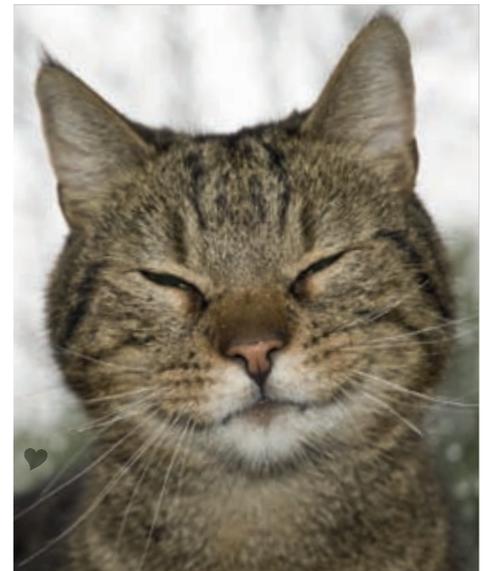
Auch über die Rolle der Kunst in der Gesellschaft wurde diskutiert. Mack verwies auf das schwierige Marktumfeld für Künstler und den Einfluss der Galeristen und Auktionshäuser. Nur die wenigsten Künstler könnten von ihren Einnahmen wirklich leben und so würde die Kunst häufig zum Nebenerwerb. Eine bedenkliche Entwicklung, die aber auch offenbart, mit welcher Oberflächlichkeit sich unsere Gesellschaft heute oft zufrieden gibt.

Karin van Soest, Vorsitzende der Wirtschaftsjuvenen Mönchengladbach, brachte ihre Begeisterung auf den Punkt: „Heinz Mack spielt nicht nur mit dem Licht, sondern auch mit den Emotionen der Menschen. Und trotz seines Weltuhms wirkt er völlig bodenständig.“

Und dann war da noch eine Frage: Was macht Kunst schön? Macks Antwort: Kunst ist nicht immer schön, sondern sie muss den Betrachter emotional berühren und bewegen. Für einfache Schönheit sind die Designer da.

**TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE****Kater Karl**

In einer kleinen Box mit dem Zettel „Bitte um Hilfe!“ wurde Kater Karl vor einer fremden Haustür ausgesetzt. Auf diesem Weg kam der süße Schmusestier am 2. November ins Tierheim. Geschätzt wird er auf zwei Jahre. Zu Beginn ist Karl noch zurückhaltend und etwas ängstlich. Hat er aber Vertrauen gefasst und einen in sein Herz geschlossen, ist er unheimlich verschmust und anhänglich. Weil Kater Karl aber auch sehr verspielt und aktiv ist, braucht



er seine Freiheit. Er möchte Mäuse jagen, auf Bäume klettern und auf Entdeckungstour gehen. (eh)

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

19. JANUAR BIS 8. FEBRUAR**So macht Lernen Spaß**

Vom 19. Januar bis 8. Februar verlagern viele Schulen in NRW ihren Unterricht wieder in den Kinosaal. Anlass sind die SchulKino Wochen 2012.

„Mit Filmen sehen lernen“ – unter diesem Motto erhalten Schulklassen drei Wochen lang die Gelegenheit, während des Unterrichts Filme auf großer Leinwand zu sehen, die zu ihren Lehrplänen passen. „Die Beschäftigung mit Film weckt und fördert die ästhetische Wahrnehmungsfähigkeit und die kre-

Das Filmprogramm mit rund 120 Titeln deckt eine große Bandbreite der Unterrichtsinhalte ab und kann mit Hilfe des kostenlosen pädagogischen Begleitmaterials vor- und nachbereitet werden. Unter den aktuellen Spiel- und Dokumentarfilmen, Animationen und beliebten Klassikern sind in diesem Jahr u. a. „Taste the Waste“, „Almanya – willkommen in Deutschland“ und die Neuverfilmung von „Tom Sawyer“. Zudem werden zahlreiche Filme

wie „The King's Speech“ in ihrer Originalversion angeboten.

Bei Filmgesprächen mit Schauspielern und weiteren Filmschaffenden im Anschluss an ausgewählte Vorführungen können sich Schüler und Lehrer einen unmittelbaren Einblick in die Arbeit mit dem Medium Film verschaffen. Zudem sind eine Reihe von Kinoseminaren und Fortbildungen für Lehrer geplant, z. B. zu den Themen „Filmvermittlung im Unterricht“ oder „Praktische Filmarbeit“.

Der Eintritt für die Vorführungen in rund 100 Kinos in ganz NRW kostet 3,- €, Lehrkräfte haben

freien Eintritt. In unserer Stadt beteiligen sich die Rheydter Kinos Atlantis und Cinema & Movie an dem Projekt.

Infos zum Programm, Anmeldung und Unterrichtsmaterial erhalten Interessierte **im Projektbüro unter Tel. 0251/5913055 oder unter www.filmundschule.nrw.de**. (eh)



ativ-produktiven Kräfte von Kindern und Jugendlichen. Sie ist Persönlichkeitsbildung im besten und umfassenden Sinne“, erklärt Dr. Markus Köster, Leiter von FILM+SCHULE NRW (zusammen mit VISI-ON KINO verantwortlich für das Projekt). Im letzten Jahr nahmen mehr als 75.000 Schüler und Lehrer an den SchulKino Wochen NRW teil.



Hardterwald-Klinik (Louise-Gueury-Stiftung), 1904.

Die Lungenheilstätte im Hardter Wald

Noch heute erinnert sie an ihre Stifterin.

Als im August 1904 die ersten Patienten in der neuen Lungenheilstätte eintrafen, galt die Tuberkulose noch als schwer oder unheilbar. Auch die Stifterin der Klinik starb mit nur 46 Jahren an ihr. Von Louise Gueury selbst ist wenig bekannt. Ihr Testament legte fest, dass der Großteil ihres Vermögens zur Errichtung und zum Unterhalt einer Volksheilstätte für heilbare Lungenkranke verwendet werden sollte. Es sollte auch ein Kontingent von Freibetten für Gladbacher eingerichtet werden, die sich den Aufenthalt finanziell nicht leisten konnten.

Zur Pflege der Patienten wurden testamentarisch die Schwestern des Ordens der Armen Dienstmägde Jesu Christi (Dernbacher Schwestern) bestimmt, die dieser Aufgabe viele Jahrzehnte bis 1991 nachkamen. Die Klinik hatte seit der Gründung bis 1984 einen eigenen katholischen Priester als Krankenhausseelsorger.

1903 wurde der Bau im Hardter Wald in Angriff genommen und bereits am 3. August 1904 wurde das Sanatorium feierlich eingeweiht. Entgegen dem Testament wurde nur eine Lungenheilstätte für Frauen errichtet, was dringender erschien, da für männliche Patienten anderen Orts ausreichend Kapazitäten bereitstanden. In die Heilstätte konnten gleichzeitig über hundert Frauen aufgenommen und behandelt werden, wobei die Freistellen (kostenlose Plätze) nur an Mönchengladbacherinnen vergeben wurden. Die Patientinnen kamen aus dem gesamten Rheinland. Nach und nach wurden dann doch auch Männer aufgenommen.

Den Patienten stand neben dem vierstöckigen Haupthaus mit Kapelle, Speise- und Tagesraum auch eine 36 Meter lange Liegehalle zu Verfügung. Das Gelände umfasste 120 Morgen Land zum Spaziergang und zur Erholung. Schon bald erfolgte ein weiterer Bau für das Personal, eine Fürsorgestelle wurde eingerich-

tet und 1906 entstand die Waldschule. Dies war ein Holzhaus mit einem geschlossenen Schulraum und einer offenen Halle zum Unterricht für die Kinder aus der Klinik, aber auch für erholungsbedürftige Kinder von außerhalb der Klinik. Letztere verbrachten einen ganzen Tag in der Walderholungsstätte und kehrten abends zu ihren Eltern nach Gladbach zurück. Den Zweiten Weltkrieg überstand die Anstalt mit geringen Schäden. Während des Krieges diente sie jedoch der Behandlung tuberkulöser Soldaten und Kriegsgefangener. Als 1945 im Wald gelagerte Munition gesprengt wurde, führte dies zu Glasbruchschäden im Gebäude. 1954 trat zur bestehenden Klinik ein neuer Bau mit 62 Betten auf drei Stationen, für das Personal gab es ab 1958 bessere Unterkünfte. In den 60er-Jahren wurde die Klinik zu einer modernen Lungenklinik umgebaut. Gleichzeitig wurden die eigenen Wirtschaftsbetriebe (Bäckerei, Metzgerei) wegen Unwirtschaftlichkeit geschlossen, in den 70ern erfolgte die Schließung der Landwirtschaft, der Schweinemast und auch der eigenen Wäscherei. Beginnend 1984, wurde die Geriatrie aufgebaut, die zunehmend die freien Kapazitäten der Lungenklinik und am Schluss das ganze Haus übernahm.

Text: Dr. Christian Wolfsberger



Hardterwald-Klinik (Louise-Gueury-Stiftung), 1931.



Liegehalle im Hauptgebäude, um 1927.



Kapelle in der Klinik 1969.



Speisesaal für Kinder, um 1925.



Gero und Sandrad halten das Münstermodell.

Auftakt zur Gladbacher Geschichte

Gladbacher Autor beschäftigt sich mit der Gründung unserer Stadt.

Kurz vor Weihnachten erschien der 51. Band der Schriftenreihe des Stadtarchivs „Beiträge zur Geschichte der Stadt Mönchengladbach“. Bei der Buchvorstellung legte der Autor Christoph Nohn, Oberstudienrat am Bischöflichen Gymnasium St. Ursula in Geilenkirchen und Autor einiger Bücher und Beiträge über Mönchengladbach, die Frage dar, die schon lange Menschen und Forschung beschäftigt: Wie viel Wahrheit steht in der Gründungsgeschichte der Abtei Gladbach? So suchte er zuerst in der bestehenden Literatur eine schlüssige Antwort. Dabei stellte er fest, dass zwar viele Autoren in ihren Betrachtungen der Gründungsgeschichte einen wahren Kern zusprachen, in ihren weiteren Ausführungen aber diese Aussage in einzelnen Teilen oder in ihrer Gesamtheit in Frage stellten. Deshalb trägt Nohn im ersten Kapitel zusammen, wer sich in den letzten über hundert Jahren in welcher Form zur Gründungsgeschichte ge-

äußert hat. Anschließend arbeitet er die unterschiedlichen Aussagen der Gründungsgeschichte heraus. „Meine generelle Absicht war es, die Gründungsgeschichte der Abtei Gladbach, die von Abt zu Abt weiter getragen wurde, neu zu untersuchen, um ihre Glaubwürdigkeit endgültig festzustellen. Dabei komme ich zu der Erkenntnis, dass alle genannten Ereignisse sich aus einem größeren politischen Rahmen heraus erklären lassen und durchaus glaubhaft sind“, so Nohn bei der Präsentation des Buches.

Den genannten größeren politischen Rahmen untersucht er in einem weiteren Kapitel und ordnet dabei die in Bezug auf Gladbach genannten Geschehnisse in den Zusammenhang des 10. Jahrhunderts ein. Er belegt, wie viel Wahres aus dem 10. Jahrhundert in der Gründungslegende steht und hinterfragt dann den Inhalt in Bezug auf das 9. Jahrhundert. Erneut wägt Nohn hier das Vorhandene ab und ordnet es in die größeren Zusammenhänge ein. Da es nach Nohns fundierten Betrachtungen einen Gründer Balderich gegeben hat, versucht er, diesen zu identifizieren. Dazu stellt er eine schlüssige These auf, nach der der sagenhafte Gründer Gladbachs und Stifter der ersten Kirche ein Balderich aus dem Rhein-Maas-Gebiet sein muss. Da dieser Balderich einen Teil seines Lebens im Süden des Reichsgebietes verbrachte, erhielt er den Beinamen Balderich von Friaul.

Christoph Nohn legt mit seinem Buch eine angenehm zu lesende, fast schon spannend zu nennende Untersuchung zu den ersten zweihundert Jahren der

Geschichte der Stadt Mönchengladbach vor. Im rund 230 Seiten umfassenden Textteil bereitet er seine Gedanken nachvollziehbar auf und ordnet die Fakten in ihr geschichtliches Umfeld ein.

„Der Autor hat in einer sehr detailfreudigen Puzzlearbeit Grundlagenforschung betrieben und nachgewiesen, dass die Gründungsgeschichte sehr viel zuverlässiger ist als ursprünglich angenommen“, so Kulturdezernent Dr. Gert Fischer anlässlich der Vorstellung des Buches und weiter: „Wenn man sich mit der frühesten Stadtgeschichte überhaupt befasst, bewegt man sich automatisch im Bereich des Legendären. Nohn ist es gelungen, aus der Legende Gewissheit zu machen.“

INFO

Christoph Nohn Auftakt zur Gladbacher Geschichte

Die Gründungsgeschichte der Abtei Gladbach und das politische Spannungsfeld Lotharingens im 9. und 10. Jahrhundert.
Beiträge zur Geschichte der Stadt Mönchengladbach, Band 51
272 Seiten, Hardcover, zahlreiche Abbildungen, 29,95 €
ISBN 978-3-8375-0510-8



Dr. Christian Wolfsberger, Leiter des Stadtarchivs und Autor Christoph Nohn bei der Buchpräsentation im Dezember.



Geprüfte Sicherheit
beim Onlinekauf.

Reuter bringt Ihr Bad auf Trab!

***Mit Top-Marken
zu Top-Preisen!***



Jahresrückblick 2011

Fußball, Krisen, Sensationen und warum Mönchengladbach eigentlich eine Goldstadt ist.

Text: Natascha Oberste

Die größte Überraschung gleich vorweg: Wir haben immer noch Wirtschaftskrise. Waren im letzten Jahr noch die Banken Schuld und davor die US-Immobilien, sind es diesmal die Griechen. Während einige Protagonisten noch medienwirksam den EU-Austritt Griechenlands fordern, probt Großbritannien den Rückzug schon mal im Kleinen. Kanzlerin Merkel, die weite Teile ihrer Amtszeit durch eine Neuinterpretation des Aussitzens bestritten hat, etabliert sich Dank der Krise allmählich als Oma von Europa. Ihr italienischer Amtskollege klebte da schon mit wesentlich mehr Leidenschaft an seinem Stuhl. Derlei hartnäckigen Willen zur Macht kann der FDP-Boygroup wirklich niemand unterstellen, treten ihre Mitglieder doch mit lemminghafter Berechenbarkeit weit vor Erreichen des munter nach oben geschobenen Rentenalters zurück, ohne dass sie jemand vermisst. Unser fabelhafter Ex-Verteidigungsminister garnierte seinen Rücktritt nach überschaubarer politischer Leistung immerhin noch mit einer Fußnote.

Jenseits des europäischen Tellerrandes begann in Tunesien mit der Jasminrevolution ein beispielloser Umbruch, in dessen Sog neben dem übrigen Maghreb zahlreiche weitere ehemalige Kolonialstaaten gerieten. Nachdem in Fukushima in Folge von Erdbeben und Tsunami das „wissenschaftlich Undenkbare“ geschah, trat Deutschland vom Ausstieg aus dem Atomausstieg zurück. Wem angesichts dieser Entwicklungen das Vertrauen in die politische Klasse abhanden kommt, der möge sich damit trösten, dass unser belgischer Nachbar länger durch eine provisorische Regierung geführt wurde als die Suche nach einem Nachfolgemediator für „Wetten, dass..?“ voraussichtlich dauern wird und währenddessen sogar erfolgreich die EU-Ratspräsidentschaft bewältigt hat. Die abschließenden versöhnlichen Worte überlassen wir dann ruhig dem moralischen Gewissen der Republik in Person des Bundespräsidenten.



Weltstars entdecken Mönchengladbach: **Shakira** im Hockeypark.

Nach dem Ausscheiden der favorisierten deutschen Fußballfrauen im Viertelfinale der Weltmeisterschaft überwintert zumindest die Mönchengladbacher Fußballseele ungewohnt entspannt: Unsere Borussia würde nach dem derzeitigen Tabellenstand um die Champions League-Qualifikation spielen. In Anbetracht des aufstrebenden Goldhandels, der sogar die Sex-Shop-Dichte in der Bahnhofsgegend überholt, möchten wir als konstruktiven Beitrag zum Jahresende offiziell die Namensgebung „Goldstadt Mönchengladbach“ beantragen.



Am 26. Januar wird Mircos Entführer und Mörder festgenommen, am 27. wird die Leiche des Jungen gefunden. +++ Unbekannte legen Feuer im

Hugo-Junkers-Gymnasium und verursachen einen Sachschaden in Höhe von mehreren hunderttausend Euro. +++ Die Stadt richtet ein Schlagloch-Spendenkonto ein. +++ Albert Handelmann erhält das Verdienstkreuz am Bande für sein langjähriges Engagement für GBS-Patienten +++ Die Stadt untersagt dem EZP-Vorstand die Nutzung einer Privatwohnung als Gebets- und Versammlungsraum.



Das Elisabethkrankenhaus Rheydt verweigert sich auf einer Seite der 55 Cent-Briefmarke. +++ Der Vorstand des Städte-tages NRW tagt erstmals in Mönchengladbach. +++ Der Rat der Stadt stimmt gegen den Bau der Biogasanlage in Wanlo.



400.000 Närrinnen und Narren feiern beim Veilchendienstagszug. +++ Die Deutsche Bahn AG tauft einen ICE auf den Namen „Mönchengladbach“. +++ mfi unterzeichnet den Kaufvertrag für das Areal rund um das ehemalige Schauspielhaus. +++ Der „Zug der Erinnerung“ macht für drei Tage am Mönchengladbacher Hauptbahnhof mit seiner mobilen Ausstellung über die Deportation und Ermordung von Kindern und Jugendlichen während der NS-Zeit Station.



Der **Zug der Erinnerung** macht in Mönchengladbach Station.



Der Rat verabschiedet vor dem Hintergrund des Beitritts der Stadt zum „Klimabündnis e. V.“ ein Klimaschutzkonzept zur Reduzierung der CO₂-Emissionen. +++ Im Bunten Garten wird die Lichtstele von Heinz Mack anlässlich seines 80. Geburtstags nach aufwändiger Restaurierung der Öffentlichkeit übergeben. +++ Im Nordpark wird eine 250 kg schwere Sprengbombe aus dem Zweiten Weltkrieg entschärft. +++ Der Rat stimmt beschließt den Abriss des einsturzgefährdeten Wickrather Wasserturms.

IM HINDENBURGER STADTGESPRÄCH:



Dr. Christian Wolfsberger
Stadttarchiv



Hans-Hennig von Grünberg
Hochschule Niederrhein



Norbert Bude
Oberbürgermeister



Maik Hell
ASB



Dunja Hayali
Fernsehmoderatorin



Heinz Schmidt
IHK Mittlerer Niederrhein



Das Aachener Architekturbüro kadawittfeldarchitektur stellt seinen Siegerentwurf zur Fassadengestaltung der Mönchengladbach Arcaden vor. +++ der Zeitpunkt der Überschuldung verschiebt sich auf 2020/21. +++ Die Borussia sichert sich in der Relegation den Klassenerhalt.



OK-Präsidentin **Steffi Jones** und OB **Norbert Bude** präsentieren Mönchengladbach als Austragungsort der Frauenfußball-WM.



Die **Hockey-EM** im Warsteiner Hockeypark.

de für sein langjähriges Engagement für die Belange von Heimatvertriebenen, Aussiedlern und Flüchtlingen in Deutschland. +++ Der Rat bekennt sich zu den Plänen des Vereins „MG 3.0“ und beauftragt die Verwaltung, den Erarbeitungsprozess zur Stadtentwicklung zu begleiten und auf Basis der Masterplan-Ergebnisse eine städtebauliche Leitlinie zu verabschieden. +++ Die Tennis-Mädchenmannschaft des Stiftisch-Humanistischen-Gymnasiums wird Landesmeister und qualifiziert sich für das Bundesfinale von „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin. +++ Das französische Team unterliegt der deutschen Mannschaft 2:4 und scheidet im Halbfinale der Frauenfußball-WM im Borussia-Park nach einer 1:3-Niederlage aus.



Die Hardterwald-Klinik wird für 2,3 Mio Euro an die Bonner Eifelhöhen-Klinik AG, die bis 2014 auf dem Gelände eine Reha-Klinik für Herzranke errichten will, verkauft. +++ Der Landtag gestattet den NRW-Kommunen das Führen eines Namenszusatzes, Mönchengladbacher Bürger sollen Vorschläge für eine ergänzende Zusatzbezeichnung einreichen.



Laut der aktuellen Logistikimmobilienstudie des Fraunhofer-Instituts zählt Mönchengladbach, vor allem wegen seiner strategisch günstigen Lage, zu den Top-Logistikregionen. +++ Der Architekt Sir Nicholas Grimshaw, dessen Stadtplanungs- und Architekturbüro sich gegen acht internationale Bewerber für das Masterplan-Verfahren durchsetzte, stellte im Rahmen der Auftaktveranstaltung der Masterplan-Initiative erste Ansätze zur Neuaufstellung Mönchengladbachs vor.



In Mönchengladbach werden drei Fälle von EHEC bestätigt. +++ Die Stadt übergibt nach abgeschlossener Sanierung das Schauspielhaus an die Theater gGmbH. +++ Theodor Neuenhofer erhält für sein jahrzehntelanges kirchliches Engagement zugunsten bedürftiger Menschen in der Innenstadt das Bundesverdienstkreuz am Bande. +++ Im dritten Anlauf gelingt die Sprengung des Funk- und Fernsehturms an der Lilienthalstraße. +++ 27 Mönchengladbacher Musikschüler sind im Finale des 48. Bundeswettbewerb „Jugend musiziert“ vertreten. +++ Der Aufsichtsrat der Theater Krefeld und Mönchengladbach gGmbH bestimmt den Esten Mihkel Kütson zum Nachfolger Graham Jacksons als Generalmusikdirektor ab der Spielzeit 2012/13. +++ Brasilien schlägt die australischen Fußballfrauen mit 1:0.



Bei der Hockey-Europameisterschaft vom 20. bis 28. August kämpften in Mönchengladbach jeweils dies acht besten Mannschaften der Damen und Herren sowohl um den EM-Titel als auch um die Qualifikation für die Olympischen Sommerspiele 2012: Die Deutschen Herren belegten Plätze eins vor den Niederländern, die deutschen Damen unterlagen umgekehrt der niederländischen Mannschaft im Finale. +++ Der salafistische Verein EZP löst sich auf. +++ Nach dem dritten Spieltag ist die Borussia Tabellenführer.



Der Planungs- und Bauausschuss verabschiedet einen Vorentwurf für die Errichtung eines Lebensmittelmarktes im Bereich Eickener Straße, Badenstraße und der Straße Alte Weberei. +++ Wegen des geplanten Baus eines zweiten Kernkraftwerkblocks im niederländischen Borssele wird eine Umweltverträglichkeitsprüfung zur Standortermittlung



Der Rat beschließt die Errichtung eines Event-Hangars am Flughafen Mönchengladbach, in dem u. a. eine ausgediente Ju 52 ausgestellt werden soll. +++ Wilhelm Mann erhält das Verdienstkreuz am Ban-



Am 10. September erhält Peter Maffay den ältesten deutschen Umweltpreis, die „Goldene Blume von Rheydt“ für sein soziales Engagement und sein Verständnis für Mensch und Natur. +++ Während des Atelier- und Galerien-parc/ours laden 40 Künstlerinnen und Künstler zum Kunstmarathon in ihre Ateliers ein.



So sehen Sieger aus: Borussen-Trainer **Lucien Favre**.

durchgeführt, nordrheinwestfälische Bürger können bis zum 12. Januar 2012 Stellung zum betreffenden Grundlagenpapier nehmen. +++ Die Borussia beendet die Hinrunde auf dem vierten Tabellenplatz.



Susanne Titz
Museum Abteiberg



Carsten Faust
Mönchengladbach Arcaden, mfl



Kai Ebel
Sportreporter



Joachim Püllen
Kliniken Maria Hilf



Nora Timmerbeil
Einzelhandelsverband



Ulrich Clancett
Regionaldekan

HINDENBURGER**ANZEIGENSCHLUSS**
FÜR DIE AUSGABE FEBRUAR**13. JANUAR**

UNSER MEDIA-TEAM ERREICHEN SIE UNTER:

0 21 61 / 6 86 95 50

ODER

MEDIA@HINDENBURGER.DE
WWW.HINDENBURGER.DEEs gibt
Wunden,
die heilt
nicht einmal
die Zeit.**Wir helfen
den
Opfern** **WEISSER RING**
Wir helfen Kriminalitätsoffern.**Infos: Weberstr. 16,
55130 Mainz
www.weisser-ring.de**

Gladbachs mutige Unternehmer

Es gibt sie überall, man muss nur etwas genauer hinschauen – in unserer neuen Serie stellen wir Mönchengladbacher Unternehmer vor, die mit kreativen Ideen, jeder Menge Können und einer ordentlichen Portion Mut unsere Stadt bereichern.

Text: Esther Hürter

Zweiter **Jeans Point** eröffnet

Ein starkes Team: **Stefanie Kühnel** und ihre **Mutter Cornelia Kühnel-Repp**.

Rheydt startet durch und Stefanie Kühnel startet mit. Sie gehört zu den vier Gewinnern des IHK-Gründungswettbewerbs und eröffnet im März einen zweiten Jeans Point am Markt in Rheydt. „Uns hat es schon lange gereizt, in Rheydt einen Laden zu eröffnen“, verrät Stefanie Kühnel, die zusammen mit ihrer Mutter Cornelia Kühnel-Repp den Jeans Point auf der Hindenburgstraße führt. „Rheydt fasziniert uns mit seinen vielen inhabergeführten Geschäften, wunderschönen Wochenmärkten, kreativen Ideen und Aktionen. Die Rheydter Innenstadt hat einfach jede Menge Atmosphäre.“

Der Mietvertrag für das neue Ladenlokal ist bereits unterschrieben. In den nächsten Wochen kommt eine Menge Arbeit auf die 35-Jährige zu: Auf 100 m² soll ein Jeans Point im stylischem Fabrik-Look mit dunklem Holzboden und Graffiti-Kunstwerk an der Wand entstehen. „Die Lage, die Größe – alles ist perfekt für ein Jeans-Fachgeschäft“, schwärmt die Jungunternehmerin. Kleiner, aber genauso vielfältig und sorgfältig ausgesucht wie auf der Hindenburgstraße, wird sich das Angebot im neuen Jeans Point präsentieren – hochwertige Jeans verschiedener Labels wie Levis, Timezone, Colin's und Cross sowie diverse Accessoires wie Taschen und Pantoffeln von Adelheid. „Das, was uns ausmacht, werden die Kunden auch in

Rheydt zu spüren bekommen“, verraten Mutter und Tochter. Seit 35 Jahren überzeugt das Familienunternehmen mit einer unglaublichen Vielfalt an Jeans in diversen Größen und Styles und einem hervorragenden Gespür für Trends, ehrlicher individueller Beratung und nicht alltäglichem Service sowie jeder Menge Persönlichkeit. „Wir finden für jeden die passende Jeans“, verspricht Kühnel. Und wenn es doch einmal Probleme gibt, steht ein Schneiderservice zur Verfügung. Zudem gibt's bei Jeans Point einen Bestell-, Liefer- und Auswahlservice sowie kostenlosen Kaffee.

Im IHK-Gründungswettbewerb

„Rheydt startet durch“ setzte sich Stefanie Kühnel unter insgesamt 29 Teilnehmer durch und erhält als einer der vier Gewinner einen Geschäftsraum in der Rheydter Innenstadt zu vergünstigten Mieten, kostenfreie Beratung und Betreuung während der Gründung. Zudem wurde auf die Gewinner ein Preisgeld von 4.000 Euro verteilt. Auf diese Weise bringt das Projekt über Leerstand klagende Vermieter und mutige Existenzgründer zusammen.

„Das Potenzial in Rheydt ist riesig. Rheydt ist im Aufbruch und bietet Raum für kreative und individuelle Geschäftskonzepte. Wir sind froh, dass wir Teil davon sind“, so die Unternehmerinnen. Mit der Eröffnung des neuen Jeans Point füllen sie eine Nische aus, denn in dieser Art gibt es in Rheydt – eigentlich weit und breit – kein vergleichbares Fachgeschäft.

„Gladbach ist schon offen für neue Trends, trotzdem muss man als Unternehmer mutig sein, will man etwas Neues ausprobieren. Denn ein Risiko ist immer dabei. Aber, wer nicht wagt, der nicht gewinnt“, betont Kühnel.

Jeans Point, Hindenburgstr. 88
41061 MG, Tel. 02161/10545
+ (ab März) Markt 5, 41236 MG
www.Jeans-Point-Moenchengladbach.de



Sabrina Reiners und Johannes Gerhards haben knapp 500 fleißige Mitarbeiter.

Tierisches Spa-Vergnügen

Seit Anfang Dezember ist unsere Stadt um ein kreatives Unternehmenskonzept reicher: dem fishspa Mönchengladbach. Wer jetzt allerdings vermutet, dass man seinen verspannten Koi hier zur Massage bringen kann, den müssen wir enttäuschen. Beim fishspa handelt es sich vielmehr um eine außergewöhnliche Form der Pedi- bzw. Maniküre mit so genannten Garra Rufa Fischen. Inhaber sind die 23-jährige Sabrina Reiners und der 32-jährige Johannes Gerhards. „Wir haben die Behandlung mit Gara Rufas diesen Sommer im Urlaub auf Mallorca kennengelernt und waren sofort begeistert“, schwärmt das Paar. „Schnell war klar, das wollen wir auch machen – und zwar in unserer Heimatstadt Mönchengladbach.“ Gesagt getan. Am 6. Dezember eröffneten sie auf der Steinmetzstraße ihr eigenes fishspa.

Bei der Behandlung werden Füße oder Hände in ein Becken mit ca. 150 dieser kaulquapenähnlichen Fische getaucht. Im Nu fallen unzählige kleine Fischmänder wie ausgehungert darüber her und machen sich an die Arbeit: Sie knabbern bzw. saugen die überflüssigen abgestorbenen Hautschüppchen ab. „Hunger haben die Fische immer, bekommen aber zusätzlich auch noch ‚normales‘ Futter“, so Johannes Gerhards. Wie eine Mikromassage kribbelt und prickelt es, wodurch die Durchblutung angeregt und das Nervensystem stimuliert wird. Zudem sondern sie beim Knabbern ein salzhaltiges Sekret ab, dass die Haut samtweich werden lässt. Nicht umsonst werden Garra Rufas auch als Doktorfische bezeichnet. „Die zehn- bis zwanzigminütige Behandlung ist völlig schmerzfrei, anfangs ein wenig kitzelig, aber sehr angenehm und entspannend“, erklärt Sabrina Reiners.

Damit tauchen die seit vielen Jahren als therapeutische Helfer bei Hautkrankheiten wie Schuppenflechte und Neurodermitis eingesetzten Knabberfische in die Welt von Wellness und Spas ein. „Bei uns steht der kosmetische Aspekt und der Wellnessfaktor im Vordergrund. Wir behandeln keine Kunden mit Hautkrankheiten“, betonen die Jungunternehmer, die hauptberuflich als Erzieherin und Polizist arbeiten. „Hygiene ist uns super wichtig.“ Deshalb verfügt jedes Becken auch über einen Aktiv- und UV-Filter, die das gesamte Wasser zehnmal pro Stunde komplett reinigen und das Becken keimfrei halten.

Zehn Minuten Fischmaulmassage kostet 15,- €. Auf Wunsch kann die Behandlung in Fünf-Minuten-Schritten verlängert werden.

.....

fishspa Mönchengladbach, Steinmetzstr. 42-44, 41061 MG (Eingang Friseursalon M&M Hairlocation), Tel. 01577/8848403, www.fishspa-mg.de
Öffnungszeiten: Di. - Fr. 10:00-20:00 Uhr, Sa. 10:00-15:00 Uhr

.....

.....

.....

EP: und läuft

Wir liefern bei jedem Wetter...

... zum Wunschtermin!

EP: Jepkens
ElectronicPartner

LCD-/PLASMA-TV, DVD/VIDEO, HIFI, SATELLITEN-TECHNIK, ANTENNENBAU

41065 Mönchengladbach, Neusser Straße 180
Tel. 02161 960112 / 604229
Email: jepkens@jepkens.com

www.jepkens.com

Service macht den Unterschied

Ideen für Ihr Haus!...

REYNDERS ROLLADEN + FENSTER

Einfach länger draußen bleiben!

Möchten Sie Ihre Terrasse nicht nur an Sommertagen nutzen, sondern auch in den Frühjahrsmonaten oder an Regentagen?

Mit unseren weinor Terrassendächern lässt es sich den ganzen Tag bis in die Abendstunden gut geschützt draußen leben. Ihr individuelles Terrassendach aus hochwertigem Aluminium und mit Glaseindeckung erhalten Sie in 47 frei wählbaren Gestellfarben und 8 edle Strukturfarben. Wahlweise auch mit untergesetzter Markise mit Motor.

Bei Ihrem weinor Top-Partner
7 Jahre Garantie
weinor

REYNDERS

Konstantinstr. 58 • 41238 MG
Tel. 02166 / 146 146
www.reynders-online.de

Rolläden + Fenster



1 Bitte lächeln!

Ob Hochzeit, Taufe, Geburtstag oder Abschlussfeier – Fotografin Simone Stähn hält die einmaligen Augenblicke im Leben auf besonders schöne Art und Weise fest. Aus den verschiedensten Blickwinkeln heraus fängt sie die Momente ein, die jeder Feierlichkeit eigen sind und sie zu einem tief persönlichen Erlebnis machen.

Simone Stähn

Studio Myllendonker Str. 127
41065 MG, Tel. 02161/495395
www.focus-s.de

Es gibt immer was zu feiern!

Ob Hochzeit, Kommunion oder Geburtstag – es gibt immer was zu feiern! Und damit Ihre Feier ein richtiger Kracher wird, haben wir uns auf die Suche nach würdigen Austragungsorten, überraschenden Trends und jeder Menge nützlicher Tipps gemacht.

von Esther Hürter



2 Wilde Ehe Ringe

Marion Knorr betrachtet Schmuck nicht nur als dekoratives Accessoire, sondern vielmehr als Teil seines Trägers, als Ausdruck seiner Persönlichkeit. Entsprechend dieser Philosophie setzt die Diplomdesignerin lebensnahe Sinnbilder in ausdrucksstarke Objekte um. In ihrer Kollektion „Wilde Ehe Ringe“ erzählt jedes Schmuckstück eine Geschichte (www.marion-knorr.de).

In Mönchengladbach gibt's diese Schmuckstücke bei Juwelier Hartung. Neben einer vielfältigen Auswahl an Trauringen fertigt Goldschmiedemeister Christoph Hartung in der eigenen Werkstatt auch kreativen Designschmuck an.

