

NOVEMBER 2012 · 6. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT



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

WOHLFÜHLEN IN MG

HEISSE TIPPS FÜR KALTE NOVEMBERTAGE

WIR BIETEN MEER: AUSBILDUNG PLUS STUDIUM



Nach dem Abitur stehen Ihnen viele Türen offen. Wir bieten einen besonders interessanten Einstieg: SMS Meer, ein international führender Maschinen- und Anlagenbauer, ermöglicht die Kombination von Ausbildung und Studium. In Kooperation mit der Hochschule Niederrhein und der Fachhochschule für Ökonomie und

Management (FOM) ermöglichen wir besonders qualifizierten Auszubildenden die folgenden Studiengänge:

- Bachelor of Engineering
- Bachelor of Business Administration
- Bachelor of Laws

**SMS
MEER**

SMS group

MEETING your EXPECTATIONS

Jetzt online bewerben!
www.sms-meer.com/karriere/ausbildung

editorial

realisation und umsetzung
m markimpuls
 werbeagentur + verlag



Herausgeber Sascha Broich und Marc Thiele

Alles online:
www.hindenburg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

mitgefangen – mitgegangen! Wie diese Redensart in der HINDENBURGER-Redaktion umgesetzt wird, soll Ihnen einmal näher aufgezeigt werden.

Am Vorabend meines Erscheinens in der Redaktion als Lektor dieser Zeitschrift bereite ich mich seelisch und moralisch mit dem Verzehr eines großen Topfes Buchstabensuppe auf diese verantwortungsvolle Aufgabe vor. Im Büro des Chefredakteurs, bewaffnet mit Rotstift und dem unerlässlichen Duden, ist es jeden Monat ein purer Genuss, keine Konfektionsware der Marke „Eins zu eins übernommene PR-Texte“ redigieren zu dürfen. Um mich herum wird noch eifrig in die Tasten gehauen und layoutet, in der hektischen Phase vor dem Druck ist selbiger allen Beteiligten ins Gesicht geschrieben. Apropos schreiben, der Chefredakteur hat sich derweil mit einem Grinsen seines

Editorials entledigt. Moment, wie war das? – „... vielleicht schreibt er ja auch mal ...“ Der Ritterschlag! Diese Gelegenheit lasse ich mir nicht entgehen, Sie wissen schon, mitgefangen usw.

Wenn Sie übrigens in dieser Ausgabe beim Lesen des Stadtgesprächs mit MdB Dr. Günter Krings, bei der verzweifelten Suche nach Wichtelgeschenken, beim Auffinden der herbstlichen kulinarischen Aspekte Mönchengladbachs, beim Studieren der Kinderseiten oder des Terminkalenders hängen bleiben, ist das unter anderem der Verdienst besagter Buchstabensuppe.

Herr Broich hat sich dank seines mutigen Outings an dieser Stelle in der Oktober-Ausgabe aus den Fängen der erpresserischen Machenschaften seiner Ghost-

writerin befreit. Ob für ihn jetzt ein relaxtes Arbeiten wieder möglich ist? Man darf gespannt sein, wem die Ehre zuteil wird, das Dezember-Editorial zu schreiben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen

Martin Huth, Sascha Broich, Marc Thiele sowie die HINDENBURGER-Redaktion



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/hindenburg

- Lasern
- Gravieren
- Schneiden

Holzstempel:
5-Zeiler, 50 x 30mm,

9,90€*



Wir haben neu:

- Stempel
- Gravuren
- Firmenschilder
- Alle Formen möglich
- Alle Materialien möglich
- Mitnahme - Service

Printy 4911:
4-Zeiler, 38 x 14mm,
selbstfärbend.

19,90€*



Fahrzeugbeschriftung

z.B. Heckscheibenwerbung:

- Grösse bis 80 x 50cm, max. 6-Zeiler
- einfarbiger Folienschnitt
- für Waschanlagen geeignet
- mind. 6 Jahre Haltbarkeit
- inkl. Montage

39,90€*



*inkl. MwSt., zzgl. Satz & Layoutkosten

KSS

Werbecenter GmbH
Kopieren • Drucken • Werben

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

Aktion zeitlich begrenzt !!!

Inhalt

TITELBILD

Covermodels

Christina Klerx und Kevin Afari | Mönchengladbach

Fotografie

Simone Stähn | www.focus-s.de | Mönchengladbach

Location

Hotel Fire & Ice | An der Skihalle 1 | Neuss | www.hotelfireandice.de

Interview



10 STADTGESPRÄCH
MdB Dr. Günter Krings

Damals



13 STADTGESCHICHTE
Die Gladbacher Synagoge

Lifestyle



20 WICHELGESCHENKE
Für alle Charaktere

Sport



32 BORUSSIA
Interview mit Max Eberl

Stadtleben

- 6 STADTGEFLÜSTER I**
Elisenhof
JHQ-Fotoausstellung
3 Elemente
- 7 COVERSHOOTING**
Making of
- 8 UMFRAGE**
St. Martin in Mönchengladbach
- 8 LEBENSWEISHEITEN**
In Mönchengladbacher Platt
- 9 GLOSSE**
Im Reich der Geister
- 10 STADTGESPRÄCH**
MdB Dr. Günter Krings
- 12 STADTGEFLÜSTER II**
Tiere suchen ein Zuhause
Gedenkfeier zur Pogromnacht
50 Jahre Einrichtungshaus Boden
- 13 STADTGESCHICHTE**
Die Gladbacher Synagoge
- 14 2012: DIE BESTEN**
Kurzfilm-Festival
- 15 ZEITZEUGEN GESUCHT**
Filmemacher Jirka Bükow
- 16 STADTGEFLÜSTER III**
VIS-A-VIS
UNICEF-Weihnachtskarten

- 18 WILLKOMMEN ZUHAUSE**
G. Obrock Immobilien
LBS Immobilien
Esch Immobilien
Lena's Art

Lifestyle

- WICHELGESCHENKE ...**
- 20 ... für Kaffee- und Teetrinker**
... für Freunde und Kollegen
... für echte Mönchengladbacher
- 21 ... für Damen**
... für Sportler und Fußballfans
... für Hobbyköche
- 22 ... für Unterstützer**
... für Krimifans
... für Kinder
- 23 ... für Langschläfer**
... für Musikfans und Multimediale
... für Wetterhexen
- 24 WINTERREIFEN**
37 Modelle im Test
- 25 SOMMERREIFEN-LAGERUNG**
Tipps des ADAC

Freizeit

- 26 TIPPS FÜR KIDS**
Rotkäppchen und Herr Wolf
Herr Bello und das blaue Wunder
2. Kinderkonzert
Vorlesetag
Till Eulenspiegel
Spielarten 2012
Kinderbuch: Liliane Susewind
- 28 WEIHNACHTSMÄRKTE**
Schloss Dyck
Schloss Rheydt
Adventausstellung Holt
Alter Markt
Hindenburgstraße
Rheydt und Rheindahlen
Claus Markt
- 30 LITERATUR**
Von eindringlich bis kurios
- 30 CDS UND DVDS**
Von filigran bis gruselig
- 31 KINO HIGHLIGHTS**
Schwergewicht
Hüter des Lichts
Twilight Specials
Anna Karenina
Berliner Symphoniker live

Sport

- 32 BORUSSIA**
Interview mit Max Eberl
- 34 SPORT FÜR BETAGTE BÜRGER**
Fitness, Gesundheit, Lebensfreude
- 35 UM DIE EHRE, NICHT UM GELD!**
Drei Pool-Billard-Clubs in MG

Wirtschaft

- 36 EINE-WELT-LADEN**
FAIRschenken ist ganz einfach!
- 37 REGIONALE KINOWERBUNG**
Marketingclub Mönchengladbach
- 38 WIRTSCHAFTS-NEWS**
Reuter im Finale von „Effie“
24 neue Azubis bei SMS Meer
- 39 AZUBI-SPEED-DATING**
Ausbildungsplätze für 2013



Gesundheit



41 SCHOKO-MASSAGE
Süßes für die Haut

Gastro



50 MARTINGANS
So gelingt der Festbraten

Gesundheit

- 40 LECKERE PFLEGE**
Wellness für Naschkatzen
- 41 SCHOKO-MASSAGE**
Süßes für die Haut
- 42 AUGENKRANKHEITEN**
Behandlungsmöglichkeiten
- 43 GLAMROCK FÜR HERREN**
Frisuren im Herbst/Winter
- 44 JOGGING IM WINTER**
Laufen an kalten Tagen
- 47 SAUNA-SPASS**
Finlantis in Nettetal

Termine

- 54 HIGHLIGHTS**
2. Meisterkonzert
Nobelpreisträger in MG
Friedensnacht X
- 54 KONZERTE**
- 55 AUSSTELLUNGEN**
- 55 SPORT**
- 56 TERMINE & EVENTS**
im November
- 62 ADRESSEN**
- 63 VERTEILSTELLEN**
Hier erhalten Sie den
HINDENBURGER

Gastro

- 48 WEIHNACHTSFEIER**
Locations und coole Ideen
- 50 MARTINGANS**
So gelingt der Festbraten
- 51 SANKT MARTIN**
Märkte, Umzüge, Feuer
- 52 WEIHNACHTSPLÄTZCHEN**
Spezialitäten aus MG
- 53 BUCH UND WEIN**
Für Leseratten und Genießer

Und sonst?

- 64 IMPRESSIONEN**
Airport Event
Nachtbilder Schloss Wickrath
Amnesie 2
Hejos Kulturpalast
Poetry Slam
Actic Fitness
Fitness-Bootcamp
- 66 IMPRESSUM**

**GANZ IN IHRER NÄHE
NACH NEUBAU JETZT
FITNESS AUF 1.500 M²**

**FÜR UNSCHLAGBARE 39,- € / MTL
INKLUSIVE IST:**

**NUTZUNG DER KOMPLETTEN ASIA-THERMENLANDSCHAFT
(SOMMER: 2STD, WINTER: 1 STD INKLUSIVE)**

GESUNDHEITS-CHECK & TRAININGSPLANERSTELLUNG

ALLE KURSE VON CYCLING ÜBER ZUMBA BIS PILATES U.V.M.

AQUA-FITNESS-KURSE ZZGL. 10,- € / MTL

asia-therme
wellness • spa • sauna • massage • food • pools
HOLZKAMP 7, 41352 KORSCHENBROICH (KLEINENBROICH)
TEL: 02161 - 67608, WWW.ASIA-THERME.DE

BOWLING XXL
www.bowlingxxl.de

Einfach besser!

100 GRÜNDE ZU FEIERN
Weihnachtsfeiern, Firmenfeiern, Geburtstage
(auch für Kids), Hochzeiten u.v.m.

Gastro- und Restaurantbereich bis 120 Personen
NEU: Kult-Weinhaus für Sonderveranstaltungen
bis 300 Personen

Sprechen Sie uns an,
gerne führen wir Ihre nächste Veranstaltung durch und helfen Ihnen
bei der Planung.

SPORT ARENA FACTORY

Wehnerstraße 1-7, 41068 Mönchengladbach (Waldhausen)
info@bowlingxxl.de, www.bowlingxxl.de
Tel.: 02161 - 837 083 Fax.: 02161 - 831 150

TICKER

Gesundes Mittagessen „to go“!

Wussten Sie schon, dass man im Reformhaus Haas auch Mittagessen kann? Es werden abwechselnd vegetarische



Bratlinge, Aufläufe und Gemüsequiches hausgemacht. So gibt es beispielsweise saisonale Leckereien wie Zwiebelkuchen und Kürbis-

bratlinge. Dazu können Gesundheitsbewusste unter anderem frisch gepressten Möhrensaft bestellen. Weitere Angebote: Salate, Antipasti und Vollkorngebäck. Das alles gibt es auch zum Mitnehmen.

Reformhaus Haas, Hindenburgstr. 157, 41061 MG

Anti-Aging-Trend aus Hollywood

Eva Mendes und Georg Clooney lieben das neue Hydrafacial, ein Hydradermabrasions-Verfahren, das Reinigung und Peeling kombiniert.



Hochwirksame Seren werden in die Haut eingeschleust, während abgetragene Hautzellen entfernt werden. Somit

werden Fältchen gemildert. Die Haut wirkt erfrischt, aufgepolstert und wirkt um Jahre jünger. Die Hollywood-Behandlung gibt es bei Cosmetic Zirfas ab 129,- €.

Cosmetic Praxis Zirfas, Sandradstr. 4, 41061 MG

Tel. 02161/14400, www.cosmetic-zirfas.de

Naturheilkundliche Zahnmedizin

Zähne können belasten – und das nicht nur, wenn sie Schmerzen verursachen. Mitunter sind sie dafür verantwortlich, dass Probleme mit Organen oder Gelenken auftreten. In der zahnmedizinischen Gemeinschaftspraxis von Dr. Vera Maubach-Chandra und Stefan Chandra können Sie austesten lassen, ob Ihre Zähne negative Auswirkungen auf andere Bereiche im Körper haben. Hierbei wird unter anderem abgeklärt, ob die Materialien, die im Laufe der Jahre durch Zahnbehandlungen im Mund vorhanden sind, den Organismus belasten. Die Praxis mit dem Schwerpunkt „Naturheilkundliche Zahnmedizin“ bietet außerdem Akupunktur und Bioresonanz an und arbeitet auch mit homöopathischen Mitteln.



Die Praxis mit dem Schwerpunkt „Naturheilkundliche Zahnmedizin“ bietet außerdem Akupunktur und Bioresonanz an und arbeitet auch mit homöopathischen Mitteln.

Dr. Vera Maubach-Chandra, Stefan Chandra, Burgstr. 10 MG-Odenkirchen und Bismarckstr. 106, MG-Zentrum



Zwei Sonnen für Classics & Trends

Das Restaurant „Classics & Trends“ im Elisenhof wurde vom Gourmet- und Reisemagazin Savoir Vivre mit zwei Sonnen geadelt. Das ist die zweithöchste Bewertung, die die Tester vergeben, und entspricht einem „Ausgezeichnet“. Neben der Leistung von Küchenchef Elmar Schuler lobte das Magazin den Service und die sehr gute Weinkarte. Außerdem gab

es ein großes Lob für Bankettleiterin, stellv. Restaurantleiterin und Sommelière Iwona Schuler, die als „versierte Weinexpertin“ bezeichnet wurde. Erfreulich fanden die Test-Gourmets außerdem, dass namhafte Winzer auch im Offen-Ausschank vertreten sind. Hausherr Peter Jost: „Ziel war es, unser Restaurant als erstklassiges Refugium für Fine Dining und exquisite Genussmomente am linken Niederrhein zu etablieren. Das haben wir mit der Savoir-Vivre-Auszeichnung erreicht.“

Hotel Elisenhof, Klusenstr. 97, 41239 MG, Tel. 02166/9330, www.elisenhof.de

BIS 17.2.2013

JHQ – Die Auflösung – The Closure

Bis zum 17.2.2013 zeigen die Fotografen Nicole Blaffert und Franz Wamhof im Städtischen Museum Schloss Rheydt eine künstlerische Fotodokumentation, die in den vergangenen Monaten in den Joint Headquarters in Rheindahlen entstanden ist. Die Fotografen, die in Abständen längere Zeiträume im JHQ verbrachten, haben den Auflösungsprozess in das Zentrum ihrer Arbeit gestellt. Die Fotografen werden so zu Chronisten des Abzugs, ihr Thema wird der transitorische Augenblick. Das JHQ, der unbekannt Stadtteil am Rande der Stadt Mönchengladbach, eine einst funktionsfähige Kleinstadt wird bis Ende 2013 voraussichtlich komplett von den britischen Soldaten aufgegeben. Das militärische und alltägliche Leben, aber auch die Vielfalt der Aktivitäten, die auf dem Kasernengelände stattgefunden haben, wird noch einmal in dieser Ausstellung im Moment der Auflösung vorstellbar.



Städtisches Museum Schloss Rheydt, Schlossstr. 508, 41238 MG, www.schlossrheydt.de

Tiefenwärme fürs Immunsystem

Wärme ist nicht nur angenehm, sie kann auch Verspannungen lösen und das Immunsystem stärken. Durch Infrarotbestrahlung beispielsweise werden Stoffwechsel und Durchblutung angeregt, so dass die Entgiftung und Entschlackung des Körpers auf ganz natürliche Weise unterstützt wird. Die Tiefenwärme lindert außerdem Schmerzen und Hautprobleme, entspannt die Muskeln und sorgt – insbesondere an kalten Wintertagen – für allgemeines Wohlbefinden. Es gibt also gleich mehrere Gründe, regelmäßig Infrarot-Wärme zu „tanken“. Entsprechende Tiefenwärme-Angebote gibt es bei 3Elemente in Mönchengladbach. Hier erhalten Sie auch gleich eine fachmännische Beratung und weitere Anregungen rund ums Wohlbefinden und die Gesundheit.



Tipp: Die Infrarotsauna ist für Leute, die hohe Luftfeuchtigkeit nicht gut vertragen, eine ideale Alternative zur klassischen Sauna.

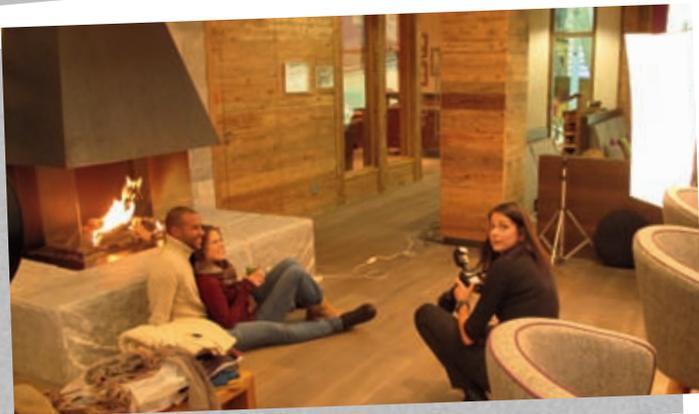
**3Elemente, Künkelstr. 125, 41063 MG
Tel. 02161/247035-0, www.3elemente-mg.de**

Covershooting Making of

Im Hotel Fire & Ice an der Neusser Skihalle lässt es sich vortrefflich verweilen. Die winterlich-kuschelige Atmosphäre der Kamin-Lounge bot die richtige Stimmung für unser November-Cover.



„Covermodels
**Christina Klerx und
Kevin Afari:** Wir leben gerne
in Mönchengladbach, weil es
eine kinderfreundliche Stadt
ist, die viele Freizeitangebote
bietet.



Fire & Ice
Hippel
Düsseldorf-Neuss

Location
Hotel Fire & Ice, An der Skihalle 1
41472 Neuss, www.hotelfireandice.de

focus-s
fotografie

Fotografie
Focus-S Simone Stähn, Myllendonker
Str. 12, 41065 MG, www.focus-s.de

Ihre Gesundheit
in kompetenten Händen

Physiotherapie
Alter Markt



DIE GESCHENKIDEE
ZU WEIHNACHTEN WOHL-
BEFINDEN VERSCHENKEN MIT
MASSAGEGUTSCHEINEN.

UNSER THERAPIESPEKTRUM UMFASST U. A.:

- Krankengymnastik / Physiotherapie
- Manuelle Lymphdrainage mit Kompressionsbandagen
- Bobath
- PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)
- Massage / Fango / Heißluft
- Physiotherapie auf dem Pferd
- Therapie für Kinder und Säuglinge (auch Bobath)
- Atemtherapie bei Mucoviscidose und Bronchialerkrankungen
- Fußreflexzonen-therapie
- Wirbelsäulenthherapie nach Dorn / Breuss

Mehr Informationen unter:
www.physiotherapie-mg.de

Physiotherapie Alter Markt

Sabine Marek · Alter Markt 24 · 25 · 41061 MG · Tel. 02161 24 77 546

Öffnungszeiten

Montag - Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr · Darüber hinaus Terminvergabe nach Vereinbarung. Auf Wunsch auch Hausbesuche.

Wir laden ein zum
Lichterabend

Am 23.11. von 18 bis 21 Uhr

Große
**Advent-
Ausstellung**

Am 25.11. von
10:30 bis 17 Uhr



BIRKHOF
PFLANZEN-CENTER

Rittergut Birkhof Korschenbroich bei Neuss-Büttgen
Telefon 02131 510619 · www.birkhof.de

Sonn- und Feiertag: von 10.30 bis 17.00 Uhr geöffnet

Mo. bis Fr. 9.00 bis 19.00 Uhr, Sa. 9.00 bis 16.00 Uhr

NACHGEFRAGT

Rote Laterne für MG

Stell Dir vor, es ist St. Martin und keiner geht hin.

Dem Rheinländer an und für sich sind viele Anlässe willkommen, zu feiern und lokale Traditionen zu pflegen. Auch der St.-Martins-Brauch in seiner neuzeitlichen Ausprägung mit Laternenumzügen hat sich um 1900 hier im Rheinland entwickelt. Beinahe unbemerkt ist diese Tradition bei uns im Rückzug begriffen: Zwar ist die Zahl der Mönchengladbacher St.-Martinszüge weitgehend konstant, dafür ist die Zahl der teilnehmenden Kinder seit Jahren rückläufig, so dass einzelne Schulen sogar erwägen, ihren Umzug einzustellen. Neben der demografischen Entwicklung sind verschiedene Erklärungen denkbar: Eine Verdrängung heimischer Gepflogenheiten zugunsten des Halloween-Festes, der Umstand, dass immer weniger Eltern solche Aktivitäten unterstützen und nicht zuletzt der Faktor, dass besonders den Schulkindern, die zuvor keinen Kindergarten besucht haben, dieser Brauch weitgehend fremd ist. Neben der abnehmenden Teilnahme ist auffällig, dass immer weniger Kinder mitsingen und die Züge sich zunehmend verdunkeln, weil viele – auch ungebetene – „Mitläufer“ ohne Laternen manche Züge dominieren. Wir haben Bürger zwischen acht und 80 Jahren gefragt, wie sie die Entwicklung dieser Tradition bewerten.

Text: Natascha Oberste



Issa Moustaudini, 38

Traditionen sind wichtig, um die eigene Kultur zu erhalten. Besonders jüngere Leute pflegen immer weniger Traditionen. Ich finde es schade, dass dieser Brauch zurückgeht, denn ich freue mich immer, wenn ich einen Martinszug mit fröhlichen Kindern sehe.



Emil Neunkirchen, 79

Meiner Meinung nach liegt das Nachlassen dieser Tradition an den Eltern, die solche Bräuche nur noch wenig pflegen. Früher sind die Kinder singen gegangen und haben sich wahnsinnig über einen Apfel oder ein paar Bonbons gefreut. Heute sind die Kinder zu übersättigt.



Moritz N., 8

Ich mag an St. Martin gerne den Weckmann und finde die Geschichte sehr schön. Bei uns gibt es immer ein richtiges Feuer und der St. Martin erzählt uns die Martinsgeschichte. Ich fände es traurig, wenn immer weniger Kinder mitgehen würden. Halloween mag ich trotzdem.



Anna Küppers, 25

Als Kind bin ich sehr gerne mitgezogen, es war ein wirkliches Gemeinschaftserlebnis: Man hat sich auf den Zug vorbereitet, zusammen gebastelt und nach dem Zug gemeinsam den Weckmann gegessen. Ich finde es schade, dass diese Tradition durch Halloween verdrängt wird und befürchte, dass dieser Brauch in einigen Jahren ganz verschwunden sein wird.



Alina Diericks, 18

Es wäre schade, wenn diese Tradition wegfiel. Ich fand es als Kind immer sehr stimmungsvoll, mit der Laterne im Zug mitzugehen. Bei uns in Dülken gibt es sogar immer ein Feuerwerk. Aber ich kann mir vorstellen, dass viele Eltern solche Aktivitäten nicht mehr so unterstützen wie früher.

FOTOS: LINA HILGERS



ILLUSTRATION: STEFAN VOELLER

Lebensweisheiten in Mönchengladbacher Platt

Jetzt gibt es was auf die Ohren – **op de U-ehre** – denn wir befassen uns mit diesem Zwillingsorgan in unserer Mundart.

Handelte jemand schlau, raffiniert oder durchtrieben hieß es: **Dä hat et fuuBdeck henger de U-hre** – er hat es faustdick hinter den Ohren.

Ji-emes övver de U-ehre hauwe – jemand über die Ohren hauen, also benachteiligen oder betrügen war oft der nächste Schritt.

Und sprach man dann schlecht über diesen

Menschen, sagte der: **Mesch fimpe de U-ehre** – mir pfeift es in den Ohren.

Dem Benachteiligten in einer solchen Sache konnte gesagt werden: **Wä net hü-ere well, mot vööle** – wer nicht hören will, muss fühlen, wenn man beispielsweise einen wohlgemeinten Rat nicht annahm.

Man konnte dann: **Sesch jät henger de U-ehre schriive** – sich etwas hinter die Ohren schreiben, also eine negative Sache gut merken.

Jugendliche, die sich vorlaut oder unreif benahmen, mussten sich sagen lassen: **Dat Blaach öß noch jröön henger de U-ehre** – das Kind ist noch grün hinter den Ohren.

Ofwaal merr twee U-ehre hat, hü-ert merr kee Wo-et dubbel – obwohl man zwei Ohren hat, hört man kein Wort doppelt. Soll heißen: Es sollte genügen, wenn etwas einmal nachdrücklich gesagt wurde.

Wenn mal etwas nicht nach Plan verläuft sollte man nicht: **De U-ehre hange loote** – die Ohren hängen lassen.

Da kann man nur zurufen: **Halt de U-ehre stiiif** – halte die Ohren steif, halte aus und hab etwas Geduld. In dem Sinne!

Zusammengestellt von **Helmut Schrammel**, teilweise entnommen aus: **Oss platte Schprock – wi di Alde kalldde** – von **Kurt P. Gietzen**



Im Reich der Geister

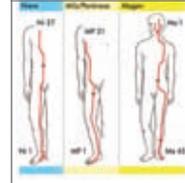
Bislang dachte ich immer, dass Astro-TV ein Ableger aus dem Genre „Comedy“ ist und dass die Anrufer allesamt gekauft sind. Echt kann bei diesem Fremdschäm-Faktor doch eigentlich nichts sein, oder? Wer lässt sich denn tatsächlich fernmündlich von Daniel das Karma ablösen, indem dieser stöhnt wie ein Walross mit akuten Magen-Darmproblemen und dabei Verrenkungen macht wie ein talentfreier Ausdruckstänzer? Glaubst doch keiner! Dachte ich! Bis ich auf einer Esoterikmesse landete. Esoterik, nicht Erotik! Nur für den Fall, dass Sie zu schnell gelesen haben. Nein, es ist nicht so wie Sie denken. Die Sinnsuchers-Literatur habe ich mit 13 schon hinter mich gebracht. Mein latentes Interesse an Magie und Mystik ist irgendwann verpufft, als ich feststellte, dass ich trotz eingehender Studien einschlägiger Fachbücher keine Kerze durch pure Gedankenkraft entzünden konnte – und ich hab mich wirklich konzentriert! Auch wenn ich krank bin, hänge ich mir keine positiv aufgeladenen Federn für 150 Euro an die Wand, um mich vorm bösen Blick des Nachbarn zu schützen. Ich gehe dann einfach zum Arzt. Ist zwar nicht so spannend und auch nicht unbedingt wirkungsvoller, dafür aber billiger. Mit der mir eigenen Liebe zur Vernunft stand ich also auf dieser Esoterikmesse – oder in einer Irrenanstalt – kommt auf den Blickwinkel an. Wer ohne Sinn fürs Übersinnliche die Szenerie betrachtete, der sah Folgendes: Unter einem Plakat mit der Aufschrift „Vitamine aus der Luft“ hatten sich einige Leute mit seligem Grinsen auf dem Gesicht versammelt, die sich gegenseitig Reifen aus Metall auf den Kopf setzten, während zwei Stände weiter ein Mann mit einer Art Kuchengitter bewedelt wurde, um Magnetstrahlen abzulenken. An einem anderen Stand probierten Heilsuchende besonderes Wasser, das 144 Tage mit Edelkristallen in Kontakt war – sechs Flaschen

für nur 155 Euro. Eine Lichtmeisterin erklärte, wie man Lichtknoten aus seinem Energiesystem entfernt, während in der Ecke eine Frau gar fürchterlich zuckte. Mein Blick fiel auf das Plakat hinter ihr: „Ich trete in Kontakt mit Ihren toten Verwandten.“ Ach so! Sie zuckte sich also gerade ins Jenseits. Dabei fuchtelte sie mit einem Stab herum, der entfernt an das Lichtschwert aus „Star Wars“ erinnerte. Ähnlich fantastisch gestaltete sich ein weiteres Plakat: Vor 5000 Jahren haben große Meister die Lebensläufe und Schicksale von Menschen, die heute leben, auf Palmblätter geritzt. Was es kostet, sein Palmblatt ausfindig zu machen, habe ich versäumt zu fragen. Auf der Shopping-Meile pries ein Verlag Bücher und Spiele an: Schlank und gesund durch die Kraft des Geistes, Mobilisation der Wirbelsäule mit der Kraft der Gedanken. Hinter Raumteilern gaben die Heiler ihre Theorien zum Besten: 5-Elemente-Heilung mit Quantenenergie. Telepathische Kommunikation. Energiearbeit gegen ADHS bei Kindern. Eine Heilerin proklamierte, dass sie mit ihrer „magnetischen Heilkraft“ Infektionskrankheiten behandelt. Dazwischen immer wieder Besucher, die mit Kristallen, Steinen und sonstigem positiv aufgeladenem Schnickschnack um den Hals von einem Stand zum anderen pendelten – immer auf der Suche nach Erlösung, Heilung, der Befreiung von Blockaden und dem ultimativen Weg zur Selbsterkenntnis. Ich könnte jetzt ja überheblich sein und behaupten, dass das mit der Selbsterkenntnis trotz aller Bemühungen bei keinem der Besucher und Anbieter auf der Esoterikmesse bisher gefruchtet hat, aber vermutlich hat sich bei mir nur ein Chakra verklemmt und sendet jetzt negative Energien in die Tastatur. Ich werde mal bei Daniel von Astro-TV anrufen und das entfernen lassen.

Text: Sabrina Kirnapci

Angst vorm Zahnarzt?

Nicht mit uns!



Naturheilkundliche
& Implantologische
Zahnarztpraxis

Dr. Vera Maubach-Chandra & Stephan H. Chandra
Burgstraße 10 · 41199 Mönchengladbach · Tel. 0 21 66 - 605 999
Bismarckstraße 106 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 0 21 61 - 200 300
www.zahnheilkunde-moenchengladbach.de

2012 MARKTSTRAßE 8

SEHTESTWOCHEN

Wir laden Sie jetzt ein, Ihre aktuellen Augenwerte **kostenfrei** ermitteln zu lassen und in einem Gespräch Schritt für Schritt die optimalen Sehlösungen zu finden.

Ihre Gewohnheiten und Wünsche für die Bereiche Komfort, Mode und Lifestyle, Sicherheit, Hobby, Beruf etc. behalten wir dabei genau im Auge.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Herbstzeit –
Sehtestzeit

Marktstraße 8
41236 MG-Rheydt
Tel.: 02166/40885

Hauptstraße 59
41352 K'broich-Glehn
Tel.: 02182/50062

Optik
Neeten

Beratung für gutes Sehen
www.neeten.de



Die Wahlkreisarbeit steht für mich im Zentrum.

STADTGESPRÄCH

Dr. Günter Krings

MdB Dr. Günter Krings im HINDENBURGER-Gespräch über das Betreuungsgeld, die Wahlrechtsreform und das Berliner Bier.

Auf welche Weise vertreten Sie die Interessen Ihres Wahlkreises?

Mein Grundsatz lautet, dass ich meinen Arbeitsplatz in Berlin habe, aber meine Arbeitgeber hier in Mönchengladbach sitzen. Ich verbringe etwa gleichviel Zeit in Mönchengladbach wie in Berlin und halte mich auch an den meisten Wochenenden und in den sitzungsfreien Wochen hier auf. Mir ist wichtig, dass die Gesetzgebungsarbeit in Berlin den Praxistest besteht und auch in meinem Wahlkreis funktioniert. Umgekehrt profitieren lokale Themen vom Zusam-

me, bei denen man helfen kann, wenn z. B. jemand ein Problem mit einer Bundesbehörde hat. Ich kann nicht immer etwas tun, aber manchmal kann man schon ein Verfahren beschleunigen oder einen Kontakt herstellen.

Wie bewerten Sie die Debatte zum Eisernen Rhein?

Das ist ja ein Dauerbrenner. Sowohl ich als auch der CDU-Kreisverband halten es für nicht verantwortbar, eine Güterstrecke durch Wohngebiete sozusagen hautnah an den Menschen heran vorbeizuführen. Natürlich benötigen wir Güterverkehr, aber ich halte es für besser, die bestehenden

Hauptverkehrs-Trassen sinnvoller zu nutzen und dort für den bestmöglichen Lärmschutz zu sorgen, als die ganze Stadt mit Bahntrassen zu durchziehen. Unsere besten Verbündeten bei dieser Frage sind die Niederländer, weil sie gegenüber Belgien auf ihrem vertraglichen Recht nach einem optimalen Natur- und Lärmschutz entlang der Trasse bestehen. Das macht

die Trasse so teuer für die Belgier, dass ich einen Ausbau für unwahrscheinlich halte. Im Zweifel würde ich eine alternative Trassenmöglichkeit bevorzugen, z. B. entlang der A 40, wodurch auch Venlo berücksichtigt würde.

Wie ist Ihre Position zum Betreuungsgeld?

Es geht darum, den Eltern, die sich dafür entscheiden, keinen Betreuungsplatz zu beanspruchen und dafür länger aus dem Beruf auszusteigen, über die Zahlung des Elterngeldes hinaus eine Hilfestellung anzubieten und dieses Ziel kann man nur unterstützen. Ob man dazu das Betreuungsgeld braucht, kann ich nicht mit Sicherheit sagen, ich gehöre nicht zu seinen glühenden Verfechtern. Gerade angesichts knapper Kassen kann ich die Kritik teilweise nachvollziehen, aber ich halte sie in ihrer Schärfe für absolut überzogen. Es geht für mich auch um eine Frage von Wahlfreiheit und darum, verschiedene Lebensentwürfe zu akzeptieren.

Wie beurteilen Sie die Entwicklung der Rechtsprechung zur gleichgeschlechtlichen Lebenspartnerschaft?

Sowohl in der Rechtsprechung als auch in der Gesetzgebung haben sich die Rechte für gleichgeschlechtliche Partnerschaften in den letzten Jahren deutlich verbessert und auch die gesellschaftliche Diskriminierung hat abgenommen. Insofern haben Homosexuelle schon eine Menge an gesellschaftlicher Gleichstellung erreicht. Natürlich werden wir über weitere Schritte nachdenken, aber mir ist auch wichtig, die Familien weiter zu stärken. Beide Themen sind wichtig, aber manchmal verlagert sich der öffentliche Fokus. Vor allem wird zu oft übersehen, wieviel schon erreicht worden ist, was noch vor zehn oder 20 Jahren kaum denkbar gewesen wäre. Daher plädiere ich dafür, dieses Thema schrittweise anzugehen und auch zu schauen, welche Unterschiede tatsächlich bestehen. Es ist kein Geheimnis, dass ich einem Adoptionsrecht für Homosexuelle skeptisch gegenüberstehe, zumindest solange es ausreichend Adoptionswillige gibt, sollten gemischtgeschlechtliche Paare eine gewisse Bevorzugung erfahren. Diese Diskussion wird man noch führen müssen und zwar ohne Häme. Ich habe schon erlebt, dass man über Kollegen für sehr moderate Äußerungen im Bundestag regelrecht hergefallen ist, in einer Weise, wie ich es mir bei kaum einem anderen Thema vorstellen kann. Das finde ich schade und das hat das Thema auch nicht verdient. Langfristig müsste man aber noch andere Überlegungen einbeziehen: Ich habe in meinem weiteren Familienkreis sowohl homosexuelle Partnerschaften, als auch zwei Schwestern, die seit 20 Jahren zusammen leben und zusammen wirtschaften, da stellt sich ebenfalls die Frage, ob man solche Konstellationen nicht auch steuerlich entlasten sollte, wie es beispielsweise in Frankreich der Fall ist.

Welche Position vertreten Sie zur Wahlrechtsreform?

Je länger ich mich mit diesem Thema beschäftige, umso mehr ärgere ich mich über die ursprüngliche Entscheidung des Verfassungsgerichts im Jahr 2008. Das Gericht hat diesen fürchterlichen Begriff des negativen Stimmgewichts eigentlich erst erfunden.

» Ich hätte **das Betreuungsgeld nicht erfunden.** «

menspiel zwischen Bundes- und kommunaler Ebene, wie die Frage nach der Zukunft des Hauptquartiers oder die Sanierung der Hauptbahnhöfe, die auch in Mönchengladbach immerhin schrittweise vorangeht. Wichtig ist für mich, dass beispielsweise Fördermittel des Bundes auch nach Mönchengladbach fließen. Besonders schön finde ich aber die vielen kleinen Fäl-

den und einen Defekt im Wahlrecht identifiziert, der vorher rein hypothetisch war. Das Verfassungsgericht hat uns zum wiederholten Mal strengere Anforderungen auferlegt, die sich von den politischen Realitäten zunehmend entfernen. Natürlich sollte die Zweitstimme möglichst die Sitzverteilung im Bundestag bestimmen, aber wenn man sagt, die Reinheit des Proporz sei das Wichtigste, muss man die Ver-

fassungen vertreten wurden, das hat in meinen Augen die Diskussion eher gefördert und auch ihre Ernsthaftigkeit verdeutlicht. Man kann natürlich nicht jede Kontroverse öffentlich austragen, aber ab einem gewissen Punkt haben die Bürger ein Recht darauf zu wissen, dass wir auch innerhalb der Parteien und Fraktionen um Lösungen ringen und nicht die Kanzlerin oder ein Minister den Kurs vorgeben, sondern

» Ich wollte die Vergrößerung des Bundestages nicht.«

größerung des Bundestages in Kauf nehmen. Das letzte Urteil des Verfassungsgerichts zwingt uns jetzt dazu, die Überhangmandate zumindest teilweise auszugleichen, dann sollte man allerdings konsequenterweise alle Mandate durch zusätzliche Sitze für die anderen ausgleichen. In diesem Punkt haben wir uns im Interesse eines Konsens auf die SPD und die Grünen zubewegt, aber das wird zwangsläufig zu einer Vergrößerung des Bundestages führen, was wir mit unserem ursprünglichen Vorschlag ja vermeiden wollten. Das einzige, was ich für mich ganz bescheiden in Anspruch nehme, ist dass ich an dieser Vergrößerung nicht schuld bin.

Halten Sie die politische Kultur in Deutschland für zu konsensorientiert?

Manchmal schon. Ich erlebe sowohl, dass die Leute einerseits eine mangelnde Unterscheidbarkeit der Parteien monieren und andererseits fordern: „Streitet nicht so viel, löst die Probleme“. Beides schließt sich irgendwo aus, man muss sich auch mal streiten und Unterschiede kenntlich machen, sowohl zwischen den Parteien als auch intern. Bei den Diskussionen zur Euro-Rettung habe ich es z. B. als positiv empfunden, dass auch innerhalb der Fraktion verschiedene Auf-

fassungen vertreten wurden, das hat in meinen Augen die Diskussion eher gefördert und auch ihre Ernsthaftigkeit verdeutlicht. Man kann natürlich nicht jede Kontroverse öffentlich austragen, aber ab einem gewissen Punkt haben die Bürger ein Recht darauf zu wissen, dass wir auch innerhalb der Parteien und Fraktionen um Lösungen ringen und nicht die Kanzlerin oder ein Minister den Kurs vorgeben, sondern

Was haben Mönchengladbach und Berlin gemeinsam und wo gibt es den besseren Döner?