Juwelier Hartung, Hindenburgstr. 35, 41061 MG
Tel. 02161/2479188, www.juwelier-hartung.de



4 Cooler Auftritt

Heiraten wie James Bond – der Klassiker von Digel passt zu fast allen Brautkleidern und erfreut sich wachsender Beliebtheit. Leicht glänzend, mit Fliege, Kummerbund und Hemd mit verdeckter Knopfleiste legt Mann mit diesem Smoking einen charmant-coolen Auftritt hin.

Haus der Braut by Sabine Kuch

Hindenburgstr. 51, 41061 MG, Tel. 02161/182552
www.haus-der-braut-mg.de

Nostalgische Schätzchen

Ob als außergewöhnliches Geschenk oder als charmantes Gefährt zur Kirche – die Firma Oldie Classics auf der Viersener Straße verleiht diverse nostalgische Schätzchen, wie z. B. einen Karmann Ghia, einen Bentley S3 oder den Barockengel BMW 502, Baujahr 1963.

Oldie Classics, Viersener Str. 153, 41063 MG
Tel. 02161/3085462, www.oldie-classics.de



Filzkekse

Ob als Gastgeschenk bei einer Hochzeit oder als kleines Präsent, verpackt in einer China Food Box – in den handgefertigten Glückskekse der Gladbacherin Julia Conrad alias frollein filz lassen sich persönliche Botschaften genauso gut unterbringen wie Geld, Schmuck, Mandeln oder Schokolinsen. Die Filzkekse sind in 16 verschiedenen Farben unter Tel. 02166/130618 und www.filzkekse.de erhältlich.



5



Save the Date

Neuer Trend aus den USA: Ist es für eine Hochzeitseinladung noch zu früh, weil die Details noch nicht feststehen, werden heute häufig Save-the-Date-Karten verschickt. Die kleinen, individuell gestalteten Karten geben lediglich den Termin der Hochzeit bekannt und sorgen dafür, dass die Gäste früh genug davon erfahren und sich den Tag freihalten. Save-the-Date- und Einladungskarten sollten im gleichen Stil gestaltet werden.

6 Rundum-Service

Sich entspannt zurücklegen und seine eigene Feier genießen, statt stundenlang hinterm Herd stehen und völlig gestresst seine Gäste bewirtschaften – das junge motivierte Team von food & beverage kümmert sich um alles und macht aus Ihrer Feier ein kulinarisches Erlebnis. Neben der kreativen, individuell auf den Kunden abgestimmten Menü- bzw. Büffetzusammenstellung und der frischen Zubereitung sorgfältig ausgesuchter Produkte, übernimmt der Caterer auf Wunsch auch die Bewirtung vor Ort und stellt diverses Equipment zur Verfügung (Info unter Tel. 02166/295365 und www.foodbeverage.de).



Vielfältige Möglichkeiten

Der Kaiserhof in Willich ist eine beliebte Location für Feierlichkeiten aller Art. Grund dafür sind die vielfältigen Möglichkeiten sowie der erstklassige Service, der einem nahezu alles abnimmt. Neben Feinschmecker-Restaurant, freundlicher Gartenwirtschaft und charmantem Weinbistro bietet sich der romantische Kronensaal für Veranstaltungen mit bis zu 150 Gästen an. Kulinarisch verwöhnt werden die Gäste vom 28-jährigen Küchenchef Tim Lellau, der dabei auf absolute Frische setzt und Zutaten aus der Region bevorzugt. Zusätzlich gehört ein Jaguar MK2 Baujahr 1964 zum Angebot, der mit Chauffeur gebucht werden kann.

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

8



Sie heiraten – Wir erledigen den Rest

PALACE
St. George

Hotel - Bistro
Gourmetrestaurant



Genießen Sie nach diesem Motto unsere Rundum-Betreuung.

Für Ihre Hochzeit bieten wir Ihnen Räumlichkeiten für bis zu 250 Personen.

Konrad-Zuse-Ring 10 · 41179 Mönchengladbach
Tel. 02161 / 549880 · www.palace-st-george.de

Königlicher Genuss

So einzigartig
wie der *schönste Tag*
in *Ihrem Leben...*

Ob eine Hochzeitstorte im klassischen Stil oder eine verspielte Hochzeitstorte. Eine Hochzeitstorte in Herzform, Hochzeitstorten mit Blumendeko, eine fruchtige Hochzeitstorte, eine Hochzeitstorte passend zum Brautpaar oder eine ausgefallene Hochzeitstorte.



Das Familienunternehmen Bäckerei und Konditorei Riethmacher repräsentiert bereits seit über 100 Jahren rheinisches Traditionshandwerk durch frische Qualitätsbackwaren. Eine wachsende Vielfalt bietet für jeden Anlass und Geschmack genau das Richtige.

Gerne vereinbart Christian Riethmacher mit Ihnen einen persönlichen Termin für eine ausführliche Beratung.

Bäckerei-Konditorei Riethmacher

Venner Gasse 1 • 41068 Mönchengladbach • Tel. 0 21 61 / 52 41 9
www.baecerei-riethmacher.de

food & beverage

GOURMET · CATERING



Gourmet Catering - nur das Beste kommt gut an!

Von hochwertigen Buffets und individuellen Menüs über anspruchsvolle Feste und Empfänge bis hin zu kreativem Fingerfood und leckerem Office-Lunch.

food & beverage Gourmet Catering
M. Martin & H. Schröder GbR
Kuhlenweg 6 · 41236 Mönchengladbach

Tel.: 021 66 / 29 53 65 · Fax: 021 66 / 29 53 66
E-Mail: kontakt@foodbeverage.de
Web: www.foodbeverage.de

2011 MARKTIMPULS.DE

Bäckerei Reuß Die Kreativ-Bäckerei



Feiern Sie Hochzeit, Geburtstag,
Kommunion oder planen Sie eine Party?

Egal zu welchem Anlass, wir kreieren für Sie das
passende Partybrot! Wir setzen Ihrer Kreativität
keine Grenzen. Lassen Sie sich von uns beraten!

Bäckerei Reuß · Frankenfeld 7 · 41169 MG
Tel. 02161 / 559553 · info@partykrokodil.de
www.partykrokodil.de



9 Bezaubernd

Die Kommunionkleider von Weise überzeugen durch ihre schlichte Schönheit. Klassische Schnitte und feine Stoffe werden, mit raffinierten Details wie kleine Blüten- oder Glitzerapplikationen besetzt, zu etwas Besonderem. Die Mädchen fühlen sich wie Prinzessinnen, sind aber nicht übertrieben wie kleine Bräute verkleidet (gesehen im Haus der Braut).



10 Tischlein deck dich!

In der Galeria Kaufhof und im Möbelhaus Schaffrath können sich zukünftige Brautpaare im Vorfeld eine individuelle Auswahl an Geschenken zusammenstellen. Ein solcher Hochzeitstisch erleichtert den Gästen die nervige Suche nach einem Geschenk und vermeidet, dass das Brautpaar nutzlose oder gar doppelte Geschenke bekommt.

Natürlich glamourös

Natürlichkeit ist der ungebrochene Trend in Sachen Brautfrisuren. Statt verkleidet sollte sich die Braut wohl und natürlich schön fühlen. Besonders romantisch sind geflochtene Zöpfe und locker sitzende, überdimensionale Haarknoten, die mit Blumen und Perlen kombiniert werden. Speziell für den großen Tag hat das Team von mod's hair Mönchengladbach ein eigenes Buch mit neun verschiedenen Hochzeitsstylings zusammengestellt. Haare, Make-up und Brautkleid sind hierbei perfekt aufeinander abgestimmt (**mod's hair**, Bettrather Str. 73, 41061 MG, Tel. 02161/86046, www.modshair-mg.de).

11



Voller Atmosphäre

12

In der historischen Lüttelforster Mühle steht feierwütigen Gesellschaften u. a. die charmante Scheune mit hölzerner Dachkonstruktion, viel Atmosphäre und dem Duft frisch gebackener Holzofenbrote zur Verfügung. Individuell auf die Wünsche des Kunden abgestimmt, zaubert das Team um Küchenchef Oliver Neienhuis ein erstklassiges Catering, das zeitgemäß und rheinisch geprägt keine Wünsche offen lässt. Ein großzügiger Biergarten mit Grillstation und Blick auf die Schwalm sowie das neue komfortable Landhotel komplettieren das Angebot. Tipp für die kirchliche Trauung: die kleine bezaubernde Kirche in Lüttelforst.

Lüttelforster Mühle, Lüttelforst 303, 41366 Schwalmtal
Tel. 02163/571040, www.luettelforster-muehle.de

13 Zündende Idee

Ein spektakuläres Feuerwerk am Abend hinterlässt garantiert einen unvergesslichen Eindruck. Die Firma Gloon-Feuerwerk hat sich genau darauf spezialisiert und bietet einen umfassenden Service in Sachen ausgefeilter Pyrotechnik – Einholung der Genehmigung über Aufbau, Sicherung, Abbrennen und Entsorgung des Feuerwerks bis hin zur Versicherung der gesamten Aktion (Infos unter Tel. 0177/8153353 und www.gloon-feuerwerk.de).



Jugendstil-Juwel

14

Ob im prachtvollen Saal Kaiserin Viktoria, im Hochzeitszimmer oder Kaisereck – die Kaiser-Friedrich-Halle 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 bezaubernder Biergarten die maßgeschneiderte Angebotspalette des Familienbetriebs. Das engagierte Team kümmert sich um alles, auf Wunsch auch um die Organisation von Kutsche, Cocktaillbar und Feuerwerk.

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

Willkommen im Kaiserhof Restaurant – Kronensaal – Weine – Café

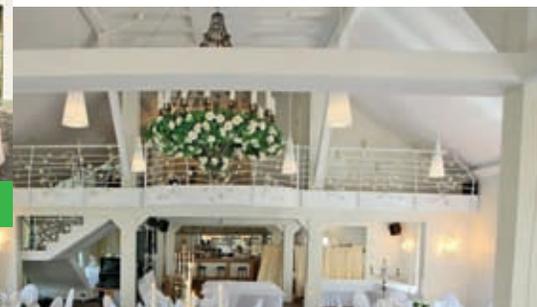
Räume von 8 bis 120 Personen.

Ihr Partner für die standesamtliche- und kirchliche Trauung.

Rufen Sie uns an und vereinbaren einen
Besichtigungs- und Beratungstermin.



Jaguar MK 2



Katrin und Josef Hiller
Ihre Ansprechpartner



47877 Willich – Unterbruch 6

Tel.: 02154 – 87 165

www.kaiserhof.org / info@kaiserhof.org

GASTHOF Loers

Feiern Sie bei uns den schönsten Tag in Ihrem Leben und lassen Sie sich von unserem Arrangement verwöhnen, welches keine Wünsche offen lässt.

(inkl. Getränke, Hochzeitsbuffet, etc.)

59,00 Euro / Person

02161 / 95 39 20
www.gasthofloers.de

Gaststätte Hefner Hof Gutbürgerliche Küche



Dienstags: Gambas „all you can eat“ 14,90 €

Mittwochs: Schnitzeltag, versch. Schnitzel mit Pommes Frites und Salat 8,90 €

Donnerstags: Hausgemachte Reibekuchen ab 4,90 €

Spareribs mit knusprigen Bratkartoffeln und Krautsalat 13,90 €

Wöchentlich wechselnde Tagesgerichte z. B. Schnitzel „Hubertus“

Gesellschaftsraum: Veranstaltungen aller Art

Spezialist für Geburtstagsfeiern, Hochzeitsfeiern und Goldhochzeiten

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Gaststätte Hefner Hof · Heiligenpesch 73 · 41069 Mönchengladbach
Tel.: 02161 - 573 57 68 · www.hefner-hof.de



2011 MARKTIMPULS.DE



Ihr Trauringspezialist

Besuchen Sie unsere neue Webseite:
www.juwelier-hartung.de

Hindenburgstraße 35
41061 Mönchengladbach
Tel. 021 61 - 1 28 88

von Walzer bis Salsa
& Tango bis Discofox
bei uns findet jeder
seinen Rhythmus

der riesen
Tanzspaß
bei uns

TOMMY'S
Tanzstudio.de

ZUMBA® fitness

Wir tanzen aus dem Rahmen!

Tanzkurse für
Kinder
& Erwachsene
Paare & Solisten

Linsellesstr. 142-156
47877 Willich
02154 - 81 66 44

ADTV



15

Mut zur Farbe

Klassisch, aber raffiniert geschnitten und in verschiedenen Farben erhältlich, passen die Cocktailkleider von Kelsey Rose zu jeder Gelegenheit. Ob Pink, Violett oder Koboldblau – die kräftigen Farben stehen hier im Vordergrund. Die schlichten Kleider lassen sich super mit auffälligem Haarschmuck, wie z. B. Blütengestecke oder Hütchen, kombinieren (gesehen im Haus der Braut).

Maßgeschneidert

16

Sorgfältig nach den Regeln des Schneidermeisterhandwerks angefertigt, ist im Brautladen von Francois

Weijs jedes Kleidungsstück ein Unikat. Eine ausführliche Schnitt- und Stilberatung, Maßnahmen, angefertigte Skizzen vom persönlichen Modell, Anproben und kleinen Änderungen gehören hier zum Service. Der große Vorteil: Bei individuell angefertigten Kleidern kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen und muss keine Kompromisse in Design, Farbe oder Passform eingehen. Zudem besitzen maßgeschneiderte Kleider einen unvergleichlichen Tragekomfort. Die Preisgestaltung ist in den meisten Fällen übrigens nicht höher als beim Kauf von der Stange.

Francoise Couture Mariage, Von-Galen-Str. 99, 41236 MG, Tel. 02166/1282935, www.couture-mariage.de

Zum Totlachen

Der überzeugte Pullunderträger Schmitz-Backes versteht es, mit beeindruckender Zauberei, rheinischem Humor und liebenswürdiger Schlagfertigkeit jedes Publikum zu begeistern: von jung bis alt, von festlich bis ausgelassen, von zehn bis 1.000 Zuschauern. Flexibel und ganz individuell schneidert er sein Programm auf die jeweilige Veranstaltung zu (Infos unter

17



Tel. 02153/1395911, www.schmitz-backes.de).

Geballte Feierkompetenz



KLEIDER: HAUS DER BRAUT

Auf der dritten Mönchengladbacher Hochzeits- und Festmodenmesse, die in diesem Jahr am 4. und 5. Februar in der alten Reithalle des Polizeipräsidiums auf der Theodor-Heuss-Straße stattfindet, präsentieren rund 40 Aussteller aus der Region ihre vielfältigen Produkte und Dienstleistungen. Dazu gehören neben

18

Braut-, Bräutigam- und

Festmoden auch Angebote wie Limousinenservice, Fotografie, Styling, Trauringe und Catering. Interessierte haben so die Möglichkeit, erfahrene Partner aus der Region persönlich kennenzulernen und sich von ihrem Angebot zu überzeugen. Sie erhalten zudem viele wichtige Infos und Tipps rund um das Thema „Feste feiern“. Highlights der Messe: der Live-Auftritt von X-Faktor Finalistin Gabriella Massa und die vom Haus der Braut ausgerichteten Modenschauen (Samstag und Sonntag

jeweils um 13:00, 14:30 und 16:00 Uhr). Die Messe öffnet an beiden Tagen von 11:00 bis 18:00 Uhr. Der Eintritt ist kostenlos. Die Ausstellerliste und weitere Infos erhalten Sie beim Veranstalter Norbert Pilawa unter Tel. 02182/5717800 und www.hochzeitsmesse-moenchengladbach.de.



Unglaublich charmant

Wolfgang Eickes zaubert in der denkmalgeschützten St. George's Church ein kulinarisches Highlight nach dem anderen auf die Teller. Neben dem erstklassigen Restaurant und Bistro mit Weinkeller, kleiner Smoker- und Gartenlounge gehören zum „Eickes-Imperium“ aber auch das Designhotel mit zwölf individuell gestalteten Zimmern und der atmosphärische Prinzensaal. Neben den besonderen Licht- und Soundeffekten sorgt der unglaubliche Charme des ehemaligen Kirchenraums für eine unvergessliche Veranstaltung.

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

Handgefertigte Unikate

Jenseits von konfektionierter Standardware fertigt die Goldschmiedin

Alexandra Stockert Trauringe in hochkarätigem Gold und Platin. Sind die verwendeten Materialien (750er Gold- oder 950er Platinlegierung sowie feinste Diamanten) und die handwerkliche Qualität immer gleich hochwertig, ist das Design der Ringe eine individuelle Umsetzung der Ergebnisse aus den Beratungsgesprächen und persönlichen Vorstellungen des Kunden (Infos unter Tel. 0171/1257866 und www.trauringe-stockert.de).



Klassizistisch imposant

Mitten in der Stadt findet man klassizistisch, imposant und elegant das Haus Erholung aus dem Jahr 1861. Stilvolles Ambiente, moderne Technik und ausgezeichnetes Catering – besondere Anlässe finden hier den angemessenen Rahmen. Im 300 m² großen Kaisersaal können bis zu 200 Personen feiern. Die Außenanlage mit Biergarten und Springbrunnen eignet sich als romantische Kulisse für Erinnerungsfotos (Infos bei der Marketinggesellschaft Mönchengladbach unter Tel. 02161/10094 und www.mgmg.de).



Romantisches Frühstück?

BEANS –
Das persönliche
Frühstücksverwöhnprogramm

Bettgeflüster mit Kaffeegenuss

– **BEANS**, der Frühstück- und Cateringpartner für Mönchengladbach und Rheydt bringt Ihnen Ihr Frühstück nach Hause und wenn Sie wollen, ans Bett. Nichts kann dann die heimelige Gemütlichkeit stören - im Gegenteil: BEANS richtet für Sie alles her, so dass Sie sich um nichts kümmern müssen.

Wie von Zauberhand liefert BEANS Ihnen Ihre Wünsche auf den Tisch, ob Croissants, Serranoschinken, geräucherter Lachs, Konfitüren, Kaffee oder frisch gepresster Saft. Ihr Frühstücksservice bietet ein Gourmeterlebnis für jeden Geschmack, das Sie nicht vergessen werden.

BEANS • Rheydter Straße 183 • 41065 Mönchengladbach
Tel. 021 61 . 20 55 79 • Mobil: 0163 . 8 35 09 17
info@beans-fruehstueck.de • www.beans-fruehstueck.de

Brautblüte

Boutique – Bibliothek - NaschBar



www.brautbluete.de

Es erwartet Sie bei uns:

- ✓ stilvolle Wohlfühlumgebung
- ✓ professionelle Beratung
- ✓ exklusive Braut- & Abendmode
- ✓ Privatsphäre im reservierten Salon
- ✓ eine fotografische Begleitung
- ✓ süsse Nasch-Bar
- ✓ kostenlose Hochzeitsbibliothek

Waldhausener Straße 229 • 41061 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 / 9 67 24 02

Öffnungszeiten: Mi – Fr.: 10 – 18 Uhr
Sa.: 10 – 16 Uhr / Mo + Di.: geschlossen





ENERGETIX
BINGEN
Selbstständige Vertriebspartner



Exklusiver Designer Schmuck
verbunden mit der **Kraft der Magnete**

Diese und viele weitere traumhaft schöne Schmuckstücke sehen Sie am 4. und 5. Februar 2012 auf der Hochzeitsmesse in Mönchengladbach.

Weitere Termine sind u. a.:

Frühjahrsmesse Mönchengladbach
25. Februar 2012 bis 4. März 2012

Möchten Sie uns für Ihre private Schmuckparty zu Hause buchen? Dann sprechen Sie bitte mit uns!

Sabine Hammer & Bernhard Essers

Konrad-Röpges-Straße 29 · 41238 Mönchengladbach
Tel.: 02166 / 9703777 · Mobil: 0172 / 3831800
oder 0173 / 2565083 · www.daagoo.energetix.tv

filzkekse
www.filzkekse.de



Schenken Sie Ihren Gästen eine Portion Glück! Liebevoll handgefertigte Glückskekse aus Filz - befüllt mit Ihrer persönlichen Wunschbotschaft und farblich passend zu Ihrer Tischdeko!

www.filzkekse.de · info@filzkekse.de

Das Tanzbein schwingen

22

Der Partykurs in TOM-MYs Tanzstudio in Willich macht jeden fit für die Tanzfläche.

Ob klassischer Walzer, Discofox oder feuriger Salsa - der Kurs richtet sich an „blutige Anfänger“ und besteht aus fünf Tanzstunden à 90 Minuten. Kosten: 130,- € für Paare und 80,- € für Singles (Infos unter Tel. 02154/816644 und www.tommys-tanzstudio.de).

Himmlisch romantisch

23

Die Atmosphäre im Weinhof Voosen ist im wahrsten Sinne des Wortes himmlisch. Denn in den alten Gemäuern der ehemaligen Sauerkrautfabrik speist man zwischen zahlreichen Engel- und Marienfiguren. Die Liebe zum Detail spiegelt sich auch auf der mediterranen Speisekarte und im bezaubernden Weingarten wieder.

Weinhof Voosen, Voosen 51, 41179 MG
Tel. 02161/581027, www.weinhof-voosen.de

Prinzessinnen-Trend

Duftig-wallende Tüllröcke, eng geschnürte Spitzenkorsagen, aufwändige Stickereien, zarte Blütenapplikationen, feinste Stoffe und jede Menge Glitzer - durch royale Hochzeiten inspiriert, ist in diesem Jahr ein Trend in Sachen Brautmode der romantisch-pompöse Prinzessinnen-Look.

24

Tipp: Um nicht zu überladen wie eine Barby auszusehen, sollte man sich mit Schmuck und Make-up etwas zurückhalten. Zu schlichten Hochzeitskleidern werden 2012 gerne Spitzenjäckchen oder Schleier mit hochwertiger Spitzenkante kombiniert (gesehen im Haus der Braut).

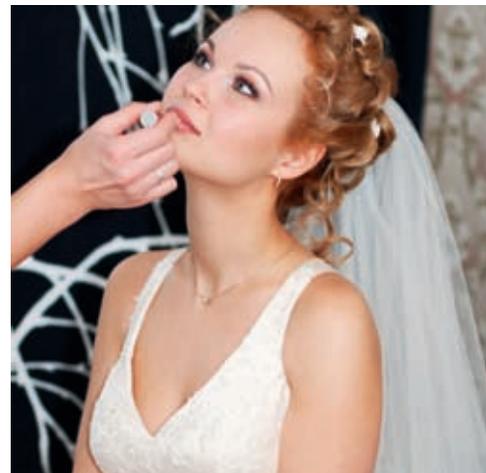


Gute Investition

25

Sich ganz entspannt verwöhnen und verschönern lassen - professionelles Braut- bzw. Abend-Make-up ist eine gute Investition. Denn gerade wenn alles perfekt werden soll, geht in Eigenregie häufig etwas schief. Die Profis vom Kosmetikinstitut Zirfas beraten ausführlich und typgerecht, nehmen sich Zeit für die individuellen Wünsche und Vorstellungen ihrer Kundinnen und arbeiten ausschließlich mit hochwertigen Produkten. Das Make-up sollte schließlich nicht nur gut aussehen, sondern auch den ganzen Tag halten und der ein oder anderen Träne bzw. Schweißperle standhalten.

Cosmetic Zirfas, Sandradstr. 4, 41061 MG
Tel. 02161/14400, www.cosmetic-zirfas.de





Erfrischend anders

26

Ein Geheimtipp in Sachen Braut- und Abendmode ist die charmant bezaubernde Hochzeitsboutique Brautblüte auf der Waldhausener Straße. Die junge persönliche Beratung überzeugt genauso wie die mit viel Liebe zum Detail gestaltete Wohlfühlatmosphäre auf 120 m² mit inspirierenden Hochzeitsbibliothek und Naschbar. Besondere Angebote sind die fotografische Begleitung der Anprobe und die private Reservierung des Salons inklusive kleiner Sektparty.

Brautblüte, Waldhausener Str. 229 41061 MG, Tel. 02161/9672402

www.brautbluete.de

Zauberhafte Unterhaltung

27



Auf Kindergeburtstagen sind Clowns und Zauberer gern gesehene Gäste. Mit ihren beeindruckenden Shows ziehen diese aber nicht nur kleine Zuschauer in ihren Bann. Der Magische Zirkel Mönchengladbach bietet mit seinen 16 Mitgliedern sowie drei erwachsenen und vier jugendlichen Zauberschülern eine bunte Vielfalt an zauberhafter Unterhaltung (Infos unter www.magischer-zirkel-mg.de).



Beliebte Anziehungspunkte

28

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. Exklusiv feiern lässt es sich im benachbarten, imposant beeindruckenden Schloss Dyck. Hier kann man sich auch standesamtlich das Ja-Wort geben (Infos unter www.nikolauskloster.de und www.stiftung-schloss-dyck.de).

Restaurant

Kaiser Friedrich

am Bunten Garten

Entspannen Genießen



Erleben Feiern

Feiern Sie ihr Fest in einer der schönsten Locations Mönchengladbachs.

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

www.kfh-mg.de

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

Montag Ruhetag, durchgehend warme Küche

Die Experten

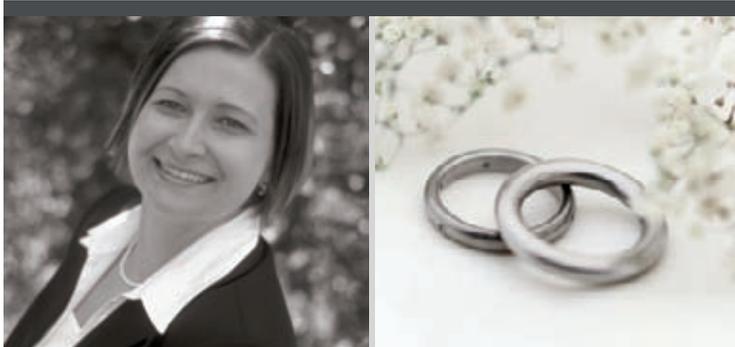
Gute Adressen in Mönchengladbach

Von denen gibt es in unserer Stadt eine ganze Menge. Man muss nur wissen, wo sie zu finden sind.

Was sie von anderen unterscheidet? Sie verfügen über umfangreiches Wissen und spezielle Fähigkeiten auf ihrem Gebiet, eine langjährige Erfahrung sowie eine gute Portion Kreativität.

Experten beraten persönlich, kompetent und vor allem nehmen sich Zeit für ihre Kunden. Vertrauen Sie den Profis, hier sind Sie gut beraten.

HOCHZEITSPLANUNG



Ihr Hochzeitservice

Wenn Sie „ja“ zueinander sagen wollen, stehen viele Entscheidungen an und einige aufregende Monate liegen vor Ihnen. Um Ihre Traumlocation zu finden, sollten Sie sich rechtzeitig auf die Suche begeben. An viele Kleinigkeiten gilt es nun zu denken: Hochzeitskleidung, Dekoration, Floristik, Musik, das Standesamt, die Kirche oder die freie Trauung, Menü-, Buffetauswahl, Fotografie, Hochzeitstorte – das alles muss für diesen einmaligen Tag aufeinander abgestimmt sein.

Ihre erste Hochzeit? Unsere nicht!

Wir haben hunderte von Paaren auf ihrem Weg zum schönsten Tag begleitet. Das können wir auch für Sie tun. Ebenfalls die verantwortungsvolle Aufgabe des Zeremonienmeisters übernehmen wir gerne für Sie – mit Herz und Kompetenz! Genießen Sie Ihren Tag, ich kümmere mich um den Rest!

Ihr Hochzeitservice – Ihr regionaler Ansprechpartner ist für Sie da.

Ihr HochzeitsService®



Ihr Hochzeitservice, Karina Mraczný
Bogenstr. 1, 41836 Hückelhoven
Tel. 02433/9814000
www.ihr-hochzeitservice.de

FÜR DEN GROSSEN AUFTRITT



Friseur Lothar Schmitz

Das ist der Traum vieler Frauen: langes Haar, das gesund ist und in lockeren Wellen über die Schultern fällt, weil es seine Spannkraft nicht verloren hat. Bisher konnten sich nur wenige diesen Traum erfüllen, denn nur selten ist das eigene Haar dazu geeignet, die Strapazen zu überstehen, denen es in den vielen Jahren ausgesetzt ist, die es zum Wachsen benötigt.

Eine wunderbare und einfache Möglichkeit bietet hier das System von **Great Lengths** mit der Haarverlängerung und Haarverdichtung aus natürlichem Echthaar. Dabei geht nicht nur um eine Verlängerung des Haares, sondern auch darum es zu verstärken, neue Proportionen zu schaffen, eine neue Farbe zu kreieren, die Farbe haltbarer zu machen sowie Effekte zu setzen. „Die Möglichkeiten mit **Great Lengths** sind fast unbegrenzt, nicht nur bei zu feinem oder zu kurzem Haar. Die Kundinnen sind vom Aussehen ihrer Haare und von der Alltagstauglichkeit der Methode begeistert“, so Lothar Schmitz.

Lothar Schmitz war maßgeblich an der Kollektionsentwicklung von **Great Lengths** beteiligt und bietet als Trend-Trainer bundesweit Seminare für Friseure an. Auf mehr als 50 Shows mit teilweise über 600 Zuschauern präsentierte er die Kreationen des Teams **Tomorrows Look**. Im österreichischen Firmensitz von Great Lengths arbeitete er kürzlich an der aktuellen Kollektion, über die das inzwischen siebte Fachbuch erscheinen wird.

Für Lothar Schmitz sprechen die überragende Haarqualität und die fast unsichtbaren Verbindungsstellen für die Produkte von **Great Lengths**. Mit der neuen Ultraschall-Methode **MULTISONIC** sind Haarverlängerungen inzwischen sogar in weniger als einer Stunde möglich.



FRISEUR SALON
Lothar Schmitz

Von-der-Helm-Str. 166, MG-Odenkirchen,
Tel. 02166/601153 und Trompeterallee 3,
MG-Wickrath, Tel. 02166/1360890
www.friseur-schmitz.de

HOCHZEITSPLANUNG



Agentur Traumhochzeit

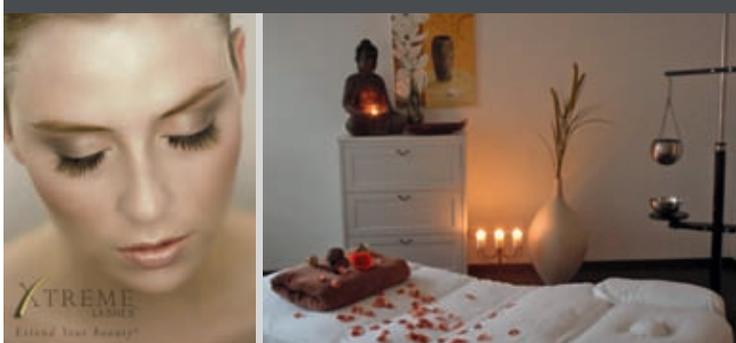
Herzlichen Glückwunsch – Sie haben sich dazu entschieden, zu heiraten! Nun beginnt die aufregende Zeit der Planung und auch die Fülle an Möglichkeiten. Wo fängt man an? Wann plant man was? Sie möchten, dass Ihr Hochzeitstag einfach unvergesslich und einzigartig wird, haben aber noch nie über die Planung einer Hochzeit nachgedacht? Wir bieten Ihnen wunderschöne Locations, finden für Sie den „roten Faden“, der sich durch die gesamte Feier zieht oder sind mit vielen kleinen Ideen, die Ihr Fest einzigartig machen, zur Stelle. An Ihrem Hochzeitstag stehen wir Ihnen auch gerne zur Seite und halten alle Fäden in der Hand, damit alles nach Plan läuft.

Wir schaffen für Sie und Ihre Gäste Momente, an die Sie sich noch sehr lange erinnern werden. Rufen Sie uns einfach ganz unverbindlich an.

Agentur Traumhochzeit
Sie träumen ✦ Wir planen

Agentur Traumhochzeit · Katrin Lohe
Arnulfstraße 5, 40545 Düsseldorf
Tel. 0211/1663801 u. 0172/8177227
www.agentur-traumhochzeit.de

BEAUTY UND WELLNESS



Beauty & Nail Resort

30 Jahre Erfahrung, begeisterte Mitarbeiter und eine ordentliche Portion Wohlfühlatmosphäre machen jeden Besuch bei uns zum Erlebnis für die Sinne. Verwöhnt werden unsere Kunden aber nicht nur mit hochwertigen Produkten und Behandlungen, sondern auch mit Zeit. Von einer straffenden Power-Kur aus dem Meer und entspannenden Aroma-Massage über zeitgemäßes Nagel-Design und medizinische Fußpflege bis hin zu aufregenden Wimpern-Extensions und Abend-Make-up für den großen Auftritt – unser vielfältiges Angebot lässt keine Wünsche offen.

Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns auf der **Mönchengladbacher Hochzeitssmesse am 4. und 5. Februar 2012** oder direkt in unserem 1.000 m² großen Beauty & Nail Resort.

Wir freuen uns auf Sie!

BEAUTY & NAIL RESORT
HOYER/SIMON

Beauty & Nail Resort
Dahlener Heide 3, 41179 MG
Tel. 02161/307774
www.beautynailresort.de



MOD'S HAIR
MÖNCHEINGLADBACH



mod's hair Mönchengladbach

Bettrather Straße 73 · 41061 Mönchengladbach
Telefon 02161/8 60 46 · www.modshair-mg.de



focus-s
fotografie



Shooting-
gutscheine
verschenken!

Neues
Studio!

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

FOCUS-S FOTOGRAFIE

Simone Stähn
Myllendonker Straße 12, 41065 MG

Tel.: 021 61-49 53 95 oder 0177 / 4 95 39 50
kontakt@focus-s.de, www.focus-s.de

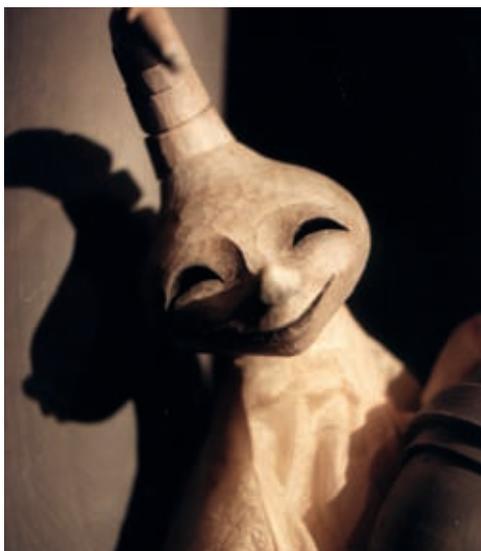
Tipps für Kids

von Esther Hürter

Bileam und **seine gottesfürchtige Eselin**

Am 29. Januar 2012 gastiert der Kinderchor der evangelischen Johanneskirche Büttgen im BIS-Zentrum für offene Kulturarbeit. Mit im Gepäck: das Kindermusical „Bileam und seine gottesfürchtige Eselin“. König Balak beauftragt den Seher Bileam, das Volk Israel zu verfluchen. Doch Bileam versagt ihm seine Hilfe, weil Gott es ihm im Traum befiehlt. Der zornige König schickt seine Ritter

erneut los, um Bileam mit einem riesigen Geldsack zu überreden. Als dieser zustimmt, weil er Gottes Mahnung verschläft, stellt sich ihm seine treue Eselin in den Weg. Los geht's um 16:00 Uhr. Eintritt: 6,- € (ab 4 Jahre).