Eine starke Parallele ist der ausgeprägte Stadtteilbezug. Man bekennt sich zwar zur gesamten Stadt, weiß aber auch genau, in welchem Teil der Stadt man lebt. Die Spandauer sagen bis heute noch, dass sie nach Berlin fahren, wenn sie die Innenstadt meinen und sind in dieser Mentalität den Wickrathern ähnlich. Döner habe ich schon in beiden Städten probiert, auch wenn ich in Mönchengladbach mehr Gelegenheit dazu habe und kann da ehrlich gesagt keinen Unterschied feststellen. Ich habe schon in beiden Städten einen guten Döner und, was mir noch wichtiger ist, sehr gute Currywurst gegessen. Klarer ist der Unterschied beim Bier, da haben wir in Gladbach deutlich die Nase vorn. Sowohl was das Alt, als auch was das Pils betrifft. Das Berliner Pilsener schmeckt einfach nicht.



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

TEMPUR
MATRATZEN UND KISSEN

Guter Schlaf kommt niemals aus der Mode –

AKTIONS-
ANGEBOT

JETZT
€ 1.298,-*

JETZT
€ 1.198,-*

JETZT
€ 999,-*

*UVP

JETZT
€ 300,-
sparen

Der Spezialist für
gesunden
Schlafkomfort

**BETTEN
DEPOT**

Schillerstraße 77-79
41061 Mönchengladbach
Telefon 021 61-201 28
www.betten-depot.de

- Matratzen und Kissen zu Hause testen
- Qualität und Kompetenz aus Tradition
- Daunendecken aus eigener Fertigung
- Kostenloser Rundumservice
- Ergonomische Vermessung
- Bestpreisgarantie
- Bettenreinigung
- Sonderangebote



AGR

TICKER

Ganz schnell Nichtraucher werden

Basierend auf der Lehre der Akupressur werden im neu eröffneten Laserinstitut auf der Steinmetzstraße bestimmte Suchtpunkte am Ohr mit der Energie eines Softlaser stimuliert, um die Nikotinsucht zu bekämpfen. „Innerhalb einer knappen Stunde



kann man so zum Nichtraucher werden“, erklärt Rebekka Bezozzi, Inhaberin der Praxis. Neben der Raucherentwöhnung bietet sie auch Hilfe zur Gewichtsreduzierung und zur Stressbewältigung an. In der Neueröffnungsphase werden die Anwendungen zu Aktionskonditionen angeboten.

**das laserinstitut, Steinmetzstr. 34-36, 41061 MG
Tel. 02161/2478620, www.daslaserinstitut.de**

Ausgeglichen in den Herbst

Yoga trainiert viele Fähigkeiten gleichzeitig: „Halteübungen kräftigen die Muskulatur, verschiedene Positionen sorgen für Flexibilität und gezielte Atmung sorgt für geistige Entspannung“, weiß Sabine Loch, ausgebildete Yogalehrerin der medicoreha Rheydt.



Dort startet am Mittwoch, 7. November 2012, um 17 Uhr (10 Einheiten à 60 Minuten) ein neuer Yoga Basiskurs, der bestens für Neueinsteiger geeignet ist. **Kursort ist das medicentrum in Rheydt an der Dahlener Str. 69. Viele Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs. Anmeldung unter Tel. 02131/890570 oder www.medicoreha.de.**

Modische Lichtblicke

Am Freitag, 2. November (Einlass ab 17:30 Uhr) werden über 30 Kundinnen des Designer Outlets „Grenzposten 1.2.5.“ im



Figur- und Gesundheits-Studio 3Elemente in den Boetzelen Höfen Ihr Lieblings-Outfit präsentieren und sich der Wahl zum Fashion-Modell stellen. Das Beauty-Team

von Nicole Simon (Beauty Resort) kümmert sich um Make-up und Frisur. Der Eintritt von 5,00 € geht komplett an die Aktion „Lichtblicke 2012“ von Radio 90,1. Der Grenzposten 1.2.5. hat nach Show-Ende bis 23:00 Uhr geöffnet, damit alle noch in den aktuellen Kollektionen stöbern können. Es gelten 15 % Show-Rabatt an diesem Abend auf alle Teile.

**Grenzposten 1.2.5., Designer Outlet & Concept Store
Künkelstr. 125, 41063 MG, www.grenzposten125.de**



TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE

Viele kleine Mäuse

Am 15.10. beobachtete ein Spaziergänger, wie ein Mann einen Käfig im Hardter Wald abstellte. In diesem Käfig befanden sich 36 Mäuse. Das gerufene Ordnungsamt brachte die Tiere noch am selben Tag ins Tierheim. Dort wurden sie nach Geschlechtern getrennt, wobei viele der Weibchen schon tragend waren und jetzt im Tierheim geworfen haben. Nun sucht das Tierheim dringend Mäusefreunde, die Freude an der Haltung und Pflege der kleinen Nager haben.

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

Gedenkfeier zur Pogromnacht

Am Donnerstag, 8. November, findet ab 18:30 Uhr am Mahnmal der zerstörten Gladbacher Synagoge neben der Stadtbibliothek an der Blücherstraße eine Gedenkfeier statt. Oberbürgermeister Norbert Bude lädt alle Bürgerinnen und Bürger sowie die Schulen ein, daran teilzunehmen. „Auch in Mönchengladbach gingen in der Pogromnacht Synagogen in Flammen auf oder wurden zerstört. Damit begann die Ausgrenzung, Deportation und Ermordung jüdischer Bürgerinnen und Bürger“, erinnert Bude an den 9. November 1938. Im Anschluss an die Gedenkfeier findet um 19:30 Uhr in der St.-Albertus-Kirche, Albertusstraße 40, ein christlich-jüdischer Gedenkgottesdienst statt, zu dem im Namen aller Beteiligten wieder die Arbeitsgemeinschaft christlicher Kirchen MG (ACK) einlädt. Das diesjährige Motto lautet: „Vergangenheit, die nie vergeht“.

50 Jahre **Boden Einrichtungshaus**

Das BODEN Einrichtungshaus in Nettetal entwirft seit einem halben Jahrhundert „Lösungen“.



Wenn ein Familienunternehmen Jubiläum feiert, gibt es viele Gründe zur Freude. Wer sich so lange zwischen den Filialen großer Ketten und zahlreichen Billiganbietern behaupten kann, der hat alles richtig gemacht. Außerdem gibt es zum Geburtstag als Dank für die treuen Kunden satte Rabatte.

Ein Blick in die Vergangenheit: Horst Boden gründete im Oktober 1962 „Möbel Boden“ und eröffnete in Brüggel-Bracht das gleichnamige Möbelhaus. 1972 zog das Unternehmen nach Kaldenkirchen und vergrößerte die Verkaufsfläche auf 900 Quadratmeter. 1991 investierte das Familienunternehmen in einen Anbau mit markanter Schrägfassade und verdoppelte die Verkaufs-

fläche auf 1.800 Quadratmeter. Mit der Änderung des Firmennamens in „BODEN Einrichtungshaus“ ging eine Neuausrichtung einher: Seitdem stehen nicht mehr Einzelmöbel, sondern komplette Einrichtungen im Mittelpunkt. 2006 trat Simone Zilkens-Boden, Tochter des Firmengründers, in die Geschäftsführung ein. Als Dipl.-Ing. Innenarchitektin hat sie ausgeprägte Planungskompetenz mitgebracht und verfolgt mit ihrem Team ganzheitliche Wohnkonzepte. Dabei greift sie auf langjährige Erfahrung zurück. Sie war unter anderem als Bauleiterin am Umbau

des Berliner Reichstags beteiligt und arbeitete für ein Düsseldorfer Büro.

Der Anspruch, Kunden durch Kompetenz und Engagement zu unterstützen und Einrichtungswünsche individuell umzusetzen, macht den Erfolg des BODEN Einrichtungshauses aus. Kunden im gesamten Rheinland und auch in den Niederlanden schätzen den einmaligen Service des Unternehmens. Darüber hinaus gehören nationale und internationale Top-Firmen zum Kundenkreis. Das BODEN Einrichtungshaus beschäftigt 14 Mitarbeiter, darunter zwei Auszubildende.

**BODEN Einrichtungshaus, Kölner Str. 14
41334 Nettetal, www.boden-einrichtungshaus.de**



Blick in die Blücherstraße (damals Karlstraße) um 1925.

Die Gladbacher Synagoge

Der Bau an der Blücherstraße als Ausdruck der Emanzipation.

Nachdem verschiedene Häuser im Laufe der Zeit als Bethaus bzw. Synagoge für die jüdische Gemeinde in Gladbach genutzt wurden, bemühte sich der Gemeindevorstand ab 1875 um die Errichtung einer repräsentativen Synagoge. Schließlich hatte die jüdische Gemeinde in Rheydt mit ihrem von 1874 bis 1876 errichteten Bau quasi den Maßstab gesetzt.

1882 gelang der Kauf des nötigen Bauplatzes in der Karlstraße 15 (heute Blücherstraße), am 14. August 1882 erfolgte die feierliche Grundsteinlegung. Der Platz war gut gewählt. Im oberen Teil des heute Gründerzeitviertel genannten Stadtteils lag er damals im besten Viertel der Stadt. Der Ausbau dieses Viertels mit großzügigen Häusern hatte kaum 20 Jahre zuvor begonnen und die Synagoge würde sich in die Silhouette der Stadt vom Bahnhof, dem neuen Stadteingang, aus gesehen, neben die Spitze der Münsterkirche, den Turm der Hauptpfarrkirche sowie der evangelischen Christuskirche einfügen (später durch die Kaiser-Friedrich-Halle ergänzt).

Eine dreitägige Feier, deren Abschluss ein Festessen am 16. September 1883 bildete, zeigte die Vollendung der Synagoge schon ein Jahr später an. Architekt Albert Carl Brantzke hatte sich an der 1866 in Berlin (Oranienburger Straße) errichteten Synagoge orientiert, und Gladbach erhielt mit dem Bau eine neue Sehenswürdigkeit.

In zwei Parterreräume wurde später die jüdische Volksschule verlegt, der Schulhof war direkt auf dem Grundstück. Neben dem Hauptraum gab es noch ein Sitzungszimmer sowie einen kleinen Betraum.

In der Nacht vom 9. auf den 10. November 1938 wurde, wie in vielen Orten Deutschlands, auch die Gladbacher Synagoge geschändet und angezündet. Ein Einsatz der Feuerwehr wurde behindert und als die Feuerwehr endlich eintraf, hatte sie Probleme, we-

nigstens die anliegenden Häuser zu schützen. Die Ruinen der Synagoge wurden ein Opfer alliierter Bomben des folgenden Krieges. An Stelle der Synagoge stehen heute Wohnhäuser.

Gegenüber des Standortes wurde 1974 zur Erinnerung eine von Ulrich Rückriem gestaltete Stele vor der Stadtbibliothek errichtet und an der Außenwand der Bibliothek eine Gedenktafel angebracht. 1998 kam eine weitere Gedenktafel in Pultform hinzu, die einen erläuternden Text trägt.

Text: Dr. Christian Wolfsberger



Blick auf die Synagoge kurz vor dem Ersten Weltkrieg.

DIE BESTE SICHT AUF DER PISTE!

ADIDAS EVIL EYE PRO
Ein Muss für jeden Outdoorsportler!

GANZE 100% UV-A /-B /-C SCHUTZ BIS 400 NANOMETER

INKLUSIVE „CLIP IN“ MIT OPTISCHER KORREKTUR FÜR ALLE FERNWERTE!
Beste Sicht für maximale Sicherheit.
Vom Meisteroptiker nach Ihren Angaben gefertigt.

KOMPLETT STATT € 329,- NUR € 199,-
(solange der Vorrat reicht)

OPTIK COMMER

Aachener Straße 156
41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61/83 14 01
Inh.: Christina Commer

Hoistener Str. 58
41466 Neuss
Tel.: 0 21 31/94 92 06
Inh.: Michael Commer

2011 MARKTIMPULS.DE

Gabor

www.gabor.de

UNWIDERSTEHLICH



**DIE NEUE SCHUH-KOLLEKTION
JETZT ERHÄLTlich BEI:**

100 Jahre seit 1910
SCHUHHAUS
Wintzen
Das Fachgeschäft mit dem guten Service

MG: Hindenburgstraße 113
RY: Hauptstraße 38

2012 MARKTIMPULS.DE



Autorin Michaela Pfeiffer aus Mönchengladbach dokumentiert in ihrem Film „Countdown“ **die letzten beiden Jahre des Holzer Wasserturms bis zu seiner Sprengung im Frühjahr 2011.**

Ein Fest für Filmfans!

Der Filmklub „Objektiv“ stellt am 1. Advent im Carl-Orff-Saal der Musikschule vier Amateurfilmer und ihre preisgekrönten Werke vor.

Bei dem Wort „Amateurfilm“ kommen Erinnerungen an die langweiligen Urlaubsvideos von Freunden und Verwandten hoch, durch die man sich an langen Abenden mehr schlecht als recht hindurchgequält hat. Vergessen Sie diese Vorstellung für einen Moment! Das Wort „Amateur“ sagt im Filmbereich absolut nichts über die Qualität aus. Zumindest dann nicht, wenn man sich auf den großen Festivals umschaute. In den gut 200 Klubs des Bundes Deutscher Film-Autoren, der größten Vereinigung nicht-kommerzieller Filmemacher in Europa, werden pro Jahr etwa 3.500 Wettbewerbsfilme produziert. Davon qualifizieren sich etwa 600 Produktionen für die Festivals auf Bundesebene. Nur fünfzig bis sechzig Filme werden schließlich für die Deutschen Amateur-Filmfestspiele nominiert. Aus dieser Crème de la Crème hat der Mönchengladbacher Filmklub „Objektiv“ vier goldprämierte Werke herausgesucht, die am 2. Dezember im Carl-Orff-Saal der Musikschule präsentiert werden. Das Mönchengladbacher Festival feiert aber nicht nur die Werke, sondern auch die Autoren. Sie werden dem Publikum persönlich vorgestellt und erhalten als Erinnerungsgabe ein handgefertigtes Windlicht mit einer Gravur des Klublogos. Mit dabei sind Manfred Riep aus Dortmund mit seinem Reisefilm „Geschichten aus der Sommerfrische“, Georg Bock aus Pegnitz, der mit dem Tier- und Naturfilm „Der Veldensteiner Forst“ vom Jahresablauf eines besonderen Fleckchens Erde auf der Schwäbischen Alb erzählt, und Rüdiger Schnorr aus Neu-Isenburg mit seinem Familienfilm „Pole Position“, in dem übertrieben ehrgeizige Eltern bestrebt sind, ihr Kind vom Säuglingsalter an zu fördern. Auch die heimische Amateurfilmerin Michaela Pfeiffer gewann eine Goldmedaille und wurde mit ihrem Film „Countdown“ sogar für die Weltfilmfestspiele UNICA nominiert. Sie dokumentiert in ihrem siebenminütigen Film die

letzten beiden Jahre des Holzer Wasserturms und thematisiert so die Bedrohung von Natur und Umwelt und den unwiederbringlichen Verlust für die Menschen in der Region. Der Wasserturm war über 100 Jahre das Wahrzeichen des Jüchener Ortsteils, bis er den Bagern des Braunkohle-Tagebaus weichen musste. Klubleiter Prof. Gerhard Comelli: „Wir wollen zeigen, zu welchen tollen Leistungen deutsche Amateurfilmer fähig sind. Alle Filme haben Fernsehqualität. Dass mit Michaela Pfeiffer auch ein Mitglied unseres Klubs „Objektiv“ dabei ist, macht uns natürlich besonders stolz“. Ein solches Projekt lässt sich nicht ohne externe Förderung realisieren. So sichern die Stadtparkasse Mönchengladbach und die NEW AG das finanzielle Risiko ab. Mönchengladbachs Oberbürgermeister Norbert Bude, Schirmherr des Festivals, wird die Matinee persönlich eröffnen und die Musikschule stellt als Kooperationspartner nicht nur den Carl-Orff-Saal zur Verfügung, sondern bestreitet auch mit Musikschülern und „Jugend musiziert“-Bundessiegern den musikalischen Rahmen der Matinee.



Mit ihrem Film „Countdown“ schaffte Michaela Pfeiffer in diesem Jahr die Nominierung zu den Weltfilmfestspielen UNICA.

.....
„2012: Die Besten“ - Goldmedaillenfilme deutscher Spitzenautoren
Sonntag, 2. Dezember 2012 (1. Advent)
10:30-12:30 Uhr, Carl-Orff-Saal der Musikschule der Stadt Mönchengladbach, Lüpertzender Str. 83. **Eintritt frei!**

Wirtschaftswunder- kinder **gesucht**

Jirka Bükow befasst sich als Filmmemacher erneut mit der jüngeren Geschichte Mönchengladbachs und sucht Zeitzeugen.



Große Augen, schmaler Geldbeutel – beim Einkaufsbummel in Mönchengladbach blieben trotz des allseits gefeierten Wirtschaftswunders „mangels Moneten“ oft die Taschen leer.

Mit zwei spannenden DVDs hat Jirka Bükow bereits ereignisreiche Zeiträume Mönchengladbacher und Rheydter Geschichte dokumentiert. Teil 1 behandelt die Zeit der Naziherrschaft von 1933 bis 1945. Zeitzeugen berichten in teils sehr bewegenden Erzählungen vom Alltagsleben, von der Machtübergabe an die Nationalsozialisten, von Verfolgung und Widerstand, Verbrechen an Minderheiten, dem Novemberpogrom und dem Einmarsch der Alliierten. Teil 2 betrachtet die Zeit des Wiederaufbaus von 1945 bis 1953. Auch hierin erzählen Mönchengladbacher von den Erfahrungen mit den alliierten Streitkräften, der Heimkehr der deutschen Soldaten und Vertriebenen, vom Leben in Trümmern, dem grausamen Hunger, Kohlenklau, Schulzeit, Schwarzmarkt, dem Gefangenenlager Wickrathberg bis hin zur Entwicklung der Wirtschaft und vielem mehr. In den Dokumentationen leisten Historiker und Archivare wertvolle Beiträge zum wissenschaftlichen Unterbau des bis dato zum Teil unveröffentlichten Film- und Fotomaterials.

Jirka Bükow ist derzeit mit den Vorbereitungen zum dritten Teil seiner Serie beschäftigt und befragt Zeitzeugen zu den lokalen Geschehnissen der Wirtschaftswunderjahre von 1954 bis 1964. Die persönlichen Bewertungen dieser Zeit fallen bisweilen äußerst konträr aus. Viele Menschen empfanden das Alltagsleben als langweilig oder ereignislos und erinnern sich häufig an eine schreckliche Schulzeit, in der vor allem die Kinder der Flüchtlinge von den Lehrern regelrecht fertig gemacht wurden. Während sich James Bond und Heinz Erhardt die Zeit an der Copacabana und am Wörthersee vertrieben, reichte das Haushaltseinkommen der Mönchengladbacher meist nur zu einem Wochenende auf dem Campingplatz. Doch für viele war es eine spannende Zeit des Aufbruchs: Die Musikkultur der Besatzer machte die Stadt lange Zeit zu einer regelrechten Jazzhochburg, es war der Beginn des Rock 'n' Roll und Borussia stieg in die Bundesliga auf. Die Mischung aus Alltagsgeschichten und bewegten Bildern dieser Zeit lassen auch diesmal wieder auf eine fesselnde Dokumentation hoffen, sofern Bükow noch mehr Zeitzeugen findet.

Bürger, die diese Zeit in Mönchengladbach miterlebt haben und darüber erzählen möchten, können sich unter Tel. 02151/4792660 oder 4792665 direkt an Herrn Perro von der Produktionsgesellschaft Dembach Mediaworks in Krefeld wenden.

Text: Sascha Broich

Probieren Sie das mal!

Das 30-minütige Trainings- und Ernährungskonzept für Frauen jeden Alters!

**2 für 1 – jetzt starten:
2 Monate trainieren.
Nur 1 Monat zahlen!***

Gültig bis 31.12.12

* Werden Sie Mitglied bis 31.12.12 und zahlen Sie nur einen Monatsbeitrag für die ersten beiden Monate. Nur in teilnehmenden Clubs. Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Alle Informationen zu den Angebotskonditionen von Verwallung, Startpaket und Mitgliedschaft finden Sie unter www.mrssporty.com.