Das kleine **Nachtgespenst**

Immer nur die eigenen Artgenossen bespucken und um die Abflussrohre im alten Keller schweben, ist dem kleinen Nachtgespenst Mini zu langweilig. Da kommt die Kanalratte Randalf gerade recht. Nach anfänglichen Missverständnissen und Schwierigkeiten entwickelt sich eine Freundschaft, die aber vom mürrischen Kartoffelsack und den anderen Gespenstern nicht gern gesehen wird. Gespenster vertragen sich nunmal nicht mit Ratten. Oder doch? Das kleine Nachtgespenst ist ein Stück über Fremde, die Freunde werden, und über Freunde, die sich auch mal richtig streiten – gespielt mit Hand-, Stab- und Klappmaulfiguren, zu sehen am 29. Januar 2012 um 15:00 Uhr im Café Nostalgie, Am Neumarkt 11. Eintritt: 6,- € (ab drei Jahre).

Jugend **musiziert**

Im Vorfeld des 49. Wettbewerbs „Jugend musiziert“, der am 21. und 22. Januar 2012 im Haus Erholung ausgetragen wird, geben die jungen Musiker in diversen Vorbereitungskonzerten einen Vorgeschmack auf ihr Können. Termine: 10., 12., 17. und 19. Januar 2012, jeweils um 19:00 Uhr im Carl-Orff-Saal der Musikschule. Der Eintritt ist frei.

Magische Geschichten aus dem Zauberwald

Auf 112 Seiten begeistert das Kinderbuch von Ingrid Kroese mit acht fantasievollen Kurzgeschichten und lebendigen Illustrationen von Julia Reifferscheidt. Ob Marco bei seiner Reise auf die geheimnisvolle Insel Takhiri, der mutige Kobold Stups in der Apotheke von Sabrinas Mutter, Wellensittich Flori im Zirkus oder Markus, der einem Piratengeist begegnet – alle erleben eine spannende Zeit in fantasievollen und kindgerechten Geschichten zum Vorlesen oder selbst Lesen (9,90 €).



Abenteuer mit **Tim und Struppi**

Der Kinder- und Jugendclubverein MG e. V. schickt Grundschul Kinder im diesjährigen Winterferien-Camp vom 2. bis 6. Januar 2012 auf eine spannende Abenteuerreise mit dem jungen Reporter Tim und seinem kleinen Hund Struppi. Neben jeder Menge Bewegung in Form von lustigen Spielen und Abenteuerparcours haben die pfiffigen Reporter knifflige Aufgaben zu lösen. Infos unter Tel. 02166/138551 und www.kiss-mg.de.



Mensch, Britten

Im dritten Kinderkonzert der Nieder-rheinischen Sinfoniker freut sich Konzertsobold Kiko, gespielt von Paula Emmrich, ganz besonders. Denn der Komponist Benjamin Britten, der das Meer liebte und es immer wieder in seine Werke einbezog, folgt Kikos Einladung und erzählt bereitwillig aus seinem Leben. Aber auch von seiner Mu-

sik hat der britische Komponist einiges im Gepäck, z. B. seine Simple Symphony, die bis heute gerne von Jugend-orchestern gespielt wird.

Termine: 29. Januar 2012 im Theater Krefeld und am 5. Februar 2012 im Theater Mönchengladbach (jeweils um 11:00 Uhr). Die Karten sind ab 5,50 € an den Theaterkassen erhältlich.

Badespaß mit Platschi

Unter dem Motto „Aquafun“ steht das Vitusbad am 4. Januar 2012 ganz im Zeichen des Spiel- und Spaßnachmittags. Neben spannenden Geschicklichkeits-, Wettkampf- und Abenteuerspielen, wie z. B. eine Schatzsuche, sorgen Piratenflöße, eine aufblasbare Riesenrutsche und ein Wasserläufer für jede Menge Badespaß. Eintritt: 1,- €. Los geht's um 16:00 Uhr.



Geschichte entdecken

Kleine Entdecker kommen bei der Kinderführung im Museum Schloss Rheydt am 1. Januar 2012 voll auf ihre Kosten. Dabei erfahren sie anhand eines Rätsels jede Menge Spannendes über ihre Stadt und erkunden neben der stadtgeschichtlichen Aus-

stellung die geheimnisvollen Kasmatten von Schloss Rheydt. Der Museumseintritt für Kinder in Höhe von 1,50 € berechtigt zur Teilnahme, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Treffpunkt ist um 15:00 Uhr an der Museumskasse (ab sechs Jahre).

Der Drache will heiraten

Als Drache hat man es wirklich nicht leicht und schon gar nicht, wenn man eine schöne Prinzessin heiraten will. Da hilft es nichts, wenn man selbst von seinem unwiderstehlichen Charme überzeugt ist und vor gut 120 Jahren beim Schönheitswettbewerb für Drachen gewonnen hat. Bei der Braut-suche stößt der liebestolle Drache auf ungeahnte Schwierigkeiten: Eine Prin-

zessin nach der anderen schlägt ihm die Schlosstür vor der Nase zu. Vielleicht sollte er lieber nach einer echten Drachenfrau Ausschau halten? Das Kindertheaterstück von Sabina Sanz mit zwei Schauspielern und sechs Puppen ist am 22. Januar 2012 um 15:00 Uhr im Theater Mönchengladbach zu sehen. Eintritt: 5,- € (ab fünf Jahre).



Die mindestens wöchentliche Reinigung von Gehwegen und einigen Fahrbahnen sowie der Winterdienst bei Eis und Schnee sind wichtige Pflichten jedes Grundstückseigentümers.

Unsere Leistungen in Ihrem Auftrag:

- Gehwegreinigung
- Straßenreinigung
- Winterdienst

Wir beraten Sie umfassend und individuell. Gern auch vor Ort. Wir sind für Sie auf Draht ☎ 02161/49 100

Gesellschaft für Wertstofferrfassung, Wertstoffverwertung und Entsorgung Mönchengladbach mbH
Am Nordpark 400, 41068 Mönchengladbach



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.

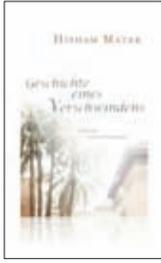
Ihre Spende schützt Kinder !

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

HISHAM MATAR

GESCHICHTE EINES VERSCHWINDENS**Geheimnisvoll**

„Es gibt Zeiten, da lastet die Abwesenheit meines Vaters auf mir, als säße mir ein Kind auf der Brust.“ So beginnt die wahre Geschichte des Autors, dessen Vater plötzlich verschwindet, vermutlich von libyschen Sicherheitskräften verschleppt. Tripolis, Kairo, Alexandria und Genf bilden die eindrucksvollen Kulissen für dieses Verschwinden ohne Wiederkehr, das den vierzehnjährigen

Nuri nebst Mutter der vollkommenen Rat- und Trostlosigkeit überlässt. Die Suche nach dem Vater enthüllt eine Lebensgeschichte mit politischem Hintergrund. Das Buch ist unglaublich spannend, von beklemmender Aktualität und hinterfragt auch zeitgeschichtliche Ereignisse. Schöne gediegene Prosa mit Sogwirkung.

Hanser Verlag, 320 Seiten, 19,90 €

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

HERMAN KOCH

SOMMERHAUS MIT SWIMMINGPOOL**Abgründig**

Dem abgründigen Amsterdamer Hausarzt Marc Schlosser ist nichts heilig, nicht einmal seine Familie. Als einer seiner Patienten, der berühmte Schauspieler Ralph Meier, stirbt, muss er sich wegen eines möglichen Kunstfehlers vor der Ärztekammer verantworten. Doch war es wirklich ein Kunstfehler? Oder hat das alles vielleicht mit den Geschehnissen im Ferienhaus zu tun, in dem beide Familien den letzten Sommer verbrachten? Erst nach Ralphs Tod treten die Verwerfungen zwischen den beiden Familien allmählich zu Tage und der Leser fiebert atemlos jeder weiteren Enthüllung entgegen. Ein hochspannendes, meisterlich konstruiertes Familiendrama voller Wut, scharfem Witz, Heuchelei und böser Gefühle.

Kiepenheuer & Witsch Verlag, 352 Seiten, 19,99 €

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

FABIAN NAVARRO

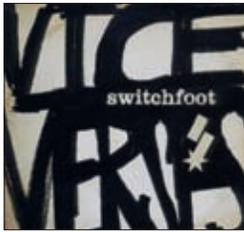
GANZ VIEL MIST UND EIN BISSCHEN POESIE**Fein**

Warstein hat mehr zu bieten als nur Bier: Fabian Navarro ist 22 Jahre jung, kommt aus Warstein, hat etliche Poetry Slams gewonnen und auch selber ausgerichtet und ist schnell zu einem der bekanntesten Nachwuchspoeten der Poetry-Slam-Szene geworden. In seinem kleinen, aber feinen Büchlein „Ganz viel Mist und ein bisschen Poesie“ finden sich Texte, die die Welt nicht braucht, aber unbedingt haben sollte. Kritisch nimmt Fabian Navarro seine Welt wahr und verpackt sie in Lyrik – manchmal ernst und manchmal lustig, aber immer ehrlich. Die besten Live-Texte und Kurzgedichte gibt's nun auf 80 Seiten zum Immer-wieder-Lesen und Schmunzeln. Sein Slam-Kollege Tobi Katze sagt dazu: „Jaja, hat er toll gemacht!“

Lektora Verlag, 80 Seiten, 6,- €

Empfohlen von Cécilie Gantevoort

SWITCHFOOT

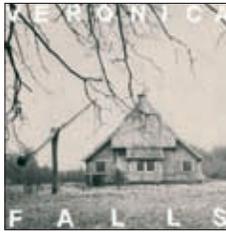
VICE VERSES**Nachdenklich****ALTERNATIVE ROCK**

Switchfoot kommen aus San Diego und sind in den USA längst bekannt für ihre spirituell aufrüttelnden und bewussten Liedtexte – jetzt muss nur noch bei uns in Europa der Funke überspringen. Popularität

gewann die Band 2002, als vier ihrer Songs auf dem Soundtrack zum Film „Nur mit Dir“ erschienen. Auch zu den „Chroniken von Narnia“ steuerte Switchfoot einen Song bei. Auf ihrem achten Studioalbum „Vice Verses“ überzeugen die fünf Alternative-Musiker mit Authentizität und kritischem Blick auf die Gesellschaft.

Atlantic Warner

VERONICA FALLS

VERONICA FALLS**Schrammelig****INDIE POP**

Das Retro-Quartett aus London bringt sein Debütalbum heraus, voll mit Songs rund ums Verderben. Die Grundstimmung ist immer etwas morbide, aber die Platte besticht durch die gekonnte Verschmelzung von Pop-Melodien

mit düsteren Klängen. Die Band spielte ihre Songs zwei Wochen lang unter Live-Bedingungen ein, um die Authentizität des Sounds zu bewahren. Schrammelige Gitarrenklänge und Twee-Pop (von twee: süß) ergänzen den Stil des 80er-Jahre-Rock und sorgen für Melodien, die einfach nicht mehr aus dem Kopf gehen.

Cooperative Musik/Universal

KERN

ZEITLOS**Lokal****HIP HOP**

Der Künstler Kern heißt eigentlich Christian Müller und kommt aus Mönchengladbach, wohnt mittlerweile aber in Düsseldorf. Bereits mit 14 Jahren entdeckte er seine Liebe zur Musik und begann seine eigenen Songtexte zu

schreiben. Sein Debüt „Zeitlos“ erschien im Oktober und darauf zu hören sind Hip Hop und Rap-Songs mit Texten, „was die meisten denken, sich aber nicht wagen, auszusprechen“. Kern sagt: „Ich ziehe mich lyrisch aus und Sorge für Reflexion.“ Kerns Texte sind tief sinnig und gesellschaftskritisch.

Be Focus Records

PAUL FEIG

BRAUTALARM**Urkomisch****KOMÖDIE**

In Annies Leben sieht es alles andere als rosig aus: Ihr Freund hat sie verlassen, ihr Liebhaber ist uninteressiert und nach dem Verlust ihrer Bäckerei „Cake Baby“ sieht es finanziell so schlecht aus, dass sie sich außer ihrem WG-Zimmer nicht mehr viel leisten kann. Klar, dass sich die Freude über die Hochzeit ihrer besten

Freundin da in Grenzen hält. Hoffnungslos überfordert, aber zu allem bereit, führt Annie sich und die anderen Brautjungfern durch das Mienenfeld der Hochzeitsvorbereitungen. Könnte der wilde Brautjungfern-Trip auch positive Folgen haben?

Universal/DVD

ROCKSTAR GAMES

L.A. NOIRE**Düster****CRIME**

Das Los Angeles von 1947 ist eine Stadt mit allgegenwärtiger Korruption, überhöhter Mordrate und explodierendem Drogenhandel. Der idealistische Detective Cole Phelps muss auf seinem Weg nach oben die wahren Hintergründe der Verbrechen herausfinden. Aufgrund neuer Technologien namens „MotionScan“ lässt sich die Mimik der Figuren detailgetreu abbilden und somit ein neuartiges interaktives Erlebnis schaffen. Da der Spieler das emotionale Verhalten der Figuren analysieren und interpretieren muss, fühlt er sich wie ein richtiger Detective.

PC/PS3/Xbox 360

**MUSIK
DVDs
GAMES**

Rezensiert von **Cécilie Gantevoort**

KINO HIGHLIGHTS



KOMÖDIE

ab 5.1.2012

Ziemlich beste Freunde

Der arbeitslose und frisch aus dem Knast entlassene Driss bewirbt sich pro forma als Pfleger beim querschnittsgelähmten reichen Erbe Philippe, um den Stempel für die Arbeitslosenunterstützung zu bekommen. Gegen jede Vernunft engagiert ihn der reiche Aristokrat. Statt mit dem Behindertenauto düsen die beiden bald mit dem Maserati durch Paris, rauchen Joints, laden schon mal zu einer Orgie ein. Beide respektieren sich und Philippe gewinnt neue Kraft, für das, was ihm vom Leben bleibt.

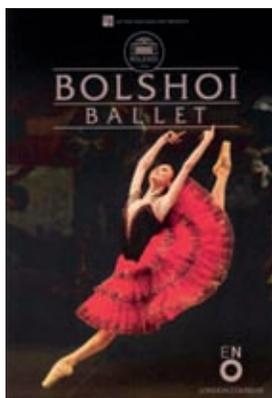


THRILLER

ab 12.1.2012

Verblendung

Der Enthüllungsjournalist Mikael Blomkvist, der erst kürzlich wegen Verleumdung verurteilt wurde, bekommt vom Großindustriellen Henrik Vanger den Auftrag, Nachforschungen über das Verschwinden von Henriks Nichte anzustellen. Seit 40 Jahren, seit einem schicksalhaften Tag für die Familie Vanger, fehlt von Harriet jede Spur. Henrik befürchtet ein Gewaltverbrechen und beschuldigt seine eitle Verwandtschaft des Mordes. Bei seinen Recherchen bekommt Blomkvist überraschend Unterstützung von der jungen Hackerin Lisbeth Salander.



KLASSIK

Saison 2012

Bolshoi Ballet

Live aus dem renommierten Moskauer Bolschoi Theater:

LE CORSAIRE

Sonntag, 11. März 2012, 16:00 Uhr

THE BRIGHT STREAM

Sonntag, 29. April 2012, 17:00 Uhr

RAYMONDA

Sonntag, 24. Juni 2012, 17:00 Uhr

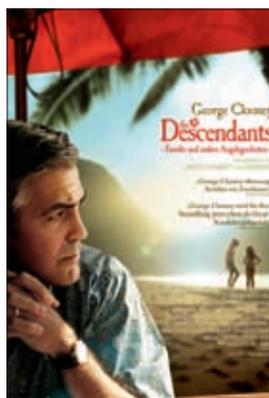


LADIES NIGHT

am 7.1.2012 um 18 Uhr

Offroad

Regisseur Elmar Fischer sowie Hauptdarsteller Nora Tschirner und Elyas M'Barek zu Gast im Comet Cine Center.



KOMÖDIE

ab 26.1.2012

The Descendants

Der hawaiianische Geschäftsmann und Familienvater Matt King soll entscheiden, ob und an wen ein bislang unberührtes Stück Land verkauft werden soll. Allerdings hat er viel drängendere Sorgen: Seine von ihm entfremdete Frau liegt nach einem Bootsunfall im Koma und Matt erfährt, dass sie eine Affäre hatte und ihn verlassen wollte. Als ihm die Ärzte mitteilen, dass sie nicht mehr aus dem Koma erwachen wird, macht Matt sich mit seinen beiden Töchtern auf die Suche nach dem anderen Mann.



KLASSIK

Saison 2012

The Metropolitan Opera

Live aus der MET in New York

Händel/Rameau/Vivaldi u. a.: THE ENCHANTED ISLAND

Samstag, 21. Januar 2012, 19:00 Uhr

Wagner: GÖTTERDÄMMERUNG

Samstag, 11. Februar 2012, 18:00 Uhr

Massenet: MANON

Samstag, 7. April 2012, 18:00 Uhr

Verdi: LA TRAVIATA

Samstag, 14. April 2012, 19:00 Uhr

KLASSIK

Saison 2012

Berliner Philharmoniker

Die Berliner Philharmoniker so plastisch wie im Konzertsaal und gleichzeitig so nah wie bei einer Fernsehübertragung. Dank neuester 3D-Technologie können Klassikfans das Orchester in ungewöhnlicher eindrucksvoller Perspektive erleben.

Silvester, 31.12.2011, 20:00 Uhr

Die Berliner Philharmoniker in Singapur in 3D

Freitag, 27. Januar 2012, 19:30 Uhr

Sir Simon Rattle – Magdalena Kozená

Große Liedkunst

Sonntag, 4. März 2012, 19:30 Uhr

Christian Thielmann – Albrecht Mayer

Anton Bruckner: Symphonie Nr. 4 „Romantische“

Richard Strauss: Oboenkonzert



facebook

facebook.com/CometCineCenter

twitter

twitter.com/CometCineCenter



Die Fans standen schon immer hinter Borussia, sie haben sich das komplette Jahr 2011 genauso verdient wie die Mannschaft.



Baut dem Trainer ein Denkmal!

Die VfL-Fans werden das Jahr 2011 sicher nicht vergessen – und doch träumen sie davon, dass es 2012 so weitergeht.

Tiefstapelei, Misstrauen in die eigene Stärke oder fehlender Mut, neue Ziele zu formulieren. So oder so ähnlich dachten manche Fans der Borussia über die Worte der VfL-Verantwortlichen, die trotz vorübergehender Tabellenführungen, trotz locker herausgespielten Derbysiegen, trotz 5:0-Erfolgen gegen Werder Bremen und ausgeglichenen Spielen gegen die Topteams der Liga eher auf das Tabellenende als nach oben schielen wollten. Warum sie das taten, zeigte Borussia gegen Ende einer fulminanten Hinrunde, es sind solche Spiele wie das 0:1 beim FC Augsburg, die zurecht davor mahnen, sich schon jetzt zufrieden zurückzulehnen.

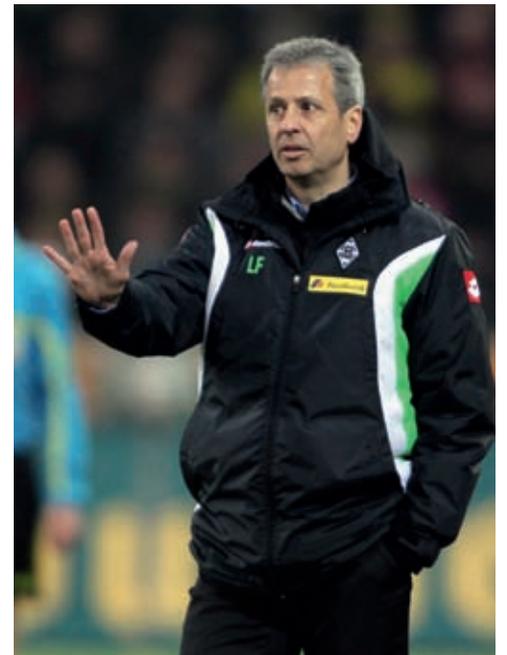
wo wir herkommen“, sagt er nach Siegen und nach Niederlagen. Dass jeder Sieg Hoffnungen auf mehr schürt und jede der bislang glücklicherweise wenigen Niederlagen die Frage nach einem bevorstehenden „Einbruch“ aufwirft, darf Favre wie alle anderen für den Höhenflug verantwortlichen Borussen als Kompliment auffassen. Und genauso wird auch die Frage, ob die gesamte Hinrunde nicht doch nur etwas mehr als ein Ausrutscher – ein schöner Traum – ist, erst gegen Ende dieser Spielzeit beantwortet werden. Sicher scheint nur eins zu sein, Borussia wird in diesem Jahr nicht bis zum letzten Spieltag warten müssen, um für eine weitere Saison in der Bundesliga planen

» **Trotzdem beobachtet man natürlich immer** den Markt «

Borussias Trainer Lucien Favre ist jemand, der sich treu bleibt. Das 5:0 gegen Bremen hatte er offensichtlich ebenso schnell vergessen wie jene besagte Niederlage beim Aufsteiger und damaligen Tabellenletzten. Favre ist dabei Realist und er ist einer der wenigen, der sagen darf, was er will: Die Fans glauben ihm. Und der Schweizer genießt seinen Status, indem er lange erklärt und nichts sagt, lächelnd, freundlich, unangreifbar. „Wir stehen zurecht dort in der Tabelle, wo wir stehen. Aber wir haben noch nichts erreicht, wollen weiter punkten, dürfen aber nicht vergessen,

zu dürfen. Wir dürfen das sagen und erwarten keine Stellungnahme des Trainers dazu.

Die Fußballprofis des VfL bereiten sich in diesen Tagen in Belek in der Türkei auf das schwierige Auftaktprogramm nach der Winterpause vor. Unter Trainer Hans Meyer waren die Borussen bereits 2001 und 2003 an der türkischen Riviera. Traditionell werden sie von vielen ihrer treuesten Anhänger ins Wintertrainingslager begleitet, zu Besuch kommen auch wieder einige Sponsoren. Das ändert sich nicht. Ob



„Wir haben noch nichts erreicht“, wird VfL-Trainer Lucien Favre seinen Mannen auch in der Winterpause oft genug sagen.

aber wie in vielen der vergangenen Jahre wieder neue Spieler zur Mannschaft stoßen, lässt Sportdirektor Max Eberl offen. Druck, der Mannschaft neue Impulse durch neues Personal zu geben, verspürt er nicht. Aber: „Wir sind in dieser Saison zum Glück von eklatanten Verletzungssorgen verschont geblieben. Die



Auch ohne die verletzten **Marco Reus** und **Igor de Camargo** zeigte Borussia starke Leistungen.

zwischenzeitlichen Ausfälle von Marco Reus oder auch Martin Stranzl und Igor de Camargo konnten wir gut kompensieren, die Lücken waren nicht zu groß. Wie bereits oft erwähnt, sind wir mit unserem Kader, der sein Entwicklungspotenzial schon gezeigt hat und unserer Meinung nach auch weiter zeigen wird, sehr zufrieden. Trotzdem beobachtet man natürlich immer den Markt und manchmal tun sich im Winter Transfermöglichkeiten auf, die im Sommer nicht zu realisieren sind."

Also könnten vielleicht doch schon beim Trainingsauftakt am 3. Januar im Borussia-Park oder bei den Testspielen in der Türkei gegen den 1. FC Nürnberg oder Darmstadt 98 neue Gesichter auf dem Platz stehen. Sie wären die ersten Winter-Neuzugänge seit gefühlten zwanzig Jahren, die sich nicht auf den Abstiegskampf einstellen müssen. Und deswegen widersprechen wir Lucien Favre an dieser Stelle – höflich, aber vehement: Borussia hat doch schon etwas erreicht! Die Fans honorieren das, träumen vielleicht; sie haben es verdient. Aber sollte es in der Tabelle in den nächsten Wochen und Monaten trotzdem wieder runtergehen, werden sie die Hinrunde und das komplette Fußballjahr 2011 dennoch sicher nicht so schnell, wenn überhaupt, vergessen. Und wenn nicht – dann werden sie diesem Trainer ganz gewiss ein Denkmal bauen!

Text: Ingo Rütten

INFO

Nach dem Top-Spiel gegen den FC Bayern München zum Start der Rückrunde muss Borussia in der Bundesliga zweimal auswärts antreten. Vielleicht aber haben die VfL-Fans in Stuttgart und in Wolfsburg eine Chance, an Tickets für diese Partien zu kommen, denn die beiden ersten Heimspiele der Rückserie im Borussia-Park sind lange schon so gut wie

ausverkauft: Schon Mitte Dezember standen nur noch VIP-Tickets zum Verkauf. Und sollte der Start in die zweite Saisonhälfte gut gelingen, wird sich die Situation für spontane Kartenkäufe wohl bis zum Saisonende kaum ändern.

Wer Borussia sehen möchte, muss in dieser Saison lange vorausplanen!

TERMINE

Freitag, 20. Januar 2012, 20:30 Uhr

Borussia – FC Bayern München

Sonntag, 29. Januar 2012, 17:30 Uhr

VfB Stuttgart – Borussia

Samstag, 4. Februar 2012, 15:30 Uhr

VfL Wolfsburg – Borussia

Samstag 11. Februar 2012, 18:30 Uhr

Borussia – FC Schalke 04

Hockey im GHTC – ein Kinderspiel.



Komm, mach mit! Ein qualifiziertes Trainerteam aus Hockeyspielern, Sportlehrern, Erziehern und einem Ex-Nationalspieler freut sich auf dich.

Möchtest du:

- etwas Neues ausprobieren
- dich bewegen und Tore schießen
- neue Freundinnen und Freunde finden
- und dabei viel Spaß haben?

Dann komm zu uns in die Halle:

Superminis (Jahrgänge 2005 / 2006):

mittwochs 15:00 – 16:00 Uhr und

freitags 14:00 – 15:00 Uhr

Hockeyzwerge (Jahrgänge 2007 / 2008):

montags 15:00 – 16:00 Uhr

Unser Kennenlern-Angebot für die laufende Hallensaison: **einen Monat kostenloses Schnuppern.**



Gladbacher Hockey- und Tennis-Club
An den Holter Sportstätten 11 – 41069 Mönchengladbach

www.ghtc.de

Schau doch schon mal zusammen mit deinen Eltern bei den Großen zu. Mit diesem Gutschein habt ihr bei einem der nächsten Heimspiele unserer 1. Hockeyherren freien Eintritt:

21. Januar 2012 - 18:00 Uhr gegen Düsseldorfer SD

27. Januar 2012 - 20:00 Uhr gegen Düsseldorfer SC

4. Februar 2012 - 16:00 Uhr gegen SW Köln



Der größte Erfolg in der Vereinsgeschichte: Die Hockeyherren gewinnen 1997 den Europapokal der Pokalsieger.

Geschichte **verpflichtet!**

Der traditionsreiche Gladbacher Hockey- und Tennisclub verschließt sich auch neuen Sportarten nicht.

Text: Ingo Rütten

Seit über 90 Jahren schreibt der Gladbacher HTC Sportgeschichte in Mönchengladbach: Was bei den Fußballern von Borussia die goldenen 70er-Jahre, das sind beim Hockey- und Tennisclub die 60er. Ohne die Erfolge der Hockeyherren in diesem besagten Jahrzehnt wäre in unserer Stadt wohl kaum das größte Hockeystadion weit und breit entstanden, und ebenso unwahrscheinlich ist, dass ohne die große Geschichte des GHTC der Deutsche Hockey-Bund in Mönchengladbach sein Quartier im Warsteiner Hockeypark aufgeschlagen hätte.

Die goldenen 60er-Jahre

Zwischen 1959 und 1967 feierten die Tennisspieler des Clubs, der an den Holter Sportstätten beheimatet ist, fünf Verbandsmeisterschaften. In den Schatten stellten diese tollen Erfolge nur die Hockeyherren, die fünfmal Westdeutscher Meister wurden und schließlich in den Jahren 1966 und 1967 drei deutsche Meisterschaften (zwei in der Halle) in die Vitusstadt holten. Natürlich gehörte der GHTC 1969 deswegen als Gründungsmitglied der Feld-Bundesliga an, drei Jahre später ging es auch in der Halle auf Punktejagd. Dort wie auf dem Feld wollen die Hockeyherren in naher Zukunft wieder zurück in die Erstklassigkeit; an-

gesichts der ausgezeichneten Jugendarbeit des Vereins ist das ein realistisches Ziel – von 2007 bis 2010 gewann die Jugendabteilung vier Meisterschaften!

Der GHTC hat in seiner langen Geschichte immer wieder erstklassige Hockeyspieler aus seinen Reihen hervorgebracht, viele wurden Nationalspieler, manchen schrieben international Geschichte. Wer erinnert sich nicht an die beiden Tore von Michael Hilgers 1992 im Finale der Olympischen Spiele in Barcelona, als Deutschland gegen Australien 2:1 gewann? Fünf Jahre später holte der GHTC zum bislang größten Schlag aus und gewann den Europapokal der Pokalsieger. Neben den diversen Meisterschaften und Pokalsiegen ist das der größte Triumph in der Geschichte des Vereins, um den es in den vergangenen Jahren nach der letzten deutschen Meisterschaft im Jahr 2002 aber merklich ruhiger geworden ist.

Wilhelm Achter setzt die Zeichen für die Zukunft

Erfolgreich geblieben sind die Tennisspieler, wenn auch von der Öffentlichkeit nicht so bemerkt. Die Herren über 30 Jahre (30+) feierten von 2004 bis heute vier deutsche Meisterschaften, die Her-



Am Ende der derzeit laufenden Hallensaison **wollen die Hockeyherren zurück in die 1. Bundesliga**, in der langen Winterpause auf dem Feld stehen sie mit demselben Ziel auf Rang eins.

ren 60+ freuten sich 2005 über diesen Erfolg. Insgesamt ist die Tennisabteilung eine der erfolgreichsten am Niederrhein. Alles das wurde um 1925 erst so richtig möglich gemacht. Wilhelm Achter überließ dem GHTC an der Hehnerstraße ein rund 90.000 Quadratmeter großes Grundstück, auf dem eine Ziegelei Platz gefunden hatte. Und damit setzte der Generaldirektor der damaligen Mönchengladbacher Wollindustrie die Zeichen auf eine glorreiche Zukunft. Denn schon drei Jahre später hatte der am 9. Mai 1919 gegründete Verein eine Sportanlage mit vier Hockey- und acht Tennisplätzen – eine einmalige Sportanlage zur damaligen Zeit. Wobei sich die heutige Anlage an selber Stelle auch nicht zu verstecken braucht: Das vereinseigene Schwimmbad wurde wie das Clubhaus 2001 modernisiert, neben der eigenen Sporthalle stehen ein Kunstrasen- und ein Naturrasenplatz zur Verfügung, es gibt ein Beachvolleyball-Feld und mittlerweile zwölf Tennisplätze. Diese Einrichtungen und ein fideles Vereinsleben locken Jugendliche und Kinder, die beim GHTC die Nachwuchsabteilungen stärken.

So gehört Schwimmen längst zum Portfolio des Clubs, ebenso wie Beachvolleyball. Aber auch die Fußballer nutzen die weiten Rasenflächen der Anlage und die Sporthalle – allerdings nur als Freizeitvergnügen und nicht organisiert in einer Liga. Und dass der ruhmreiche GHTC sich auch neuen Sportarten nicht verschließt, beweisen die Grizzlies, die mit Netzschlägern bewaffnet versuchen, dem Gegner möglichst viele Bälle ins Tor zu „legen“: Lacrosse nennt man das, eine nordamerikanische, rasant wachsende Ballsportart, die seit 2009 beim GHTC angeboten wird.

Vermutlich aber werden erneut die Hockeyspieler – und hier eher die Herren als die Damen – wieder für Schlagzeilen, vielleicht auch bald wieder für Titel sorgen. Der Förderverein des GHTC unterstützt, die Jugend schürt Hoffnungen auf eine erfolgreiche Zukunft – die Geschichte verpflichtet den GHTC dahingehend. Wer weiß also, auf welche Geschichte der GHTC zum Einhundertjährigen in knapp acht Jahren zurückblicken darf. Sicher ist, dass die 60er auch dann wieder eine besondere Erwähnung wert sind.

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

INFO

Die größten Erfolge des GHTC

1997 Hockey-Europapokalsieger der Pokalsieger (Feld)
1966, 1981, 2002 Deutscher Hockeymeister (Feld)
1966, 1967, 1988 Deutscher Hockeymeister (Halle)
1996, 2000 Deutscher Hockey-Pokalsieger (Feld)
1981, 1982, 2007, 2008, 2009, 2010 Deutscher Hockey-Jugendmeister
2004, 2006, 2007, 2010 Deutscher Meister Tennis Herren 30+
2005 Deutscher Meister Tennis Herren 60+

TERMINE

Hallensaison 2. Bundesliga

21. Januar, 18 Uhr GHTC – Düsseldorfer SD
27. Januar, 20 Uhr GHTC – Düsseldorfer SC
4. Februar, 16 Uhr GHTC – BW Köln

(Alle Spiele werden im „GHTC-Sportsdome“ ausgetragen)



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

Unser Leistungsspektrum:

Zahnärztlicher Bereich

- Ästhetisch-, kosmetische Zahnrestauration (Veneer, vollkeramische Versorgung, Bleaching)
- Hochwertiger-, langlebiger Zahnersatz
- Implantation mit verschiedenen Systemen
- 3D-navigierte Implantat-Planung und Diagnostik
- Parodontitis- und Periimplantitisbehandlung (chirurgisch, konservativ mit Soft- und Hardlaser)
- Behandlung unter Vollnarkose (z.B. bei Weisheitszähnen, Angstpatienten, Implantation uvm.)
- Betreuung von kranken Patienten zu Hause, sowie in Senioren- und Pflegeheimen

Prophylaxebereich

- Professionelle Zahnreinigung
- Präventionskonzepte für Senioren, Kinder und Menschen mit Behinderung
- Implantatprophylaxe
- KFO-Prophylaxe
- Praxiseigenes Dentallabor unter Leitung eines Zahntechnikermeisters



**Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc
 und Partner**

Krahnendonk 7
 41066 Mönchengladbach

Tel. 021 61 / 66 63 60
 Fax 021 61 / 66 51 59

info@zahnarzt-dr Bongartz.de
 www.zahnarzt-dr Bongartz.de

Die tägliche Dosis **HINDENBURGER.de**

Seit August ist es online – das Portal zum **HINDENBURGER**. Spannende Themen, Shopping- und Lifestyle-Tipps, vielfältige Informationen, Services und Einsichten in das Mönchengladbacher Leben erwarten Sie auf hindenburger.de.

Stellen Sie sich vor, es ist Wochenende und Sie wissen mal wieder nicht so genau, was Sie machen möchten. Vielleicht mal wieder in die Altstadt etwas feiern oder doch lieber auf irgendeinen Floh-, Trödel- oder Antiquitätenmarkt? Eine Ausstellung wäre doch auch mal wieder ganz nett oder ein Konzert. Und die Kinder? Was macht man mit den Kindern? Gibt es da heute irgendetwas? Normalerweise würden Sie jetzt in den **HINDENBURGER** schauen, denn da steht ja fast alles drin, was in unserer Stadt so los ist.

Schade nur, dass Sie gerade keine aktuelle Ausgabe zur Hand haben um nachzusehen. Sie können sich natürlich wie bisher auch unter hindenburger.de das aktuelle Heft als PDF herunterladen, aber warum dann nicht gleich in den viel größeren Online-Termin kalender schauen?

Ganz nebenbei lohnt es sich vielleicht auch mal einen Blick in die diversen Rubriken des neuen Portals zu werfen und da interessante, spannende oder auch

einfach nur neue Tipps und Informationen von, aus und über Mönchengladbach zu bekommen.

Wie wäre es denn mit einem kleinen Shoppingtrip, um die neuesten Fashiontrends für den Abend zu entdecken? Unter Lifestyle auf hindenburger.de haben wir wahrscheinlich genau die passenden Tipps dafür parat. Ein leckeres Essen wäre doch ein perfekter Start in die Partynacht. Die Rubrik „Ausgehen“ bietet Ihnen bei der Entscheidungsfindung genau die richtigen Informationen. Die Kinder könnte man ja z. B. mit der Babysitterin ins Kino schicken. Was gerade läuft, finden Sie in der entsprechenden Rubrik auf hindenburger.de. Zu einer guten Partyplanung gehört natürlich auch die Vorsorge für den Morgen danach. Was wie gegen den Kater hilft, finden Sie in der Rubrik „Gesundheit“.

Haben Sie das Wochenende dann überstanden, möchten Sie vielleicht noch einmal etwas davon Revue passieren lassen, es mit Freunden teilen oder schauen, ob es „Beweisfotos“ gibt. In den Impressionen haben unsere Fotografen ja vielleicht auch Sie bildlich festgehalten.

Ob Sie dann zum „Tagesgespräch“ geworden sind, können Sie am besten auf unserer facebook-Seite unter www.facebook.com/hindenburger feststellen, fleißig mitdiskutieren, teilen und liken.

Alle diese Möglichkeiten und viele mehr haben Sie seit August 2011 auf hindenburger.de, dem Onlineportal zum **HINDENBURGER**.

Schauen Sie doch mal rein. Wir freuen uns auf Sie!



Der HINDENBURGER auf facebook: www.facebook.com/hindenburger



Diskutieren Sie mit unter www.facebook.com/hindenburger

1a webseiten

... gibt es bei uns für fast jeden etat.

auf wunsch natürlich auch mit

- + content management system
- + facebook integration
- + google adwords kampagne
- + online marketing maßnahmen
- + und vielem mehr.

frische ideen + perfekte umsetzung.



Wenn das Heft mal wieder vergriffen ist. Hier gibt es die aktuelle Ausgabe zum **online lesen** oder als **PDF zum Download**.

Natürlich gibt es auch alle bisherigen Ausgaben als **PDF im Hefearchiv**.

Bei Terminen macht uns keiner was vor! Hier finden Sie **den großen Terminkalender für Mönchengladbach**, damit Sie immer wissen, was wann wo los ist.

facebook darf natürlich auch nicht fehlen. www.facebook.com/hindenburger Gefällt mir!

Schon mal Mittagspause planen? Mit unserem **Mittagstisch-Verzeichnis** und den jeweils aktuellen Karten kein Problem.

Auch **Fernsehen** ist auf hindenburger.de natürlich dank des **CITYVISION** Streams jederzeit möglich.

Immer auf dem **neuesten Stand**. Die tagesaktuellen Nachrichten und Infos aus Mönchengladbach im News-Ticker.

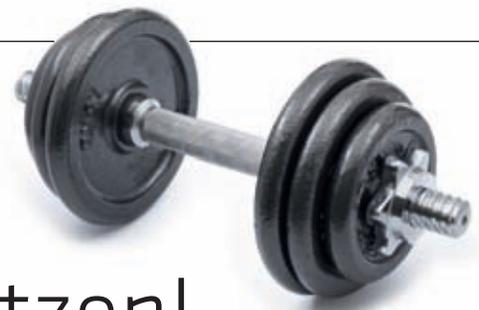
Das **Kino** darf natürlich auch nicht fehlen. Mehr Kino gibt es übrigens oben in der passenden Rubrik.

Unsere **Sonderhefte**. Hier finden Sie z. B. **Care4** – Das Gesundheits-Magazin, **Bauen & Wohnen** oder auch **Beauty & Wellness**.

Unsere **Vertriebsstellenliste**. Damit Sie immer wissen, wo Sie den HINDENBURGER bekommen können.

Idee, Konzept, Layout, Programmierung, Pflege und Betreuung erfolgt natürlich durch **Marktimpuls** (www.marktimpuls.de).

Die guten Vorsätze perfekt und stilvoll umsetzen!



In Mönchengladbach gibt es viele Fitness-Studios, die Stadt bietet echte „Juwelen“ – nicht nur, aber auch für Frauen

Fit werden kann man auch durch joggen und radfahren, um Muskeln aufzubauen braucht es nicht viel mehr als ein paar Hanteln und eine eiserne Disziplin. Aber wer bewusst etwas für seine Gesundheit und gezielt etwas für sein Wohlbefinden machen möchte, sollte sich genauer umsehen. Fitness-Studios gibt es viele in Mönchengladbach, an „Muckibuden“ und auf Fitness ausgelegte Unternehmen

mangelt es nicht. Aber es gibt auch die echten „Juwelen“, die jede für sich eine Besonderheit aufweisen. Mal ist es ein Schwimmbad oder mal das noch nicht so bekannte, dafür aber sehr anstrengende Trainingsprogramm. Und oft ist es die Spezialisierung, auch jene auf die weibliche Kundschaft. Wir haben uns einmal umgehört.

Text: Ingo Rütten



3 Elemente

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“, sagte einst Sebastian Kneipp, dessen Aussagen allemal dazu dienen, als eine Art Motto zu fungieren. Und so gibt es für 3Elemente-Chefin Gabriele Wilms mehr als die gemeinhin gewünschte körperliche Fitness. „Menschen geht es gut, wenn sie sich gesund fühlen. Sie sind dann zufrieden, wenn sie sich wohl und auf ihre Weise schön finden“, sagt sie. Die Gründung des 3Elemente-Studios war somit nur konsequent und heute kümmert sich Wilms darum, dass sich ihre Kunden gesund, wohl und schön fühlen.

Zumba und Rehabilitationssport gibt es hier auch, aber darüber hinaus sind die Hypoxi-Technik oder die Methode der Säure-Basen-Balance echte Exoten. Sie machen den besonderen Flair der 3Elemente aus und gehören genauso zum Haus wie die finnische Sauna in dem separaten historischen Gartenhaus innerhalb des idyllischen Gartens. Im Sommer kann man sich in diesem asiatischen Ambiente eine Massage gönnen, im Winter bleibt man mit dem Physiotherapeuten besser drinnen, denn Wärme und Ruhe sind für das Wohlfühlprogramm wichtig.

Hypoxi ist die sanfte Alternative zur Fettabsaugung, Figur und Haut sollen sich bei dieser Technik gerade sensationell verbessern. Ob in einem Beratungstermin oder gleich beim Schnupperangebot, nachfragen lohnt sich. In eine ähnliche Richtung zielt das Entschlackungsprogramm per Säure-Basen-Balance. „Basenbildende Ernährung und basische Anwendungen regen den Stoffwechsel an und helfen bei Celluliteabbau und Gewichtsreduktion“, sagt Wilms. Diese Methode sei unerlässlich für eine stabile Gesundheit, die weit über einen guten Fitnesszustand hinaus geht.

Um das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern, ohne Muskelkater fürchten zu müssen, gibt es als weiteren Ansatz der anderen Art Tiefenwärme von „Physiotherm“. Das Immunsystem wird durch Infrarotstrahlung angeregt, Stoffwechsel und Durchblutung werden erhöht – so stellt sich Wohlbefinden ein.

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



La Culture

Die beiden Geschäftsführerinnen wissen, was Frauen wollen. Heike Scholten und Brigitte Meißner bieten im La Culture mehr als Fitness. Hier dürfen Frauen noch Frauen sein, hier gibt es nach der Anstrengung Therapien von der Heilpraktikerin, hier steht eine Kosmetikerin für Schmink- und Stylingtipps zur Verfügung. „Fitness, Wellness und nicht zuletzt gutes Aussehen stehen bei uns ganz oben auf der Liste“, sagt Heike Scholten, die immer wieder besondere Aktionen neben den dauerhaften Angeboten wie eine Phaen-Thai-Massage oder Hatha-Yoga anbietet. Eine dieser Aktionen, die sich zu merken lohnt, gibt es wieder am 23. Januar – zwischen 9 und 21:30 Uhr veranstaltet das La Culture einen „Diagnose-Tag“. „Jeder sollte verstehen können, was mit seinem Körper los ist“, lautet das Motto. Ergebnisse bietet das einzigartige Messverfahren von Global Diagnostics, Heilpraktikerin Gudrun Schneider bedient das neue aufwändige Gerät. „Die Kosten für die zehnminütige Messung liegen bei 15 Euro und wir bitten dringend um eine Terminabsprache“, sagt Scholten; sie weiß, dass diese Aktionen immer sehr gefragt sind.

Gefragt ist aber auch das besondere Ambiente auf den 700 Quadratmetern, auf denen das individuell zusammengestellte Ausdauer- und Kraftprogramm einfach Spaß machen muss. Die qualifizierten Trainerinnen stimmen das Geräte-, Kurs- und Fitnessprogramm auf die Problemzonen der Frau nachhaltig und präventiv ab. Natürlich fehlen auch die aktuellen Trends wie beispielsweise Zumba nicht. Zudem sind auch jene Frauen willkommen, die gerade keine Lust auf Sport haben, denn die Vorträge zu Themen wie Ernährung oder Abnehmen sind auch immer wieder gerne und gut besucht. Die Atmosphäre stimmt im La Culture, dafür sorgen die Umgebung, das angebotene Programm und die gleichgesinnten Frauen gleichermaßen. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie eher das autogene Training oder die progressive Muskelentspannung bevorzugen. Beide Kurse gehen über mehrere Einheiten und werden von vielen Krankenkassen bezuschusst.

La Culture, An den Holter Sportstätten 1, 41069 MG
Tel. 02161/931401, www.la-culture.de



Actic Fitness

Das angebotene Training basiert in den Studios von ACTIC FITNESS auf der Philosophie des Unternehmens – oder ist es umgekehrt? Egal, denn wichtig ist, dass sich die Schweden in mittlerweile fünf Ländern und rund 135 Studios auf die Fahne geschrieben haben, dass sich jedes der knapp 200.000 Mitglieder wohlfühlen soll. Das gilt für jene, die nur hin und wieder vorbei schauen, und das gilt für die Sportler, die jeden Tag an den Geräten und in den Kursen an der Breitenbachstraße zu finden sind.

ACTIC FITNESS kann dabei mit einem Pfund wuchern, das aus physiologischer Sicht bereits ein Bonus ist: das Vitusbad, das gleich nebenan auf jedes Mitglied des Fitness-Studios wartet und kostenlos mitbenutzt werden kann, ja sollte. Schwimmen ist eine einfache und doch sehr effektive Trainingsform, es ist ein sanftes Ausdauertraining, das die Muskulatur in den Armen, im Rücken und in den Schultern stärkt. Da der Körper im Wasser weniger belastet wird, eignet sich Schwimmen nicht nur hervorragend zur Rehabilitation, sondern vor allem auch als aktive Erholung nach einem ausgedehnten oder schwierigen Trainingsprogramm. Das Schwimmbad ist ein Hauptbestandteil der ACTIC-Studios, der im Mitgliedsbeitrag inkludierter Eintritt gewährleistet erst das abwechslungsreiche Training, das der sportbegeisterte Kunde für sein Wohlbefinden braucht.

Die Mischung macht's, nicht nur bei den angebotenen Trainingsmöglichkeiten. Bei ACTIC ist man froh darüber, dass sich auch die Kundschaft aus einer Mischung zusammensetzt. Ob Jung oder Alt, ob Freizeit- oder Höchstleistungssportler. Die ausgebildeten Trainer und Mitarbeiter freuen sich auf jeden Gast mit einem speziellen und individuellen Trainingsprogramm.

Weiterbildung – theoretisch wie praktisch – steht dabei für sie mindestens so fett geschrieben auf dem Plan wie die Trainingsinhalte für den Sportler. Gerade auch für ältere Herrschaften warten viele Angebote und wissenschaftlich entwickelte Trainingsgeräte und -methoden. So stehen in jedem Studio Nautilusgeräte zur Verfügung, mit denen ein sicheres und sanftes Training möglich ist. In Vorlesungen für Seniorenvereine oder -gruppen lernen die Zuhörer, was im höheren Alter im Körper passiert und wie man den unvermeidlichen altersbedingten Veränderungen mit gezieltem Training entgegenwirken kann – denn es ist nie zu spät, um mit dem Training zu beginnen!

Egal ob Jung oder Alt, eines sollte man nie vergessen, wenn man bei ACTIC aktiv ist: Training samt Schwimmen ist eine Belohnung, keine Pflicht!

Actic Fitness, Breitenbachstr. 52, 41065 MG
Tel. 02161/9921295, www.acticfitness.de



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

Gerätetraining · Gewichtsreduktion · Vibrationstraining · Tai Chi · Qi Gong
Yoga · Pilates · Rückenurse · Zumba · Sauna und Tiefenwärme · Massagen
Training m. Physiotherapeuten · Rehasport · Krankenkassenkurse
Personaltraining · Firmenfitness

3Elemente
gesund fühlen & wohl fühlen & schön sein
Figur- & Gesundheitsstudio

Vereinbaren Sie einen kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin:
Künkelstr. 125 · 41063 Mönchengladbach
Telefon: 0 21 61 / 24 70 35-0 · www.3elemente-mg.de

Bolksbuscher Str. 50
41239 Mönchengladbach
Telefon: 02166 3939-144

JM Technical Textiles

Junkers & Müllers Fabrikverkauf

Vielfältige Auswahl zu
Top-Preisen



Dekostoffe	ab 2 € / m
Flächenvorhangstoffe	ab 4 € / m
Tischdecken	ab 4 € / m
Duschvorhangstoffe	ab 4 € / m
Rollostoffe	ab 5 € / m
transparente Stoffe	ab 5 € / m

Unsere Öffnungszeiten:
Mi., Do. und Fr.: 10 - 18 Uhr
Sa.: 10 - 14 Uhr

www.jm-techtex.com



Das exklusive
**Damen-
fitnessstudio!**

In unserem exklusiven Damenfitnessstudio finden Sie in angenehmer Atmosphäre alles, um Stress und Hektik hinter sich zu lassen.

Ob Geräte- und Cardiotraining, fetzige Kurse, Entspannung bei Yoga oder der Besuch der Sauna und des Solariums, bei uns können Sie auf zwei Ebenen ganz Sie selbst sein.



La Culture
im Sportpark West
An den Holter Sportstätten 1
41069 MG · Tel. 02161 / 931401
www.la-culture.de



Mittwoch,
25. Januar 2012

**Führt der Knorpel-
schaden am Knie-
gelenk zwangsläufig
zur Knieprothese?
Aktuelle Behandlung-
möglichkeiten!**

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

Dr. med. Georg Sellmann,
Klinik für Orthopädie
und Unfallchirurgie

**19.00 Uhr | Forum
Krankenhaus Maria Hilf
Sandradstr. 43,
41061 Mönchengladbach**
Der Eintritt ist frei.



Förderverein
Kliniken Maria Hilf GmbH

GESUNDHEIT AKTUELL Vortragsreihe 2012



Just Ladies

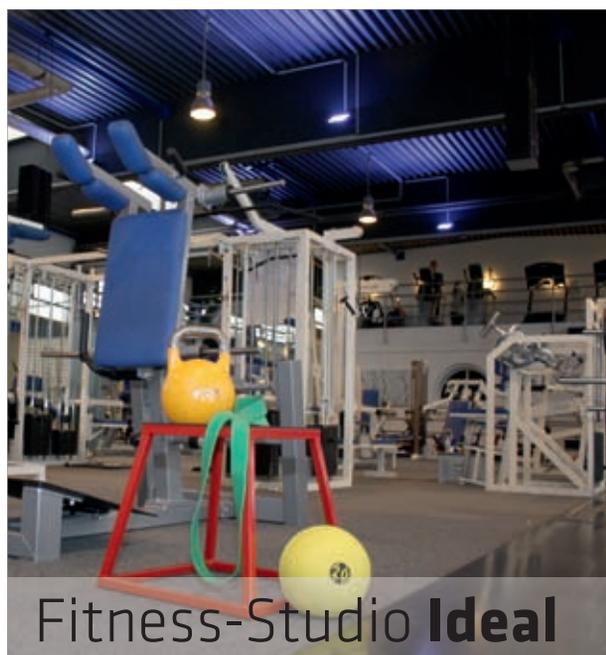
Bei Just Ladies ist das Trainingskonzept zwar zunächst einmal auf 30 Minuten begrenzt, das durch den Namen schon vermutete Konzept für Frauen basiert aber dennoch auf drei gleichberechtigten Säulen: Wohlfühlen, Ernährungs-Coaching und Bewegung. Das sind für die Macher und Macherinnen der Studios und für Ulrich Rode, Inhaber der Filiale an der Quadtstraße in Wickrath, die Schlüssel zum Erfolg, und der Erfolg, das sind gesteigerte Aktivität, Gesundheit, Spaß.

Auch bei Just Ladies steht die Gewichtsreduktion im Mittelpunkt, das Unternehmen bietet gar eine Art Zufriedenheitsgarantie. Das Konzept für Frauen jeden Alters sieht ein Training vor, das aus einer optimalen Kombination aus Kräftigungs- und Konditionsübungen besteht. Für fünf Phasen reichen 30 Minuten aus: Aufwärmen, Kräftigungsübungen, Konditionstraining, Abkühlen, Dehnen – fertig. Mit einem ausgeklügelten Hydrauliksystem an den Geräten

lässt sich die Beanspruchung individuell einstellen, wer lieber langsam trainiert, tut das mit wenig Widerstand, bei einer höheren Schlagzahl erhöht er sich.

Die Frauen und deren Bedürfnisse stehen hier im Vordergrund, hier dürfen Freundinnen auch mal ein Schwätzchen halten, ohne gleich schief vom Nachbargerät angesehen zu werden. Persönliches und individuelles Coaching hilft jeder Frau dabei, trotzdem das Ziel zu erreichen. Zum Wohlfühlcharakter gehört aber mehr als nur das ausgefeilte Beratungskonzept, es gibt begleitend zum Training keine Diät und keine Verbote, vielmehr wird das Training auf das persönliche Ziel abgestimmt. Dennoch wird auch hier auf die Ernährung geachtet, auch hier helfen die Coaches individuell, sie verhindern den „Jojo-Effekt“. Und damit der Spaß nicht an letzter Stelle steht, liegen die Studios wie in Wickrath „auf dem Weg“, deswegen trifft man sich dort auch einfach einmal so – um über Fortschritte zu quatschen.

.....
Just Ladies, Quadtstr. 27, 41189 MG
Tel. 02166/6762422
www.justladies-mg.de



Fitness-Studio Ideal

Reinhard Velten betreibt seit 26 Jahren das IDEAL-Fitness-Studio und er weiß, was seine Kunden möchten. Von 15 bis 75 Jahren fühlen sich hier alle Altersgruppen wohl. Neue Kontakte knüpft man in freundschaftlicher Atmosphäre schnell. Individuelle Betreuung und 14 Tage kostenloses Probetraining bei Nutzung des kompletten Angebotes – Geräte-, Cardio-, Kursbereich – ist hier selbstverständlich. Neben Zumba, Ü50, Pilates, Rücken-Fit etc. neu im Zusatzangebot: Poedance – der Tanz an der Stange, für Frauen, die sich was trauen – und Full Impact.

Full Impact ist ein Training, das mit dem aus Amerika kommenden Trend des Crossfit oder Functional Training zu vergleichen ist. Mit Kettlebells, Sling-trainer, Medizinbällen und Langhantel wird das athletische Gesamtvermögen – Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit – verbessert. Alle Übungen werden in einem Parcours absolviert. In vier Workshops können Interessierte dieses Fitnessprogramm kennen lernen, entweder für 50 Euro im Paket oder für 15 Euro pro Einheit.

„Unsere Kunden sind Individualisten und messen sich gerne auch mal in einem kleinen Wettkampf“, so Velten. „Die jährlichen IDEAL-Games sind hierfür ein fester Bestandteil des Studios.“ Im Frühjahr steht bereits der nächste Wettkampf an – Strongest Man – für die besonders starken Jungs. Ein großer Außenbereich bietet hierzu die Möglichkeit. Zusätzlich finden dort auch Grillpartys und weitere Events statt. Neu im Studio: ein separater Raum für Personaltraining.

.....
Fitness-Studio Ideal, Hehner Str. 113d
41069 MG, Tel. 02161/833345
www.ideal-studio.de

Fitter und schlanker Start **ins Neue Jahr**

Wie Sie den genüsslich angefütterten Festtags-Speck wieder los werden.

Die Verlockungen der Weihnachtszeit haben ihre Spuren hinterlassen und das eine oder andere lästige Pfund hat sich heimlich auf Bauch, Hüften und Beine festgesetzt. Laut einer Umfrage will jeder sechste Deutsche nach den Feiertagen abspecken. Doch vielen gelingt das nicht so einfach. Die folgenden Tipps helfen Ihnen, gesund und langfristig abzunehmen:

- Machen Sie keine strikte Diät nach dem Motto „Während den Feiertagen habe ich richtig zugelangt ... jetzt esse ich eine Woche lang einfach gar nichts mehr“. Ihr Körper würde Ihnen das sehr übel nehmen: Neben schlechter Laune aufgrund einer zu geringen Zufuhr an lebenswichtigen und gehirnaktiven Nährstoffen, verlieren Sie bei einer Null-Diät kaum Körperfett, sondern hauptsächlich Wasser. Die Figur erschlafft, statt schlank und straff zu werden. Der Stoffwechsel leidet und arbeitet nur noch auf Sparflamme.
- Stellen Sie Ihre Ernährung sieben bis zehn Tage lang auf „Entlastung“ um, d. h. nehmen Sie pro Tag zwei bis drei vollständige Mahlzeiten ein, die Ihren Körper nicht belasten und schmecken. Sehr geeignet sind z. B. Suppen und Eintöpfe, gegartes Gemüse und Reis. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten reichlich stilles Wasser und Kräutertees.
- Beginnen Sie morgens nach dem Aufstehen mit zehn Minuten „Wake-up-Gymnastik“: Arme kreisen, auf der Stelle gehen, Ausfallschritte und ein paar Liegestütze. Versuchen Sie täglich, 20 bis 30 Minuten Bewegung in der Mittagspause oder direkt nach dem Feierabend einzubauen und planen Sie zweimal pro Woche eine richtige Trainings-Einheit für den ganzen Körper ein. Mein ELITE-Bootcamp schult z. B. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und verbrennt jede Menge Fett und Kalorien.
- Gehen Sie ein- bis zweimal pro Woche in die Sauna und machen Sie jeweils zwei bis drei Durchgänge à acht bis zwölf Minuten (je nach Temperatur und Verträglichkeit). Das stärkt nicht nur Ihr Immunsystem, sondern bringt auch Ihren Stoffwechsel auf Trab.

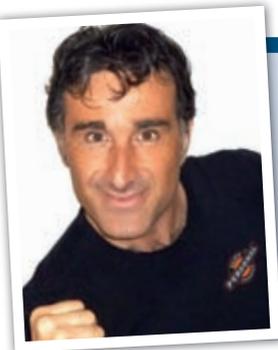
Weiter Infos über Ebooks und Hörbuch zum Thema unter www.Kilos-schmelzen.de.



„der schnellste Weg zu der Form Deines Lebens“

INFO

Pasquale Trotta ist seit 1986 im Fitness- und Gesundheits-training tätig und arbeitete mit mehr als 5.000 Kunden zusammen. Der Personal Trainer bietet erprobte Konzepte zur Steigerung der körperlichen Fitness, zum rasanten Fettabbau und zur mentalen Tiefenentspannung. Ein privates Einführungstraining ist kostenfrei und völlig unverbindlich. **Weitere Infos unter** Tel. 0172/4345435 und www.ELITE-Personaltraining.de



Verlost werden **drei Personaltrainingseinheiten** (à 1 Std.) mit **Pasquale Trotta**, inkl. Beratung. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit Stichwort „**Personaltraining**“ an gewinnspiel@hindenburger.de. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2012.

GEWINN SPIEL

medicoreha
Gesundheit bewegt uns

**25 Jahre Erfahrung
in Therapie und
Rehabilitation**

Wir beraten Sie gerne!

Ihr kompetenter Gesundheitspartner

- Physio- und Ergotherapie
- Ambulante Rehabilitation (Orthopädie und Traumatologie)
- Gerätetraining
- Zertifizierte Gesundheitskurse für Kinder und Erwachsene
- Personal Coaching
- Sportphysiotherapie







medicoreha · Rehabilitations- und Gesundheitseinrichtungen
in Rheydt · im Borussia-Park · in den Kliniken Maria Hilf
Telefon (02166) 998-820 · www.medicoreha.de

Neu im **BETTEN
DEPOT**



Info:
02161-20128

wirbelscanner®

Liegen Sie gut? Im **BETTEN-DEPOT** bleibt diese Frage nicht mehr nur Ihrem Gefühl überlassen. Ein revolutionäres Gerät aus der Sportmedizin liefert 3-D-Bilder der Wirbelsäule. Damit stellen wir sicher, dass Sie auf dem ausgesuchten Schlafsystem anatomisch richtig liegen. Der Wirbelscanner visualisiert die Lage der Wirbelsäule am PC und zeigt, wie Sie auf den unterschiedlichen Schlafsystemen liegen. So finden Sie im **BETTEN-DEPOT** mit Sicherheit das richtige Bett.



BETTEN-DEPOT

Das Mönchengladbacher
Bettenhaus
Schillerstrasse 77-79
02161-20128
www.betten-depot.de



Wer die Wahl hat, hat die Qual: Falsche Versprechen lauern in jedem Supermarktregal.

Dick durch **Glutamat**?

Der Geschmacksverstärker Glutamat ist unter verschiedenen Bezeichnungen in vielen Fertiglernsmitteln enthalten und gesundheitlich umstritten.

Wie sollen unsere Kinder schlank bleiben, wenn sie ihr Hungergefühl verlieren und weiterfuttern, auch wenn sie längst satt sein müssten? Im Tierversuch lässt sich dieses leider sehr menschliche Verhalten nachahmen. Wissenschaftler müssen Ratten nur eine Spritze mit Glutamat verabreichen, um bei den Tieren unkontrollierte Fressattacken auszulösen. Blockieren sie die für Glutamat empfänglichen Gehirnzellen, verlässt die Ratten der Appetit. Bekommen sie zuviel davon, erleiden sie Hirnschäden.

Clevere Geschmackstäuschung

Glutamat ist kein seltener Stoff in unseren Lebensmitteln. Im Gegenteil. Der universelle, von der Gastronomie in großen Mengen verwendete Geschmacksverstärker wird für Tiefkühlprodukte und Fertiggerichte jeder Art sowie die meisten Würste verwendet, aber auch für Knabberartikel wie Kartoffelchips, für Konserven, Fertigsuppen, Brühwürfel, Gewürzmischungen und Würzmittel; hier darf Glutamat sogar 50 Prozent der Menge ausmachen. Erkennbar ist der Stoff an den Bezeichnungen E 621 bis E 625, er tarnt sich aber auch unter den Namen Würze, Natriumglutamat, Geschmacksverstärker, Aroma, Carrageen, Maltodextrin, Weizenprotein, Trockenmilcherzeugnis oder Hefeextrakt. Letzteres findet sich übrigens auch in manchen Bio-Lebensmitteln. Der Grund für die Beliebtheit von Glutamat: Es soll die Mängel ausgleichen, die bei der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln durch Hitzebehandlung sowie Gefrier- und Trocknungsprozesse entstehen, soll aufgetretene Geschmacksfehler überlagern bzw. den übrig gebliebenen Eigengeschmack intensivie-

ren. Dank Glutamat kann die Lebensmittelindustrie an teuren Rohstoffen wie Fleisch, Shrimps oder Käse sparen, ohne dass es dem Kunden auffiele, und erzeugt ein sanftes, abgerundetes Verzehrgefühl auf der Zunge. Wenn es obendrein anregt, mehr zu essen als nötig – um so besser, die Ladenkasse klingelt.

Masteffekt

Nicht jeder Tierversuch lässt sich auf den Menschen übertragen. Im Falle von Glutamat aber ist Schlimmes zu befürchten. Bei einem Experiment in Frankreich wurde jungen Menschen und den Bewohnern eines Altenheims Glutamat verabreicht. Die Versuchspersonen aßen im Laufe der Zeit „zunehmend mehr und schneller, was als zunehmende Schmackhaftigkeit durch wiederholte Verabreichung interpretiert wurde“, so die Experten der Pariser Curie-Universität. Die Forscher vermuten einen Masteffekt ähnlich wie bei den Sexualhormonen, die Schweinen verabreicht werden. Mästen wir also unsere Kinder, die mit immer mehr Fast Food zunehmend in die Breite gehen? Sollen wir weiter zuschauen, wenn rund 20 Prozent der 11- bis 15-Jährigen in Deutschland Abend für Abend eine Tüte mit geschmacksverstärkten Kartoffelchips futtern, wie eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) belegt? Der US-Forscher Russel L. Blaylock vermutet, dass industriell hergestelltes Glutamat die natürliche Gewichtsregulation durcheinander bringt: „Übergewicht ist eine der konstanten Folgen des Glutamatsyndroms.“ Bei Untersuchungen zeigten Messungen, dass der Appetit bereits deutlich zunahm, wenn die Mahlzeiten nur ein halbes Prozent Glutamat (E 621) enthielten. Die

Versuchspersonen nahmen größere Bissen, kauten weniger, verkürzten die Pause bis zum nächsten Bissen und schluckten schneller – nicht nur für die jeweilige Mahlzeit, sondern noch Wochen später. Die Vermutung: Glutamat bewirkt über einen so genannten Kopfphasenreflex, dass die Bauchspeicheldrüse Verdauungsenzyme ausschüttet. Das Fatale: Je schneller man isst, desto sicherer „überholt“ man sein Sättigungsgefühl, das erst nach ca. 15 Minuten einsetzt.

Der Brief des Dr. Ho

Schon seit langem hatten vor allem amerikanische Studien immer wieder von massiven Krankheits-symptomen berichtet, die durch Glutamat ausgelöst würden. Zu den typischen Symptomen zählen Kopfschmerzen, Migräne, Hautbrennen, Taubheit in Nacken und Beinen, Gliederschmerzen und Übelkeit, aber auch chronischer Schnupfen. Allergieähnliche Reaktionen sind ebenfalls möglich. Erstmals war von derartigen Symptomen die Rede, als das New England Medicine Journal 1968 einen Brief von Dr. Ho Man Kwok veröffentlichte, in dem er unerklärliche Symptome nach dem Besuch von Chinarestaurants beschrieb. Danach kam schnell das Wort vom China-restaurant-Syndrom in Umlauf. Man geht davon aus, dass etwa ein Drittel der Bevölkerung auf Glutamat überreagiert. Die Symptome treten je nach Empfindlichkeit der Person schon wenige Minuten nach Verzehr auf. Die Reaktion kann innerhalb von Minuten, aber auch noch 48 Stunden später eintreten.

Ein sicherer Geschmacksverstärker?

Von offizieller Seite, etwa dem Berliner Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung werden Bedenken gegenüber Glutamat vom Tisch gewischt. Besonders beliebt ist der Hinweis darauf, dass Glutaminsäure in vielen Lebensmitteln von Natur aus reichlich enthalten ist, sogar in Muttermilch, ja als Neurotransmitter in Spuren vom Körper selbst hergestellt wird. In der Regel wird allerdings verschwiegen, dass diese Aminosäure in das jeweilige Lebensmitteleiweiß eingebunden ist. Ungebunden und in nennenswerten Mengen kommt Glutaminsäure praktisch nur in Käse vor, besonders in reifem Parmesan, sowie in Tomaten; wohl ein Grund, weshalb sie beim Kochen so gerne verwendet werden. Die EU stuft den Geschmacksverstärker in die sicherste Kategorie der Lebensmittelzusatzstoffe ein. „Natriumglutamat gehört zu den am besten untersuchten Zusätzen unserer Lebensmittelversorgung. Hunderte von Studien und zahlreiche wissenschaftliche Erhebungen haben gezeigt, dass Natriumglutamat ein sicherer und nützlicher Geschmacksverstärker für Lebensmittel ist“, schreibt das Brüsseler „Europäische Informationszentrum für Lebensmittel“ EUFIC. Sind also die Tausenden von Menschen, die auf Glutamat mit massiven Beschwerden reagieren, eingebildete Kranke? Nehmen verschiedene Menschen die gleiche Menge Glutamat zu sich, so reagieren sie nicht nur unterschiedlich, es finden sich im Blut auch ganz unterschiedliche Mengen des Geschmacksverstärkers. Das legt einerseits eine individuelle Empfindlichkeit und andererseits die Existenz einer Glutamatintoleranz nahe.

Text: pp/Maria Ghoebel



Niemand geht in den Einrichtungen der **medicoreha** ohne fachmännische Aufsicht in die Kurse oder an die Geräte.

Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erhalten

Die Medicoreha-Gruppe definiert Qualität und stellt die Bedeutung der Gesundheits-Prävention in den Vordergrund

Niemand muss krank oder verletzt sein, um bei der medicoreha Welsink GmbH einen der vielen Kurse zu buchen oder sich an die Fitnessgeräte zu begeben. Obwohl die Rehabilitations- und Gesundheitseinrichtung ihre Steckenpferde im Namen trägt, kann jeder Otto-Normal-Sportler ohne Krankenkassenanteil an drei Standorten in Mönchengladbach bei medicoreha etwas für seine Gesundheit tun. Der Unterschied zum Fitness-Studio ist der, das sämtliche Kurse und Angebote unter ärztlicher Leitung stehen und immer von studierten Sportwissenschaftlern oder ausgebildeten Physiotherapeuten geleitet werden.

Bei medicoreha steht nicht die Fitness, nicht der Sport im Vordergrund, wenn beides auch ein Weg zum eigentlichen Ziel ist. Mit dem Ziel und der Bedeutung der Prävention möchte sich die mittlerweile in neun nordrhein-westfälischen Städten ansässige Gruppe von den Studios abheben. „Das Ziel von Prävention ist, die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten und zu stärken“, sagt der geschäftsführende Gesellschafter Dieter Welsink. Er weiß, dass sich in den vergangenen Jahren in der Gesellschaft der Trend zur Gesundheits-erhaltung langsam ausgebreitet hat, aber im Hinblick auf die demografische Entwicklung in Deutschland ist das noch nicht genug. „Das Bewusstsein für die eigene Gesundheit muss noch mehr verbessert werden.“

Zu Beginn nicht übernehmen

Mit der Vorbeugung vor Gesundheitsstörungen und Erkrankungen kann nicht früh genug angefangen

werden. Welsink: „Das heißt aber nicht, dass beispielsweise ein Fußball- oder Tennisspieler schon genug tut, um einseitige Belastungen zu verhindern. Gerade ältere Freizeitsportler sollten immer durch eine medizinische Leistungsdiagnostik begleitet werden.“ Hier hebt sich die medicoreha ab, hier unterscheiden sich die Wünsche der Kunden, die lieber ins Fitness-Studio gehen. Alle gemeinsam haben sie den Wunsch, sich fit zu halten, etwas für ihren Körper und in der Folge für ihr Wohlbefinden zu tun. Anfangen ist dabei das Eine, es richtig zu tun, das Andere! „Wichtig ist, dass man sich zu Beginn nicht übernimmt, dadurch geht die Motivation verloren. Deshalb sollte vor dem Einstieg oder Wiedereinstieg ein Gesundheitscheck durch einen Physiotherapeuten oder Arzt gemacht werden“, meint Welsink, in dessen Einrichtungen niemand ohne diesen Test an dem umfangreichen Sportprogramm teilnimmt.

Text: Ingo Rütten

INFO

medicoreha
Rehabilitationskonzepte

Die medicoreha gibt es in Mönchengladbach dreimal: gemeinsam mit Borussia im Borussia-Park an der Hennes-Weisweiler-Allee sowie in den Kliniken Maria Hilf (Sandradstr. und Viersener Str.). Und im mediencentrum Rheydt warten die Fachleute an der Dahlemer Str. 69 auf gesundheitsbewusste Menschen. Weitere Infos unter 02131/890-0 oder www.medicoreha.de.

14 Tage kostenloses Probetraining

DAS STUDIO FÜR INDIVIDUALISTEN!

Entdecken Sie die Vielfalt des IDEAL Fitness-Studios! In angenehmer und freundschaftlicher Atmosphäre helfen wir Ihnen, Ihre sportlichen Ziele zu erreichen.

NEU:
Separater Raum für Personal-Training!

IDEAL Fitness-Studio
HEHNER STRASSE 113 D
41069 MÖNCHENGLADBACH
TEL.: 02161 / 833345
www.ideal-studio.de

ich bin ein VERLIERER

12 Monate zahlen
13 Monate trainieren
(gültig bis 31.01.2012)

...AN WINTERSPECK, DENN MEINER IST WEG

Das Just Ladies Konzept einfach genial.

- Keine Diäten
- Wohlfühlen unter Frauen

JUST LADIES
Bewegung • Ernährung • Wohlfühlen

Studio Wickrath
Quadtstrasse 27
Telef. 02166-676 24 22
www.justladies-mg.de
Schleswig-Holstein-Hamburg-Niedersachsen-NRW-Hessen-Bayern



Wer die Wahl hat, hat die Qual: Falsche Versprechen lauern in jedem Supermarktregal.

Abgespeist

Verbrauchertäuschung, Etikettenschwindel und Lebensmittelügen: Was wir von den Werbeversprechen der Lebensmittelindustrie erwarten dürfen.

Welchen Kalbfleischanteil erwarten Sie in Kalbswienern? 100 Prozent? Dann gehören Sie zu den 55 Prozent der gutgläubigen Teilnehmer einer Umfrage der Verbraucherzentralen auf lebensmittelklarheit.de. 38 Prozent der Befragten trauen den Würstchen nicht, vermuten aber immerhin mehr als 50 Prozent Kalbfleisch und nur sieben Prozent befürchten magere 15 Prozent Kalbfleischanteil.

Wie weit Wunsch und Wirklichkeit auseinanderklaffen, zeigen die überalterten und nicht rechtsverbindlichen „Leitsätze für Lebensmittel“. Sie führen allgemein verständliche und übliche „Verkehrsbezeichnungen“ auf und beschreiben Herstellung, Beschaffenheit oder sonstige Merkmale, die üblicherweise bei den jeweiligen Lebensmitteln erwartet werden. Darin wird beispielsweise geregelt, dass Kalbswiener zu gerade einmal 15 Prozent aus Kalbfleisch hergestellt werden sollten. Mit der Erwar-

tungshaltung der Verbraucher hat dies indes rein gar nichts zu tun, wie die Umfrage der Verbraucherzentrale zeigt.

Getäuscht, geändert, erlaubt

Viele Leitsätze für Lebensmittel sind über Jahrzehnte historisch gewachsen und entsprechen heute nicht mehr den Vorstellungen der Konsumenten. Von einer Geflügelwurst erwarten Verbraucher, dass sie aus 100 Prozent Geflügelfleisch besteht. Blickt man aber auf die Zutatenliste der Produkte von „Geflügelwurst“-Herstellern, steht oft sogar Schweinefleisch an erster Stelle. Der Verbraucher fühlt sich – leider nicht zu Recht – betrogen und getäuscht, denn auch solche irreführenden Verkehrsbezeichnungen erlauben die Leitsätze. Nur dank tausender Verbraucherbeschwerden hat beispielsweise der Hersteller Gutfried aus seiner Puten-Cervelatwurst im wahrsten

Sinne des Wortes die Sau raus gelassen und fertigt den Aufschnitt inzwischen aus reinem Geflügel. Seit August 2011 ist das Portal lebensmittelklarheit.de eine wahre Fundgrube für Produkte mit irreführender Aufmachung oder Kennzeichnung. Verbraucher können Lebensmittel melden, von denen sie sich ge-



Produktbeispiele aus den Rubriken Getäuscht, Geändert und Erlaubt auf lebensmittelklarheit.de

ärgert oder getäuscht fühlen. Den bislang über 4.000 Beschwerden gehen die Verbraucherzentralen nach und veröffentlichen den Sachverhalt bei begründeter Beanstandung.

Viele Hersteller haben seit dem Start des Portals ihre Verpackungen geändert oder Besserung gelobt, doch ständig finden sich neue Unverschämtheiten wie der Erasco Gulaschtopf mit gerade einmal zwei Prozent Fleischanteil, REWE Geleebananen ohne Bananen, Müller Milch Vanille ohne Vanille oder Alpro Soya Natural Fresh, eine Sojamilch deren Zutaten Tricalciumphosphat, Stabilisator und Aroma absolut nichts mit „natural“ zu tun haben.

Kopfschüttelnd stolpert der Verbraucher auch über die Rubrik „Erlaubt“, in der Produkte aufgeführt werden, die den Lebensmittelleitsätzen entsprechen: Wer glaubt, dass Bayerischer Leberkäse Leber enthält, der wird dort eines Besseren belehrt. Auch Zitronenlimonade muss keine Spur Zitronensaft enthalten, noch nicht einmal, wenn das Etikett mit saftigen Zitrusfrüchten wirbt. Selbst Schwarzwälder Schinken mit dem Siegel „geschützte geografische Angabe“ muss noch lange kein Schweinefleisch aus dieser Region enthalten.

Abgespeist

Unappetitlich und mit Klartext geht es auch auf abgespeist.de zu. Der Ableger der Organisation Food Watch entlarvt dutzende Etikettenschwindel, die den Konsumenten ganz bewusst in die Irre führen sollen. Am Beispiel Becel Pro Activ wird deutlich, wie die Lebensmittelindustrie versucht, sich mit Cholesterin senkenden Produkten als Heilsbringer für eine Volkskrankheit zu inszenieren. Wer um seinen Cholesterinspiegel besorgt ist, sollte zum Arzt und nicht in den Supermarkt gehen, zumal dieses Produkt mit seinen Nebenwirkungen eher ein Medikament als eine Margarine ist und eigentlich nichts im Kühlregal zu suchen hat, lautet das Fazit. Personen ohne Cholesterinproblem sollten dieses Produkt daher sogar ausdrücklich meiden.

Food Watch verleiht alljährlich den „Goldenen Windbeutel“. Der Preis für die dreiste Werbelüge ging 2011 an die „Milchschnitte“ von Ferrero für den unverantwortlichen Versuch, die fett- und zuckerreiche Kalorienbombe als leichte Zwischenmahlzeit zu verkaufen. Vorjahrespreisträger waren der Dickmacher „Monte Drink“ von Zott und der Trinkjoghurt „Actimel“ von Danone, der als vermeintliches Wundermittel gegen Erkältungen helfen soll.

Lebensgefährlich

Welche lebensgefährlichen Nahrungsmittel auf den Markt gelangt sind erfährt der Verbraucher seit Oktober 2011 auf lebensmittelwarnung.de. Die Bundesländer publizieren auf dieser Internetseite, die von der Lebensmittelindustrie vehement aber nicht erfolgreich bekämpft wurde, öffentliche Warnungen vor Lebensmitteln, die eine akute Gefahr für die Gesundheit darstellen.

Glassplitter in Getränkeflaschen und Konserven, Salmonellen im Aufschnitt, Haare in Nudelsoßen und Schimmelpilze in Nudeln sind nur einige der ekelerregenden Meldungen. Wenn erhöhte Methanolwerte im Wodka oder verbotene pharmakologische Substanzen zur Gewichtsreduktion mit verheerenden Nebenwirkungen in vermeintlich harmlosen Pillen gefunden werden, darf man von gezielter Gesundheitsgefährdung durch die Hersteller sprechen.

Das Kleingedruckte lesen

Schöne Verpackungen mit appetitlichen Werbeversprechen lassen noch lange nicht auf gute Lebensmittel schließen. Frische Früchte auf dem Joghurtbecher sind noch kein Indiz für einen natürlichen Inhalt. Ein Blick auf die kleingedruckte Zutatenliste zeigt zumeist: Ohne Geschmacksverstärker – darunter zählt auch Hefeextrakt, „natürliche“ Aromen und Zusatzstoffe aus der Chemietrickkiste kommt die Industrie nicht mehr aus. Wir sind auf überzuckerte, geschmacksverzerrte und vor allem billige Produkte dressiert. Dabei täte es unserer Gesundheit gut, wenn wir uns wieder an einen natürlichen Geschmack gewöhnen würden und Produkte mit allzu unerklärlichen Zutaten einfach im Regal stehen ließen.

Rach getestet

Christian Rach, Fernsehkoch und Restauranttester beweist auf seiner Internetseite christian-rach.de, dass es auch anders geht. Der Protagonist des guten Geschmacks unterzieht zahlreiche, überall erhältliche Produkte einem ausführlichen Geschmackstest im Rahmen eines privaten Testessens mit immer



Protagonist des guten Geschmacks: **Christian Rach.**

wieder unterschiedlichen Freunden. So testet er Olivenöl, Butter, Fertigpizza, Nudelsoßen, Milch, Frischkäse und zahlreiche weitere Lebensmittel aus dem Supermarktregal. Bevor er jedoch sein Prüfsiegel vergibt, möchte er sicher sein, dass das jeweilige Produkt nicht nur lecker schmeckt, sondern auch wirklich von guter Qualität ist. Dafür kooperiert er mit dem unabhängigen SGS Institut Fresenius, das in seinen Labors für jedes vorgeschlagene Produkt umfassende Prüfverfahren durchführt. So entsteht nach und nach eine Unbedenklichkeitsliste für leckere und hochwertige Produkte – probieren lohnt sich.

Text: Sascha Broich

WEBTIPPS



www.lebensmittelklarheit.de

Die Internetseite der Verbraucherzentralen informiert über den Etikettenschwindel bei Lebensmitteln und klärt auf, was erlaubt ist und was nicht. Hier können sich Verbraucher gezielt beschweren.



www.abgespeist.de

Der Ableger von FoodWatch beschäftigt sich mit dreisten Werbelügen und macht den Herstellern Druck. Mit dem „Goldenen Windbeutel“ wird alljährlich das unverschämteste Werbeversprechen ausgezeichnet.



www.lebensmittelwarnung.de

Das Portal der Bundesländer informiert erstmals einheitlich über gefährliche Lebensmittel und Rückrufaktionen der Hersteller – von der Salmonellenverseuchung bis zu Glassplittern in Obstkonserven.



www.rach-getestet.com

Christian Rach, Fernsehrestauranttester und Protagonist des guten Geschmacks, unterzieht Produkte aus dem Supermarktregal einem objektiven Geschmackstest. Im Labor werden die Zutaten einer Prüfung unterzogen.

**GETRÄNKE
HANDEL
MÜSCH**

Wä hat Duesch?

Wir beraten Sie gerne für Ihre Außen- und Innenveranstaltungen.

Dazu bieten wir Ihnen faire Preise für Durchlaufkühler, Theken, Schank- und Kühlwagen.

Faßbier und alkoholfreie Getränke in der Gastronomie und Hausbelieferung.

Bitburger



SINZIGER



2011 MARKTMILCHSE

Getränke Müsch

Möchten Sie eine Veranstaltung mit uns planen?
Vereinbaren Sie einen Termin unter:

021 61 / 60 31 86



Pete's Café

Ostmarkstraße 2
(Ecke Roermonder Str.)
41068 Mönchengladbach

Telefon: 02161 4 78 32 75
Öffnungszeiten: täglich ab 9 Uhr



Wir bieten an:

- ☛ Kaffee und Kuchen
- ☛ Baguettes
- ☛ Montag - Samstag à la carte Frühstück
- ☛ Sonntags großes Frühstücksbuffet
- ☛ Beerdigungskaffees
- ☛ Versammlungen und vieles mehr...
- ☛ Behinderten- /Rollstuhlgerecht



GUTSCHEIN

1 Kaffee gratis bei Bestellung eines Frühstücks.

Beliebt im Viertel

Die Gaststätte ums Eck, in der man sich wie zuhause fühlt, oder das Restaurant, in dem man auf den Nachbarn trifft und mit Namen oder zumindest auf seine Lieblingspeise angesprochen wird – in dieser und den folgenden Ausgaben stellen wir Ihnen die wahren „In-Adressen“ unserer Stadt vor.

Text: Esther Hürter

HAMERN

Am Dörestrückke

Die Gaststätte „Am Dornenstrüchlein“ ist ein beliebter Treffpunkt für Kegelclubs, Jagdhornbläser, Familien, hemmungslose Genießer und Liebhaber eines kühlen Bierchens. Zur Gründungszeit vor 100 Jahren bestand Hamern gerade einmal aus 39 Häusern und 200 Einwohnern. Zwei Weltkriege trotzend, wurde das Dörestrückke schnell zum Mittelpunkt und zu einem der größten Arbeitgeber im Dorf – bis heute. Ein Bier kostete damals 15 Pfennig und auf den Teller kamen Rollmöpfe, eingelegte Heringe und Sauerfisch mit Brot. Heute ist das Angebot um einiges vielfältiger: Neben diversen Schnitzelvariationen ist die Speisekarte voll mit deftigen gut bürgerlichen Leckerbissen wie rheinischer Sauerbraten, Muurejubbel, dicke Bohnen mit Speck oder im Holzofen gebackene Schweinshaxe. Brandaktuelle Nachrichten aus dem Dorf werden hier gleich mit serviert. Urig und mit viel Liebe zum Detail gestaltet, unterteilt sich die Gaststätte in Schankraum, Bauernstube, Saal, Kegelbahn, Winter- und Biergarten. Verantwortlich für den Erfolg und großen Stammkundenanteil sind aber



Saure Nierchen

Zutaten für 4 Personen:

500 g Nieren	1/2 l Wasser
50 g Fett (evtl. Speck)	1-2 EL Essig
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer und Zucker
1 EL Weizenmehl	Speisestärke zum Binden

Zubereitung:

1. Nieren gründlich säubern und von den Röhren befreien (kann evtl. auch beim Metzger schon gesäubert bestellt werden). 2. Nieren und Zwiebeln in Würfel schneiden und zusammen im erhitzten Fett anbräunen. 3. Wasser hinzufügen und die Nieren für ca. 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. 4. Das Ganze mit Essig, Salz und Zucker abschmecken und mit Speisestärke binden. 5. Mit Kartoffelpüree, Semmelklößen oder Reis und grünem Salat servieren.

nicht nur die hervorragende Küche und nette Atmosphäre, sondern auch Angela und Michael Corres, die das Dörestrückke in der dritten Generation mit jeder Menge Hingabe und Begeisterung führen. „Traditionen muss man pflegen“, so der Wirt. Deshalb gibt es neben monatlich veranstalteten Folk- und Bluesabenden jedes Jahr das legendäre Winter-Grillen und die Kartoffel-Kohlwoche mit Kappes-Fest.

Tipp: jeden Sonntag von 9:00 bis 11:30 Uhr großes Frühstücksbuffet für 8,40 €, inklusive aller Heißgetränke.

Am Dörestrückke, Hamerweg 140
41068 MG, Tel. 02161/51392
www.doerestruexke.de





OHLERFELD

Richter's

Seit fünf Jahren bereichert das Ehepaar Richter mit seinem gleichnamigen Gasthof den kleinen Ortsteil Ohlerfeld. Neben reichlich Erfahrung haben die ehemaligen Café-Käfer-Betreiber jede Menge Kreativität zu bieten, die vor allem hinterm Herd ausgelebt wird.

Von frischer Pasta bis zum 300-Gramm-Riesenschnitzel, von der bunten Edelfischplatte bis zum deftigen Spießbraten, vom fruchtigen Putencurry bis zum feurigen Chili-Burger – die Auswahl ist riesig und ständig kommen neue Köstlichkeiten hinzu. Bis diese aber auf der Karte landen, müssen sie ausführliche Tests im Familien- und Bekanntenkreis bestehen. „Auf unserer Karte finden sich nur Gerichte, die auch uns besonders gut schmecken“, betont Claudia Leven-Richter. Bei der Zubereitung setzt man auf frische, sorgfältig ausgesuchte Zutaten und großzügige Portionierungen. „Hungrig geht bei uns keiner nach Hause“, verspricht die Inhaberin. Besonders beliebt sind die diversen Burger-Variationen, die Original Berliner Currywurst, Rumpsteak vom Lavasteingrill mit Baked Potatoes und Sour-Cream, Gambas à la Plancha und der Kinderteller Spiderman, berühmt-berüchtigt die köstlichen Dressings nach geheimer Rezeptur.

Die gelungene Kombination aus modernem Design und urigen Überbleibseln, wie einem nostalgischen Kachelofen, einer antiken Kegelbahn oder alten Walnussbäumen im Biergarten, sorgt für Atmosphäre und Gemütlichkeit. So bleiben viele Gäste auch noch lange nach dem Essen sitzen.

Tipp: Richter's Familientag – jeden Sonn- und Feiertag essen Kinder bis 1,20 m in Verbindung mit einem Elterngericht kostenlos.

Richter's, Ohlerfeldstr. 2, 41069 MG, Tel. 02161/183141
www.richters-gasthof-mg.de



Putencurry SURI

Zutaten für 2 Personen:

2 Putensteaks	4 TL Kokosmilch	
1/2 Mango	1 TL Currypulver	
Eine Dose Ananas	Bandnudeln	
400 g Sahne	Butter	
	Pfeffer und Salz zum Würzen	

Zubereitung:

1. Putensteaks waschen und in kleine Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mango und Ananas schälen und kross anbraten und zum angebratenen Fleisch geben. Das Ganze mit Sahne aufkochen.
3. Das Curry mit Kokosmilch und Currypulver verfeinern und bei geringer Hitze acht Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Bandnudeln kochen und nach dem Abschütten in Butter schwenken.
5. Das Putencurry auf den Nudeln anrichten und servieren.

Gutschein | SUBWAY® 3 x frisch
in Mönchengladbach

Eins
kaufen.



Eins
gratis!

Korschenbroicher Straße 110
Stresemannstraße 34
NEU: SUBDRIVE in Wickrath,
Adolf-Kempken-Weg 133

SUBWAY

Gültig bis 1.2.2012 in den genannten Restaurants.
Ein Coupon pro Gast/Besuch, nicht mit anderen Aktionen/Rabatten
kombinierbar, keine Stamps/keine Barauszahlung. © 2007 D. A. Inc.

www.subway-mg.de

0,2 sekunden

... hat ihre werbung,
um die aufmerksamkeit
ihrer kunden zu erregen.

das haben wir hier geschafft.
das schaffen wir auch für sie!

www.marktimpuls.de
marketing einfach effektiv!

m marktimpuls
werbeagentur +verlag

Zirkus-attraktion m. Rüssel → **E L E F A N T**

Wildtiere im Zirkus – das passt einfach nicht.
Oder haben Sie schon mal einen Elefanten in freier Wildbahn
einen Kopfstand machen sehen? Eben. Wir auch nicht.
www.vier-pfoten.de

Mehr Menschlichkeit für Tiere



Zirkus Messajero: Hejo's Kultpalast

Auch 2012 geht's im Messajero mit Hejo's Kultpalast weiter. Am 14. Januar legt Hejo Rock, Alternative, Brit Pop, Crossover und 60er Sounds auf. Wer Lust auf eine gute Party unter netten Menschen hat, kommt ab 22:00 Uhr ins Messajero. Der Eintritt beträgt 4,- €, Studenten bezahlen nur 3,- €.

Zirkus Messajero, Sophienstr. 17, 41065 MG, www.messajero.com



Blaues Haus: Groovebox

Im „Blauen Haus“ des Offenen Ateliers Mönchengladbach findet eine neue Partyreihe statt: die „Groovebox“. Sebastian Rebig und Marcel Woyt werden die Gäste auf der Suche nach dem endlosen Groove begleiten und legen Underground-Dance-Musik auf. Los geht's am 20. Januar um 23:30 Uhr. Eintritt: 4,50 € (Studenten zahlen nur 3,50 €).

Blaues Haus, Waldhausener Str. 14
41061 MG, www.offenes-atelier-mg.net

Roots: Hodge Podge

Keine Angst vor Freitag, dem 13. – im Roots steht an diesem Tag die „Hodge Podge“-Party auf dem Programm. Die DJs Freetz und Archetype beschallen den Club mit Rock, Alternative, Hip Hop und Classics. Zur Happy Hour von 0:00 bis 1:00 Uhr gibt's alle Getränke „2 for 1“. Los geht's um 23:00 Uhr. Im Roots kommt jeder Rocker auf seine Kosten!

Roots Club MG, Aachener Str. 21-23
www.rootsclubmg.de

Projekt 42: Feierfreunde

DJ Haptic und DJ Barila Funk legen am 28. Januar im Projekt auf. Für den Progressive- und Techhouse-Floor ist außerdem das DJ-Team Generation Noise eingeladen. Hier wird bis in die frühen Morgenstunden gedreht, gesampelt und geloopt, was das Zeug hält. Los geht's ab 23:00 Uhr. Eintritt: ??? €.

Projekt 42, Waldhausener Str. 42
41061 MG, www.projekt42.info

Rossi: Wild Style Soundsystem



Am 14. Januar werden DJ Ringo Star! und DJ Barila Funk dem hungrigen Partyvolk in der „Küche“ des Rossi kräftig einheizen. Mit Hip Hop, Funk, Balkan und Elektro auf den Plattentellern serviert das Rossi eine weitere Partyreihe mit Tanzpflicht. Im „Salon“ dagegen gibt es Dance, Hip Hop und Rock von DJ Bud-da. Los geht's um 23:00 Uhr. Eintritt: 3,50 €.

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



Goldrausch in Gladbach

Text: Cécilie Gantevoort

Das Goldwasser ist nicht nur Restaurant, sondern auch Bar, Lounge und am Wochenende Club. Es ist nun in der heutigen Form seit März 2010 wieder geöffnet und verpasst der Mönchengladbacher Innenstadt ein wenig mehr Glanz. „Unser Konzept ist die Mischung aus Restaurant und Bar unter der Woche und Clubatmosphäre am Wochenende“, erzählt die Betreiberin Tanja Wallenfang. Der Name wurde dabei übrigens nicht dem bekannten Likör entlehnt, sondern der goldenen welligen Tapete, die hinter der Theke die Wand verkleidet. Für das Innendesign hat sich Tanja Wallenfang viele Lokale in Köln und Düsseldorf angeschaut und sich daraufhin entschieden, wie sie ihr eigenes Restaurant einrichtet: „Es sollte nicht zu steif, aber auch nicht zu locker werden. Wir haben zum Beispiel die rote Backsteinmauer erhalten, die Räume fast ein Jahr lang saniert und hochwertig eingerichtet.“ Angesprochen werden Gäste ab 25 Jahren, die Wert auf stilvolles Ambiente legen.

Die Speisekarte wird wöchentlich aktualisiert und ist saisonal abgestimmt, so dass die Gäste immer mit frischen Produkten verwöhnt werden. „Die Speisen werden von einem fünfköpfigen Team zubereitet, das auch schon mal gerne mit verschiedenen Zutaten experimentiert“, so Tanja Wallenfang weiter. Beliebt ist jetzt zur Winterzeit das Rumpsteak, Wildragout und Ente oder der Goldwasser-Burger.

Am Wochenende trinkt man dann einen „Gold Fisch“, der Hauscocktail des Goldwassers, bestehend aus Havana Club, Triple Sec, Limettensaft, Cranberry-Sirup und Maracuja-Saft.

Resident DJs sind DJ Budda und DJ Rix. Sie beschallen die Gäste mit Dance, House, Charts und Classix, wie z. B. an den Samstagen des 7. und 28. Januar bei „Goldtunes“ mit DJ Rix, der dann Funk, Classix und Dance auflegt. Am Samstag, 14. Januar gibt es „Goldvinyl“ mit den DJs M-Rotation und J-Tag, die Pop, Classix und House bevorzugen. Und am letzten Samstag im Januar ist wieder „Goldrausch“ mit DJ Budda: Funk, Classix und Dance.

**Goldwasser, Waldhausener Str. 21
41061 MG, www.goldwasser-mg.de**



Bowling Lounge



**Das Erlebniscenter
für Groß & Klein in
atemberaubender
Atmosphäre.**

After Work | Nightlife Bowling
Happy Hour | Liga - Verein
Billard | Videospiele | Airhockey
Simulator | Casino | Gastronomie
Veranstaltungsräume
Betriebsfeier | Weihnachtsfeier
Privatfeier | Konferenz
Sonntags-Frühstück
Kindergeburtstag

**Voll klimatisiert
mit Raucher- und
Nichtraucher Zonen**

Bowling Lounge
Play Lounge | Casino Lounge
Gartenstraße 220 | 41236 MG
Tel. 02166.146590 | Fax 02166.1465919
mg@bowling-lounge.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr ab 14.00 Uhr - Open End
Sa ab 12.00 Uhr - Open End
So ab 10.00 Uhr - Open End

bowling-lounge.de



HIGHLIGHTS IM JANUAR

LIVE-MUSIK + DINNER

Rock Palace



Am Freitag, 13. Januar öffnet das Palace St. George ab 19:30 Uhr wieder für ein etwas anderes Rockkonzert seine Pforten. „Rock Palace“, das heißt Dinner und Liveact in exklusivem Ambiente. So ist neben einem Begrüßungsgetränk ein reichhaltiges Fingerfood-Buffet im Kartenpreis enthalten. Ralle Rudnik (ehem. die Höhner) und Sascha Klaar (der Teufel am Piano) rocken dann im Wechsel das Palace ab 20:30 Uhr. Rock meets Rock'n'Roll nennen die beiden ihre Kooperation. Eine Mischung, auf die man gespannt sein darf, wenn die beiden

Routiniers aus ihrem Repertoire schöpfen. Als Location dient der Prinzensaal im 1. OG des Palace St. George. Neben Musikevents finden dort sonst Tagungen, Unternehmens- oder Familienfeiern statt. Mit „Rock Palace“ zeigt das St. George jetzt ein neues Gesicht.

Fr. 13.1.2012, 20:30 // Palace St. George

TANZ-SHOW

Magic of the Dance



Rasant, atemberaubend und explosiv! Besucher erwartet mit „Magic of the Dance“ eine Tanz-Show der Superlative. Mit innovativen Choreografen des achtmaligen Weltmeisters John Carey, irischen Klängen und einer Geschichte, die ans Herz geht, führen die brillanten Tänzer das Publikum in eine phantastische Welt voller Tanz, Musik und Sehnsüchte.

Sie steppen über Tische und Stühle, springen und tanzen, dass die Funken sprühen und fordern mit ihrer mitreißenden Steppshow die Besucher geradezu zu Standing Ovations heraus.

Kein Fuß bleibt still bei der mitreißenden Tanzshow, kein Herz unberührt – es wird mit den Füßen gewippt und mit den fantastischen Darstellern mitgefiebert. Im Mittelpunkt steht ein junges Paar, das zu Beginn des 20. Jahrhunderts zusammen mit vielen anderen Auswanderern in die Neue Welt aufbricht. Sie sind auf der Flucht vor einer großen Hungersnot und haben alles verloren, aber nicht ihre Musik und ihre Leidenschaft für den Tanz. Es beginnt eine Reise voller atemberaubender Tanzabenteuer mit explosiven Stepps und ausgefeilter Fußarbeit.

Sa. 20.1.2012, 20:00 // Kaiser-Friedrich-Halle

THEATER

Don Carlo



Der Spanische Hof unter dem totalitären Herrscher Philipp II. gleicht einer Mördergrube: Philipps Sohn, Don Carlo, liebt seine Stiefmutter Elisabeth und hasst seinen Vater, der – entgegen dem ursprünglichen Plan, sie dem Sohn zur Frau zu geben – Elisabeth selbst geheiratet hat; Prinzessin Eboli ist die Geliebte des Königs, liebt ihrerseits aber den Infanten Carlo; Elisabeth ist Philipp pflichtbewusst treu, ihr Herz ist aber ebenfalls für Carlo entbrannt; Marquis von Posa kämpft für sein Freiheitsideal und will den Freund Carlo vor der Inquisition retten: Ein Netz von Intrigen macht aus Don Carlo ein zeitloses Kriminalstück, das die zentralen Fragen von Integrität und Menschenwürde ins Zentrum rückt.

Giuseppe Verdi schuf mit seinem „Don Carlo“ ein meisterliches musikalisches Tableau elementarer menschlicher Grundcharaktere. Die hochdramatischen Arien der erregten Protagonisten und das

berühmte Autodafé machen aus Verdis wohl dunkelster Oper ein musikalisches Kaleidoskop der großen menschlichen Gefühle.

Sa. 21.1.2012, 19:30 (Premiere) // Theater Mönchengladbach, Große Bühne

Weitere Aufführungen: Mi. 25.1.2012, 19:30, So. 29.1.2012, 19:30 sowie

Sa. 11.2.2012, 19:30, Do. 1.3.2012, 19:30, Di. 20.3.2012, 19:30, Fr. 6.4.2012, 19:30, Fr. 4.5.2012, 19:30



KONZERTE

KLASSIK & CHOR

... wo Leben sich des Lebens freut!

So. 1.1.2012, 20:00
Neujahrskonzert der Niederrheinischen Sinfoniker, Dirigent: Graham Jackson, Solistin: Debra Hays (Sopran), Moderation: Michael Grosse. Das neue Jahr 2012 wird musikalisch begrüßt mit „Bilder einer Ausstellung“ von Modest Mussorgski sowie Walzern, Polkas und Operetten der Familie Strauß.

Theater Mönchengladbach
Große Bühne
» siehe Seite 56 oben

Vorbereitungskonzerte

Jugend musiziert

Di. 10.1.2012, 19:00

Do. 12.1.2012, 19:00

Di. 17.1.2012, 19:00

Do. 19.1.2012, 19:00

Musikschule, Carl-Orff-Saal

» siehe „Tipps für Kids“,

Seite 32/33

4. Schlosskonzert:

Ensemble Noisten

Fr. 13.1.2012, 20:00

Reinald Noisten (Klarinette), Andreas Kneip (Kontrabass), Shan-Dewaguruparan (Tabla/Schlaginstrumente) und Claus Schmidt (Gitarre) spielen Weltmusik und Eigenkompositionen.

Schloss Rheydt, Rittersaal

» siehe Seite 60 oben

2. Kammerkonzert:

Bohuslav Martinu

So. 15.1.2012, 11:00

Ein Komponistenporträt mit Mitgliedern der Niederrheinischen Sinfoniker.

Theater Mönchengladbach, Studio

... mit Musik ins neue Jahr

Do. 19.1.2012, 20:00

Neujahrskonzert mit dem Posaunenquartett „Opus 4“ und Reinhold Richter (Orgel).

Kath. Pfarrkirche St. Helena
Rheindahlen

» siehe Seite 58 oben

3. Meisterkonzert: Sinfonietta Köln

Do. 19.1.2012, 20:00

Das Kammermusikensemble mit Nils Mönkemeyer (Viola) spielt Werke von Michael Haydn, Franz Anton Hoffmeister, Antonio Rosetti und Joseph Haydn.

Kaiser-Friedrich-Halle

» siehe Seite 61 oben

49. Wettbewerb Jugend musiziert

Sa. 21.1.2012/So. 22.1.2012

Haus Erholung

Neujahrskonzert der Volkshochschule

So. 22.1.2012, 11:00

TIG – Theater im Gründungshaus

Harfenmusik

So. 29.1.2012, 17:00

Musik der Romantik und Spätromantik mit Hye-Young Kim (Harfe) sowie Rezitationen von Ute Bernstein.

Kath. Kirche St. Johannes Rheydt

The very best of Black Gospel

Mo. 30.1.2012, 19:30

Evangelische Kirche Odenkirchen

JAZZ & CO.

Theater Extra: Jazz im Linol

Do. 5.1.2012, 19:30

André Spajic & Joscho Stephan Trio.

Theater Mönchengladbach,
Theatercafé „Linol“

Futschikato Jazz-Session

Do. 5.1.2012, 20:00

Messajero

Ring the Christmas Bell

So. 8.1.2012, 17:00

Neujahrskonzert mit dem Jazzchor Mönchengladbach.