Mrs.Sporty MG-Rheydt
Hauptstr.91
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 - 6240127
www.mrssporty.de/club233

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Rein Gold
GOLDANKAUF
seriös - kompetent - transparent

SONDERAKTION

VERLÄNGERT
bis zum 30.11.12

ab **30 Gramm**
Feingold pro Kunde

Bargeld → **Geschenk**
zusätzlich **1 tom watch**

Öffnungszeiten
Mo-Fr: 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr | Sa: 10.00 -14.00 Uhr

MG-Rheydt **Erkelenz** **Brüggen**
Marktstraße 13 Aachener Straße 2 Klosterstraße 53

www.reingold.eu - info@reingold.eu
© 0 21 66 / 14 71 558



Händler der Theatergalerie haben **bis Ende 2014** ein neues Zuhause.

Vis-A-Vis eröffnet

Ein Zuhause auf Zeit für die Händler der Theatergalerie.

Die hochwertige Einkaufshalle „Vis-A-Vis“ ist bis Ende 2014 die neue Adresse für die Händler, die Anfang Oktober von der Theatergalerie hierher umgezogen sind. Die Interimslösung ist nötig, weil neben dem ehemaligen Schauspielhaus auch die benachbarte Theatergalerie und das Iduna-Hochhaus für das neue Einkaufszentrum „Mönchengladbach Arcaden“ abgerissen werden. Dem Erdboden bereits gleich gemacht worden ist bereits der Lichthof, der zukünftig auch Bestandteil der Arcaden sein wird, in die mfi rund 240 Millionen Euro investiert.

Zu den Mietern der zweistöckigen Einkaufshalle „Vis-A-Vis“, die eine Gesamtfläche von 2.000 Quadratmetern bietet, zählen unter anderem der Sportartikelhersteller Sport Scheck, die Mayersche Buchhandlung, die Bäckerei Kamps und WMF. Sie können ab jetzt in der neuen Halle beobachten, wie gegenüber zunächst das riesige Gebäudeensemble abgerissen und später dann die „Mönchengladbach Arcaden“ errichtet werden, in die sie Ende 2014 umziehen werden.

„Wir wollen mit den Mönchengladbach Arcaden an die Erfolgsstory der Einkaufspassagen in anderen Städten anknüpfen“, betonte mfi-Projektmanager Carsten Faust zur Eröffnung der Vis-A-Vis-Halle. Die kürzlich von mfi eröffneten „Höfe am Brühl“ in Leipzig zählten nur knapp eine Woche nach der Eröffnung bereits 500.000 Besucher.



Am 4. Oktober eröffneten Oberbürgermeister **Norbert Bude** und **Carsten Faust**, Projektmanager der mfi, das „Vis-A-Vis“.

Mönchengladbach Arcaden zum Reinbeißen



Zum 25-jährigen Bestehen krenzte mfi auf der Gewerbeimmobilienmesse Expo Real in München eine überdimensionale Torte in Form des neuen Einkaufszentrums „Mönchengladbach Arcaden“. Zudem erhielt das Essener Unternehmen für das geplante Shopping-Zentrum eine erste Auszeichnung. Der Investor wurde von der Gesellschaft für nachhaltiges Bauen mit

dem Vorzertifikat in Gold ausgezeichnet. Kriterien für die Auszeichnung sind unter anderem wirtschaftliche Nachhaltigkeit und die soziokulturelle Anbindung der Einkaufsmall an die Innenstadt.

Weihnachtsgrußkarten helfen Kindern in Not

UNICEF-Arbeitsgruppe Mönchengladbach startet Verkaufsaktion: Weihnachtsaktion unterstützt Kinder in Kriegs- und Krisengebieten.



Der neue Leiter der **UNICEF-Arbeitsgruppe** Mönchengladbach Herbert Dorfi, Heidi Sieg, Gabriela Viefers vom UNICEF-Regionalbüro West und Oberbürgermeister Norbert Bude.

Auch in diesem Jahr bietet das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen wieder Weihnachtsgrußkarten an, mit deren Erlös die UNICEF-Projekte in aller Welt unterstützt werden. So kam allein im vergangenen Jahr durch den Verkauf der Grußkarten ein Erlös von 15,7 Millionen Euro zusammen. Gemeinsam mit Oberbürgermeister Norbert Bude startete jetzt Herbert Dorfi, neuer Leiter der UNICEF-Arbeitsgruppe Mönchengladbach und Nachfolger von Dietrich Rentrop, die Verkaufsaktion der Weihnachtskarten. Wie in den Vorjahren unterstützt der Oberbürgermeister die Hilfsaktion und orderte gleich 1.000 Karten für sich. „UNICEF leistet weltweit wichtige und notwendige Arbeit, um die Lebensbedingungen für Kinder weltweit zu verbessern“, so Norbert Bude. 35 verschiedene Motive in verschiedenen Sortimenten haben die ehrenamtlichen Mitarbeiter im Angebot. Ab sofort sind sie wieder zu Preisen von 1,30 € pro Karte erhältlich. Komplettschachteln mit jeweils zehn Karten sind zum Preis von 15,- € erhältlich.

Die UNICEF-Weihnachtskarten sind im neuen UNICEF-Laden in der Mühlenstraße 59 in Rheydt erhältlich. Öffnungszeiten: dienstags von 15 bis 18 Uhr und mittwochs von 10 bis 13 Uhr. Außerdem soll das komplette Kartensortiment auf dem Weihnachtsmarkt in Rheydt zum Kauf angeboten werden. Freiwillige Helfer gesucht!

Insbesondere für die ehrenamtliche Arbeit im Verkaufswagen sucht Herbert Dorfi noch freiwillige Helfer. „Hier können wir dringend tatkräftige Unterstützung gebrauchen. Dies muss nicht unbedingt tageweise sein, sondern kann auch stundenweise erfolgen. Wer also mitmachen möchte, ist herzlich willkommen“, betont der neue Leiter der UNICEF-Arbeitsgruppe Mönchengladbach, der über das Freiwilligenzentrum in Rheydt an seine neue ehrenamtliche Tätigkeit gekommen ist. „Kinder können für sich selbst am wenigsten tun. Von daher ist mir meine Entscheidung für dieses Engagement leicht gefallen“, betont er. Gabriela Viefers vom UNICEF-Regionalbüro West in Köln freut sich über seine Entscheidung: „Er übernimmt eine wesentliche Funktion unserer Arbeitsgruppe, von denen deutschlandweit über hundert aktiv sind und sich für die gute Sache einsetzen“.

Text: pmg/sp

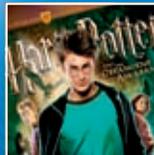
AKTUELLE ANGEBOTE AUS IHREM SATURN MG-RHEYDT & MG CITY!

SOO! MUSS ENTERTAINMENT

7,99

Je Blu-ray

AUCH ERHÄLTICH ALS
 DVD für je € 4,99
 DVD Teil 7.2 für € 8,99
 Blu-ray Teil 7.2 für € 12,99



Je DVD Ultimate Edition

24,99



Je Blu-ray Ultimate Edition

27,99



DVD Box

9,99



HERR DER RINGE - DIE SPIELFILMTRIOLOGIE

3D Blu-ray Box

39,99



HARRY POTTER UND DIE HEILIGTÜMER DES TODES TEIL 1 + TEIL 2

DVD Box

49,99



AUCH ERHÄLTICH ALS
 Blu-ray Box für € 59,99

HARRY POTTER - THE COMPLETE COLLECTION

Blu-ray Box

59,99



HERR DER RINGE TRILOGIE SPECIAL EXT. EDITION

Blu-ray Box

229,-



HARRY POTTER ZAUBERER COLLECTION

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

saturn.de
 Saturn Techno-Markt Electro-Handelsgesellschaft mbH
MG-CITY direkt neben P&C

Hindenburgstrasse 42
 41061 Mönchengladbach
 Tel.: 02161/30950

Ab 20 € Einkauf
 1 Stunde kostenlos parken



Saturn Techno-Markt Electro-Handelsgesellschaft mbH MG-RHEYDT
 in der Galerie am Marienplatz

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



SATURN

SOO! MUSS TECHNIK

Willkommen zuhause!

ERHOLUNG UND EXKLUSIVITÄT IN REPRÄSENTATIVER WOHNLAGE



hellen Haus einen individuellen Charakter. Der großzügige Garten bietet Erholung und Entspannung.

Die Exklusivität des Hauses wird durch die große Küche, den offenen Kamin, elektrische Rollläden, die Alarmanlage, die vier Bäder, die wunderschöne Galerie und nicht zuletzt durch die Liebe zum Detail unterstrichen. Überzeugen Sie sich selbst und vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin!

Käufercourtage: 3,57 % vom Kaufpreis.

Adresse: MG-Großheide

Grundstück: 1.551 m²

Wohnfläche: 280 m²

Zimmer: 4

Kaufpreis: 949.000,- €

Baujahr: 1992

Ein besonderes Wohnhaus mit aufwändiger Architektur in bester Lage von Mönchengladbach

Beste Wohnlage in Mönchengladbach-Großheide. Kein Durchgangsverkehr, keine Geräuschkulisse, trotzdem mit guter Anbindung an die Innenstadt und zur Autobahn 52. Hier möchte man leben!

Dieses Wohnhaus verfügt über lichtdurchflutete Räume und erzeugt ein exzellentes Wohnklima. Die moderne, offene Grundrissgestaltung verleiht dem



G. Obrock

Immobilien- u.
Finanzierungsvermittlung GmbH

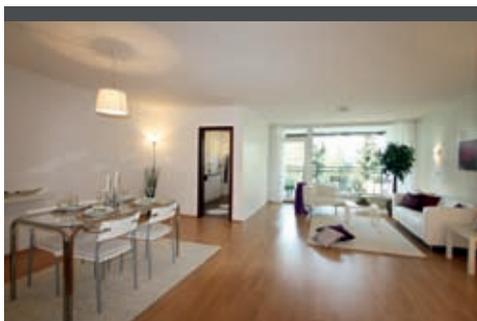
Büro Mönchengladbach

Viersener Str. 48 · 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 / 247 590 · www.obrock.de
E-Mail: moenchengladbach@obrock.de

i G. Obrock Immobilien und Finanzierungsvermittlung GmbH

Viersener Str. 48, 41061 Mönchengladbach, Tel. 02161/24759-0, www.obrock.de

WOHNEN IM GRÜNDERZEITVIERTEL



Kaufpreis: 149.500,- €

Typ: Etagenwohnung

Adresse: 41061 MG-Zentrum

Zimmer: 3

Wohnfläche: 93 m²

Baujahr: 1982

Lichtdurchflutete 3-Zimmer-Wohnung

Eigentumswohnung im 3. OG eines 8-Familienhauses mit großer Loggia und Stellplatz im Mönchengladbacher Zentrum. Die Wohnung besticht durch ihre helle und offene Gestaltung. Die 93 m² Wohnfläche verteilen sich auf drei gut geschnittene Zimmer, sowie eine Küche (mit Einbauküche), ein Badezimmer und ein Gäste-WC. Die Terrasse ist überdacht und gefliest, alle Wohnräume sind mit hochwertigem Laminat ausgestattet.

Käufercourtage: 3,57 % vom Kaufpreis.

i LBS Immobilien GmbH, Kleiststr. 2-4, 41061 MG

Tel. 02161/406310, www.lbs-moenchengladbach.de

IHRE ZUKUNFT BEI DER LBS



Wir sind die Bausparkasse der Sparkassen und haben den höchsten Marktanteil in NRW. Die Menschen vertrauen uns, denn mit LBS-Bausparen kommen sie seit Generationen entspannt ins eigene Zuhause. Wir suchen

Immobilienberater (m/w)

für Mönchengladbach, um noch mehr Menschen auf dem Weg ins eigene Zuhause zu begleiten.

Was Sie erwartet

- Sie akquirieren, verkaufen und vermieten Wohnimmobilien.
- Sie nutzen die Bauspar- und Finanzierungsprodukte der LBS.
- Sie runden das Ganze durch Produkte der Provinzial und Sparkasse ab.
- Sie steigern Ihren Verdienst mit Ihrer Initiative als selbstständiger Handelsvertreter (§ 84 HGB).

Was wir erwarten

- Sie haben eine abgeschlossene kaufm. Berufsausbildung.
 - Sie besitzen ein Gespür für das, was Menschen wichtig ist.
 - Sie verfügen über ein ausgeprägtes Interesse an Immobilien.
 - Sie sind engagiert und arbeiten eigenverantwortlich.
 - Sie haben Ziele vor Augen und wollen diese umsetzen.
- Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

i LBS Immobilien GmbH, Kleiststr. 2-4, 41061 MG

Tel. 02161/406310, www.lbs-moenchengladbach.de



Haus zu verkaufen?



Rufen Sie uns an:
☎ 02161 / 406310

* LBS Immobilien GmbH zusammen mit der Sparkassen-Immobilien-Gruppe: Nr. 1 lt. Immobilienmanager, Ausgabe 09/11.

LBS-Gebietsleiter Ralf Breuer
Kleiststraße 2 – 4 · 41061 Mönchengladbach
Telefon 0 21 61 / 40 63 10
ralf.breuer@lbs-moenchengladbach.de

www.lbs-moenchengladbach.de

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

Bausparen · Finanzieren · Immobilien

Willkommen zuhause!

MODERN UND HELL



Kaufpreis: 139.000,- € **Typ:** Maisonette-Wohnung
Lage: MG-Hockstein **Zimmer:** 4
Wohnfläche: 98 m² **Baujahr:** 1964

Maisonette-Wohnung in sehr gutem und bezugsfertigem Zustand

Auf der unteren Wohnebene finden Sie neben dem Wohnzimmer eine großzügige Wohnküche mit Zugang auf den Süd-Balkon und ein modernes Gäste-WC mit Dusche. Die zweite Ebene bietet Ihnen ein modernes Badezimmer mit großer Eckbadewanne sowie drei gemütliche Schlafzimmer und einen zweiten Balkon. Bäder, Dachflächenfenster und Elektrik wurden 2008, die Innentreppe 2010 und die Fenster 1989 erneuert. Käufercourtage: 3,57 % vom Kaufpreis.

i Esch Immobilien, Am Düvel 3, 41238 MG
 Tel. 02166/146180, www.esch-immobilien.de

TOP GEPFLEGTES RAUMWUNDER



Kaufpreis: 229.000,- € **Grundstück:** 584 m²
Lage: MG-Holt **Zimmer:** 4
Wohnfläche: 114 m² **Baujahr:** 1972

Gepflegtes Haus mit schönem Garten in gesuchter ruhiger Wohnlage

Dieses freistehende Einfamilienhaus befindet sich einer ruhigen und gewachsenen Wohnlage und wurde durch die Eigentümer immer bestens gepflegt. Es wird derzeit als Zweigenerationenhaus genutzt. Eine klassische Nutzung als Einfamilienhaus ist problemlos und ohne großen Aufwand möglich. Der Garten ist pflegeleicht angelegt und auch durch die Garage erreichbar. Der gemütliche Charakter wird durch einen offenen Kamin im Wohnzimmer unterstrichen. Käufercourtage: 3,57 % vom Kaufpreis.

i Esch Immobilien, Am Düvel 3, 41238 MG
 Tel. 02166/146180, www.esch-immobilien.de

Stadtheater-Feeling für zuhause



Auf solchen Stühlen dürfte jeder Mönchengladbacher schon einmal gesessen haben. Hierbei handelt es sich um die Original-Bestuhlung aus dem altherwürdigen Mönchengladbacher Stadtheater an der Hindenburgstraße, welches am 10.9.1959 durch einen feierlichen Festakt seiner Bestimmung übergeben wurde. Seit August 1998 steht das einstige kulturelle Aushängeschild der Stadt Mönchengladbach leer und wird derzeit abgerissen. Raumausstattungsmeisterin Helene Terstappen vertreibt die erinnerungsbehafteten Stühle nun entweder im Originalzustand oder

aufwändig aufbereitet und nach Kundenwunsch neu gepolstert – als Einzelstück oder als zusammenhängende Sitzreihen. Die limitierte Bestuhlung ist ein Hingucker, z. B. für Praxis, Friseursalon, Lounge, Bar, Büro oder eine Bereicherung für zuhause. Aber nur, so lange der Vorrat reicht.

Gemütliche Steine für innen und außen

Die In- und Outdoor-Filzsteine sind in vier verschiedenen Größen in aufwändiger Handarbeit gefertigt und durch eine per Hand aufgetragene transparente Kunstharzbeschichtung, wasserabweisend und somit ideal geeignet für Garten, Balkon oder Terrasse. Beide Modellvarianten – für innen oder außen – sind als Kissen, Sitzfelsen oder Beistellhocker geeignet. Bei Belastung geben Sie nach und kehren anschließend wieder in ihre Ursprungsform zurück. Ein echter Blickfang fürs Wohnzimmer oder den Garten.

Lena's Art, Helene Terstappen, Raumausstattungsmeisterin, MG-Winkeln, www.lenasart.de, Beratung nach Absprache: Tel. 0160/93022077



Sie suchen eine Immobilie oder möchten verkaufen bzw. vermieten?

Wir beraten, bewerten, vermitteln.

RDM-geprüfte Makler und TÜV-zertifizierter Sachverständiger.



Erfolgreich in der Region

ESCH
 IMMOBILIEN MARCUS ESCH

ESCH Immobilien
 Am Düvel 3 · 41238 Mönchengladbach
 kontakt@esch-immobilien.de

Tel. 0 21 66 . 146 180
www.esch-immobilien.de



Sichern Sie sich ein Stück Mönchengladbacher Stadtgeschichte.

Werden sie Teilhaber von einem Stück Mönchengladbacher Stadtgeschichte. Aus originalen Theaterstühlen vom Schauspielhaus an der Hindenburgstraße fertigen wir Unikate die individuell nach ihren Wünschen gepolstert werden. Diese sind sowohl für den Wohn/ Geschäfts- oder Outdoorbereich geeignet.

Lassen sie sich unverbindlich beraten, die Stückzahl ist limitiert!

Lenas' Art

**Achtung
 Unikat!**

Helene Terstappen / Raumausstattungsmeisterin
 Mönchengladbach-Winkeln / terstappen@lenasart.de
 Beratung nach Absprache: 0160 - 930 220 77

www.LenasArt.de



Theaterball 2013 Stars & Stripes

**Jetzt startet der Vorverkauf!
Sichern Sie sich ein
attraktives Weihnachts-
geschenk!**

Unter dem Motto *Stars & Stripes* lässt das Theater Mönchengladbach beim Ball für einen Abend nicht nur den berühmten Broadway auferstehen! Ob *Freiheitsstatue*, *Hollywood Hills* oder *Big Apple*: Mit dem diesjährigen Theaterball wagen wir den Sprung über den großen Teich.

Seien Sie dabei, wenn unsere Künstlerinnen und Künstler zusammen mit den Niederrheinischen Sinfonikern ihren ganz eigenen *Walk of Fame* interpretieren und sichern Sie sich jetzt Ihre Karten für das Ballvergnügen 2013!

Erstmals dürfen sich die Gäste des Hauptprogramms zusätzlich auf ein **erlesenes und mehrgängiges Buffet à la Hollywood** freuen. Auf die Flaneure warten indes **feine Mitternachtshäppchen**.

**SAMSTAG, 2. MÄRZ 2013,
AB 19 UHR
(Einlass 18 Uhr)**

**im Theater Mönchengladbach
Karten ab 33,- Euro**

**Bestellungen unter
Theaterkasse,
Tel. 02166 – 61 51 100
www.theater-kr-mg.de**

Wichtelgeschenke für...

Sie sind zur Weihnachtsfeier eingeladen und irgendjemand hatte die Idee, zu wichteln? Wir haben Ihnen mögliche Wichtelgeschenke für unterschiedliche Charaktere herausgesucht, damit Sie sich nicht den Kopf über das richtige Mitbringsel zerbrechen müssen.

von Sabrina Kirnapci



... Freunde **und Kollegen**

Puppe passend zur Weihnachtsfeier:
Wine is cheaper than therapy!

25,90 €, gesehen bei
Buchhandlung Degenhardt

... Tee

Roter Gladbacher, Rotbusch-Tee
mit Rosinen, Papayastückchen,
Korn- und Rosenblüten,
fruchtig-intensiver Geschmack.

100 g – 3,30 €,
gesehen bei **Teelikatesse**



... echte **Mönchengladbacher**

Kalender 2013 „Rheydt gestern“ und
„Mönchengladbach gestern“, 13 historische
Fotos aus dem Stadtarchiv.