Kath. Pfarrkirche St. Laurentius
Odenkirchen

Old Market Stompers

Mi. 11.1.2012, 19:30

Gasthaus am Schmölderpark

J-Lag

Fr. 13.1.2012, 20:00

BIS-Zentrum

» siehe Seite 60 oben

Jazz-TIG – Open Session

Do. 19.1.2012, 19:30

Jazz-Frühstück

So. 29.1.2012, 11:00

Ostperanto-Folkjazz mit „Kapelski“: Frühstücksbuffet ab 10:00.

» siehe Seite 62 oben

Swing im TIG

Di. 31.1.2012, 20:00

Mit der Formation „Swing Fashion“.

TIG – Theater im Gründungshaus

Patricia Kelly & Band

Sa. 21.1.2012, 20:00

Benefiz-Folk-Konzert des Vereins

„Music for Life – Promotion e. V.“ zugunsten der Kinderküche Nesthäkchen aus Viersen.

Josefshaus Viersen-Süchteln



Kulturfrühstück: Blues 66

So. 22.1.2012, 11:00

Sven Bükow (Gesang, Bluesharp, Sax) und Wolfgang Wiedemann (Gitarre, Gesang).

BIS-Zentrum

» siehe Seite 59 oben

Furiopolis

Fr. 27.1.2012, 20:00

Volkslieder-Jazz mit Markus Türk (Trompete), Manfred Heinen (Klavier), Jan Klare (Saxofon), Nils Imhorst (Bass) und Tobi Lessnow (Schlagzeug).

BIS-Zentrum

» siehe Seite 61 oben

ROCK & POP

Folk & More Music Club:

Robert Carl Blank

Do. 12.1.2012, 20:00

Singer/Songwriter.

Geneckener Bahnhof

Rock Palace

Fr. 13.1.2012, 20:30

Dinner und Liveact in exklusivem Ambiente.

Palace St. George

» siehe „Highlights“

Julkommer Newcomer Festival

Sa. 14.1.2012, 19:00

Mit „infraganti“, „Full of Emptiness“ und „The Speech“.

Julkommer

Klanglandschaften Afrika-Orient:

Koto Brawa

Sa. 14.1.2012, 20:00

Afro-Beat aus Burkina Faso.

Theater Mönchengladbach, Studio

A night in white Satin

So. 15.1.2012, 17:00

Mönchengladbachs erfolgreichste Sixties-Truppe „FUN“ und das Jugend-sinfonieorchester unter der Leitung von Christian Malescov bringen Klassik und Popmusik gemeinsam auf die Bühne.

Kunstwerk Wickrath

Vino é Musica

Do. 19.1.2012, 19:00

„2012 – everything is all rheydt?“ mit Winfried Bode.

Kult + Genuss

AREA 41

Sa. 21.1.2012, 20:00

Anja Klingens-Kürten, (Gesang), Peter Zeleznik (Gesang), Uwe Naboreit (Gitarre), Markus Genath (Keyboard), Thomas Brandstätter (Bass), Lutz Kürten (Schlagzeug).

The Pogs – Irish Pub



Lagerfeuer

Sa. 21.1.2012, 20:00

Da brennt die Hütte!

Central Tapasbar, Viersen

Hutkonzert: Norbert Krause

Do. 26.1.2012, 20:00

Die Erzählung eines Liedermachers.

TIG – Theater im Gründungshaus

Beat Club im Keller

Fr. 27.1.2012, 20:30

Livemusikreihe für Sixties-Fans.

Haus Erholung, Gewölbekeller

Rhythm'n'Soul Night

Sa. 28.1.2012, 21:30

Konzert mit der Band „Update“ und anschließender Aftershowparty.

Kastanienhof



AUSSTELLUNGEN

Norbert Krause

bis So. 8.1.2012
Installation des Mönchengladbacher
Konzeptkünstlers.

Kunstfenster Rheydt

Kinetik

bis So. 8.1.2012
11:00-18:00 di-so
Anlässlich des 80. Geburtstags von
Heinz Mack präsentiert das Städtische
Museum Abteiberg an seinem Wohn-
und Schaffensort frühe und teilweise
unbekannte kinetische Skulpturen des
Künstlers.

Städt. Museum Abteiberg

Horst Minkenber: Stilleben

bis Sa. 14.1.2012
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr oder
½ Stunde vor den Veranstaltungen
Horst Minkenber beschäftigt sich
seit 1960 intensiv mit der Aquarell
und Ölmalerei. Ausgebildet wurde er
von namhaften Künstlern. In zahl-
reichen Ausstellungen hat er bereits
seine Bilder gezeigt, die vor allem
Stilleben, Landschaften, Porträts und
Tiere zeigen.

BIS-Zentrum, Café bisQuit

Vereinsleben

bis So. 15.1.2012
11:00-18:00 di-so
Siegerfotos und ausgewählte Foto-
grafien des euregionalen Fotowett-
bewerbs für Dokumentarfotografie.
Aufgefordert waren alle in Fotover-
bänden der Regionen Niederländisch
Limburg, Belgisch Limburg und dem
Rheinland organisierten und ambio-
nieren Amateurfotografen, ihre the-
menbezogenen Arbeiten einzureichen.

Städt. Museum Schloss Rheydt

Expressionistisches aus der Grafischen Sammlung

bis Mo. 30.1.2012
11:00-18:00 di-so
Auswahl von Zeichnungen und
Grafiken von Otto Mueller, Max Pech-
stein, Karl Schmidt-Rottluff u. a.

Städt. Museum Abteiberg

Translations

bis So. 5.2.2012
11:00-18:00 di-so
Werkstatt des amerikanischen Kon-
zeptkünstlers und Kunsthistorikers
Morgan Fisher. Eine Arbeit dieser
Ausstellung ist eine Hommage an das
Werk von Blinky Palermo (1943-1977).

Städt. Museum Abteiberg

Die Farbe des Wassers

ab So. 22.1.2012 bis So. 5.2.2012
Vernissage: 22.1.2012, 11:30-16:00
17:00-19:00 fr
15:00-17:00 sa + so
Visuell neue, künstlerisch gestaltete
Farb-Räume von Franz-Josef Weiden-
haupt.

[kunstraumno.10]

Gaia – Bilder zu den Elementen

ab So. 15.1.2012 bis So. 12.2.2012
Eröffnung: Sa. 15.1.2012, 11:00
15:00-19:00 mo-fr
14:00-19:00 sa + so
Die Leipziger Künstlerin Daniela Hüssel
präsentiert im Rahmen der „Zwischen-
station“-Kunstaussstellung des BIS-
Zentrums Arbeiten aus ihrem Projekt
Gaia, das die vier Elemente zum Thema
hat (siehe Bild). Gaia, die ursprüng-
liche Erdgottheit der alten Griechen,
ist ein faszinierender Organismus, der
in seiner Größe und Vielfalt aus dem
unauffälligen Wechselwirken der
Elemente besteht, denen wir perman-
ent ausgesetzt sind und die wir auch
als eine Bewegung von einander ähn-
lichen Strukturen wahrnehmen.

Menge-Haus



Planetenwelten – eine Reise durch das Sonnensystem

ab Mo. 23.1.2012 bis So. 12.2.2012
Die Ausstellung „Planetenwelten“ des
Planetariums Laupheim präsentiert
in acht Vitrinen Globen der Planeten
Merkur, Venus, Mars, Jupiter, Saturn,
Uranus, Neptun und Pluto, die nach
neuesten Sonderergebnissen gestaltet
wurden. Per Knopfdruck kann der
Besucher die Planeten rotieren
lassen. Ein frei aufgestellter, 60 cm
durchmessender Reliefglobus der Erde
erlaubt es dem Besucher unseren
Planeten zu „begreifen“.

Vitus-Center

... mit den Farben der Natur

ab Di. 17.1.2012 bis Sa. 17.3.2012
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr oder
½ Stunde vor den Veranstaltungen
Eitempera und Mischtechnik auf Lein-
wand von Jessica Zugehör.

BIS-Zentrum, Café bisQuit



Linie Kunst: Ohne Titel

bis Fr. 30.3.2012
8:00-17:00 mo-do
8:00-13:30 fr
Die Ausstellungsreihe „Linie Kunst“
zeigt im Eingangsbereich der NVV-
Hauptverwaltung auf der Odenkirch-
ner Straße 201 die Ausstellung „Ohne
Titel“ der Künstlerin Inga Braune.
Inga Braune stellt in ihrer Malerei die
Wirkung und Interaktion von Farb-
flächen und Geweben in den Fokus.
Mit ihren Farbkombinationen möchte
sie den Betrachter inspirieren und
zu subjektiven Projektionen animie-
ren. Inga Braune wurde 1981 in Sim-
merath geboren, sie lebt und arbeitet
in Düsseldorf.

**NVV-Hauptverwaltung
Eingangsbereich**

1. Gemeinschaftsausstellung der Kunstakademie Mönchengladbach

bis Do. 31.5.2012
Seit mehr als zehn Jahren ist die Aka-
demie Lern- und Kommunikations-
ort sowie Treffpunkt für Groß und
Klein. So gibt es Kurse für Kinder und
Jugendliche, Erwachsene und Mappen-
kurse für angehende Kunststudenten.
In der aktuellen Ausstellung zeigen
Schülerinnen und Schüler bei freier
Themenwahl, welche Möglichkeiten die
Akademie (an) bietet. Es werden
regelmäßig weitere Werke zu zeigen.
große Bandbreite zu zeigen.

Graefen + König

Spielzeugausstellung Schnelle

14:00-17:00 so
Dauerausstellung mit historischen
Puppenhäusern, Puppen, Steiftieren,
Modellisenbahnen u.v.m.

Schrödt 27, MG-Giesenkirchen



SPORT

FUSSBALL

1. Bundesliga Männer

Fr. 20.1.2012, 20:30
Borussia Mönchengladbach –
FC Bayern München
Stadion im Borussia-Park
» siehe Seite 36/37

Regionalliga West Männer

Sa. 28.1.2012, 14:00
Borussia Mönchengladbach U23 –
SV Elversberg
Grenzlandstadion

Stadtmeisterschaft 2011/2012

Mo. 21.1.2012, ab 17:30
Männer Gruppe 5.
Di. 31.1.2012, ab 17:30
Männer Gruppe 6.
Do. 5.1.2012, ab 17:30
Zwischenrunde Männer.
Fr. 6.1.2012, ab 17:30
Endrunde Frauen.
Sa. 7.1.2012, ab 14:00
Endrunde Männer.
Jahnhalde

Jugend-Stadtmeisterschaft 2011/12

Mi. 4.1.2012, ab 17:30
A-Junioren Endrunde.
Jahnhalde



HANDBALL

Oberliga Männer

Sa. 28.1.2012, 20:00
Borussia Mönchengladbach –
TuSEM Essen 2
Jahnhalde

Stadtmeisterschaft 2011/2012

So. 8.1.2012, ab 11:00
Endrunde Frauen und Männer.
Jahnhalde



SCHACH

Stadtmeisterschaft

Normal- und Blitzschach
Fr. 13.1.2012, 19:00
Siegerehrung. Ausrichter: Rheydter
Schachverein 1920 e. V.
Kantine Fa. Schorch, Breite Str. 131

HOCKEY

2. Hallen-Bundesliga West Männer

Sa. 21.1.2012, 18:00
Gladbacher HTC –
DSD Düsseldorf
Fr. 27.1.2012, 20:00
Gladbacher HTC –
Düsseldorfer SC
GHTC-Halle
An den Holter Sportstätten 11
» siehe Seite 38/39

Hallen-Regionalliga West Männer

So. 22.1.2012, 11:00
Rheydter SV –
Oberhausener THC
So. 29.1.2012, 15:00
Rheydter SV –
ETC Wuppertal
Sporthalle Mülfort

Hallen-Regionalliga West Frauen

So. 15.1.2012, 11:00
Gladbacher HTC –
Blau-Weiß Köln
GHTC-Halle



TISCHTENNIS

Regionalliga West Frauen

Sa. 14.1.2012, 18:30
TuS Wickrath –
DC Dream Team Recklinghausen
Sa. 28.1.2012, 18:30
TuS Wickrath –
TTC GW Brauweiler
Adolf-Kempen-Halle

Sa. 21.1.2012, 18:30

DJK SF 08 Rheydt –
TuS Hiltpolt
Turnhalle Schule Waisenhausstraße



SONSTIGES

Gemeinsam stark durch Fitness, Spiel und Sport

Fr. 13.1.2012, 20:00-21:30
Fr. 20.1.2012, 20:00-21:30
Fr. 27.1.2012, 20:00-21:30
Sport und Bewegung für Menschen
mit und ohne Behinderung.
Turnhalle MG-Venn, Moosheide 10

Abenteuer mit Tim und Struppi

Mo. 2.1.2012 bis Fr. 6.1.2012
KiSS-Winterferien-Camp für Mädchen
und Jungen im Grundschulalter.
Veranstalter: KiSS Mönchengladbach/
Kinder- und Jugendsportverein Mön-
chengladbach e. V.
**Turnhalle Gymnasium
Am Geroweier**
Am Geroweier
» siehe „Tipps für Kids“,
Seite 32/33



VORSCHAU 2012

FUSSBALL

1. Bundesliga Männer

Sa. 11.2.2012, 18:30
Borussia Mönchengladbach –
FC Schalke 04
Fr. 24.2.2012 bis So. 26.2.2012*
Borussia Mönchengladbach –
Hamburger SV
Fr. 9.3.2012 bis So. 11.3.2012*
Borussia Mönchengladbach –
SC Freiburg
Fr. 23.3.2012 bis So. 25.3.2012*
Borussia Mönchengladbach –
1899 Hoffenheim
Sa. 7.4.2012 bis So. 8.4.2012*
Borussia Mönchengladbach –
Hertha BSC Berlin
Fr. 13.4.2012 bis So. 15.4.2012*
Borussia Mönchengladbach –
1. FC Köln
Sa. 28.4.2012, 15:30
Borussia Mönchengladbach –
FC Augsburg
* Spieltage sind noch nicht terminiert.
Stadion im Borussia-Park

LEICHTATHLETIK

Deutsche Jugendmeisterschaften U 20/U 18

Fr. 20.7.2012 bis So. 22.7.2012
Grenzlandstadion

PFERDESPORT

Hengstschau 2012

Sa. 4.2.2012
Das Rheinische Pferdestammbuch in
Wickrath veranstaltet im Jahr 2012
bereits die 28. der bundesweit be-
kannten Hengstschauen für Hengste
privater Besitzer und Landbeschäler.
Reitsportanlage Schloss Wickrath

Wickrather Schlosspark-Turnier

Do. 28.6.2012 bis So. 1.7.2012
Reitsportanlage Schloss Wickrath



Neujahrskonzert der Niederrheinischen Sinfoniker

So. 1.1.2012, 20:00
Theater Mönchengladbach, Große Bühne
 „... wo Leben sich des Lebens freut!“ Unter diesem Motto laden Generalmusikdirektor Graham Jackson und die Niederrheinischen Sinfoniker ein, das neue Jahr 2012 musikalisch zu begrüßen. Erneut spielen sie das traditionelle Neujahrskonzert am Abend des Neujahrstages! Die Konzertgänger dürfen sich dann zunächst auf eines der bekanntesten klassischen Werke freuen: die Bilder einer Ausstellung von Modest Mussorgski. Danach geht es wienerisch weiter, mit einer Auswahl beliebter Walzer, Polkas und Operettenmelodien der Familie Strauß.



„Treppauf Treppab“ (Premiere)

Fr. 6.1.2012, 20:00
Theater Mönchengladbach, Große Bühne
 „Treppauf Treppab“ beleuchtet diverse Bewohner und Besucher einer dreistöckigen angeblichen „Spuk-Villa“ innerhalb von 24 Stunden: Bauunternehmer Leslie hat das marode Herrenhaus dem trinkfesten Roland vermietet. Um jedoch seine Firma zu retten, muss Leslie es ihm nun unbedingt verkaufen. Und Roland wäre auch fest zum trinkfesten Roland verlobt. Um jedoch seine Firma zu retten, muss Leslie es ihm nun unbedingt verkaufen. Und Roland wäre auch fest zum trinkfesten Roland verlobt. Um jedoch seine Firma zu retten, muss Leslie es ihm nun unbedingt verkaufen. Und Roland wäre auch fest zum trinkfesten Roland verlobt.

SO1

KIDS

Museumsführung für Kinder
 Für Kinder ab dem Schulalter.
 15:00 Städt. Museum Schloss Rheydt
 » siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

SONSTIGES

Alles gegen Ihren Kater!
 Neujahrbrunch mit großer Fischauswahl.
 11:00 Palace St. George
Karnevalsmuseum
 11:00-14:00 Altes Zeughaus
Neujahrspatz
 Alle Speisen zum halben Preis!
 17:00 Palace St. George

MO2

BÜHNE

Theater Extra:
Soiree zu „Treppauf Treppab“
 Komödie des britischen Erfolgs-Autoren und Regisseurs Alan Ayckbourn.
 18:00 Theater Mönchengladbach, Studio

PARTY

Salsa-Party
 Mit kostenlosem Tanzkurs.
 21:00 Kastanienhof

DI3

PARTY

Discofox-Party
 Mit kostenlosem Tanzkurs.
 21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Wiedereinstieg ins Berufsleben
 Informationen für Berufsrückkehrer.
 9:30 Berufsinformationszentrum

MI4

KIDS

Spiel- und Spaßnachmittag
 Spannende Wettkämpfe für Kinder und Jugendliche.
 16:00-17:30 Vitusbad
 » siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

LITERATUR

LesARTen
 Hier finden Schreibkreative aller Altersgruppen eine Plattform, um selbstverfasste Texte der Öffentlichkeit zu präsentieren.
 20:00 BIS-Zentrum

PARTY

Rock around the clock
 Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
 19:00 Americar's
Übungsparty
 19:30 Tanzschule „More than Dancing“
StudNight
 Mit DJ Julian (Age of Orange).
 Alles zum halben Preis.
 20:00 Mezzalito

Press Play
 Mit den DJs Mauro Mondello, Slim, Yoscar und Teddy-O.
 21:00 Graefen clubbing
Karaoke Night
 21:00 Scala Club & Lounge
Midewo
 House, RnB, Charts.
 22:00 38 Grad
Cocktail Time@Cocos
 House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics.
 22:00 Cocos
Black Pearl
 by DJ Carlos & Sammy Sam.
 Earth & Hell, Residents Pearl Club (Tokapi Records).
 22:00 Pearl Club

Studence Party
 Freier Eintritt für alle Studenten und Schüler ab 18 Jahre bis 0:00.
 Musik: House, RnB, Charts.
 22:30 Empire
DJ Say Wheat und Luca
 Indie, Tronics, Mädels freier Eintritt und 50 % auf alles.
 23:00 Kommune 61

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
 6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Jobbörse
 9:00 Berufsinformationszentrum

DO5

PARTY

StudNight
 Mit DJ Julian (Age of Orange).
 Alles zum halben Preis.
 20:00 Mezzalito

SONSTIGES

Hochzeit in Schwarz
 Das original Krimidinner inklusive 4-Gänge-Menü und Aperitif.
 19:00 Restaurant Kaiser Friedrich

FR6

BÜHNE

„Treppauf Treppab“ (Premiere)
 Aberwitzige Komödie des britischen Erfolgs-Autoren und Regisseurs Alan Ayckbourn.
 20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
 » siehe oben

PARTY

Rock around the clock
 Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
 19:00 Americar's
Cocktail Time@Cocos
 House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics.
 19:00 Cocos
Friday Night
 Club, House, Lounge Musik und außergewöhnliche Cocktails.
 20:00 Bar Plastique
Ab in die Hütte!
 Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
 21:00 Almsause
Blue Clubbing
 21:00 Graefen clubbing
Thank God it's Friday
 House, Electro, Charts.
 21:00 Scala Club & Lounge
Belinda
 Minimal, Techno, Electro.
 22:00 Die Nacht
Ü35-Party
 Legendär, heiß und kultig!
 22:00 Kastanienhof

Kastanienhof
 Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten
Ü-35-PARTY
 am 6. Januar 2012, ab 22 Uhr
DISCO-FOX-PARTY
 am 14. Januar 2012, ab 21 Uhr
„UPDATE“ SOUL & MORE
 am 28. Januar 2012, ab 21 Uhr
 www.kastanienhof-hotel.de
 Krefelder Str. 765 - Tel. 021 61-8 21 20 60

Nachtgalerie Freitag

Party Classics.
 22:00 Nachtgalerie
Pearls Night
 22:00 Pearl Club
Freaky Friday
 R&B, Hip Hop, Soca, Reggaeton, Dancehall, Charts Music.
 Ladies freier Eintritt bis 0:30.
 22:30 Black & White
Freitagswelt #8 (Techno & Indie)
 DJ Team OhShitrobots! im Indiefloor sowie DJ Nachthimmel, DJ Flex.Riot und DJ Der Multimensch im Techno-floor.
 23:00 Projekt 42
Metalmania
 Metal mit DJ Antropophagus und DJ Filthgrinder.
 Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 für 1.
 23:00 Roots Club
Trommel Fella
 DJ Say Wheat.
 23:00 Rossi, Küche
Ritz & Irre
 Pop, House, Classic.
 23:00 Rossi, Salon

KARNEVAL

Prinzenpaarproklamation von Prinz Hartmut II. und Prinzessin Niersia Bärbel
 Veranstalter: Mönchengladbacher Karnevalsverband e. V.
 Mit tollem Sitzungsprogramm.
 19:00 Kaiser-Friedrich-Halle

SA7

BÜHNE

„Le nozze di Figaro – Die Hochzeit des Figaro“
 Oper in italienischer Sprache in vier Akten von Wolfgang Amadeus Mozart mit deutschen Übertiteln.
 19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

Willkommen im neuen Jahr
 Informationen und Unterhaltung für die ganze Familie.
 10:00-16:00 schlossbad niederrhein
Leseswerge
 Samstagsgeschichten für Kinder ab 4 Jahre mit Michaela Neumann und Andrea Peters.
 11:00-12:00 Kinderbibliothek der Zentralbibliothek

LITERATUR

Theater Extra: Lesebühne
 Die Schauspieler Esther Keil und Ronny Tomiska lesen aus „Eine iranische Liebesgeschichte zensieren“ von Shahriar Mandanipur.
 20:00 Theater Mönchengladbach, Studio
„Ox und Esel“
 Nachweihnachtliche szenische Lesung, auf herrlich freche Art präsentiert von Markus Kiefer und Andre Wülfig. Eine Veranstaltung des Theater Spielplatz.
 20:00 Café Nostalgie

PARTY

Rock around the clock
 Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
 19:00 Americar's
Cocktail Time Saturday@Cocos
 House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics.
 19:00 Cocos
Saturday Night
 Club, House, Lounge Musik und außergewöhnliche Cocktails.
 20:00 Bar Plastique
Ab in die Hütte!
 Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
 21:00 Almsause
Hot Clubbing
 21:00 Graefen clubbing
Hot Saturday
 House, Pop, Charts & Classics.
 21:00 Scala Club & Lounge
70er- & 80er-Party
 21:00 Tanzlokal Foxy
Après Ski Party
 22:00 Central Tapasbar, Viersen
Samstag Nacht
 Minimal, Techno, Electro.
 22:00 Die Nacht
Nachtgalerie Samstag
 Party Classics.
 22:00 Nachtgalerie
Condition Red mit Michael Mind Project
 Earth & Hell, Residents Pearl Club (Tokapi Records).
 22:00 Pearl Club
Übungsparty
 20:00-23:30 TOMMY's Tanzstudio

SONSTIGES

Briefmarken Großtauschtag
 Veranstalter: Briefmarkenfreunde 1924 e. V.
 10:00-16:00 Gymnasium Rheindahlen
Sonntags-Brunch
 11:00-14:30 Schokolina, Willich
Allgemeine Führungen durch die Sammlung
 11:30-16:30 Städt. Museum Abteiberg
Zierfisch- und Wasserpflanzenbörse
 Verein für Aquarien- und Terrarienkunde Mönchengladbach e. V.
 10:00-12:00 Kleingartenanlage Pilatus Kall
KARNEVAL
Kinderprinzenpaarproklamation
 Veranstalter: Mönchengladbacher Karnevalsverband e. V.
 14:11 Rathaus Abtei

MO9

PARTY

Salsa-Party
 Mit kostenlosem Tanzkurs.
 21:00 Kastanienhof

Wir erstellen Ihre Steuererklärung!
 Lohn- und Einkommensteuer
 HILFE
 Beratung: Corna Krela
 Berlingshausenstraße 152 • Mönchengladbach
 Tel.: 02166 / 14 64 788 • www.LHRO.de
 Beratung nur im Rahmen einer Mitgliedschaft, bei Einkünften aus nichtselbständiger Arbeit.

VORTRÄGE

Schwindel
 Neue Diagnostik und Therapien mit der elektronischen Balance-Platte.
 Eintritt frei!
 15:00 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

SONSTIGES

Ladies Night mit „Offroad“
 Zu Gast: Regisseur Elmar Fischer sowie die Hauptdarsteller Nora Tschirner und Elyas M'Barek.
 18:00 Comet Cine Center

KARNEVAL

Kappensitzung
 KG Menrather Sankhase.
 19:30 Haus Dahlen

SO8

BÜHNE

Theater Extra: Frühstücks-Matinee zu „Don Carlo“
 Oper in vier Akten. Musik von Giuseppe Verdi (1813-1901), Text von Joseph Méry und Camille du Locle.
 Frühstück ab 10:00.
 11:15 Theater Mönchengladbach, Theatercafé Linol
„Kontraste & Rhythmen“
 Balletabend von Robert North mit vier Choreografien.
 Musik von Bill Withers, Zoltán Kodály, Igor Strawinsky und Bob Downes.
 18:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

DI10

BÜHNE

„Le nozze di Figaro – Die Hochzeit des Figaro“
 Oper in italienischer Sprache in vier Akten von Wolfgang Amadeus Mozart mit deutschen Übertiteln.
 19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

Theater Extra: Lesebühnchen
 Paula Emmrich liest für Kinder ab 6 Jahre aus „Sophiechen und der Riese“ von Roald Dahl. Eintritt frei!
 16:30 Theater Mönchengladbach, Theatercafé Linol

PARTY

Discofox-Party
 Mit kostenlosem Tanzkurs.
 21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Arbeiten in den Niederlanden
 Informationsveranstaltung.
 10:00 Berufsinformationszentrum



Sebastian Pufpaff: „Warum?“

Fr. 13.1.2012, 20:00

Die Spindel im TIG

Er wird als der George Clooney des Kabarets bezeichnet. Sein Programm ist kein Programm, es ist eine Sichtweise, eine Meinung. Wer verstehen will, dem bleibt manchmal nur die Frage als Antwort auf all die Fragen dieser Welt. Frei nach dem Motto: Erwarte nichts, dann wirst Du angenehm überrascht. Der Abend fängt irgendwo an und hört irgendwo auf und was dazwischen geschieht, kann man schlecht in Worte fassen. Fragen, die man schon immer fragen wollte, und Antworten, die man eigentlich nie hören sollte. Liegt hier der Sinn des Lebens verborgen oder ist es alles einfach nur Unsinn?

Grundkenntnisse in Lesen und Schreiben

16:30 Volkshochschule, City-Haus
Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Wissenswertes rund um die Geburt und Führung durch den Kreißsaal. Chefarzt Dr. Harald Lehnen informiert über Wissenswertes rund um die Geburt.

18:30 Elisabeth-Krankenhaus, Frauenklinik

KARNEVAL



Prinzenquadrille

Prinzengarde der Stadt Mönchengladbach.
19:00 Reitschule Klinken



BÜHNE

„Ein Sommernachtstraum“

Lustspiel „A Midsummer Night's Dream“ von William Shakespeare aus den Jahren 1595/1596.

20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

SingerSongwriterSlam

1 Musiker – 1 Instrument – 1 Song. Singer/Songwriter aus slaMG-Actiontown und dem Rest der Welt aufpassen! Ihr müchtet eure selbst komponierten Songs der Öffentlichkeit präsentieren? Dann rauf auf die Bühne und das Publikum entscheidet, wer am Ende als Sieger aus der Runde hervorgeht.

20:30 BIS-Zentrum

KIDS

Disco

18:30-21:30 Aktion „Freizeit behindertengerechter“ e. V.

LITERATUR

„Lachen ist die beste Medizin“

Im fünften Jahr ist Dr. Michael Dörr, Amtsarzt des Rhein-Kreises Neuss, nunmehr unterwegs und stellt Passagen aus bekannten belletristischen Werken vor.

19:00 Pfarrheim St. Mariä Empfängnis, Neusser Str. 220

PARTY

Rock around the clock

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

19:00 American's

Übungsparty

19:30 Tanzschule „More than Dancing“

StudiNight

Mit DJ Julian (Age of Orange).

Alles zum halben Preis.

20:00 Mezzalito

Blue Lounge Session präsentiert

Birdy's Jamsession

Die freie Musiksession unter Leitung von Rainer „Birdy“ Königs, bei der jeder mitmachen kann!

21:00 Projekt 42

Press Play

Mit den DJs Mauro Mondello, Slim, Yoscar und Teddy-O.

21:00 Graefen clubbing

Karaoke Night

21:00 Scala Club & Lounge

Midewo

House, RnB, Charts.

22:00 38 Grad

Cocktail Time@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics.

22:00 Cocos

Black Pearl

by DJ Carlos & Sammy Sam.

Earth & Hell, Residents Pearl Club

(Tokapi Records).

22:00 Pearl Club

Studence Party

Freier Eintritt für alle Studenten und Schüler ab 18 Jahre bis 0:00.

Musik: House, RnB, Charts.

22:30 Empire

DJ Freetz & S-One

Rock, Hip Hop, Classic.

23:00 Kommune 61

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Jobbörse

Stellensuche leicht gemacht.

9:00 Berufsinformationszentrum

Zu den Gräbern der bedeutendsten Persönlichkeiten aus der Stadtgeschichte Gladbachs

Der evangelische Friedhof an der Viersener Straße. In der Mitte des 19. Jahrhunderts haben viele protestantische Industrielle, deren Gräber heute noch erhalten sind, für den Wohlstand in unserer Heimatstadt gesorgt.

Eine Exkursion der Volkshochschule.

10:00 Treffpunkt: Wasserturm

Viersener Straße

Mönchs-Spaziergang

Der Mönch führt seine Besucher durch die abendliche Altstadt und erzählt dabei von Sagen und Legenden. Nach dem etwa 1,5-stündigen Spaziergang kann man den Abend ganz entspannt in St. Vith am Alten Markt, dem ältesten Gasthaus der Stadt, ausklingen lassen. Veranstalter: MCGMG.

19:00 Treffpunkt: Stadttouren-Schild,

Busspur am Parkplatz Geroweier



BÜHNE

„Treppab Treppab“

Aberwitzige Komödie des britischen Erfolgs-Autoren und Regisseurs Alan Ayckbourn.

20:00 Theater Mönchengladbach,

Große Bühne

» siehe Seite 56 oben

Spindels 17. Geburtstags

Geburtstags-Kabarett mit vielen Künstlern.

20:00 Die Spindel im TIG

KIDS

Jugend-Disco

Für Jugendliche ab 13 Jahre.

18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus

MG-Westend

PARTY

StudiNight

Mit DJ Julian (Age of Orange).

Alles zum halben Preis.

20:00 Mezzalito

SONSTIGES

Rentenberatung

16:00 Familienbildungsstätte,

Anna-Ladener-Haus



BÜHNE

„Heute Abend: Lola Blau“

Musical für eine Darstellerin von Georg Kreisler.

19:30 Theater Mönchengladbach,

Studio

„Ein Sommernachtstraum“

Lustspiel „A Midsummer Night's Dream“ von William Shakespeare aus den Jahren 1595/1596.

20:00 Theater Mönchengladbach,

Große Bühne

„Warum?“

Von und mit Sebastian Pufpaff, dem George Clooney des Kabarets.

20:00 Die Spindel im TIG

» siehe oben

„Der Künstler ist anwesend“

Kabarett von und mit Jürgen Becker.

20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

Kinder-Disco

Für Kinder bis 13 Jahre.

14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus

MG-Westend

PARTY

Rock around the clock

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

19:00 American's

Cocktail Time@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics.

19:00 Cocos

Friday Night

Club, House, Lounge Musik und außergewöhnliche Cocktails.

20:00 Bar Plastique

Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.

21:00 Almsause

Abiparty Math. Nat. Gymnasium

21:00 Projekt 42

Campus Nacht

21:00 Graefen clubbing

Thank God it's Friday

House, Electro, Charts.

21:00 Scala Club & Lounge

Karaoke ... etwas anders

Los Singos Playbacks. Eintritt frei!

22:00 Central Tapasbar, Viersen

Belinda

Minimal, Techno, Electro.

22:00 Die Nacht

Friday Night Fever

Das Beste aus den 70ern, 80ern,

90ern und von heute.

22:00 Kastanienhof

nimbus^x

LED FOR LIVING

WIR BERATEN
SIE GERNE!



Die Erlebniswelt der Lichtgestaltung



Lichtstudio Erens GmbH
Pastoratshof 18 • 47929 Greifath
Tel.: 02158 - 91 65 0
www.lichtstudio-greifath.de
n.rens@lichtstudio-greifath.de

Lichtstudio
erens
Lichttechnik und Elektrobau
Licht zum Wohnen



„Gräfin Mariza“

Sa. 14.1.2012, 19:00

Seidenweberhaus Krefeld

Die „Johann-Strauß-Operette Wien“ verspricht ihren Gästen einen wunderschönen, unvergesslichen Abend. Junge Künstlerinnen und Künstler aus Wien sowie das große Orchester der „Johann-Strauß-Operette Wien“ werden den Zauber der Operette im Konzertsaal versprühen. Das Ensemble besteht aus Solisten, Chor und 20 Orchester-

mitgliedern – insgesamt über 45 Mitwirkende.

Mit der Operette in drei Akten präsentiert die „Johann-Strauß-Operette Wien“ eines der beliebtesten Werke Emmerich Kálmáns.

Nachtgalerie Freitag

22:00 Nachtgalerie

Pearls Night

22:00 Pearl Club

Freaky Friday

R&B, Hip Hop, Soca, Reggaeton, Dancehall, Charts Music.

Ladys freier Eintritt bis 0:30.

22:30 Black & White

Hodge Podge

Rock, Alternative, Hip Hop, Classics mit DJ Freetz und DJ Archetype. Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 for 1.

23:00 Roots Club

» siehe Seite 52

Funky Tunes

Hip Hop, Funk, Soul, Dancehall mit DJ Rix.

23:00 Rossi, Küche

Seth Gekko

Dance, House, Pop.

23:00 Rossi, Salon

BÜHNE

„Gräfin Mariza“

Gastspiel der Johann-Strauß-Operette Wien.