14,80 €, gesehen bei **Buchhandlung Wackes**

... Kaffee

Kaffee & Espresso COLOMBIA, 100 % Arabica –
organischer Anbau – veredelt im traditionellen
Trommelröstverfahren bis maximal 190 Grad.

Kaffee 250 g – 5,50 €, **Espresso 250 g – 6,- €**,
gesehen bei **ARISTA Kaffeerösterei und Feinkost**



... Damen



Collines de Provence, Duftkugel mit Duftpotpourri (Grüner Tee, Gartenverbene oder Vanille-Grapefruit). **23,21 € gesehen bei Reuter**



... Sportler

Schlüsselanhänger, Billardkugel „8“ (5,90 €) oder Dartscheibe mit Pfeil (14,90 €).

Gesehen bei Schatzinsel Silberschmuck

... Fußballfans

„Das große Buch der Fohlenelf“, alles über Borussia Mönchengladbach von 1900 bis heute.

16,90 €, gesehen bei Buchhandlung Wackes



... Hobbyköche

Spaghetti-Taster zum Probieren und Abschmecken, mit Haken zum „Spaghetti-Fischen“, 28 cm Sicherheitsabstand, spülmaschinenfest.

16,50 €, gesehen bei TELLMANN

TIPP

Wichtelgeschenke selber machen?

Die Schatzinsel bietet am **7. November** und am **28. November** von **19:00 Uhr bis 20:30 Uhr** wieder Schmuckkurse an. Die Teilnehmer lernen, Ketten, Armbänder und Ohrhänger zu fertigen.

Teilnahmegebühr: 12,- € + Materialkosten – Werkzeug wird gestellt.

Anmeldung im Geschäft in der Wallstraße 8.

35

Wir feiern Jubiläum.

optik & akustik HEINRICHS

25%*

auf alle Brillenfassungen der neuen Herbstkollektion!

*Gilt nur auf vorrätige Ware. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

KATE MOSS
IN VOGUE EYEWEAR



SHE'S
IN

VOGUE
eyewear

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



Deja vu
Change YOUR style
A Million Times

Unzählige Kombinationsmöglichkeiten!

Gestalten Sie Ihre Uhr individuell und passend zu jedem Outfit.

DIE IDEALE GESCHENK-IDEE

BLICKPUNKT OPTIK SCHMIDT Bahnhofstraße 18
41236 MG-Rheydt
Tel. 02166 / 41401



... Unterstützer

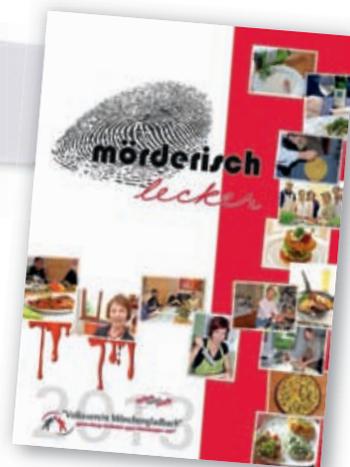
Foto-Wandkalender von „Brot für die Welt“ und MISEREOR – 13 Motive aus den Ländern des Südens geben einen einzigartigen Einblick in die Lebenswelt der Menschen in Afrika, Asien und Lateinamerika. Jedes Kalenderblatt bietet auf der Rückseite Informationen über Land und Leute. Durch den Kauf dieses Kalenders unterstützen Sie Projekte von „Brot für die Welt“ und MISEREOR.

11,- €, gesehen bei Eine-Welt-Laden Mönchengladbach

... Krimifans

Kochkalender 2013 „Mörderisch lecker“, neun rheinisch-niederrheinischen Krimiautoren bereiten kulinarisch-kriminelle Henkersmahlzeiten zu. Mit dabei sind Köche und Restaurants aus Korschenbroich, Mönchengladbach, Nettetal, Neuss und Wegberg.

10,- €, gesehen bei Buchhandlung Wackes



... Faire

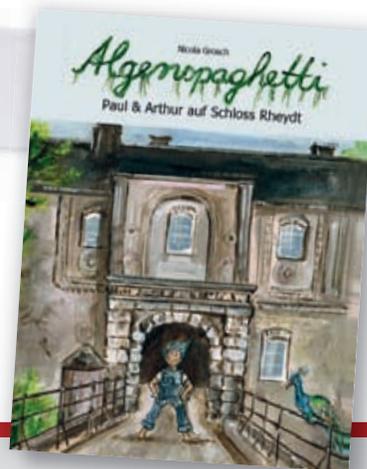
Can Cars – Ob Flugzeug, Auto, Lastwagen, Roller oder Rennrad, sie alle haben eins gemeinsam – sie waren eine alte Dose und wurden in Unikate „fairwandelt“! Die Blechdosenkünstler in den Slums von Madagaskar gestalten in liebevoller Handarbeit diese bunten, dekorativen Blechfahrzeuge. Durch den Verkauf der Can Cars wird die Ausbildung von Jugendlichen gefördert, es werden Gewinnanteile an das Straßenkinderprojekt MANDA gezahlt und Stipendien sowie direkte und effektive Familienhilfe gewährleistet.

Ab 7,95 €, gesehen bei Eine-Welt-Laden Mönchengladbach

... Kinder

Algenspaghetti – Gemeinsam mit den Helden Paul und Arthur lernen Kinder das Schloss Rheydt in Mönchengladbach und seine Geschichte kennen. Mit 34 farbigen Illustrationen von der Autorin Nicola Grosch.

13,90 €, gesehen bei Buchhandlung Wackes & Buchhandlung Degenhardt



TIPP

Jetzt gibt es auch ein Algenspaghetti-Hörbuch!

Es wird am Samstag, 10. November 2012, live in der Buchhandlung Degenhardt vorgestellt. Von 15:00 bis 16:00 Uhr präsentieren Autorin Nicola Grosch und Hörbuchsprecher Carsten Steenberg aus Mönchengladbach die spannende Geschichte von Paul & Arthur auf Schloss Rheydt. Eine interessante Mischung aus Hörbuch-Präsentation und Live-Lesung wartet auf die Algenspaghetti-Fans. Natürlich beantworten die beiden auch Fragen und signieren Bücher und Hörbücher.

Auf die Kids wartet außerdem ein besonderes Highlight: Noch bis zum 10. November können sie das Algenspaghetti-Quiz in der Buchhandlung Degenhardt lösen, die kniffligen Fragen beantworten und tolle Preise gewinnen! Das Hörbuch kostet 12,90 €.



KEEP CALM AND VISIT THE FUDGE SHOP

VERY BRITISH THINGS

THE Fudge Shop
BRITISH THINGS

CREAM TEAS, SCONES, CLOTTED CREAM, ORANGE MARMALADES, CURDS, TEAS, CHOCOLATES, BISCUITS, PIES, BACON, SAUSAGES, COOL SOUVENIERS AND MUCH MORE

THE FUDGE SHOP · Dahlener Str. 120-122
41239 MG · Tel. 021 66 - 1 46 55 07
british-fudge.com · Parkplatz vorhanden!
Open: Mo-Fr 9-19 h · Sa 10-16 h

2012 MARKTIMPULS.DE



... Langschläfer

Uhrenradio Sonoclock 490 von Grundig, Weckfunktion mit Musik oder Alarm, automatische Helligkeits-Regelung der Display-Anzeige. **25,95 €, gesehen bei EP: Jepkens**

... Musikfans



Der kleine Powerwürfel von Technaxx mit nur 5 cm Kantenlänge spielt Musik von Smartphone, MP3-Player, PC oder MicroSD-Karte. Der über USB oder optionalem Netzteil wiederaufladbare Akku reicht für 6 bis 8 Stunden Beschallung. Mit praktischem herausziehbaren USB-/Audio-/3,5 mm-Klinken-Kombikabel. **In verschiedenen Farben erhältlich bei Saturn für 22,99 €**

... Multimediale



Das leichte und handliche Schmuckstückchen besticht durch das quadratische flache Design und seine Vielfalt an Unterhaltungsmöglichkeiten. Er ist nicht nur ein MP3-Player, sondern spielt alle gängigen Foto- und Video-Formate ab und besitzt zudem ein FM Radio und kann Sprache aufzeichnen. **23,99 €, gesehen bei Saturn**



... Wetterhexen

Ziehe ich Jacke, Pulli oder beides an? Mit der Wetterstation IWS 2000 von Isy haben Sie die Innen- und Außentemperaturen stets im Blick. Der Außensensor überträgt die Werte alle vier Sekunden. Die integrierte Funkuhr mit Weckfunktion sorgt für pünktliches Aufstehen. **19,99 € gesehen bei Saturn**

GEWINN SPIEL

Bei Brugal stammt jede Spirituose vom Wasser bis zum Zuckerrohr zu 100 Prozent aus der Karibik. Die Einheimischen wissen das zu schätzen, denn Rum ist ihr Nationalgetränk und Brugal die unumstrittene Nr. 1 in der Karibik. Hindenburger und Brugal verlosen ein Wichtel-Geschenkpaket: - 1 Flasche Brugal Blanco, 1 Flasche Brugal Añejo, 1 Flasche Brugal Extra Viejo, 1 Limettenbox, 6 Brugal Gläser, 1 Cocktail-Shaker, 1 Rezeptbuch

Achtung! Teilnahme erst ab 18 Jahre! Schreiben Sie bis zum 30. November 2012 eine E-Mail mit dem Betreff „Brugal“ an gewinnspiel@hindenburger.de



Das Skylight des Jahres.

1 Jahr inklusive sky

Erleben Sie ein Jahr Fernsehfreiheit.

Sichern Sie sich bis zum 30.11.2012 den Loewe Individual mit dem Sky Welt Paket. Jetzt exklusiv bei uns im Loewe Fachhandel.



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

LOEWE.

Formschöne Ideen für Ihr Zuhause.



Die Klassiker, die Modernen, die Originale.



Martinsmarkt in Rheydt
So 4. Nov. 13 – 18 Uhr
verkaufsoffen

Wir präsentieren Ihnen Wohnen in seiner schönsten Form: Ideen zum Wohnen und Verwöhnen - von äußerst gemütlich bis ganz schön praktisch, dazu viele günstige Aktionsmodelle. Schauen Sie doch mal rein. Wir freuen uns auf Sie!



TELLMANN
EINRICHTEN & GESTALTEN.
FRIEDRICH-EBERT-STRASSE 76
41236 MÖNCHENGLADBACH
TELEFON: 02166/48024
TELEFAX: 02166/619224

www.tellmann-einrichten.de

TELLMANN

Eine Werkstatt - alle Marken



IHR VW UND AUDI SPEZIALIST

**JETZT
WINTERREIFEN
WECHSELN!**

WIR LAGERN IHRE REIFEN FACHGERECHT EIN!

Firestone Winterhawk 54,80 €

165 / 70 R 13 81 T

Fulda Kristall 61,80 €

185 / 60 R 14 82 T

Dunlop Winter Sport 3D 76,80 €

195 / 65 R 15 91 T

Conti TS 850 84,80 €

195 / 65 R 15 91 T

DER VW UND AUDI SPEZIALIST

wilbertz

Autohaus Wilbertz GmbH · Oppelner Straße 25
41199 Mönchengladbach · Tel.: 021 66 / 963 80-0
www.autohaus-wilbertz.de



**Crash
gehabt?**

**Keine Sorge, dann sind
wir gerne Ihr Partner für:**

Schadengutachten

oder auch:

**Fahrzeugbewertung
Oldtimergutachten**



Kfz-Prüfstelle
Tomphecke 18
41169 Mönchengladbach
Gewerbegebiet Hardt
☎ 021 61/57 69 69-2

www.fahrzeugpruefung.de



Wer sich nicht selbst in die Garage stellen möchte, kann sein Auto auch von den **Profis der KÜS auf Wintertauglichkeit** testen lassen.

Damit es im Winter rund läuft!

Der ADAC und die Stiftung Warentest haben 37 Reifenmodelle auf Wintertauglichkeit überprüft.

Text: ADAC

Das neue EU-Reifenlabel zeigt die Effizienz eines Pneus an. Ob er aber bei Eis und Schnee brauchbar ist, zeigt es nicht. Genau diese Wintertauglichkeit haben ADAC und Stiftung Warentest bei 37 Reifenmodellen untersucht. Die Note „gut“ erreichen elf Reifen, sie sind damit besonders empfehlenswert. Bei vier Produkten wird ein „mangelhaft“ vergeben, sie fallen insbesondere bei Nässe durch. Auch in diesem Jahr gibt es kein „sehr gut“.

Bei den kleineren Reifen mit der Größe 165/70 R14T (z. B. für Citroën C3, Fiat Panda, VW Polo, Toyota Yaris) erhielten nur drei Produkte ein „gut“. Der Michelin Alpin A4 erhält Bestnoten bei trockener Fahrbahn und im Verschleiß. Der Continental ContiWinterContact TS800 überzeugt besonders bei Schnee. Der Pirelli Winter 190 Snowcontrol zeigt sich als ausgewogener guter Pneu. Auf nasser Fahrbahn wenig geeignet sind der Effiplus Epluto I, ein Chinaexport, sowie der Premiorri ViaMaggiore, der aus der Ukraine stammt – beide fallen mit „mangelhaft“ durch.

In der größeren Dimension 205/55 R16 (z. B. für Audi A3, Mercedes C-Klasse, Opel Astra, VW Golf) werden fünf Modelle mit „gut“ prämiert. Der Newcomer Continental WinterContact TS 850 überzeugt mit gleich vier Bestnoten: auf Schnee, auf Eis, beim Kraftstoffverbrauch und beim Verschleiß. Der Michelin Alpin A4 zeigt bei trockener Fahrbahn besondere Stärke und erhält ebenfalls die Bestnote im Verschleiß – nur beim Spritverbrauch kann er nicht punkten. Auch der Dunlop SP Wintersport 4D, der Goodyear UltraGrip 8 und der Nokian WR D3 qualifizieren sich mit durchweg guten Leistungen für das Spitzenfeld. Durchgefallen ist der Syron Everest 1, der aufgrund von Schwächen auf nasser Fahrbahn und in der Lautstärke nur ein „mangelhaft“ erhält.

Bei den großen Pneus – den 215er Reifen (z. B. für VW Tiguan, Nissan Quashqai, KIA Sportage) – zeigen die drei mit „gut“ bewerteten Modelle in allen Kate-

gorien eine überzeugende Leistung. Der Bridgestone Blizzak LM-80 glänzt zusätzlich mit einem geringen Verbrauch. Der Dunlop SP Winter Sport 4 D erhält Bestnoten auf trockener Fahrbahn. Der Dritte im Bunde der Guten, der Continental CrossContact Winter, präsentiert sich in allen Disziplinen als ausgewogen. Schlusslicht und mit „mangelhaft“ bewertet ist der Sailun Ice Blazer WSL 2, der besonders bei nasser Fahrbahn an der Wintertauglichkeit vorbeischlittert. Der ausführliche Test ist im Internet unter www.adac.de nachzulesen.

INFO

Fit für die kalte Jahreszeit – Tipps von der KÜS

- Auch wenn viele Tage noch mild sind, sollten Sie spätestens jetzt auf Winterreifen umsteigen.
- Lampen und Lichtmaschine überprüfen lassen. Scheinwerfergläser und Wagenscheiben in kurzen Abständen gründlich reinigen. Für die Scheiben Eiskratzer und/oder Enteiser bereithalten.
- Abgenutzte Wischerblätter unbedingt austauschen lassen. Auf ausreichend Frostschutz in der Scheibenwaschanlage achten.
- Batterie und Wasserstand auf Winterfestigkeit überprüfen lassen.
- Türöffnungen einfetten, z. B. mit Vaseline (Drogeriemarkt, Apotheke).
- Scharniere ölen und Enteiser für die Türschlösser besorgen.
- „Minimalkonfiguration“ für den Pannen-Ernstfall: Handschuhe, festes Schuhwerk

KÜS Kfz-Prüfstelle, Tomphecke 18, 41169 MG
Tel. 02161/5769692, www.kues.de

Aufeinander legen oder einzeln aufhängen?

Der ADAC gibt Tipps zur richtigen Einlagerung von Sommerreifen.



1 Vor dem Abmontieren sollten die Reifen mit Kreide gekennzeichnet werden („VR“ für „vorne rechts“, „HL“ für „hinten links“). Dieses Vorgehen erleichtert die Montage nach dem Winter.

2 Reifen und Felgen auf Beschädigungen prüfen. Zeigen sich an der Reifenflanke Beulen oder tiefe Risse, deutet dies auf Beschädigungen der Karkasse hin. Der betreffende Reifen sollte dann sofort ausgetauscht werden.

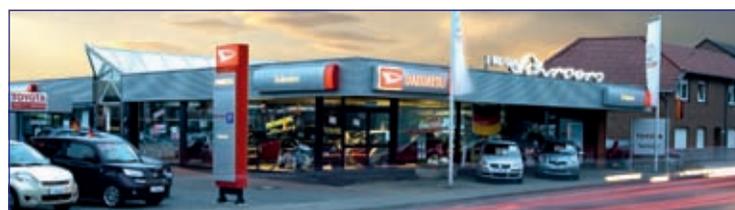
3 Den Reifendruck vor dem Einlagern um 0,5 bar erhöhen. Denn: Die Reifen verlieren den Winter über Luft. Werden sie im Frühling wieder „aktiviert“, haben sie ausreichend Druck, um bis zur Tankstelle zu kommen und den Reifendruck dann aktuell zu prüfen.

4 Der Gesetzgeber fordert eine generelle Mindestprofiltiefe von 1,6 Millimeter, empfohlen wird für Sommerreifen eine Profiltiefe von drei Millimetern. Das Herstellungsdatum verbirgt sich in der DOT-Nummer auf der Reifenflanke. Spätestens im Alter von zehn Jahren sollte ein Reifen ersetzt werden.

5 Reifen auf Felgen sollten übereinander liegend gestapelt oder einzeln an speziellen Wandhaken aufgehängt werden. Reifen ohne Felgen müssen senkrecht, auf einem trockenen, nicht mit Öl oder Benzin verschmutzten Boden stehen. Außerdem sollten sie alle paar Wochen um ein Viertel des Umfangs gedreht werden. Reifen mögen es kühl, trocken und dunkel. Keinesfalls sollte man die Reifen als Puffer an der Garagenrückwand „missbrauchen“.

6 Wer seine Reifen nicht eigenständig wechseln möchte, der sollte sich an einen Fachbetrieb wenden. Dort können die Pneu den Winter über auch gegen eine Gebühr eingelagert werden.

ADAC Mönchengladbach, Bismarckstr. 17, 41061 MG
Tel. 02161/208814, www.adac.de



AUTOHAUS SCHROERS

IHR MEHRMARKENHÄNDLER IN MG-HARDT

Neu-, Jung- und Gebrauchtfahrzeuge verschiedener Marken

Toyota und Daihatsu Vertragswerkstatt

Service und Reparaturen an allen gängigen Fabrikaten



TOYOTA



DAIHATSU

MADE IN JAPAN



NEU EU-Fahrzeuge
verschiedener Marken



Autohaus Schroers GmbH · 41169 Mönchengladbach · Vorster Str. 372
Telefon 021 61 - 5 60 94-0 · www.autohaus-schroers.de



Autohaus Schnabel GmbH

WIR ERWEITERN! UNSER NEUES

GEBRAUCHTWAGENZENTRUM

finden Sie demnächst auf der Ertfstraße 41.

Zur Eröffnung am 24. November 2012 sind Sie herzlich eingeladen.



Citroën-/Peugeot-Vertragspartner

Autohaus Schnabel · Ertfstraße 21 · 41238 Mönchengladbach · 0 21 66 / 84 25
Weitere Informationen unter: www.autohaus-schnabel.de

Unsere Leistungen: Service für alle Fabrikate Neu- und Gebrauchtwagenhandel



Tipps für Kids

von Martin Huth

Rotkäppchen und Herr Wolf

Das kleine Rotkäppchen lebt wohlbehütet im Hause seiner Eltern. Rotkäppchen darf eigentlich noch nicht nach draußen, doch eines Tages unternimmt es heimlich eine Wanderung, um der Großmutter Brot und Wein zu bringen. Dabei trifft das Mädchen den vornehmen Herrn Wolf, der viel Wert auf Höflichkeit und gute Manieren legt. Was widerfährt Rotkäppchen schließlich im Haus der Großmutter und ist Herr Wolf tatsächlich so böse, wie viele immer denken? Am 4. November, 15:00 Uhr und 7. November, 10:30 Uhr wird diese etwas andere Version des Märchen-Klassikers im TIG - Theater im Gründungshaus aufgeführt. Eintritt pro Person 6,- €.

Herr Bello und das blaue Wunder



Im Theater Spielplatz ist am 4. November, 15:00 Uhr dieses Stück nach dem Kinderbuch von Paul Maar zu sehen. Bello ist der Hund von Max und Papa Sternheim. Als der Hund aus Versehen eine Flasche mit einer geheimnisvollen blauen Flüssigkeit umstößt und den Saft aufleckt, verwandelt er sich in einen Menschen. Herr Bello macht von nun an ziemlich viel Unsinn, denn er weiß ja noch nicht, wie man sich so als Mensch benimmt. Und dann verliebt er sich auch noch in Frau Lichtblau, die im gleichen Haus wohnt. Aber auch Papa Sternheim ist in sie verliebt ... Eintritt: 4,- € (Kinder ab 5 Jahre), 6,- € (Erwachsene).

2. Kinderkonzert: Alice im Wunderland

Auf dieses Orchestermärchen nach der fantasievollen und ereignisreichen Geschichte von Lewis Carroll dürft ihr euch wirklich freuen. Gemeinsam mit Alice betretet ihr das Wunderland, wachst mit ihr auf Riesengröße, entgeht nur um Haaresbreite der Bestrafung durch die Spielkartenkönigin, ... Die Niederrheinischen Sinfoniker werden euch mit farbiger, schwungvoller Musik rund um das Geschehen begeistern. Natürlich ist auch Konzertkobold Kiko, gespielt von Paula Emmrich, wieder dabei. Termin: 18. November, 11:00 Uhr im Theater Mönchengladbach. Wenige Restkarten sind am Konzerttag noch an der Tageskasse erhältlich.

Tanya Stewner: Liliane Susewind - ein kleines Reh allein im Schnee

Auch im achten Band der beliebten Abenteuer-Serie um die Tier-Dolmetscherin Lilli geraten Tiere in Not und brauchen Hilfe. Dieses Mal sind Lilli, Jesahja und ihre Familie im Skiurlaub. Sie genießen die Ferien im verschneiten Wald in einer urigen Berghütte. Doch die zauberhafte Winterstimmung wird jäh durch eine Lawine beendet. Bei der Suche nach verletzten Tieren findet Lilli ein einsames Rehkitz, das seine Mutter durch die Lawine verloren hat. Gelingt es Lilli, dem kleinen Reh zu helfen und die Ferien doch noch zu einem fröhlichen Ende zu bringen? Fischer Verlag, 216 Seiten, 12,- €, ab 8 Jahre, empfohlen von prolibri Buchladen.



Vorlesetag

Große und kleine Zuhörer aufgepasst! Am deutschlandweiten Vorlesetag könnt ihr zwei prominenten Vorlesern aus Mönchengladbach lauschen: Zum einen Dr. Günter Krings, er liest vor aus einem Kinderbuch vor, und danach entführt euch die Kinderbuchautorin Nicola Grosch dahin, wo es Algenspaghetti gibt. Termin: 16. November von 14:00 bis 16:00 Uhr im Mehrgenerationenhaus, Friedhofstr. 39 in Rheydt.

Till Eulenspiegel



Was der bekannte Narr in einer mittelalterlichen Stadt erlebt und welche verrückten Ideen er hat, die so einiges Durcheinander verursachen, darüber könnt ihr bei der Aufführung der Theatergruppe PIPAPO schmunzeln. Die Abenteuer des Till Eulenspiegel sind am 9. November um 20:00 Uhr und am 12. November um 16:00 Uhr in der Aula der Will-Sommer-Schule in Rheindahlen zu sehen. Karten gibt's ab 3,- € für Kinder, für Erwachsene ab 4,- €.

STÄDTISCHES MUSEUM SCHLOSS RHEYDT

JHQ
Die Auflösung – The Closure
Blaffert & Wamhof

AUSSTELLUNG
17. NOVEMBER 2012 – 17. FEBRUAR 2013

KUNSTSTIFTUNG NRW Sparkassen-Kulturstiftung Rheinland
STIFTUNG KUNSTFONDS NEW stadtmobil

www.schlossrheydt.de MÖNCHENGLADBACH

TIG THEATER IM GRÜNDUNGSHAUS

KARTENVERKAUF
Dienstag - Freitag ab 17 Uhr - 21 Uhr
KARTENVORBESTELLUNG
Tel.: 0 21 61 - 18 58 280
Eickener Straße 88 • 41061 Mönchengladbach
Internet: www.TIG-MG.de • E-Mail: info@TIG-MG.de

PROGRAMM NOVEMBER

SA 03.11.2012	20.00	16,50/18,-/13,50
Musicalgala „Musicalrevue“		
SO 04.11.2012	15.00	6,-
MI 07.11.2012	10:30	6,-
Rotkäppchen -TAS-		
DI 06.11.2012	20.00	16,50/18,-/13,50
HG. Butzko der „freie Radikale des deutschen Kabarets“		
SA 10.11.2012	20.00	10,-/12,-
3. Gladbacher Bluesnacht		
DO 15.11.2012	19.30	Eintritt frei
Open Session Kommunale Musikförderung „Mitmach-Improvisationen on stage“		
FR 16.11.2012	20.30	15,-/18,-
BEAT-CLUB im TIG „Treffpunkt BEAT-CLUB“		
SA 17.11.2012	20.00	16,50/18,-/13,50
20 J. Golden Girls Jubiläumsshow „20 Jahre unvollendet“		
SO 18.11.2012	15.00	Premiere 6,-
Lila Lindwurm „Piet, der Weihnachtspirat“		
SO 18.11.2012	19.00	16,50/18,-/13,50
Michael Eller „Zwischen Hard Rock + Rollator“		
DO 22.11.2012	20.00	16,50/18,-/13,50
Keirnt Wenzel „Generation Genfood“		
SO 25.11.2012	18.00	12,-/15,-/10,-
Joscho Stephan „Gipsy Jazz“		
DI 27.11.2012	19.30	6,-/4,-
Alpenverein Ultratour: 8.000 Kilometer weit, 8.000 Meter hoch, Multivision von Christian Rottenegger		
DO 29.11.2012	20.00	Eintritt frei
Hutkonzert „Ballyhoo“		
FR 30.11.2012	20.00	16,50/18,-/13,50
Ass-Dur „1. Satz pesto“		

Mehr Infos unter www.TIG-MG.de. Alle Terminangaben ohne Gewähr. *) und während der Veranstaltungen

VVK / AK / ermäßigt

SPIELARTEN 2012

DAS KINDER UND JUGEND THEATERFESTIVAL IN NRW



Bereits zum 16. Mal finden im BIS-Zentrum die Spielarten in Mönchengladbach statt. Los geht's am 5. November, 11:00 Uhr mit „Mister Mølsk“ für Kinder ab 4 Jahre: Was ist der Unterschied zwischen einem heulenden Hund, heulendem Wind und einem heulenden Baby? Mister Mølsk hat keine Ahnung, weil er noch nie darauf geachtet hat. Dann stolpert er in das Museum der Klänge, benutzt zum ersten Mal seine Ohren, entdeckt eine Welt, von der er nicht wusste, dass sie existiert und geht auf eine wunderbare Reise ...



Das Theater Marabu zeigt am 6. November, 11:00 Uhr „Die Geschichte von Lena“ für Kinder ab 8 Jahre: Wunder-schöne Sommerferien mit den Eltern und dem großen Bruder liegen hinter Lena. Sie schreibt Briefe an ihre Freundin Maria – doch die werden nach den Ferien auf dem Schulhof laut vorgelesen. Lena wird beschimpft und ausgelacht. Sie versteht die Welt nicht mehr. Die Geschichte beschreibt, wie ein kleiner Zwischenfall dazu führen kann, von heute auf morgen zur Außenseiterin zu werden.



„Die Brüder Löwenherz“ für Kinder ab 8 Jahre steht am 8. November, 11:00 Uhr auf dem Programm: Karl ist tod-

krank. Sein großer Bruder Jonathan erzählt ihm von Nangijala, einem Ort, an dem sie sich gesund wiedersehen. Dann stirbt der gesunde Jonathan unerwartet. Als die beiden schließlich in Nangijala wieder vereint sind, trotzten sie gemeinsam dem abscheulichen Herrscher Tengill ...



Kinder ab 5 Jahre geraten am 11. November beim Clownsmärchen „Orfeus und Eurydike oder Efeu und die Dicke“ ins Staunen: Die Clowns Edi und Abba sind grundverschieden. Edi ist voller musikalischer Ideen, Abba eher nachdenklich. Ihre Gefühle schwanken zwischen Liebe, Sehnsucht und Trauer, Abschied. Edi und Abba lachen zusammen, streiten aber meistens, wie Clowns das eben tun. Dann entdecken sie beim Spiel um den alten Mythos Orpheus und Eurydike, was sie als „Efeu und die Dicke“ verstehen, dass das Glück ganz nahe liegt ...



Den Abschluss der Spielarten bildet „Der Rest der Welt“ am 12. November, 11:00 Uhr für Kinder ab 10 Jahre: Nachrichten sind wichtig und sagen, was wichtig ist. Woher kommen sie und wie werden sie gemacht? Von wem? Und was wäre, wenn alles erfunden ist? Mit Beamer, Live-Kamera und Soundmaschine nehmen euch Karo, Hannah und Sebastian mit auf eine Suche nach großen Ereignissen, ehrlichen Bildern und der eigenen Meinung.

Eintrittspreise für alle Spielarten-Vorstellungen: 4,50 € Kinder, 6,- € Erwachsene, Gruppen 4,- € pro Person.



Probieren Sie unsere hausgemachten Suppen und Einkochtes im Glas!

Testen Sie unsere heiße Theke
Wir haben wöchentliche neue Angebote und täglich frische Menüs.

Tradition und frische Ideen

★★★★★

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

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

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

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

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



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 ☎ 02161/49100

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



Weitere Veranstaltungen findet ihr im Terminkalender ab Seite 56 unter „KIDS“!



Shooting-
gutscheine
verschenken!

Auch zu
Weihnachten

- **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

Weihnachtsmärkte

Schlossweihnacht **Schloss Dyck**



Vor der Kulisse des historischen Wasserschlosses offenbart sich der Weihnachtsmarkt am Schloss Dyck an den ersten drei Adventswochenenden (1./2., 8./9. und 15./16. Dezember 2012) als Fest für alle Sinne: Es duftet nach Tannengrün, Plätzchen und gebrannten Mandeln. Lodernde Feuerkörbe verbreiten anheimelnde Wärme. Dazu erklingen Weihnachtslieder, die die Chöre der umliegenden Gemeinden anstimmen. Rund 150 Aussteller bieten ausgewählte Geschenkideen zum Bewundern und Erwerben

an. Das hochwertige Angebot an Weihnachtsdekorationen, an Schmuck, Textilien, Wohnaccessoires und Kunstgewerbe rundet das Bild einer festlichen Schlossweihnacht ab. Und weil der Besuch des Weihnachtsmarktes auch hungrig macht, ist auf der Orangeriehalbinsel ein Gastronomierondell eingerichtet. Neben frischen Waffeln und saisonalen Angeboten stehen auch leckere Suppen nach Großmutter's Rezepten auf der Speisekarte. Plätzchen, Stollen und Hochzeitsbrot, Tiroler und italienische Spezialitäten, provenzalischer Nougat sowie englischer und fernöstlicher Tee sorgen für kulinarische Vielfalt. Erstmals erstreckt sich der Weihnachtsmarkt weiter in den mit Kerzen erleuchteten Bereich der Mustergärten hinein. Ein besonderes Highlight ist das lebendige Krippenspiel, das Kinder und Erwachsene gleichermaßen in seinen Bann zieht: Laienschauspieler stellen im Englischen Landschaftsgarten die Weihnachtsgeschichte in beweglichen Bildern und Szenen dar. Die Besucher begegnen nicht nur den Heiligen Drei Königen, es erscheint sogar ein Engel.

Weihnachtsmarkt auf **Schloss Rheydt**



Zum 14. Mal findet am 8. und 9. Dezember 2012 der Kunst und Handwerkermarkt im Museum Schloss Rheydt statt. Eine vielfältige Mischung aus Kunsthandwerkern wie z. B. Textildesignern, Metall- und Schmuckgestaltern, Keramikern und Künstlern ma-

chen den Markt zu einem besonderen Erlebnis. Mit Ausnahme des besonderen kulinarischen Angebots mit Senf, Marmeladen, Schokolade, Honig und Kaffee sind die kunsthandwerklichen Dinge Unikate. Die Handwerker und Künstler stehen im Herrenhaus wie in der Vorburg an ihren Ständen nicht nur im wörtlichen Sinne hinter ihren Erzeugnissen. Mit über 70 Ausstellern bietet der Markt ein umfangreiches und vielseitiges Angebot an schönen Dingen, die sich nicht nur als Weihnachtsgeschenk für den besonderen Geschmack eignen. Nach dem Marktbesuch im Schloss lädt der Arkadenhof mit seinem besonderen Flair zum Verweilen bei Glühwein, Kinderpunsch und Kaffee sowie mit Suppen, Crêpes und heißen Maronen ein. Traditionell beschließt das Jagdhornbläsercorps Rheydt am Sonntag um 17 Uhr die Veranstaltung mit seinen Fanfaren.

Advent- und Weihnachtsausstellung **Holt**

Bereits am 24. und am 25. November gibt es auf der „Advent- und Weihnachtsausstellung von Freizeitkünstlern“ in der Jugendfreizeitstätte Holt individuelle Geschenke für Familie und Freunde zu entdecken. Bei Kaffee und Kuchen oder einem Glas Orgelwein können Sie die weihnachtliche Stimmung genießen und die Arbeiten der Freizeitkünstler durchstöbern. Ein Tipp fürs Adventsfrühstück im Dezember: Auf der Ausstellung werden neben klassischen Konfitü-

ren und Gelees in diesem Jahr auch Sorten für Diabetiker und viele neue Kreationen wie Samt + Seide (Blaubeer-Sahne-Konfitüre), Granada (Quitte-Grenadin) oder Glühbirne (Birnen-Lebkuchen-Konfitüre) angeboten. Weiter im Programm sind Bratapfel-Marmelade, Wintermarmelade und viele weiteren Sorten. Der Erlös dieser Marmeladen-Aktion ist für die Arbeit des Astronomischen Arbeitskreises Mönchengladbach e. V. bestimmt.

Christkindlmarkt Mönchengladbach

Am 1. Dezember feiert der Christkindlmarkt seinen 40. Geburtstag. Der bunte Basar auf dem Alten Markt wird zugunsten behinderter Menschen veranstaltet. Der Erlös geht an verschiedene Einrichtungen und Projekte in der Region. Rund 500 Mitarbeiter – behinderte und nicht behinderte Menschen arbeiten Hand in Hand – sorgen dafür, dass jedes Jahr fleißig gebastelt, gebacken, gekocht und gesammelt wird, so dass der Christkindlmarkt ein abwechslungsreiches Angebot präsentieren kann. Anlässlich des 40. Geburtstags dürfen sich Besucher auf einige besondere Aktionen freuen.

Nikolausmarkt Rheindahlen

Am zweiten Adventswochenende (8. und 9. Dezember 2012) findet in der Beecker Straße rund um die Pfarrkirche St. Helena und auf dem Marktplatz wieder der traditionelle Nikolausmarkt in Rheinahlen statt. Ein Besuch lohnt sich allein schon wegen der „lebenden Krippe“ mit echten Tieren und Darstellern, die jedes Jahr ganz besondere Weihnachtsstimmung verbreitet. Bei einem kleinen Krippenspiel werden einigen Szenen der Weihnachtsgeschichte nachgespielt, die von einem Erzähler begleitet werden. Besucher können sich außerdem auf kulinarische Genüsse, weihnachtliche Produkte, musikalische Vorführungen, auf den Nikolaus und das Adventssingen freuen.

Weihnachtsmarkt Rheydt-City

Auch in Rheydt wird kräftig gebaut. Der diesjährige Weihnachtsmarkt findet deswegen vom 24. November bis zum 31. Dezember auf der Marktstraße zwischen Harmoniestraße und Friedrich-Ebert-Straße statt. Der Adventskalender erstrahlt am Gebäude der Galerie am Marienplatz. Täglich ab 17 Uhr werden hier die Türchen geöffnet und am 24. Dezember gibt es dann die große Abschlussverlosung. Ein Highlight wird auch in diesem Jahr wieder der Nikolauszug am 6. Dezember sein. Bei so vielen Nikoläusen in Lebensgröße staunen nicht nur die Kleinsten. Für das stimmungsvolle Ambiente sorgen unter anderem 100 Weihnachtsbäume in der Innenstadt. Die Kinderrodelbahn an der Wilhelm-Strater Straße lädt am 15. und am 16. Dezember zu sportlichem Winterspaß ein. Während die Kinder rodeln, können die Eltern gemütlich shoppen gehen, denn am 16. Dezember ist verkaufsoffener Sonntag in Rheydt. Ein weiterer Tipp für Erwachsene ist die Après-Skiparty, die immer freitags veranstaltet wird. Samstags werden verschiedene weihnachtliche Events auf der RCMI-Bühne zu sehen sein.

Hindenburgstraße

Trotz der Bauarbeiten in der Innenstadt dürfen sich die Mönchengladbacher in diesem Jahr auf einen anscheinlichen Weihnachtsmarkt freuen, der sogar einige Neuerungen bereithält. So gibt es beispielsweise ein Weihnachtszimmer, eine Engelswerkstatt und eine Weihnachtspost. Hierbei werden mit beweglichen Figuren weihnachtliche Szenen nachgespielt. Im Weihnachtspostamt können Kinder ihre Wunschzettel abgeben. Mit etwas Glück bei der Verlosung werden die Geschenkwünsche wahr. Erwachsene werden den neuen Glühweinstand über zwei Etagen lieben. Erstmals gibt es passend dazu eine Gladbacher Glühweintasse zu kaufen. In einer Weihnachtslounge für 8 bis 10 Personen haben Firmen und Privatleute die Möglichkeit, ihre Weihnachtsfeier in passendem Ambiente zu veranstalten. Darüber hinaus wird es mehrere „Futterkrippen“ geben, in denen man geschützt vor Wind und Wetter die Weihnachtsmarktleckereien genießen kann. Eine davon wurde behindertengerecht ausgebaut, so dass auch Rollstuhlfahrer Platz finden. Neben den bekannten Ständen wird es auch neue Buden geben. So ist beispielsweise Casa Bea mit bezaubernder Weihnachtsdekoration vertreten. Das weihnachtliche Treiben wird an den Sonntagen von einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm begleitet. Am 2. Advent ist verkaufsoffener Sonntag in der Stadt. Der Weihnachtsmarkt wird in diesem Jahr vom 24. November bis zum 31. Dezember (außer Totensonntag, 1. und 2. Weihnachtstag) entlang der Hindenburgstraße zwischen Galeria Kaufhof und dem Vis-A-Vis aufgebaut

Claus Markt



Der Szene-Weihnachtsmarkt „Claus“ wird am 8. und 9. Dezember wie gewohnt im Königskarree (Reyerhütter Str. 45-47) mit außergewöhnlichen Geschenkideen und einem Rahmenprogramm auf die Besucher warten. Im Gegensatz zu anderen Weihnachtsmärkten gibt es hier kein Standard-Angebot sondern ausgefallene, liebevoll erstellte Werke heimischer Künstler. Das Flair des Marktes ist auf der Claus-Webseite treffend beschrieben: „Wir sind Designer, Artisten, Plätzchenbäcker und Limonadenstandbetreiber. Wir sind Skeptiker, Freigeister und Sturköpfe. Wir suchen nicht nach dem Sinn und auch nicht nach dem Erfolgsrezept. Wir schaffen einfach schöne Dinge.“ Eine Aussteller-Liste finden Sie unter www.meine-greta.de/aussteller

Schlossweihnacht Schloss Dyck



1., 2. und 3. Advents-
Wochenende 2012

10 bis 20 Uhr

Großer Weihnachtsmarkt &
Lebendiges Krippenspiel

SCHLOSS DYCK

Stiftung Schloss Dyck
Zentrum für Gartenkunst
und Landschaftskultur
www.stiftung-schloss-dyck.de

Vibrations- training



Sie möchten Ihre Figur verändern?
Sie haben Rückenprobleme?
haben wenig Zeit (30 Min.)?