19:00 Seidenweberhaus Krefeld

» siehe oben

„Heute Abend: Lola Blau“

Musical für eine Schauspielerin von Georg Kreisler.

19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

„Ein Sommernachtstraum“

Lustspiel „A Midsummer Night's Dream“ von William Shakespeare aus den Jahren 1595/1596.

20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

PARTY

Rock around the clock

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

19:00 America's

Cocktail Time Saturday@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics.

19:00 Cocos

Saturday Night

Club, House, Lounge Musik und außergewöhnliche Cocktails.

20:00 Bar Plastique

Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.

21:00 Almsause

Hot Clubbing

21:00 Graefen clubbing

Disco-Fox-Party

21:00 Kastanienhof

Ü30-Party

Chartbreaker, Pop, Dance, 90er, Soul, Funk.

21:00 Mauerwerk im Spö

Hot Saturday

21:00 Scala Club & Lounge

Samstag Nacht

22:00 Die Nacht

Hejo's Kultpalast

Rock, Alternative, Britpop, Cross-over, 60s mit DJ Hejo.

22:00 Messajero

» siehe Seite 52

Nachtgalerie Samstag

22:00 Nachtgalerie

Condition Red mit Michael Mind Project

Earth & Hell, Residents Pearl Club (Tokapi Records).

22:00 Pearl Club

Sweetness

R&B, Hip Hop, Soca, Reggaeton, Dancehall, Charts Music, Vocal House, Oriental Tunes.

Ladys freier Eintritt bis 0:00.

22:30 Black & White

Goldvinyl

Pop, Classic, House mit DJ M-Rotation & J-Tag.

23:00 Goldwasser

» siehe Seite 53

Bass Culture

Crazy Dancehall und Reggae Vibes mit Resident TopGunSound & DJ Sky.

Muppeasy, Manuel und Martjah.

23:00 Projekt 42

Roots Finest

Alternative, Rock, Punkrock, Indie mit Mr. Bata.

Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 for 1.

23:00 Roots Club

Wild Style Soundsystem

Hip Hop, Funk, Balkan, Electro mit DJ Ringo Star! & Barila Funk.

23:00 Rossi, Küche

» siehe Seite 52

Budda

Dance, Hip Hop, Rock.

23:00 Rossi, Salon

FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte

6:00-14:00 Trabrennbahn

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

SONSTIGES

Tag der offenen Tür

Programm mit kostenlosen Yoga-Kursen und weiteren Angeboten.

14:00-19:00 YogaHeimat

KARNEVAL

D'r Bus kütt

Die 1. Stadtgarde Mönchengladbach unterwegs mit dem MKV-Bus.

11:00-14:00 Lindenplatz Wickrath

Damen-Sitzung

KG Rot-Weiß Genhüsen.

16:00 Schulzentrum Rheindahlen

Damen-Sitzung

KG Mennrather Sankhase.

17:30 Haus Dahlen

General-Appell

Prinzengarde der Stadt MG.

18:49 Kaiser-Friedrich-Halle

Galasitzung

KG Alles onger ene Hoot.

19:11 Pfarheim Hardterbroich

77 Jahre KG „Schöpp op“ 1935 e. V.: Funkenparty

19:30 Mehrzweckhalle Eicken

BÜHNE

„Treppauf Treppab“

Aberwitzige Komödie des britischen Erfolgs-Autoren und Regisseurs Alan Ayckbourn.

19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe Seite 56 oben

„Bahman-Bagdad“

Theaterstück von Shabnam Tolouei und Amir Aghaee.

19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

SONSTIGES

Suppen-Buffer

11:00-14:00 Schokolina, Willich

Morgan Fisher: Translations

Führung durch die Ausstellung mit Silke Schönfeld.

11:30 Städt. Museum Abteiberg

Textile Vergangenheit von Mönchengladbach

Führung durch das Textilmaschinenpot des Museums Schloss Rheyd.

14:00-16:00 Boetzelen-Höfe, Künkelstr. 125

Unterwegs: Theater mit Gott

Gottesdienst mal anders.

Veranstalter: Freie evangelische Kirche Mönchengladbach.

11:00-12:15 TIG - Theater im Gründungshaus

KARNEVAL

Herren-Sitzung

KG Rot-Weiß Genhüsen.

11:30 Schulzentrum Rheindahlen

Frühschoppen

KG De leckere Jecke.

12:11 Gaststätte Alt Eicken

PARTY

Salsa-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs.

21:00 Kastanienhof



Neujahrskonzert mit OPUS 4

So. 15.1.2012, 17:00

Kath. Pfarrkirche St. Helena

Das Posaunenquartett „OPUS 4“ mit Posaunisten des Gewandhausorchesters zu Leipzig wurde 1994 gegründet. Heute besteht das Ensemble aus Mitbegründer Jörg Richter und Dirk Lehmann, sowie Stephan Meiner und Honza Girmaldinow. Das umfangreiche Repertoire des Ensembles umfasst Bläsermusik aus fünf Jahrhunderten.

Neben originalen Kompositionen aus Renaissance und Barock stehen auch bearbeitete Werke sowie Ur- und Erstaufführungen von Kompositionen, die speziell für dieses Ensemble geschrieben wurden, auf dem Programm.

BÜHNE

„Bahman-Bagdad“

Theaterstück von Shabnam Tolouei und Amir Aghaee.

19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

PARTY

Discofox-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs.

21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Berge überm Vinschgau

Diavortrag der Volkshochschule von Dr. Rainer Hagenbeck.

19:30 TIG - Theater im Gründungshaus

Thomas Manns Roman „Buddenbrooks“ – Wie der Verfall erzählbar wurde

Vortrag des Wissenschaftlichen Vereins von Dr. Dieter Liewerscheidt, Mönchengladbach

20:00 Haus Erholung

SONSTIGES

Klez-Treff mit Georg Brinkmann

Klezmer kann man nicht nur hörend, sondern auch spielend erleben. Interessierte sind herzlich willkommen, um die musikalischen und improvisatorischen Möglichkeiten in angenehmer und stimulierender Atmosphäre zu erweitern. Die Teilnahme ist mit allen Instrumenten möglich.

19:30-21:30 BIS-Zentrum

MI18

> JANUAR

KIDS

Disco

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

PARTY

Rock around the clock

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

19:00 America's

Übungsparty

19:30 Tanzschule „More than Dancing“

StudiNight

Mit DJ Julian (Age of Orange).

Alles zum halben Preis.

20:00 Mezzalito

Press Play

Mit den DJs Mauro Mondello, Slim, Yoscarr und Teddy-O.

21:00 Graefen clubbing

Blue Lounge Session ...

... präsentiert Noola Noola, eine Trip-Hop/Pop Band der neuen Generation, die auf dem Weg ist, eine der großen Neuentdeckungen der internationalen Musikszene zu werden.

21:00 Projekt 42

Karaoke Night

21:00 Scala Club & Lounge

Midewo

House, RnB, Charts.

22:00 38 Grad

Cocktail Time@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics.

22:00 Cocos

Black Pearl

by DJ Carlos & Sammy Sam.

Earth & Hell, Residents Pearl Club (Tokapi Records).

22:00 Pearl Club

Studance Party

Freier Eintritt für alle Studenten und Schüler ab 18 Jahre bis 0:00.

Musik: House, RnB, Charts.

22:30 Empire

DJ Say Whaat

Pop, Hip Hop, Classic, Mädels freier Eintritt und 50 % auf alles.

23:00 Kommune 61

VORTRÄGE

Tinnitus

Ursachen und neue Behandlungsmöglichkeiten aus der HNO-Praxis.

19:00 Paritätisches Zentrum

Reizdarm – wenn Essen krank macht

19:30 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

Bewusstes Abnehmen durch Verhaltensänderung

19:30 Familienbildungsstätte Hansastr. 65

Wassersportführerschein

Info-Vortrag.

20:00 Kaiser-Friedrich-Halle

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Jobbörse

Stellensuche leicht gemacht.

9:00 Berufsinformationszentrum

I love sushi

After Work-Kochkurs. Anmeldung bis 16.1.

18:00 Kult + Genuss

Tastaturtraining am PC

Informationsveranstaltung, Teilnahme gebührenfrei!

18:00-18:45 Volkshochschule, Haus Berggarten



Kulturfrühstück: Blues 66

So. 22.1.2012, 11:00

BIS-Zentrum

Sie sind in absolut Blues tauglichem Alter und spielen den Blues vom Niederrhein. Sie spielen schon lange Jahre in unterschiedlichen Formationen. Jetzt spielen sie den Blues zusammen. Man muss nicht aus dem Mississippi Delta kommen, um die Genehmigung für den Blues zu erlangen. Der Blues, er lebt überall auf der Welt.

auch am Niederrhein. Ur-Blues von Muddy Waters & Co. über John Mayall bis hin zum modernen Blues von Eric Clapton und natürlich eigene Kompositionen. Gitarre, zwei Stimmen, Bluessharp und Sax machen die Bluesstimmung, die glücklich macht!

Encore

21:00 Graefen clubbing

Thank God it's Friday

21:00 Scala Club & Lounge

Belinda

Minimal, Techno, Electro.

22:00 Die Nacht

Friday Night Fever

Das Beste aus den 70ern, 80ern, 90ern und von heute.

22:00 Kastanienhof

Nachtgalerie Freitag

Party Classics.

22:00 Nachtgalerie

Pearls Night

22:00 Pearl Club

Freaky Friday

R&B, Hip Hop, Soca, Reggaeton, Dancehall, Charts Music.

Ladys freier Eintritt bis 0:30.

22:30 Black & White

Bassment

Mit DJs I-Dot, Gosique & Distracted im Dubstep Floor und DJ Don K-Li hosted by Mc Exentic im Drum'n'Bass Floor.

Visuals by Lizart & Pathfinder.

23:00 Projekt 42

Aufs Maul

Rock, Alternative, Hardcore, Nu-Metal mit DJ Archetype.

Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour:

alle Getränke 2 für 1.

23:00 Roots Club

Respekt

Hip Hop, Reggae, Soul mit DJ Vince. W.

23:00 Rossi, Küche

Ritz & Irre

Pop, House, Classic.

23:00 Rossi, Salon

Groovebox

House Music Party mit offener Atelier-Lounge ab 22:00.

DJs: Marcel Woyt und Sebastian Rebig.

23:30 Das Blaue Haus

» siehe Seite 52

SONSTIGES

„Hoher Besuch auf Hohenstein“

Dinner-Krimi für die ganze Familie mit Menü.

18:00 Liedberger Landgasthaus

Wunder-Abend

Personal Coaching und moderner Schamanismus. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zur Lösung privater und beruflicher Blockaden.

Ein neuer, schneller und radikal anderer Weg. Eintritt frei!

19:30 Neuss, Nähe Hbf

SA 21

» JANUAR

BÜHNE

„Don Carlo“ (Premiere)

Oper von Giuseppe Verdi in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.

19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe „Highlights“, Seite 54

„Novecento – Die Legende vom Ozeanpianisten“

Schauspiel von Alessandro Baricco. Solo-Abend mit Adrian Linke.

19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

„Herr Heuser vom Finanzamt: Wenn die Konten Trauer tragen“

Kabarett von und mit Gernot Völtz.

20:00 Die Spindel im TIG

KIDS

Geschwisterdiplom

Geburtsvorbereitung für werdende Brüder und Schwestern zwischen 4 und 12 Jahre ohne Begleitung der Eltern.

15:00-17:00 Elisabeth-Krankenhaus, Frauenklinik

PARTY

Rock around the clock

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

19:00 America's

Cocktail Time Saturday@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics.

19:00 Cocos

Saturday Night

Club, House, Lounge Musik und außergewöhnliche Cocktails.

20:00 Bar Plastique

Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.

21:00 Almsause

Hot Clubbing

21:00 Graefen clubbing

FarbFrequenz Max. Spektral

21:00 Mauerwerk im Spö

Hot Saturday

21:00 Scala Club & Lounge

Samstag Nacht

22:00 Die Nacht

Nachtgalerie Samstag

22:00 Nachtgalerie

Condition Red mit Michael Mind Project

Earth & Hell, Residents Pearl Club (Tokapi Records).

22:00 Pearl Club

Sweetness

R&B, Hip Hop, Soca, Reggaeton, Dancehall, Charts Music, Vocal House, Oriental Tunes.

Ladys freier Eintritt bis 0:00.

22:30 Black & White

Goldtunes

House, Funk, Classic mit DJ Rix.

23:00 Goldwasser

» siehe Seite 53

Dailyfresh Hiphop Party

Mit der Dailyfresh DJ Crew im Main-floor und DJ Barilafunk mit Funk & Soul in der Lounge.

23:00 Projekt 42

Uprise!

Rock, Alternative, Punkrock, Indie, Classics mit Mr. Bata und DJ El Bacon.

Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour:

alle Getränke 2 für 1.

23:00 Roots Club

Rock Garden

Rock, 90er, Classic mit DJ RockaDisco.

23:00 Rossi, Küche

Bummsfallera

Meista Fader (Trashdance) & DJ Budda & Oil P.

23:00 Rossi, Salon

FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte

6:00-14:00 Trabrennbahn

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

SONSTIGES

Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg e. V. – Wiedereröffnung nach großer Renovierung

Es wird eine fertige Großanlage in Spur „C“ gezeigt sowie eine Anlage im Bau. Mehrere Händler bieten ihre Waren rund um die Modelleisenbahn an. Kinder können eine kleine Anlage selber betreiben. Für das leibliche Wohl der Besucher wird gesorgt.

10:00-17:00 Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg, Endepohlstr. 3

Kostümverkauf

Mit vielen bunten Ideen, nicht nur für Karneval!

11:00 Theater Mönchengladbach, Foyer

Trüffel-Woche

bis 28.1.

18:00 Kult + Genuss

The Metropolitan Opera – live: Händel/Rameau/Vivaldi u. a.: „The Enchanted Island“

Mit Joyce DiDonato, Plácido Domingo und David Daniels. Dirigent: William Christie.

19:00 Comet Cine Center

KARNEVAL

Mummenschanz in Rot & Grau

Prinzengarde der Stadt Mönchengladbach.

19:30 Gaststätte Parkklaus, Viersener Str. 102



BÜHNE

„Kontraste & Rhythmen“

Ballettabend von Robert North mit vier Choreografien.

Musik von Bill Withers, Zoltán Kodály, Igor Strawinsky und Bob Downes.

16:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

„Der Drache will heiraten“

Puppentheater für Kinder ab 5 Jahre von Sabine Sanz.

15:00 Theater Mönchengladbach, Studio

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

„Hexenwinter“

Puppentheater Schoppen für Kinder ab 4 Jahre.

15:00 Jukomm

Kinder als Mönche

Verkleidet als kleine Mönche, ziehen die Kinder von Spiel zu Spiel durch die Altstadt, erleben Abenteuer und hören Geschichten. Ein Riesenspaß für kleine (und große) Mönchengladbacher, die Geschichte richtig lebendig werden lassen wollen. Veranstalter: MGMT.

15:00 Treffpunkt: Stadttouren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweier

VORTRÄGE

Über Raum und Zeit

Wandzeichnungen und Wandmalereien von Blinky Palermo.

12:00 Städt. Museum Abteiberg



J-Lag
Fr. 13.1.2012, 20:00
BIS-Zentrum
Mischt man modernen Jazz mit groove-orientierter Soul- und Funkmusik und reichert diese Mischung mit einem Hauch von Synthesizer-Klängen an, dann entsteht ein besonders vielseitiges Musikerlebnis.
Die 2011 in Köln gegründete Band „J-Lag“ (Alexej Malakhau – Saxofon, Fritz Dinter – Gitarre, Christian Frentzen – Keyboards, Felix Hoffmann – Bass, Jan Niemeyer – Schlagzeug) verspricht ein abwechslungsreiches Programm, das neben eigenen Kompositionen auch Klassiker aus dem Bereich Funk, Soul und Jazz präsentiert.



4. Schlosskonzert: Ensemble Noisten
Fr. 13.1.2012, 20:00
Schloss Rheydt, Rittersaal
Unbändige Spielfreude, virtuose Technik und stilvolle Arrangements verspricht das 4. Schlosskonzert mit dem „Ensemble Noisten“, das sich längst mit traditioneller und jazziger Klezmer-Musik zu einer festen Größe in der internationalen Weltmusikszene entwickelt hat. Es spielt nicht nur traditionelle und jazzige Klezmer-Musik, sondern hat es sich zur Aufgabe gemacht, jüdische Musik durch Improvisation und Eigenkompositionen weiterzuentwickeln. Ein weiteres Konzept ist die Verbindung von Musik und Lyrik-Rezitationen in Zusammenarbeit mit Schauspielern wie Hannelore Hoger und Nina Hoger.

SONSTIGES

Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg e. V. – Wiedereröffnung nach großer Renovierung

Es wird eine fertige Großanlage in Spur „C“ gezeigt sowie eine Anlage im Bau. Mehrere Händler bieten ihre Waren rund um die Modelleisenbahn an. Kinder können eine kleine Anlage selber betreiben. Für das leibliche Wohl der Besucher wird gesorgt.
10:00-17:00 Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg, Ependolphstr. 3

KARNEVAL

Funkenbiwak
KG Uehliöcker Neuwerk 1936 e. V.
Eintritt frei!
11:11 Pfarheimplatz Kirche Bettrath

Schokolina
29. Januar 2012
Niederheinische Kaffeetafel
Vorankündigung unter:
0176 - 4445768 oder
schokolina.eu@web.de
www.schokolina.eu

MO23

KIDS

Neues vom Suppenkaspar
Eine frisch zubereitete Suppe schmeckt immer – ganz besonders aber in der kalten Jahreszeit!
Kocht bei uns farbenfrohe Wintersuppen aller Art! Gemüsecreme, Kartoffel-suppe, Eintopf und sogar eine süße Nachspeise dampfen abschließend bei Tisch auf eurem Teller.
Unsere Ernährungsfachfrauen helfen bei der Zubereitung und geben euch Tipps zum energiesparenden Handeln.
Kochnachmittag für Jugendliche von 13 bis 15 Jahre.
15:00-17:30 InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik der NVV

PARTY

Salsa-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs.
21:00 Kastanienhof

SONSTIGES

1. Diagnose-Tag im La Culture
Mit einem einzigartigen neuen Ganzkörper-Messverfahren der Firma Vitatec führt Heilpraktikerin Gudrun Schneider eine 30-minütige Messung durch.
9:00-21:00 La Culture Damenfitness

KARNEVAL

Verleihung „Nährischer Maulkorb“ an Prof. Dr. h.c. Markus Lüpertz
Die Laudatio wird gehalten von Wolfgang Clement, Ministerpräsident a. D.
19:00 Haus Erholung

DI24

BÜHNE

„König Ödipus“
Drama von Sophokles.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„Kontraste & Rhythmen“
Ballettabend von Robert North mit vier Choreografien.
Musik von Bill Withers, Zoltán Kodály, Igor Strawinsky und Bob Downes.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
„WDR 2 Lachen Live – Mehr!“
Maria Grund-Scholer und René Steinberg mit neuem Programm.
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

Neues vom Suppenkaspar
Eine frisch zubereitete Suppe schmeckt immer – ganz besonders aber in der kalten Jahreszeit!
Kocht bei uns farbenfrohe Wintersuppen aller Art! Gemüsecreme, Kartoffel-suppe, Eintopf und sogar eine süße Nachspeise dampfen abschließend bei Tisch auf eurem Teller.
Unsere Ernährungsfachfrauen helfen bei der Zubereitung und geben euch Tipps zum energiesparenden Handeln.
Kochnachmittag für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
15:00-17:30 InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik der NVV

PARTY

Discofox-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs.
21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Arbeiten in den Niederlanden
10:00 Berufsinformationszentrum
Erziehungspartnerschaft statt Elternarbeit
19:30 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

SONSTIGES

PC-Schnupperstunde für Senioren
15:00-16:30 Volkshochschule, Haus Berggarten
Trüffel-Verkostung
Alles rund um den Trüffel und den passenden Wein. Anmeldung erforderlich.
19:00 Kult + Genuss

KARNEVAL

real-, Seelöwen-Sitzung
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle

MI25

BÜHNE

„Don Carlo“
Oper von Giuseppe Verdi in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.
19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
» siehe „Highlights“, Seite 54

KIDS

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

PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 Mezzalito
Übungsparty
19:30 Tanzschule „More than Dancing“
StudiNight
Mit DJ Julian (Age of Orange).
Alles zum halben Preis.
22:00 Mezzalito
Press Play
Mit den DJs Mauro Mondello, Slim, Yoscar und Teddy-O.
21:00 Graefenclubbing
Blue Lounge Session ...
... präsentiert Jam Kantine. Die Musik-session für Freunde der freien Improvisation.
21:00 Projekt 42
Karaoke Night
21:00 Scala Club & Lounge
Midewo
House, RnB, Charts.
22:00 38 Grad
Cocktail Time@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics.
22:00 Cocos
Black Pearl
by DJ Carlos & Sammy Sam.
Earth & Hell, Residents Pearl Club (Tokapi Records).
22:00 Pearl Club
Stulance Party
Freier Eintritt für alle Studenten und Schüler ab 18 Jahre bis 0:00.
Musik: House, RnB, Charts.
22:30 Empire
DJ Buddha
Pop, Classix, Dance. Mädels freier Eintritt und 50 % auf alles.
23:00 Kommune 61.

VORTRÄGE
Word auf den Punkt
17:00 Volkshochschule, Haus Berggarten
Führt der Knorpelschaden am Kniegelenk zwangsläufig zur Knieprothese?
Aktuelle Behandlungsmöglichkeiten.
Referenten: Herren CA Dr. Joachim Rödig und OA Dr. Georg Sellmann, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie.
19:00 Krankenhaus Maria Hilf
Kunstsalon: Von IKEA bis Tate's Gallery
Vortragsreihe „Gladbacher Salon“
19:30 Kunstagentur Bild & Raum

VORTRÄGE

Word auf den Punkt
17:00 Volkshochschule, Haus Berggarten
Führt der Knorpelschaden am Kniegelenk zwangsläufig zur Knieprothese?
Aktuelle Behandlungsmöglichkeiten.
Referenten: Herren CA Dr. Joachim Rödig und OA Dr. Georg Sellmann, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie.
19:00 Krankenhaus Maria Hilf
Kunstsalon: Von IKEA bis Tate's Gallery
Vortragsreihe „Gladbacher Salon“
19:30 Kunstagentur Bild & Raum

VORTRÄGE

Word auf den Punkt
17:00 Volkshochschule, Haus Berggarten
Führt der Knorpelschaden am Kniegelenk zwangsläufig zur Knieprothese?
Aktuelle Behandlungsmöglichkeiten.
Referenten: Herren CA Dr. Joachim Rödig und OA Dr. Georg Sellmann, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie.
19:00 Krankenhaus Maria Hilf
Kunstsalon: Von IKEA bis Tate's Gallery
Vortragsreihe „Gladbacher Salon“
19:30 Kunstagentur Bild & Raum

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Jobbörse
9:00 Berufsinformationszentrum
Mittwochskino im BIS:
„Das Labyrinth der Wörter“
Frankreich 2010, Regie: Jean Becker, 80 Min.
20:30 BIS-Zentrum

DO26

BÜHNE

„Ein Sommernachtstraum“
Lustspiel „A Midsummer Night's Dream“ von William Shakespeare.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

Jugend-Disco
Für Jugendliche ab 13 Jahre.
18:00-21:00 Stadt. Jugendclubhaus MG-Westend

LITERATUR

Frohes Neues Gedicht!
pip42 – der Gladbacher Poetry Slam startet ins Jahr und lädt zum modernen Dichterwettbewerb. Die Teilnehmerliste ist offen und bietet Poetinnen und Poeten unterschiedlichster Art die Möglichkeit, ihre Texte in Lyrik oder Prosa ins Publikum zu schleudern.
Moderation: Markim Pause und Jonas Jahn; Musik: DJ R.
20:30 Projekt 42

TAPAS-BAR
Restaurant – Küche – Bar – Terrasse
DIFERENTES
Der kulturreisende Party Service
www.diferentes.de
TELEFON 0173.2807392
Stichtour: 5 * Waren * 02142.815151

PARTY

StudiNight
Mit DJ Julian (Age of Orange).
Alles zum halben Preis.
20:00 Mezzalito

VORTRÄGE

Honorarverträge aus rechtlicher Sicht
Darstellung eines Honorarvertrages und die sozialversicherungsrechtlichen Konsequenzen.
15:30 VHS, Haus Berggarten
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Wissenswertes rund um die Geburt und Führung durch den Kreißsaal.
Chefarzt Dr. Harald Lehnen informiert über Wissenswertes rund um die Geburt.
18:30 Elisabeth-Krankenhaus, Frauenklinik
Deutschland nach der Energiewende – Ansichten eines Chemikers
Vortrag des wissenschaftlichen Vereins von Prof. Dr. Robert Schlögl, Berlin.
20:00 Haus Erholung
KARNEVAL
Mariechenabend
Ein Dankeschön-Abend der Volksbank für alle Mariechen und Tanzgruppen der Karnevalsgesellschaften.
16:30 Haus Baues

FR27

BÜHNE

„Ein Sommernachtstraum“
Lustspiel „A Midsummer Night's Dream“ von William Shakespeare aus den Jahren 1595/1596.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
„Frauen verblühen, Männer verduften“
Das Beste aus 15 Jahren Männer-Kabarett von und mit Peter Vollmer.
20:00 Die Spindel im TIG
„Bis neutral“
Kabarett von und mit Volker Pispers.
20:30 Kunstwerk Wickrath

LITERATUR

„Spinnen, Blut & Champagner“
Lesung mit Moritz E. Wigand.
Moritz Wigand wird neben der Lesung auch klassische Musikstücke auf der Gitarre spielen.
20:00 Buchhandlung Wackes

PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 American's
Cocktail Time@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor Classics.
19:00 Cocos
Friday Night
Club, House, Lounge Musik und außergewöhnliche Cocktails.
20:00 Bar Plastique
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Blue Clubbing
21:00 Graefenclubbing
Abiparty Huma Gymnasium
21:00 Projekt 42
Thank God it's Friday
House, Electro, Charts.
21:00 Scala Club & Lounge
Belinda
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Die Nacht
Ü40-Party
22:00 Kastanienhof
Nachtgalerie Freitag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
Pearls Night
22:00 Pearl Club
Freaky Friday
R&B, Hip Hop, Soca, Reggaeton, Dancehall, Charts Music.
Ladys freier Eintritt bis 0:30.
22:30 Black & White
Indie liebt dich
Indie, Indietronics, Alternative, Brit-Pop mit DJ Luca.
Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 für 1.
23:00 Roots Club
Soul Kitthen
Funk, Hip Hop, Classix mit S-One.
23:00 Rossi, Küche
Marwin
Dance, Pop, Classix.
23:00 Rossi, Salon

SONSTIGES

Dinner-Musical
Vergessen Sie für einige Stunden den Alltag und genießen Sie Ihre Lieblingslieder, die wir mit viel Liebe für Sie inszeniert haben. Unsere fantastischen Sänger in originalgetreuen Kostümen, bringen mit spektakulären Szenen den Glanz der großen Shows in greifbare Nähe. Dazu servieren wir ein vorzügliches 4-Gänge-Menü.
19:00 Gasthof Loers
„Große Liedkunst“ – Live-Übertragung aus der Berliner Philharmonie
Dirigent: Sir Simon Rattle, Solistin: Magdalena Kožená (Mezzosopran).
19:30 Comet Cine Center
Change your Mind
Unternehmerkongress mit Ausstellung und Netzwerkbörse. Organisiert vom Messeveranstalter mdcp Messen & Marketing in Kooperation mit der MGMG und der IHK Mittlerer Niederrhein werden Unternehmer und Experten in Fachvorträgen und Workshops über Trends, Ideen und Erkenntnisse aus der Praxis des täglichen Business informieren.
Kaiser-Friedrich-Halle
KARNEVAL
77 Jahre KG „Schöpp op“ 1935 e. V.: Damensitzung
19:11 Mehrzweckhalle Eicken

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten
TÄGLICH FRISCHE MUSCHELN
GANS- & WILD-SPEZIALITÄTEN
www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 - Tel. 0 21 61-8 21 20 60

SA28

BÜHNE

„Treppauf Treppab“
Aberwitzige Komödie des britischen Erfolgs-Autoren und Regisseurs Alan Ayckbourn.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
» siehe Seite 56 oben
„Unsichtbare Kräfte“
Zauberhafte Comedy mit Magic Udo alias Udo Raschewski. In seinem zauberhaft komödiantischen Potpourri dieltantisch ausgeführter Trickereien und erzählten Geschichten eines „Linguasthenikers“ aus der Provinz geschieht oft Unerwartetes, bei dem kein Auge trocken bleibt.
20:00 Theater Spielplatz
PARTY
Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 American's



3. Meisterkonzert: Sinfonietta Köln

Do, 19.1.2012, 20:00

Kaiser-Friedrich-Halle

Die „Sinfonietta Köln“, als eins der profiliertesten Ensembles ihrer Art für Interpretationen von mitreißender Klangfülle und intensiv ausgekostetem Schönklang gerühmt, gastiert erstmals in der Kaiser-Friedrich-Halle. Als Solist des Konzerts konnte dank der Unterstützung durch den Verein der Freunde und Förderer der Musik in Mönchengladbach e. V. das „deutsche Bratschenwunder“ Nils Mönkemeyer (siehe Foto) verpflichtet werden, der mit seinen aufregenden Interpretationen der Bratsche weltweit zu medialer Aufmerksamkeit verholfen hat.

Cocktail Time Saturday@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor, Classics.
19:00 Cocos

Saturday Night

Club, House, Lounge Musik und außergewöhnliche Cocktails.
20:00 Bar Plastique

Ball zum Studiogeburtstag

20:00-23:30 TOMMYs Tanzstudio

Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause

Ladies Night

21:00 Graefen clubbing

Hot Saturday

House, Pop, Charts & Classics.
21:00 Scala Club & Lounge

Samstag Nacht

Minimal, Techno, Electro.
22:00 Die Nacht

Nachtgalerie Samstag

22:00 Nachtgalerie

Condition Red mit Michael Mind

Project
Earth & Hell, Residents Pearl Club

(Tokapi Records).
22:00 Pearl Club

Sweetness

R&B, Hip Hop, Soca, Reggaeton, Dancehall, Charts Music, Vocal House, Oriental Tunes.
Ladys freier Eintritt bis 0:00.

22:30 Black & White

Feierfreunde

Minimal & Tekkhouse meetz Dubstep & D'n'B mit DJ Haptic & DJ Barila Funk im Dubstep & D'n'B Floor sowie

DJ Team Generation Noise im Progressive & Techhouse Floor.
23:00 Projekt 42

» siehe Seite 52

Goldrausch

Funk, Classix, Dance mit DJ Buddha.
23:00 Goldwasser

» siehe Seite 53

Back to the Eighties

Die besten Hits der 80er mit JMO und Buddy Hawaii.
23:00 Roots Club

Flashdance – the 80's

Classic Hits, Electronic 80's mit DJ M-Rotation.
23:00 Rossi, Küche

Seth Gekko

Dance, House, Pop.
23:00 Rossi, Salon

FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte

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

SONSTIGES

Sing and Jam – Gesang im Pop, Jazz, Soul und Gospel

Jazz- und Soulsängerin Andrea Kaiser gibt in diesem Workshop einen Einblick in verschiedene Aspekte des Singens.
14:00-18:00 BIS-Zentrum

Kurs für werdende Großeltern

Um werdende Großeltern in punkto Babypflege auf den neuesten Stand zu bringen und ihnen Sicherheit im Umgang mit ihrem Enkelkind zu geben, wird in diesem Kurs eine Auffrischung und Aktualisierung des vorhandenen Wissens geboten.
17:00-18:30 Elisabeth-Krankenhaus, Frauenklinik

KARNEVAL

Damensitzung
KG Oss Dahle.
16:11 Haus Dahlen

Furiopolis

Fr, 27.1.2012, 20:00

BIS-Zentrum

„Furiopolis“ ist eine Stadt aus Zwiebeltürmen und Wolkenkratzen. Hier hausen fünf wilde Jazzgesellen und machen sich über das deutsche Volkslied her. Wüste Blechgelage jagen schmachende Wiegenlieder. Walzer geraten aus dem Takt und wieder hinein. Tiefgang und Schabernack gehen Hand in Hand mit hoch interessanter Musik im gesamten Spannungsfeld des Jazz wie Latin, Free Jazz, Swing, New Orleans, Bebop, etc. Das Ganze wird augenzwinkernd serviert mit einem Instrumentarium, das vom Entenlockruf bis zum Berimbau reicht: furioser Volksliederjazz für das Dorf und die Welt.



SO29

> JANUAR

BÜHNE

„Don Carlo“

Oper in vier Akten. Musik von Giuseppe Verdi (1813-1901), Text von Joseph Méry und Camille du Locle.
19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe „Highlights“, Seite 54

„König Ödipus“

Tragödie von Sophokles (497-406 v. Chr.) nach der Übersetzung von Friedrich Hölderlin.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

KIDS

„Das kleine Nachgespenst“

Eine Spuk- und Truggeschichte des Puppentheater „Blau Haus“ für Kinder ab 4 Jahre, gespielt mit Hand-, Stab- und Klappmaufiguren.
15:00 Theater Spielplatz

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

„Bileam und seine gottesfürchtige

Eselin“

Musical von Gerd-Peter Münden für Kinder ab 4 Jahre. Ausführende: Kinderchor der Ev. Johanneskirche Büttgen.
16:00 BIS-Zentrum

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 32/33

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

11:00-18:00 Adler, Maurus-Ahn-Straße

SONSTIGES

Sing and Jam

Gesang im Pop, Jazz, Soul und Gospel.
Workshop mit Andrea Kaiser.
11:00-15:00 BIS-Zentrum

Niederrheinische Kaffeetafel

12:00-15:00 Schokolina, Willich

KARNEVAL

DRK-Sitzung

KG Alles onger ene Hoot.
15:00 DRK-Heim Volksgarten

KKC-Kinder-Kostümsitzung

Kinder-Karnevals-Club MG.
15:00 Mehrzweckhalle Eicken

MO30

> JANUAR

LITERATUR

ARTenLESE

Es werden zehn Bücher vorgestellt.
18:00 BIS-Zentrum

PARTY

Salsa-Party

21:00 Kastanienhof

DI31

> JANUAR

BÜHNE

„Kontraste & Rhythmen“

Ballettabend von Robert North.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

PARTY

Discofox-Party

21:00 Kastanienhof

MEZCALITO

STUDIENIGHTS

JEDEN
MITTWOCH
UND DONNERSTAG

3€ EINTRITT

ALLES ZUM HALBEN PREIS

2011 MARKTIMPULS.DE

GASTHAUSSTR. 30 • 41061 MG-ALTSTADT • TEL. 02161 - 176640



Kapelsky
So. 29.1.2012, 11:00
TIG – Theater im Gründungshaus
Mit Klezmer und Polka versuchen „Kapelsky“, die slawische Seele bis in den Orient zu ergründen. Eine gute Ladung Swing steht den Saitenvirtuosens dabei Pate. Die Stilrichtung von „Kapelsky“ nennt sich „Ostperanto-Folkjazz“. Bandsound und Repertoire verbinden stilistische Komponenten verschiedenster europäischer Gypsy-Musik mit „jazziger“ Experimentierfreude ohne Rücksicht auf Traditionsdogmen. Die Instrumentierung (Violine, Gitarre, Kontrabass) ist der Manoush-Stilistik entlehnt, dem französischen Gypsy Swing, bekannt geworden durch Django Reinhardt und Stephane Grapelli.