Gib den Vorweihnachtsgelüsten
keine Ansatzmöglichkeiten!

BIXX

Ihr persönlicher Erfolg ist unser Ziel

EMS Elektro- Muskel- Stimulation



Angebot im November u. Dezember:
Kombipaket: 3 x EMS + 3 x PP » 89 €

Korschenbroicher Str. 3
41065 MG
Tel.: 021 61 / 303 60 18
bixx-mg@arcor.de
www.bixx-mg.de

BIXX
Vibrationstraining
Institut

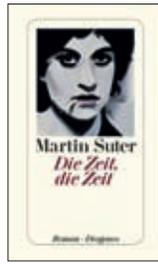
STEFAN AUS DEM SIEPEN

DAS SEIL**Eindringlich**

Ein über Nacht aufgetauchtes Seil bringt große Veränderungen in ein kleines, abgeschiedenes Dorf mitten im Wald. Der bäuerlichen Dorfgemeinschaft gibt es Rätsel auf. Bald brechen zwei mutige Dorfbewohner auf, das Ende des Seils zu finden und kehren nach stundenlanger Suche unverrichteter Dinge zurück. Es ist Erntezeit, dennoch gehen jetzt alle Bauern, angeführt vom Dorflehrer in den Wald, immer dem Seil nach, tagelang, nächtelang, mit unglaublichem Eifer und großer Abenteuerlust. Die im Dorf zurückgebliebenen Frauen und Kinder warten und bangen. Die Ereignisse überschlagen sich, die wohlgeordnete Dorfwelt zerbricht und die Existenz des gesamten Dorfes steht auf dem Spiel.

DTV, 174 Seiten, 14,99 €Empfohlen von Buchhandlung Wackes, Hindenburgstr. 139
41061 MG, www.wackes-buch.de

MARTIN SUTER

DIE ZEIT, DIE ZEIT**Skurril**

Peter Taler beobachtet, dass im Haus gegenüber, in dem der etwas verschrobene, menschen scheue 80jährige Knupp lebt, sonderbare Dinge vor sich gehen. Knupp ist davon überzeugt, dass man einen ganz bestimmten Zeitpunkt in der Vergangenheit wieder herstellen kann, indem man alle seitdem entstandenen Veränderungen einfach rückgängig macht. Eine spannende Theorie, aber funktioniert das Phänomen Zeit wirklich so, kann man Zeit wirklich messen und verläuft sie stets gleich schnell? Martin Suter gelingt es, über die philosophischen und physikalischen Grundfragen dieser Welt auf kurzweilige und amüsante Art zu spekulieren und die Leser dabei bis zum Schluss mit überraschenden Wendungen zu fesseln.

Diogenes Verlag, 296 Seiten, 21,90 €Empfohlen von Buchhandlung Degehardt, Friedrichstr. 14
41061 MG, www.buchhandlung-degehardt.de

ALI SMITH

ES HÄTTE MIR GENAU SO**Kurios**

Eine Ausgangssituation, wie wir sie alle kennen: Wir sind auf einer Party, man wird angeheitert und lustig, diskutiert über Gott und die Welt, entkommt nur knapp dem Streit. Doch ein Freund hat einen Bekannten mitgebracht, der irgendwie nicht in die Menge passt: Vegetarier. Und dann trinkt er nichts. Und er geht irgendwie zu offen mit seiner Meinung um. Und mitten im Gespräch steht er auf, verlässt den Raum, geht nach oben und schließt sich im Gästezimmer ein und kommt auch nicht mehr heraus. Eine Geschichte, wie sie jedem hätte passieren können. Der Roman ist eine Satire über die Brüchigkeit unserer Konventionen und darüber, wie schnell sich die gewohnte Ordnung durcheinander bringen lässt.

Luchterhand, 448 Seiten, 19,99 €

Empfohlen von Livia Hilgers

LENA

STARDUST**Erwachsen****POP**

Lena Meyer-Landrut ist ihrem Mädchenimage entwachsen und hat uns nun, zwei Jahre nach ihrem Erfolg beim Eurovision Song Contest, ein Album vorgelegt, das sich von dem gekünstelt wirkenden Englisch-Akzent entfernt und auch mit Stefan Raab nur noch wenig zu tun hat. Lena hat sich Zeit gelassen mit ihrem dritten Album, mit vielen bekannten Songwritern zusammengearbeitet und ihren Stil verändert. Zum Positiven. Die Musik ist Lena diesmal dabei wie auf den Leib geschnitten, insgesamt wirkt das Werk persönlicher. Die junge Sängerin hat definitiv ein gutes Album geliefert. Hoffentlich folgen weitere dieser Art.

Uso/UNIVERSAL

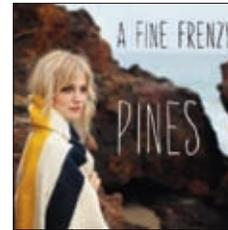
PLACEBO

B3 EP**Schön****ROCK**

Bereits seit letztem Jahr wissen wir, dass uns Mitte 2013 ein neues Placebo-Album erwartet. Aber damit das Warten nicht noch länger wird, haben sich die drei Briten dazu entschieden, vorerst noch eine 5-Track-EP auszukopeln. Praktischerweise lässt sich damit direkt testen, wie das neue Material, jetzt wieder unter einem Majorplattenlabel produziert, bei den Fans ankommt. Placebo bleiben sich und ihrem typischen Klang treu, erfinden sich aber trotzdem irgendwie immer neu und klingen nie gleich. Bleibt also zu hoffen, dass das kommende Album genauso klingt wie diese tolle EP.

Vertigo/UNIVERSAL

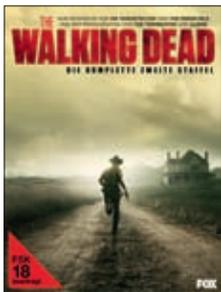
A FINE FRENZY

ELYSIUM**Filigran****POP**

Alison Sudol, als Künstlerin unter dem Namen A Fine Frenzy unterwegs, kann einfach alles. Sie schreibt nicht nur ihre Texte selber, sondern oft auch noch Bücher und Drehbücher und engagiert sich außerdem im Umweltschutz. Und die Musik klingt auch noch gut. Sie malt ihre Klangwelt so fantasievoll aus, dass die Bilder, die sie projiziert, für den Hörer leicht greifbar sind. Die Geschichte des Albums handelt von einer Pinie, die einsam auf einem Berghang wächst und deren Leben erst durch den Besuch eines Vogels von Einsamkeit und Verzweiflung erlöst wird. Ein Album, das perfekt in die Jahreszeit passt.

Virgin/EMI

DVD

THE WALKING DEAD**Gruselig****ZOMBIE-SERIE**

Die zweite Staffel von The Walking Dead erscheint auf DVD. Die uns bereits bekannte Truppe zieht immer noch durch ein von Zombies verseuchtes Amerika und versuchen, so gut es geht zu überleben. Das bleibt nach wie vor schwer. Die Regisseure, bekannt durch „Die Verurteilten“, „The Green Mile“ schaffen es, die Serie nach wie vor spannend zu halten. Die DVD liefert Behind the Scenes und unterschiedliche Featurettes. Außerdem ist die Box auch als Blue Ray erhältlich, was hier definitiv zu empfehlen ist, da die Bilder oft mit sehr hohem Detailreichtum ausgestattet sind.

Entertainment One

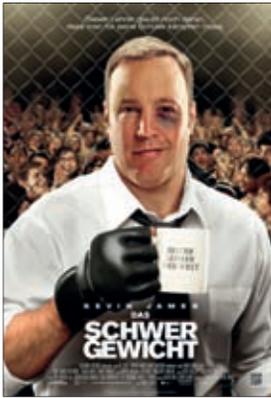
GAME

DISHONORED**Beeindruckend****ACTION-SCHLEICH-MIX**

Corvo, ehemaliger Leibgardist der Kaiserin, wird vorgeworfen, eben jene umgebracht und ihre Tochter entführt zu haben. Entehrt versucht er nun, ungesehen aber nur bedingt unauffällig, die wahren Attentäter zu stellen. Neben der magischen Fähigkeit, Menschen bei lebendigem Leibe von Ratten auffressen zu lassen, kann man sich aber auch vollkommen gewaltfrei durch das Spiel schleichen. Das gibt dem Ganzen einen besonderen Reiz, da das Spiel, je nach dem, wofür man sich entscheidet, ein anderes Ende bereit hält. Die Anschaffung lohnt also doppelt.

PS3/Xbox360/PC**MUSIK
DVDs
GAMES**Rezensiert von **Livia Hilgers****SATURN**

KINO HIGHLIGHTS



FILM

am 8.11.2012

Schwergewicht

Scott Voss, ein ehemaliger Wrestler, fristet ein ödes Dasein als Biologielehrer an einer verwahrlosten High School. Als sein Kollege, ein allseits beliebter Musiklehrer, aus Budgetgründen entlassen werden soll, kann Scott nicht einfach tatenlos zusehen. Um Geld einzutreiben, nimmt er einen Nebenjob als Mixed-Martial-Arts-Kämpfer an und wird schon bald zur örtlichen Sensation. Das bringt ihm allmählich auch Unterstützung für seine Sache ein. Und nicht nur das: Plötzlich hat Voss auch die Aufmerksamkeit seiner hübschen Kollegin.



NON-STOP

am 17., 18. und 21.11.2012

Twilight Specials

Zum großen Twilight Finale präsentieren wir Ihnen den „TWILIGHT MARATHON“
Alle 5 Teile am 17. November, Beginn 9:00 Uhr
„TWILIGHT DOPPEL“
Teil 4 + 5 am 18. November um 15:00 Uhr

„BREAKING DAWN TEIL II“

Vorpremiere zum letzten Teil der Twilight Saga
am 21. November um 20:00 Uhr



VORPREMIERE

am 25.11.2012

Hüter des Lichts

Sie sind die Helden unserer Kindheit: „Die Hüter des Lichts“! Allen voran North, gefolgt von Bunny, Tooth Fairy und Sandman, von denen jeder über einzigartige unglaubliche Fähigkeiten verfügt. Und genau diese werden gebraucht, denn der düstere, bössartige Pitch verfolgt einen gefährlichen Plan. Pitch ist den meisten von uns bekannt – er ist es, der sich im Dunkeln unter Betten versteckt und Angst und Schrecken verbreitet. Doch das werden die Helden unserer Kindheit nicht zulassen! Vereint ziehen sie in den Kampf und versuchen, die Menschheit vor den dunklen Mächtschaften des Pitch zu retten.



VORSCHAU

ab 6.12.2012

Anna Karenina

Der Film nach dem gleichnamigen russischen Romanklassiker von Leo Tolstoi verwebt die Geschichten dreier Adelsgeschlechter, die durch unterschiedliche Verwandtschaftsverhältnisse verbunden sind und sich an der Moral und der Institution Ehe in der russischen Gesellschaft des 19. Jahrhunderts reiben. Anna Karenina ist unglücklich mit dem deutlich älteren gefühllosen Regierungsbeamten Alexei Alexandrowitsch Karenin verheiratet und stürzt sich in eine Affäre mit dem Grafen Wronskij. Ihr Bruder, der Fürst Oblonski, betrügt seine Frau Dolly mit einer ehemaligen Prostituierten.

JETZT
KARTEN SICHERN!

FR, 9.11.2012, 19:30 UHR

Berliner Symphoniker

RUSSISCHE RHYTHMEN

Erleben Sie die **Berliner Philharmoniker** unter der Leitung von **Sir Simon Rattle** mit **Luba Orgonášová**, **Dmitry Popov**, **Mikhail Petrenko** und dem **Rundfunkchor Berlin** in der Live-Übertragung im Comet Cine Center!

Sergej Rachmaninow
Kolokola (Die Glocken)

für Soli, Chor und Orchester op. 35

Igor Strawinsky
Le Roi des étoiles

Igor Strawinsky
Le Sacre du printemps

revidierte Fassung von 1947

SIE
SUCHEN EIN
GESCHENK?
WIR BIETEN EINE
BREITE AUSWAHL AN
GESCHENKGÜT-
SCHEINEN

COMET CINE CENTER



KINO & CO. HAUS ZAAR

facebook

facebook.com/CometCineCenter

twitter

twitter.com/CometCineCenter



Ist Borussia's Spielerkader auch in der Breite gut genug aufgestellt, um **die gesteigerten Belastungen erfolgreich zu meistern?**



» Die Zeit des Zurückblickens muss endgültig vorbei sein «

Die vergangene Saison spielt für Borussia-Sportdirektor Max Eberl schon lange keine Rolle mehr.

Sieben Spiele stehen für den VfL im November auf dem Programm, mit dem DFB-Pokalschlager bei Fortuna Düsseldorf am 31.10 und dem Bundesliga-Auswärtsspiel am 1. Dezember bei Schalke 04 muss das Team von Trainer Lucien Favre in 32 Tagen neun Spiele bestreiten. Formschwächen werden da schnell und nachdrücklich bestraft, eine gute Form kann einen eindrucksvollen Sprung in der Tabelle und Erfolge in den zwei weiteren Wettbewerben zur Folge haben. Der bisherige Saisonverlauf des VfL lässt eine Prognose schwierig erscheinen, deswegen haben wir Borussia's Sportdirektor Max Eberl nach dem ersten Sonderritt um ein Fazit gebeten.

Das Interview führte Ingo Rütten.

Herr Eberl, nach einem Viertel der Saison ist vielleicht der passende Zeitpunkt für ein erstes Fazit. Wie lautet Ihres als Sportdirektor Borussia's?

Wir hatten in den vergangenen Wochen keine leichte Situation. Vor allem die Art und Weise, wie wir reihenweise Chancen und Gegentore zugelassen haben, war beunruhigend. Doch zum Beispiel die Partie gegen Eintracht Frankfurt hat gezeigt, dass die Mannschaft aus ihren Fehlern gelernt hat. Sie hat wieder diszipliniert verteidigt und stand sehr kompakt – das ist die Basis des Erfolgs. Neun Punkte aus den ersten sieben Spielen waren ein ordentlicher Start, der gerade deshalb so wichtig war, weil wir nach der Länderspielpause die beiden schwierigen Auswärtsspiele bei Werder Bremen und Hannover 96 vor der Brust hatten. Der Start in die Saison hatte Höhen wie Tiefen,

die Fans haben die Mannschaft prima unterstützt, dennoch waren hier und da sehr kritische Töne im Umfeld zu hören.

Haben Sie auch den Eindruck, dass vieles, was sich der Club und die Mannschaft in den beiden Jahren zuvor erarbeitet haben, bereits wieder weggewischt ist?

Uns war klar, dass die Erwartungshaltung aufgrund der fantastischen Vorsaison enorm groß sein würde. Doch wir haben eine neuformierte Mannschaft mit anderen Typen und spielen folglich auch einen anderen Fußball. Das ist völlig normal. Wir sollten deshalb aufhören, diese negative Stimmung um uns herum zu haben und die neue Herausforderung positiv anzunehmen.

Welches Spiel der noch jungen Saison würden Sie gerne noch einmal spielen, und warum und was sollte die Mannschaft dann anders machen beziehungsweise was sollte anders laufen?

Es bringt nichts, sich damit zu beschäftigen, denn wir werden keine Punkte zurückbekommen. Wir sind gut in die Saison gestartet, sind im Pokal souverän eine Runde weiter gekommen, standen in der Liga mit vier Punkten nach zwei Spielen da und haben solide Leistungen abgeliefert. Vielfach wurde aber moniert, dass wir zwar erfolgreich, aber nicht mehr so schön spielen wie in der vergangenen Saison. Davon haben wir uns möglicherweise ein wenig blenden lassen. Denn im Fußball geht es nur um eins: Punkte. Umso wichtiger war es, dass wir uns wieder an das erinnert

haben, was uns so stark gemacht hat. Die Basis des Erfolgs wird immer die Defensive bleiben – und das hat die Mannschaft gegen Frankfurt wieder hervorragend umgesetzt.

Fühlen Sie sich bereits bestätigt, was die von Ihnen ernannten Ziele für diese Saison angeht?

Unsere Zielvorgabe für diese Saison war ein Platz unter den ersten Neun – und davon sind wir derzeit nicht weit entfernt. Wir haben eine neue Mannschaft, der wir absolut vertrauen und sind davon überzeugt, dass wir mit diesem Team unser Ziel erreichen werden.

Hans Meyer hat einen „fantastischen“ Herbst für Borussia angekündigt. Was muss in den vielen Spielen Borussia's im November passieren, damit Sie rückblickend auch in solchen Tönen vom Herbst sprechen?

Wir müssen einfach an das anknüpfen, was wir gegen Frankfurt gezeigt haben. Hinten kompakt stehen, vorne die Chancen effektiv nutzen, dann wird sich auch wieder der Erfolg einstellen. Das alles geht über die Grundtugenden des Fußballs: Zweikämpfe führen, Zweikämpfe gewinnen und aktiv im Spiel sein.

Was dürfen wir bis zur Winterpause vom VfL erwarten?

Wir haben bis Weihnachten ein strammes Programm vor uns. Es stehen nach unserem Pokalderby bei Fortuna elf, im Optimalfall sogar zwölf Pflichtspiele bis



Ist Borussia's Spielerkader auch in der Breite gut genug aufgestellt, um **die gesteigerten Belastungen erfolgreich zu meistern?**

dahin an. In diesen Begegnungen wollen wir den eingeschlagenen Weg fortführen. Aber das wird auf jeden Fall eine große Herausforderung, da bis zum Beginn der Winterpause fast nur noch englische Wochen auf uns zukommen.

Auch wenn die Antwort müßig ist, welcher Abgang im vergangenen Sommer schmerzt rückblickend am meisten?

Die Zeit des Zurückblickens muss endgültig vorbei sein. Es hat keinen Sinn mehr, darüber zu reden, was war und welche Spieler nicht mehr bei uns sind. Vielmehr sollten wir es positiv sehen: Der Großteil der erfolgreichen Mannschaft der vergangenen Saison ist immer noch da. Zudem haben wir einige Spieler dazu bekommen, die für die Zukunft noch viel versprechen.

Wie beurteilen Sie die Neuzugänge nach der ersten Phase dieser Spielzeit?

Ich denke, dass sich alle gut eingefügt haben, man darf aber auch nicht vergessen, dass alle noch sehr jung sind

und teils aus einer anderen Liga nach Deutschland gewechselt sind. Álvaro Dominguez hat gezeigt, dass er im Abwehrzentrum ein zuverlässiger Spieler ist. Granit Xhaka hat sein großes Potenzial ebenfalls schon bewiesen. In Luuk de Jong haben wir die Tore und großes fußballerisches Können, in Branimir Hrgota und Peniel Mlapa zwei schnelle Spieler verpflichtet. Branimir hat schon einige Einsätze verbucht, Peniel hat sich leider in der Vorbereitung verletzt, aber wir hoffen, dass er uns bald wieder helfen wird.

Gestatten Sie uns einen Blick in das Innenleben der Mannschaft. Wie reagiert sie auf Rotation, englische Wochen und Europapokalfeeling?

Für die meisten Spieler ist die Doppelbelastung durch die vielen englischen Wochen neu, deshalb wäre es geradezu fahrlässig, nicht zu rotieren. Wir brauchen jeden Spieler unseres Kaders. Alle werden im Laufe der Saison auf ihre Einsätze kommen, ganz egal ob in der Liga, im Pokal oder in der Europa League. Das wissen die Jungs und gehen entsprechend damit um.

TERMINE IM NOVEMBER

Sa. 3.11., 15:30 Uhr, Bundesliga:	Borussia – SC Freiburg
Do. 8.11., 19:00 Uhr, Europa League:	Olympique Marseille – Borussia
So. 11.11., 17:30 Uhr, Bundesliga:	SpVgg Greuther Fürth – Borussia
Sa. 17.11., 15:30 Uhr, Bundesliga:	Borussia – VfB Stuttgart
Do. 22.11., 21:05 Uhr, Europa League:	Borussia – AEL Limassol
So. 25.11., 17:30 Uhr, Bundesliga:	FC Augsburg – Borussia
Mi. 28.11., 20:00 Uhr, Bundesliga:	Borussia – VfL Wolfsburg

Sie suchen ein passendes Fitness-Studio für Ihre guten Vorsätze 2013?