TERMINVORSCHAU 2012 (AUSWAHL)

AUSSTELLUNGEN

Rosenstraße 76
Ausstellung zum Thema „Häusliche Gewalt überwinden“.
22.4.2012 bis 13.5.2012
City-Kirche
parc/ours
Das Kunstwochenende bei freiem Eintritt.
22.9.2012 bis 3.9.2012
Diverse Veranstaltungsstätten

BÜHNE

NightWash on Tour
7.3.2012, 20:30
Kunstwerk Wickrath
Phantom der Oper
Mit Deborah Sasson.
9.3.2012, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
Fatih Çevikkollu
„Fatih unser“.
16.3.2012, 20:30
Kunstwerk Wickrath
Konrad Beikircher
„Bajo Bongo“.
25.3.2012, 19:00
Kunstwerk Wickrath
Horst Schroth
„Was weg ist, ist weg!“
18.4.2012, 20:30
Kunstwerk Wickrath
Millowitsch-Theater
„Bauer braucht Sau“.
28.4.2012, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
Steffen Henssler
„Meerjungfrauen kocht man nicht!“
11.5.2012, 20:30
Kunstwerk Wickrath
NATO-Musikfest
2.6.2012
Borussia-Park
Nachtaktiv
4. Mönchengladbacher Kulturnacht.
16.6.2012
Innenstadt Mönchengladbach
Jürgen von der Lippe
„So geht's“.
27.9.2012, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
Ralf Schmitz
„Schmitzpiepe“.
27.10.2012, 20:30
Kunstwerk Wickrath
Paul Panzer
„Hart Backbord – noch ist die Welt zu retten!“
23.11.2012, 20:30
Kunstwerk Wickrath

FRÜHJAHRSAUSSTELLUNG
25.2.2012 bis 4.3.2012
Messegelände Nordpark
Gartenwelt Schloss Rheydt
Schönes und Nützliches rund um das Thema Garten.
20.4.2012 bis 22.4.2012
Schloss Rheydt
Turnfest
22.6.2012 bis 24.6.2012
Innenstadt Rheydt
Berggartenfest
24.6.2012
VHS, Haus Berggarten + Musikschule

Fest am See
Mit Bauern- und Gartenmarkt.
28.7.2012 bis 29.7.2012
Schloss Wickrath
Ritterfest
3.8.2012 bis 5.8.2012
Schloss Rheydt
Eine Stadt-Fest
10.8.2012 bis 12.8.2012
Brucknerallee, Breite Straße, Richard-Wagner-Straße
Stadtschützenfest
1.9.2012 bis 2.9.2012
Innenstadt Mönchengladbach
50+ Messe
15.9.2012 bis 16.9.2012, 11:00-17:00
Kaiser-Friedrich-Halle
Herbstfestival Schloss Rheydt
28.9.2012 bis 30.9.2012
Schloss Rheydt
City-Fest
13.10.2012 bis 14.10.2012
Innenstadt Mönchengladbach

KARNEVAL

Rathaussturm
20.2.2012, 11:00
Marktplatz Rheydt
Veilchendienstagzug
21.2.2012, 13:00
Innenstadt Mönchengladbach

KIDS

1. Schulkonzert „-11“
1.2.2012, 11:00
Theater Mönchengladbach, Konzertsaal
3. Kinderkonzert 2011/2012
„Mensch, Britten“.
5.2.2012, 11:00
Theater Mönchengladbach
2. Schulkonzert „-11“
10.5.2012, 11:00
Theater Mönchengladbach, Konzertsaal
4. Kinderkonzert 2011/2012
„Pauken, Trommeln und noch viel mehr“.
3.6.2012, 11:00
Theater Mönchengladbach
5. Kinderkonzert 2011/2012
„Starke Helden und große Gefühle“.
24.6.2012, 11:00
Theater Mönchengladbach
Die kleine Hexe feiert Weihnachten
9.12.2012, 15:00
Kaiser-Friedrich-Halle

KLASSIK & CHOR

3. Zykluskonzert 2011/2012
Filip Erakovic, Akkordeon.
3.2.2012, 20:00
Schloss Rheydt, Rittersaal
4. Sinfoniekonzert 2011/2012
7.3.2012, 20:00
Theater Mönchengladbach, Konzertsaal
8.3.2012, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
4. Meisterkonzert 2011/2012
„Brahms Ensemble“.
22.3.2012, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
Brass in Concert
25.3.2012, 18:00
Kaiser-Friedrich-Halle
2. Chorkonzert 2011/2012
Niederrheinischer Konzertchor.
29.3.2012, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle

5. Schlosskonzert 2011/2012
„Bassorum Vox“.
30.3.2012, 20:00
Schloss Rheydt, Rittersaal
5. Meisterkonzert 2011/2012
Janina Fialkowska.
19.4.2012, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
4. Kammerkonzert 2011/2012
Schlagzeug plus ...
22.4.2012, 11:00
Theater Mönchengladbach, Studio
5. Sinfoniekonzert 2011/2012
25.4.2012, 20:00
Theater Mönchengladbach, Konzertsaal
26.4.2012, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
4. Zykluskonzert 2011/2012
A. Rozendent, Daria Tschaikowskaja.
4.5.2012, 20:00
Schloss Rheydt, Rittersaal
BBC Philharmonic Orchestra
9.5.2012, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
6. Schlosskonzert 2011/2012
„Ensemble Piu“.
11.5.2012, 20:00
Schloss Rheydt, Rittersaal
5. Kammerkonzert 2011/2012
„Bruckners Streichquintett“.
13.5.2012, 11:00
Theater Mönchengladbach, Studio
6. Sinfoniekonzert 2011/2012
6.6.2012, 20:00
Theater Mönchengladbach, Konzertsaal
7.6.2012, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
6. Meisterkonzert 2011/2012
Stefan Temmingh & friends.
14.6.2012, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
7. Sinfoniekonzert 2011/2012
4.7.2012, 20:00
Theater Mönchengladbach, Konzertsaal
5.7.2012, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
Sommermusik Schloss Rheydt
Klassik Open Air – Paris, mon amour.
25.8.2012, 20:30
Schloss Rheydt

ROCK & POP

Stephan Sulke
2.3.2012, 20:30
Kunstwerk Wickrath
BAP
13.5.2012, 20:00
Kunstwerk Wickrath
Herbert Grönemeyer
29.5.2012, 20:00
Warsteiner Hockeypark
Konstantin Wecker
15.6.2012, 20:00
Kunstwerk Wickrath
Sommermusik Schloss Rheydt
17.8.2012 bis 26.8.2012
Schloss Rheydt

VORTRÄGE

Eine Hommage an Heinz Rühmann zu seinem 110. Geburtstag
25.4.2012, 18:30
Schloss Rheydt, Rittersaal
Pioniere der Welt – Dr. Jane Goodall
6.6.2012, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle

Adolf-Kempken-Halle
Poststr. 2
41189 MG

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

Almsause
Turmstiege 6
41061 MG
www.almsause.de

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

America's
Waldhausener Str. 32
41061 MG, 01520/3682161

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

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

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

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

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

Briefmarkenfreunde 1924 e. V. Mönchengladbach
Breslauer Str. 8
41363 Jüchen, 02165/2038
www.briefmarken-mg.de

Buchhandlung Wackes
Hindenburgstr. 139
41061 MG, 02161/248873-0
www.wackes-buch.de

Café Nostalgia
Am Neumarkt 11
41236 MG, 02166/6219081

Central Tapasbar & Cantina
Süchtelner Str. 5-7
41747 Viersen, 02162/815151
www.central-vie.de

Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg e. V.
Endepohlstr. 3
41236 MG, 02166/33925
www.lgb-rheinsieg.de

Cocos
Turmstiege 3
41061 MG

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

Das Blaue Haus
Waldhausener Str. 14
41061 MG
www.offenes-atelier-mg.net

Die Nacht
Waldhausener Str. 25
41061 MG
www.nacht-mg.de

Die Spindel im TIG
Eickener Str. 88
41061 MG, 02161/14700
www.die-spindel.de

Empire
Sandradstr. 3-5
41061 MG
www.empire-mg.de

Evangelische Kirche Odenkirchen
Martin-Luther-Platz
41199 MG, 02166/605389
www.evkioid.de

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

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

Freie Evangelische Gemeinde Mönchengladbach
Rönnetter Feld 18
41068 MG, 02161/3086753
www.moenchengladbach-feg.de

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

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

Gaststätte Alt Eicken
Eickener Str. 149
41063 MG, 02161/23459

Geneickener Bahnhof
Otto-Saffran-Str. 102
41238 MG, 02166/249636
www.geneickener-bahnhof.de

Gladbacher HTC e. V.
An den Holter Sportstätten 11
41069 MG, 02161/540014
www.ghtc.de

Goldwasser
Waldhausener Str. 21
41061 MG, 02161/4060672
www.goldwasser-mg.de

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

Graefen clubbing
Alter Markt 22-23
41061 MG, 02161/4649820
www.dasgraefen.de

Grenzlandstadion
Seminarstr. 20, 41236 MG

Gymnasium Am Geroweier
Balderichstr. 8
41061 MG, 02161/810990
www.gag-mg.de

Gymnasium Rheindahlen
Geusenstr. 29
41179 MG, 02161/58856-0
www.gymnasium-rheindahlen.de

Haus Baues
Bleichgrabenstr. 23
41063 MG, 02161/87373
www.haus-baues.de

Haus Dahlen
Mühlenwallstr. 3
41179 MG

Haus Erholung
Johann-Peter-Boelling-Platz 1
41061 MG

Industrie- und Handelskammer Mittlerer Niederrhein
Bismarckstr. 109
41061 MG, 02161/241-0
www.mittlerer-niederrhein.ihk.de

Jahnhalle
Volksgartenstr. 165
41065 MG, 02161/482740

Josefshaus Süchteln
Ostring 21
41749 Viersen

Jukomm
Stepgesstr. 20
41061 MG, 02161/14617
www.jukomm.de

Kaiser-Friedrich-Halle
Hohenzollenstr. 15
41061 MG, 02161/10094
www.kaiser-friedrich-halle.de

Kastanienhof
Krefelder Str. 765
41066 MG, 02161/8212060
www.kastanienhof-hotel.org

Kath. Pfarrkirche St. Helena
St. Helena-Platz 11
41179 MG, 02161/582643
www.helenamusik-rheindahlen.de

Kath. Pfarrkirche St. Johannes
Urfstr. 214
41239 MG, 02166/34945

Kath. Pfarrkirche St. Laurentius
Von-der-Helm-Str. 21
41199 MG

Kindersportschule Mönchengladbach/Kinder- und Jugendsportverein Mönchengladbach e. V.
Geschäftsstelle:
Eisenbahnstr. 16a
41239 MG, 02166/138551
www.kiss-mg.de

Kleingartenanlage „Pilatus Kall“
Neuwerker Str. 41
41065 MG, 02161/651343

Kliniken Maria Hilf: Krankenhaus St. Franziskus
Viersener Str. 450
41063 MG, 02161/892-0
Krankenhaus Maria Hilf
Sandradstr. 43
41061 MG, 02161/358-0
www.mariahilf.de

Kommune 61
Waldhausener Str. 61
41061 MG

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

Kunstagentur Bild & Raum
Pern-Nonnenmühlen-Allee 96
41063 MG
www.bild-und-raum.de

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

[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.otes-krokodil.de

La Culture Damenfitness

An den Holter Sportstätten 1
41069 MG, 02161/931401
www.La-Culture.de

Liedberger Landgasthaus

Landstr. 19
41352 Korschenbroich, 02166/87294
www.ligh.de

Mauerwerk im Spö

Jahnplatz 10
Am Grenzlandstadion
41236 MG, 02166/942727
www.mauerwerk-mg.de

Menge-Haus

Fliethstr. 67
41061 MG

Messajero

Sophienstr. 17
41065 MG, 02161/4988717
www.messajero.com

Mezcalito

Gasthausstr. 30
41061 MG

MGMG – Marketing Gesellschaft

Mönchengladbach mbH
Voltastr. 2
41061 MG, 02166/252411
www.mgm.de

Musikschule Mönchengladbach

Lüpertzender Str. 83
41061 MG, 02161/256431
www.musikschule-moenchengladbach.de

Nachtgalerie

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

NVV AG:

Hauptverwaltung
Odenkirchener Str. 201
41236 MG, 02166/688-2714
InfoCenter Ernährung und
Haushaltstechnik
Odenkirchener Str. 201
41236 MG, 02166/688-2252
www.nvv-ag.de

Offenes Atelier Mönchengladbach

Waldhausener Str. 14-16
41061 MG, 02161/9378651
www.offenes-atelier-mg.net

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

Pearl Club Mönchengladbach

Aachener Str. 17
41061 MG, 0151/18202519
www.pearlclub-mg.de

Projekt 42

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

Reitschule Klinken

Höfgenweg 19
41068 MG, 02161/52526
www.reitschule-klinken.de

Restaurant Kaiser Friedrich

Hohenzollernstr. 15
41061 MG, 02161/4665511
www.kfh-mg.de

Rheydter Schachverein 1920 e. V.

Eisenbahnstr. 18
41239 MG, 02166/31904
www.rheydter-schachverein.de

Rheydter Spielverein

Hockey & Tennis e. V.
Am Gerstacker 155
41238 MG, 02166/924573
www.rsv-hockey.de

Roots Club

Aachener Str. 21-23
41061 MG
www.rootscubmg.de

Rossi

Waldhausener Str. 61
41061 MG
www.tw-gastro.de/rossi

Scala Club & Lounge

Turmstiege 13
41061 MG, 02161/2474652
http://scala.didate.de

Schlossbad Niederrhein

Auf dem Damm 107
41189 MG, 02166/59757
www.nvv-ag.de

Schokolina

Königsheide 78
47877 Willich-Schiefbahn
02154/9349835
www.schokolina.eu

Seidenweberhaus Krefeld

Theaterplatz 1
47798 Krefeld, 02151/7810-0
www.seidenweberhaus.de

Spielzeugausstellung Schnelle

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

Stadion im Borussia-Park

Hennes-Weisweiler-Allee 1
41179 MG

Städtisches Jugendclubhaus

Westend
Alexianerstr. 6
41061 MG, 02161/837005
www.jugendclubhaus-westend.de

Städtische Kliniken:

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Hubertusstr. 100
41239 MG, 02166/394-0
Hardterwald-Klinik
Louise-Gueury-Str. 400
41169 MG, 02161/552-0
www.sk-mg.de

Städtisches Museum Abteiberg

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

Städtisches Museum

Schloss Rheydt
Schlossstr. 508
41238 MG, 02166/928900
www.schlossrheydt.de

Stadtbibliothek:

Stadtbibliothek Rheydt
Am Neumarkt 8
41236 MG, 02161/258281
Zentralbibliothek
Blücherstr. 6
41061 MG, 02161/256340
www.stadtbibliothek-mg.de

Stadtsportbund

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

Tanzlokal Foxy

Kleinenbroicher Str. 3
41238 MG, 0178/6696380
www.diskotheek-foxy.de

Tanzschule „More than Dancing“

Rheydter Str. 188
41065 MG, 02161/6785764
www.more-than-dancing.de

Theater Mönchengladbach

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

Theater Spielplatz

Grundschule Waisenhausstraße,
Eingang Stresemannstraße
41236 MG, 0152/26963307
www.theater-spielplatz.de

The Pogs – Irish Pub

Bahnhofstr. 31
41236 MG, 02161/2723975
www.pogs-irishpub.de

TIG – Theater im Gründungshaus

Eickener Str. 88
41061 MG, 02161/1858280
www.theater-im-gruendungs-
haus.de

TOMMYs Tanzstudio

Linsellesstr. 142-156
47877 Willich, 02154/816644
www.tommys-tanzstudio.de

Trabrennbahn

Am Flughäfen 5
41066 MG, 02161/6630-83/-87
www.mg-auf-trab.de

Turnhalle Schule Waisenhausstr.

Stresemannstr. 70
41236 MG

Verein für Aquarien- und Terrarien-

kunde Mönchengladbach e. V.
02161/181380
www.aquarienverein-mg.de

Vitusbad

Breitenbachstr. 52
41065 MG, 02161/6980487
www.nvv-ag.de

Vitus-Center

Hindenburgstr. 170
41061 MG

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

YogaHeimat

Dauner Str. 6
41236 MG
www.yogaheimat.de

Hier gibt es den **HINDENBURGER**

Weitere Verteilstellen finden Sie auf www.hindenburger.de

41061

Optik Commer
Aachener Str. 156
Museum Abteiberg
Abteistr. 27
Graefen & König
Alter Markt 43-46
Adler Apotheke
Alter Markt 49
Cinque Outlet Store
Am Kämpchen 9-13
Mod's Hair
Bettrather Str. 73
First Reisebüro
Bismarckstr. 23-27
KSS Werbecenter
Bismarckstr. 74
Friedrich-Apotheke
Bismarckstr. 106
Stadtbibliothek
Blücherstr. 6
Bäckerei Keusen
Eickener Str. 74
Theater im

41065

Ihr Friseur
Reyerhütter Str. 67
Restaurant Lehmanns
Myllendonker Str. 247
Hannen Bäckerei
Neusser Str. 244
Das Haar
Siepensteg 5

41066

Fleischerei Tölkes
Abtshofer Str. 30
Adler Apotheke
Dünner Str. 201
Krankenhaus Neuwerk
Dünner Str. 214
Haarzienda
Hansastr. 58-60
Autohaus Jansen
Krefelder Str. 365
Tierklinik v. Bökelberg
Krefelder Str. 461
BMW Kirsch
Krefelder Str. 570
Kastanienhof
Krefelder Str. 765
Optik Schrömgies
Liebfrauenstr. 51

41068

GEM MG
Am Nordpark 400
Am Döre Strüxke
Hamerweg 140
Gasthof Loers
Müringerstr. 17
Blumen Corres
Roermonder Str. 250
Bioland Brungs
Venner Str. 382
Sport Arena Factory
Wehner Str. 1

41069

Fleischerei Baumanns
Heiligenpesch 69
Reuter Badsp
Kühlenhof 2
Volksbank
Vorster Str. 526

41179

Hockeypark
Am Hockeypark 1
Restaurant La Forchetta
Gladbacher Str. 67
Thaler'sche
Buchhandlung
Kleiner Driesch 10
Palace St. George
Konrad-Zuse-Ring 10
Tennis-Club Rheindahlen
Mennrather Str. 21
Eiscafé Scarzaniella
Mühlentor-Platz 1
Heimtiershop Stäger
Mühlentorplatz 11
Vfl 1900 Borussia
Nordpark
Presse-Center Wilms
Plektrudisstr. 7
City Coiffeur
Wallstr. 14
Das Café
Wallstr. 19

41063

Ultimo Fashion
Künkelsestr. 125
3 Elemente
Künkelsestr. 125
Restaurant Bonfils
Lettow-Vorbeck-Str. 99
Optic Tennis
Lindenstr. 252
Franziskushaus
Viersener Str. 450

41065

Ihr Friseur
Reyerhütter Str. 67
Restaurant Lehmanns
Myllendonker Str. 247
Hannen Bäckerei
Neusser Str. 244
Das Haar
Siepensteg 5

41066

Fleischerei Tölkes
Abtshofer Str. 30
Adler Apotheke
Dünner Str. 201
Krankenhaus Neuwerk
Dünner Str. 214
Haarzienda
Hansastr. 58-60
Autohaus Jansen
Krefelder Str. 365
Tierklinik v. Bökelberg
Krefelder Str. 461
BMW Kirsch
Krefelder Str. 570
Kastanienhof
Krefelder Str. 765
Optik Schrömgies
Liebfrauenstr. 51

41068

GEM MG
Am Nordpark 400
Am Döre Strüxke
Hamerweg 140
Gasthof Loers
Müringerstr. 17
Blumen Corres
Roermonder Str. 250
Bioland Brungs
Venner Str. 382
Sport Arena Factory
Wehner Str. 1

41069

Fleischerei Baumanns
Heiligenpesch 69
Reuter Badsp
Kühlenhof 2
Volksbank
Vorster Str. 526

41179

Hockeypark
Am Hockeypark 1
Restaurant La Forchetta
Gladbacher Str. 67
Thaler'sche
Buchhandlung
Kleiner Driesch 10
Palace St. George
Konrad-Zuse-Ring 10
Tennis-Club Rheindahlen
Mennrather Str. 21
Eiscafé Scarzaniella
Mühlentor-Platz 1
Heimtiershop Stäger
Mühlentorplatz 11
Vfl 1900 Borussia
Nordpark
Presse-Center Wilms
Plektrudisstr. 7
City Coiffeur
Wallstr. 14
Das Café
Wallstr. 19

41189

Subway
Adolf-Kempken-Weg 133
Gaststätte Wagner
Berger Dorfstr. 45
Rittergut Wanlo/
Golfclub
Kuckumer Str. 61
Eiscafé Brustolon
Lindenplatz 1
Just Ladys
Quadtstr. 27
Feine Kost
Quadtstr. 28
Wickrath Brauhaus
Wickrathberger Str. 6

41199

Holz Finis
Luisental 61
Prolibri Buchladen
Zur Burgmühle 20

41236

Dr. Kreienbaum
Brucknerallee 76
Dr. Hubert Meier
Brucknerallee 87
Chaarisma
Dorfbroicher Str. 71
Saba Thai
Gartenstr. 189
Mega Sun
Gracht 23
etepeteete
Harmoniestr. 8
Fleischerei Hoever
Hauptstr. 83
Gottschalk Electronic
Limitenstr. 60
Dr. Dr. Lange & Weyel
Marktstr. 2
Blue Angel
Marktstr. 3
Männersache
Marktstr. 14
Rossini
Marktstr. 35
EDEKA
Mittelstr. 5
Brillen Dahmen
Odenkirchener Str. 20
Dr. Wacker
Stresemannstr. 44
Pro Elektra
Wilhelm-Straeter-Str. 4

41238

FitGym 24
Friedensstr. 145
Sportstudio Saphir
Konstantinstr. 2-16
Sanitätshaus
Giesenkirchen
Konstantinplatz 16
Friseursalon Barbara
Konstantinstr. 240
Museum Schloss Rheydt
Schlossstr. 508
Metzgerei Theißen
Schlossstr. 98
Perलगarten
Schloß-Dyck-Str. 93

41239

Kaisermühle
An der Kaisermühle 20
Zaspel Factory Outlet
Schiefbahner Str. 11-13
Autozentrum West
Viersener Str. 113

Wegberg

Golfclub Schmitzhof
Arsebecker Str. 160
Burg Wegberg
Burgstr. 8
Golfclub Wildenrath
Friedrich-List-Allee

41239

Freiraum Statthotel
Böningsstr. 151
Blumen Ohlig
Hohlstr. 77
Elisabeth-K'haus
Hubertusstr. 100
Eisenhof
Klusenstr. 97
Gasthaus am
Schmolderpark
Schmolderstr. 61
Restaurant Scala
Wateler Str. 24

Brüggen

Happelter Hof
Happelter Heide 2
Vis a Vis Bistro
Klosterstr. 31

Erkelenz

Brautmoden Böschens
Gewerbestr. Süd 52a
Terhorst Senfmühle
Richard-Lucas-Str. 10a
Home Bed Collection
Theodor-Körner-Str. 38

Kaarst

Katina Tiernahrung
Industriestr. 10a

Korschenbroich

Hellas Der Grieche
Am Waldfriedhof 3
Mode Express
An der Alten Post 4
Spirit of Beauty
Hindenburgstr. 3
Presseshop Leuter
Hindenburgstr. 32
Asia Therme
Holzkamp 7
Die Conche
Ladestr. 1
Liedberger
Landgasthaus
Landstr. 19
Privatbrauerei Bolten
Rheydter Str. 138
Buchhandlung
Gutenberg
Sebastianusstr. 4
Gasthaus Stappen
Steinhausen 39

Nettetal

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

Schwalmtal

Lüttelforster Mühle
Lüttelforst 303
Inselschlosschen
Harikseeweg 78

Viersen

Kaisermühle
An der Kaisermühle 20
Zaspel Factory Outlet
Schiefbahner Str. 11-13
Autozentrum West
Viersener Str. 113

Wegberg

Golfclub Schmitzhof
Arsebecker Str. 160
Burg Wegberg
Burgstr. 8
Golfclub Wildenrath
Friedrich-List-Allee

Willich

Gärtner Pötschke
Büttgener Str. 50
Bäckerei Greis
Kreuzstr. 3
Tommys Tanzstudio
Linsellesstr. 142-156
Restaurant Kaiserhof
Unterbruch 6



WRK SCHAU '11

Schau an! Studenten des Fachbereichs Textil- und Bekleidungstechnik werkten eifrig und präsentierten am 10. Dezember im V16 ihre Mode-Kreationen.



Claus

Die Szene traf sich am 10. und 11. Dezember im Königskarree zu einem Weihnachtsmarkt der ganz besonderen Art.



Sechs Jahre Plastique

Die etwas andere Bar im Stil der 60er wurde 6: Am 9. Dezember wurde bei House- und Lounge-Musik sowie außergewöhnlichen Cocktails gefeiert.



Marsimoto im Rossi

Marsimoto aka Marteria, DJ Nobodysface & Kid Simius
brachten am 26. November den richtigen Sound in den Salon.



Kunstgeschwister

3 machten am 3. Dezember Party im Waldhausen 38 (ehemals 38 Grad):
H.O.S.H., Johannes Retschke und Ade Kanon aka Alone.



Plexiphones im Messajero

Das Publikum war am 26. November total perplex: Mit „News from the Colonies“
begeisterten die Gladbacher Elektro-Rocker bei ihrem Heimspiel.



Stehen auch Sie manchmal fassungslos vor besonders denkwürdigen, fragwürdigen, skurrilen oder hässlichen Dingen im öffentlichen Raum? Schreiben Sie uns: redaktion@hindenburger.de Text: Natascha Oberste, Sascha Broich



1. FC Kölle Alaaf

Du kommst hier nicht rein! Auch die sprichwörtliche Gastfreundschaft der Rheinländer stößt einmal an Grenzen, hier zählen guter Geschmack und echte Werte mehr als politische Korrektheit.

Ein Zeichen guter Gastlichkeit

Für pharmakologisch Interessierte und für alle, denen ein herkömmliches Krimi-Dinner nicht mehr den richtigen Kick gibt, die Ausflugs Empfehlung ins Naherholungsgebiet.



Come in and burn out

Die Hersteller motorisierter Zweiräder haben sich schon längst auf ihre jung gebliebene 60plus-Zielgruppe eingestellt, folgerichtig bekommt der Stammgast hier nicht nur Erfrischungsgetränke, sondern gleich eine hippe Volkskrankheit und Lebenssinn für die Zeit nach der Midlife-Crisis mitgeliefert.

Bus fährt nicht hoch

Das Fahrgastinformationssystem hat keine Lust. „Disk boot failure, insert system disk and press enter.“ Der Pentium-III-Rechner mit 750 MHz ist am Ende, der Busfahrer fährt die falsche Strecke, Ansagen bleiben aus, die Fahrgäste starren gebannt auf den Bildschirm: Die Busfahrt ist langweilig, es gibt nichts zu sehen.



VERLAG

HINDENBURGER – Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt erscheint bei:
Marktimpuls GmbH & Co. KG
 Kaiserstr. 68, 41061 Mönchengladbach
 Tel. 02161/68695-20, Fax 02161/68695-21

REDAKTION

HERAUSGEBER

Sascha Broich, Marc Thiele

CHEFREDAKTEUR

Sascha Broich (V. i. S. d. P.)

KONTAKT REDAKTION

Tel. 02161/68695-30 · Fax 02161/68695-21
 E-Mail: redaktion@hindenburger.de

TERMINKALENDER

Martin Huth, termine@hindenburger.de

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Sascha Broich (sb), Esther Hürter (eh), Martin Huth (mh),
 Cécilie Gantevoort (cg), Natascha Oberste (no),
 Andrea Peters (ap), Ingo Rütten (ir), Marc Thiele (mt),
 Stefan Voeller (sv), Dr. Christian Wolfsberger (cw)

FOTOS

Sascha Broich, Stefan Götttschkes, Livia Hilgers, Esther Hürter,
 Natascha Oberste, Sandra Ophei, Donna Schmelzer,
 Simone Stähn (Cover), istockphoto.com

GRAFIK

Marktimpuls GmbH & Co. KG
 Satz & Layout: Sandra Ophei, Sascha Broich, Stefan Voeller,
 Donna Schmelzer
 Webdesign: Marc Thiele, Donna Schmelzer

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 Erscheinungsbereich.

HINDENBURGER ABO

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

www.hindenburger.de



Diskutieren Sie mit unter www.facebook.com/hindenburger



Wir sind uns der Verantwortung bewusst: Es geht um Ihre Gesundheit, Ihr Gesicht, Ihre sympathische Ausstrahlung, Ihre persönliche Wirkung – letztendlich um Ihr Wohlbefinden.

Implantologie
Oralchirurgie
Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie
Ästhetisch-Plastische Gesichtschirurgie
Sanfte Faltenbehandlung
Lidlifting
Schmerzfreie Behandlungen
Zahnärztliche Schlafmedizin

Besondere Lösungen sind unser Ziel: Sanfte Methodik und angenehme Atmosphäre sorgen in der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Lange & Weyel für eine spannungsfreie Behandlung. Neueste Verfahren, fachliches Know-how, dreidimensionale Diagnostik, computerunterstützte Implantationsplanung und klinische Erfahrung sind eine solide Basis für überzeugende Ergebnisse.

Beratung schafft Sicherheit und Vertrauen: Patienten sollen sich sicher fühlen und erst nach einer ausführlichen Information die für sie richtige Entscheidung treffen. Sprechen Sie mit uns. Wir werden Ihnen gerne alle Details erläutern und Ihnen mit mehr Informationen mehr Sicherheit vermitteln.



Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie
Marktstraße 2, 41236 Mönchengladbach, Tel. 0 21 66 / 94 42 62

www.lange-weyel.de

ELEKTRISIERT

DER NEUE LEXUS CT 200h VOLLHYBRID

Erleben Sie außergewöhnliche Fahrdynamik in perfekter Kombination mit umweltgerechter Mobilität und die Faszination rein elektrischen Fahrens.** Ihr perfekter Einstieg in ausgezeichneten Lexus Komfort, mit charakteristischer Linienführung, hochwertigem Interieur dank ausgewählter Materialien bis hin zur sportlichen Sitzposition. Kompromisslos komfortabel u. a. durch serienmäßige Details wie z. B. die 2-Zonen-Klimaautomatik, das LED-Tagfahrlicht und elegante Leichtmetallfelgen. Gleich vier unterschiedliche Fahrmodi garantieren dynamischen und gleichzeitig umweltverträglichen Fahrspaß bei klassenbesten Emissions- und Verbrauchswerten*** - und das alles zu einem Einstiegspreis von 29.890,- € (unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers inklusive Überführungskosten).

Fahren Sie den VCD-Auto-Umweltlisten-Sieger jetzt Probel!

LEXUS FORUM MÖNCHENGLADBACH

Autohaus Rolf Jansen GmbH

Krefelder Straße 365 • 41066 Mönchengladbach

www.lexus-jansen.de

Ihr Ansprechpartner: Sascha Jansen

Tel. 0 21 61/694 99 30 • E-Mail: s.jansen@lexus-jansen.de

ab **200,- €***
monatliche Leasingrate



1 TESTSIEGER
VCD Auto-Umweltliste
2 0 1 1 · 2 0 1 2



**LEXUS
HYBRID
DRIVE**

*Monatliche Leasingrate 200,- €, Leasingsonderzahlung 5999,- €, Gesamtlauflistung 45.000 km, Vertragslaufzeit 36 Monate. Ein Leasingangebot von Lexus Financial Services (eine Marke der Toyota Leasing GmbH). Auf Basis der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers zzgl. Überführungskosten in Höhe von 990,- €. Gilt bei Anfrage und Genehmigung bis zum 31.03.2012. Individuelle Händlerpreise und Leasingkonditionen auf Anfrage.** Bis zu 2 km Länge und bis zu 45 km/h. *** Kraftstoffverbrauch kombiniert: 4,1-3,8 l/100 km (innerorts 4,1-3,7 l/außerorts 4,0-3,7 l) bei CO₂-Emissionen kombiniert von 94-87 g/km, jeweils nach dem vorgeschriebenen EU-Messverfahren. **** Weitere Informationen finden Sie unter vcd.org; Abb. zeigt Sonderausstattung.

Der neue Yaris. Unschlagbar genial.



Toyota Yaris**

Modelljahr 2011, 1.0-I-VVT-i, 5-Gang Schaltgetriebe, 3-Türer mit Servolenkung und umfangreicher Sicherheitsausstattung

2,9 %*
eff. Jahreszins

49 €*
monatlich

Nutzen Sie unser Finanzierungsangebot für den neuen Yaris.



Abb. zeigt Yaris 5-Türer mit Sonderausstattung.

Hauspreis: 11.675 €	Anzahlung: 4.500 €
Nettodarlehnsumbetrag: 7.175 €	gebundener Sollzins: 2,02 %
Gesamtbetrag/ Betrag der Teilzahlung: 7.907,47 €	effektiver Jahreszins: 2,90 %
Laufleistung: 10.000 km/Jahr	einmalige Schlussrate: 5.604 €
monatliche Raten á 49 €	Vertragslaufzeit: 48 Monate

*Ein Finanzierungsangebot der Toyota Kreditbank GmbH. Auf Basis der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers zzgl. Überführungskosten in Höhe von 680 €. Gilt bei Anfrage und Genehmigung bis zum 31.03.2012.

**Kraftstoffverbrauch in l/100 km kombiniert 4,8 (innerorts 5,8-5,7/außerorts 4,3-4,2), CO₂-Emissionen in g/km kombiniert 111-110 nach dem vorgeschriebenen EU-Messverfahren.



Autohaus Rolf Jansen GmbH
Krefelder Straße 365
41066 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 61 / 69 499-0
E-Mail: info@toyota-jansen.de
www.toyota-jansen.de

**Nichts ist unmöglich.
Toyota.**