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



facebook.com/3Elemente

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

Neue Tapetenkollektion eingeführt

Udo Nösen
Malermeister

Exklusive
· Tapeten
· Bodenbeläge
· Accessoires

BESUCHEN SIE UNSEREN SHOWROOM
auf der Aachener Str. 396 in 41069 Mönchengladbach

Ein Auszug unserer Partner:

FARROW & BALL
Manufacturers of Traditional Papers and Paints

Flamant
THE ORIGINAL PAINT COLLECTION

WINDMÖLLEN
CALCIPOL
The better innovation.

omexco
EXCLUSIVE WALLCOVERINGS

ORAC
EXCLUSIVE WALLCOVERINGS

tisca tiera
EXCLUSIVE WALLCOVERINGS

CASAMANCE
EXCLUSIVE WALLCOVERINGS

CAMENGO

GIRLON

GRAHAM & BROWN

VESCOM

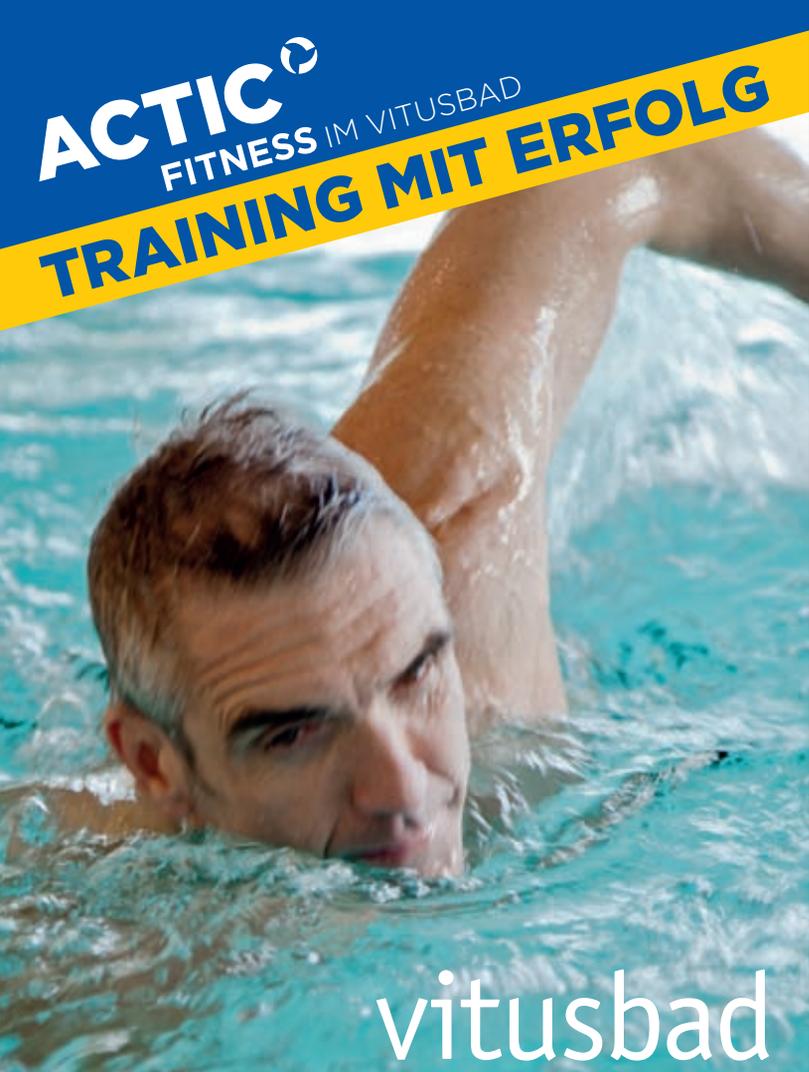
calcutta
wall & floor

AMORIM

VORWERK

WICANDERS

dura



vitusbad

**DAS SCHWEDISCHE
ERFOLGSKONZEPT:
FITNESS & SCHWIMMEN
IN EINEM PAKET**

Normalpreis 39,90 € / Monat *

**Schüler-, Studenten- und
Senioren Tarif 34,90 € / Monat ***

* Vertragslaufzeit 12 Monate

UNSER KONZEPT:

- Training bei ACTIC Fitness auf 1200 qm und Schwimmen im „vitusbad“
- Cardio - und Krafttraining an hochwertigen Nautilus-Geräten
- Umfangreiches Kursangebot
- Professionelle Trainingsbetreuung
- Kostenloses Probetraining

Schwimmen zu den Öffnungszeiten des Bades möglich

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

„Lebensfreude in starker Gemeinschaft“

Sport für betagte Bürger e. V. bietet mehr als Fitness und Gesundheit.



Die meisten Sportkurse für betagte Bürger werden **werktags angeboten und von ausgebildeten Übungsleitern beaufsichtigt.**

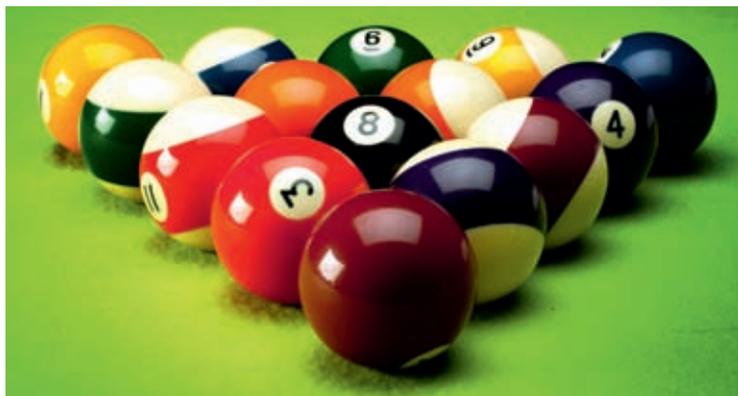
Dass die Zeiten für die Gesundheitskurse so variieren, damit auch Berufstätige das Angebot nutzen können, zeigt, dass man nicht das Rentenalter erreicht haben muss, um sich beim „Sport für betagte Bürger“ fit und gesund zu halten. Natürlich richtet sich aber das Angebot des Vereins in erster Linie an Senioren, schließlich gilt auch heute noch das vorrangige Ziel, das bei der Gründung 1968 bereits ausgegeben wurde: Die Senioren in die Gemeinschaft bringen! Seit 44 Jahren stellt der Verein Kultur, Unterhaltung, Gesundheit und mittlerweile auch die Rehabilitation in den Mittelpunkt. 1983 wurde mit der finanziellen Unterstützung von Land und Bund das Alterssportzentrum an der Aachener Straße errichtet, seitdem ist die Mehrzweckhalle Treffpunkt für Aktivitäten jeglicher Art. Ob Sport, Feste oder Vorträge, immer steht die Integration und das bewusste Erleben auf dem Programm. Zwei Kegelbahnen und ein umfangreiches Sportangebot unter dem Dach der Halle bieten ausreichend Möglichkeiten. Wem das nicht reicht, der kann an der frischen Luft auf dem Tennisplatz, der ausgedehnten Rasenfläche oder beim Bogenschießen Kontakte knüpfen und seine Fitness trainieren. Die meisten Kurse werden werktags angeboten und von ausgebildeten Übungsleitern beaufsichtigt.

Auch bietet der Verein Kurse zur Rehabilitation an, die von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel übernommen werden und daher ärztlich verordnet sein müssen. Aber auch ohne Rezept lohnt sich ein Besuch, um einen ersten Einblick zu erhalten; das Sportzentrum steht werktags von 8 bis 17 Uhr offen. Wer will, kann gleich etwas für seine Gesundheit tun und seine persönlichen Grenzen kennenlernen, andere dürfen sich bei einer Tasse Kaffee zunächst einmal darüber informieren, was ihm der Sport für betagte Bürger verspricht: Lebensfreude in einer starken Gemeinschaft! Nicht mehr und nicht weniger haben sich die vielen ehrenamtlichen Helfer und die Stadt, die den Großteil der Unterhaltungskosten des Sportzentrums leistet, auf die Fahne geschrieben. Und dazu gehören neben dem Sport auch das Konzept zur Seniorenbetreuung oder auch eine der vielen Reisen, die regelmäßig angeboten werden.

Text: Ingo Rütten

INFO

Sport für betagte Bürger e. V.
Aachener Str. 418, 41069 MG
Tel. 02161/54681
info@sportfuerbetagtebuerger.de
www.sportfuerbetagtebuerger.de



Um die Ehre, nicht ums große Geld!

Die drei Poolbillard-Clubs spielen Meisterschaften und Turniere und an 365 Tagen im Jahr zur Freude unter sich.

Wer kennt nicht Paul Newman in dem Film „Die Farbe des Geldes“, in dem der Hollywoodstar einen ehemaligen Poolbillard-Profi verkörpert, der das große Geld machen möchte? Und wer hat nicht schon einmal Poolbillard gespielt? Und sich dabei gedacht, wenn ich schon kein Geld damit verdienen kann, so dienen Tisch, Queue, Kreide und Kugeln zumindest zu einer unbeschwerteren und kniffligen Freizeitbeschäftigung. Es gibt viele Formen des Poolbillard und es gibt einige Möglichkeiten der womöglich bekanntesten Variante des Billard nachzugehen.

Im Oktober hatten die begabtesten Damen und Herren aus Mönchengladbach bei der Stadtmeisterschaft die Chance, etwas für ihr Ansehen am mit grünem Filz bedeckten Tisch zu tun. In diesem Monat ziehen die Jugendlichen (bis 21 Jahre) und die Senioren ab 40 Jahre nach – denn Poolbillard ist ein Sport, der in frühen Jahren bis ins hohe Alter gespielt werden kann. In Mönchengladbach gibt es in etlichen lokalen und Kneipen dazu Gelegenheit, etwas gediegener, dafür nicht ganz so gemütlich, trifft man sich in Spielotheken am Tisch. Der Kenner bevorzugt das Billard-Café und der besonders ambitionierte Billardfreund schließt sich einem der drei Clubs in Mönchengladbach an, die Poolbillard unter dem Dach des Stadtsportbundes anbieten. Mitte der 60er-Jahre gründete sich der Club, der heute mit acht Mannschaften an acht Billardtischen unter dem Namen 1. PBC Mönchengladbach/Neuwerk e. V. an Turnieren und Meisterschaften teilnimmt. In der Halle an der

Krefelder Straße können Mitglieder an 365 Tagen im Jahr ihrer Leidenschaft nachgehen, Interessierte können sich an jedem zweiten Freitag beim haus-eigenen Turnier des 1. PBC Neuwerk ein erstes Bild machen. Die rund 25 Mitglieder des Clubs der Billardfreunde 1948 Mönchengladbach e. V. sind zwischen 14 und 75 Jahre jung. Sie spielen seit 36 Jahren an der Waldnieler Straße an vier kleinen und zwei großen Billardtischen. Gäste sind auch hier sehr willkommen.

Poolbillard muss wie jede Sportart fleißig trainiert werden, dazu bietet auch die Billard Union Mönchengladbach-Kempen 1969/03 beste Bedingungen. Im Clubheim an der Dahlemer Straße werden aktuell die Stadtmeisterschaften ausgetragen. Chantal Manske ist so etwas wie das Aushängeschild des Clubs, sie wurde im März dieses Jahres sogar deutsche Meisterin. Wie bei den beiden anderen Clubs auch, spielen verschiedene Mannschaften der Union in Meisterschaften um Punkte – denn anders als bei Paul Newman geht es für Manske und die Kameradinnen und Kameraden um die Ehre, nicht ums große Geld.

Text: Ingo Rütten

INFO

Stadtmeisterschaft Jugendliche/Senioren:

17.11.2012, 16:00 Uhr
Billard-Café Nirvana, Dahlemer Str. 171

Anmeldungen an:

verein@billardunionmgkempen.de
Meldeschluss am 17.11.12 um 15:00 Uhr
Teilnahmegebühr 3,- bzw. 5,- €

Besuchen Sie uns
auf der Messe
50-Plus
Freude am Leben

medicoreha
Gesundheit bewegt uns

Wir freuen uns auf Sie!

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

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

FAIRschenken ist ganz einfach!

Der Eine-Welt-Laden in Mönchengladbach setzt sich seit 1983 für den fairen Handel ein.



Im Eine-Welt-Laden gibt es nicht nur Lebensmittel, sondern auch tolle Geschenke.

Gerade in der Vorweihnachtszeit bekommen viele Menschen Besinnlichkeit, Nächstenliebe und Selbstlosigkeit nicht mit dem allgegenwärtigen Konsumterror vereinbart. Auf der einen Seite prasseln Armutsberichte und Spendenaktionen auf uns ein, auf der anderen Seite liegt die Liste mit den Geschenken und den notwendigen Besorgungen für Nikolaus, Advent, Sankt Martin und Weihnachten. Die beiden Blickwinkel zu verbinden, ist nicht leicht, aber möglich – wenn man sich beispielsweise für Lebensmittel und Geschenke aus fairem Handel entscheidet. In den ärmeren Regionen der Welt, wo viele unserer Lebensmittel und Produkte hergestellt werden, besteht der Alltag durch die geringen Weltmarktpreise für Rohstoffe und schlechte Arbeitsbedingungen häufig aus dem Kampf ums Überleben. Arbeiter und Produzenten verdienen zu wenig, um ein würdevolles Leben ohne Hunger führen zu können und eine Zukunft für sich und ihre Familie zu sichern. Bei Fairtrade-Produkten gestaltet es sich besser. Fairer Handel garantiert den genossenschaftlich organisierten Kleinbauern und Handwerkern langfristige feste Abnahmemengen und Preise, die weitaus höher liegen als auf dem Weltmarkt üblich. Eine Vorfinanzierung bis zu 60 % und eine Sozialprämie, die an Kooperativen oder Produzentenorganisationen gezahlt wird, machen es möglich, die Infrastruktur vor Ort nachhaltig zu verbessern. Es werden darüber hinaus beispielsweise Brunnen, Schulen oder Krankenstationen gebaut, neue Transportmittel oder Verarbeitungsmaschinen angeschafft und Bildungsinitiativen gestartet. Zudem erhalten die Kooperativen und Produzentenorganisationen Unterstützung und Beratung zur Veredelung und Vermarktung ihrer Produkte. Der Faire Handel hat zum Ziel, die Spirale der Armut nachhaltig zu durchbrechen. Die Einhaltung aller Richtlinien des Fairen Handels wird regelmäßig überprüft und durch das Transfair-Siegel zertifiziert.

Faire Produkte in Mönchengladbach

Seit fast 30 Jahren engagieren sich Mönchengladbacher Bürgerinnen und Bürger ehrenamtlich in ihrer Freizeit für den fairen Handel, bieten Verköstigungsaktionen an, leisten Bildungsarbeit in Kooperation mit der Jugendherberge in

Mönchengladbach, diversen Schulen und Kirchengemeinden und schaffen so ein öffentliches Bewusstsein. Entsprechende Fairtrade-Produkte werden im Eine-Welt-Laden angeboten. Mit einem breiten Sortiment von Lebensmitteln, Schokolade und Kaffee über pfiffige Schreibwaren, Kunsthandwerk, Fuß- und Volleybälle bis zu Musikinstrumenten aus aller Welt – gibt es für große und kleine Kunden viel zu entdecken. Das offene Team ist weder konfessionell noch parteipolitisch abhängig. Was verbindet, ist der Wunsch, sich für mehr Gerechtigkeit im Welt-handel einzusetzen. Wer das Engagement unterstützen möchte muss sich nicht gleich in seiner Freizeit in den Laden stellen. Es reicht, den angebotenen Produkten mehr Aufmerksamkeit zu schenken und mit dem Kauf die Projekte zu unterstützen. Wer also auf der Suche nach sinnvollen Geschenken ist, der sollte dem Eine-Welt-Laden einen Besuch abstatten. Dort gibt es für Unentschlossene sogar Geschenkgutscheine. Wir haben Ihnen außerdem einige Angebote herausgesucht, die zur anstehenden Adventszeit passen:

„Mönchengladbach Kaffee“ und „Rheydt Kaffee“

Seit einigen Jahren gehören der „Mönchengladbach Kaffee“ und der „Rheydt Kaffee“, die vom „Eine-Welt-Forum-Mönchengladbach“ ins Leben gerufen wurden, in das breite Kaffeesortiment des Eine-Welt-Ladens. Diese Städtekaffees sind zwei Bausteine zur lokalen Umsetzung der Agenda 21 gemäß dem Motto: Global denken – lokal handeln. Es handelt sich um biologisch angebaute Hochland Arabica Kaffees aus den besten Anbaugebieten Mittel- und Südamerikas. Strenge Qualitätskontrollen und eine aromaschonende Langzeitröstung garantieren einen aromatisch-milden Kaffeegenuss der Premiumklasse.

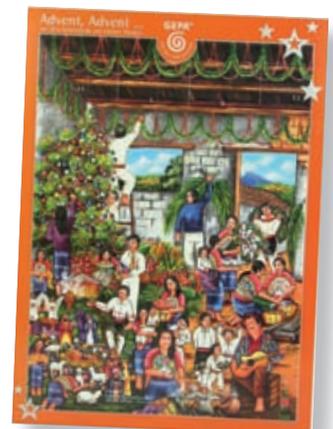
„Gladbacher Träume“

Eine feine Schokolade mit Gladbacher Flair. Sie ist ein Leckerbissen aus dem Hause Zotter und wird aus biologischen und fair gehandelten Zutaten speziell für den Eine-Welt-Laden in Mönchengladbach handgeschöpft. Seit ihrem 25-jährigen Jubiläum ist die Bio-Walnuss-Marzipan Schokolade ein fester Bestandteil des süßen Sortiments.



Der faire Adventskalender

Wie jedes Jahr gibt es im Eine-Welt-Laden in Mönchengladbach den „fairen Adventskalender“ der gepa. Gefüllt ist er mit zarter Bio-Vollmilchschokolade, hergestellt mit Bio-Milch der Genossenschaft Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau. „Fair“ heißt hier, dass sowohl die Kakaoproduzenten als auch die Naturland-Biobauern für ihre Rohstoffe einen höheren Preis erhalten, so dass sie ihre Produktion weiter betreiben können. Der gepa Adventskalender mit seinem farbenfrohen weihnachtlichen Motiv des Malers Oscar Perén aus Guatemala ist außerdem ein schöner Blickfang in der Adventszeit.



Eine-Welt-Laden Mönchengladbach, Abteiberg 2, 41061 MG, Tel. 02161/21766
Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 15-18 Uhr, Di., Do. 10-18 Uhr, Sa. 10-14 Uhr

Regionale Kinowerbung - leichter als gedacht

Der Marketingclub Mönchengladbach zum dritten Mal zu Gast im Comet Cine Center.



Ein entspanntes „get together“ ist den Teilnehmern besonders wichtig.

Hans-Jürgen Brandtner und das Team des Comet Cine Centers boten den Teilnehmern des Marketingclubs Mönchengladbach erneut einen abwechslungsreichen Abend. Am 25. September 2012 präsentierte der Marketingverantwortliche des Kinos, Ralf Schmitz, anhand von drei in Mönchengladbach ansässigen Unternehmen, wie vielfältig Kinowerbung sein kann. „Auch das Kino muss in der heutigen Zeit immer wieder neue Impulse setzen“, erklärte Schmitz, „so ist das Comet Cine Center in Mönchengladbach laufend auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, damit regionale Firmen das Medium Kino noch besser als bisher nutzen können.“

In seinem interessanten Vortrag demonstrierte Ralf Schmitz, dass visuelle Spots immer mehr Marktanteile einnehmen. Anhand von drei Beispielen – für das „Reisebüro Glatzel“, das „Haus der Braut by Sabine Kuch“ sowie das „Beauty Resort“ von Rita Hoyer-Meurers und Nicole Simon – zeigte er, wie wirkungsvoll Kinowerbung in einem regionalen Umfeld ist. Für alle Unternehmen hatte das Comet Cine Center mit Mönchengladbacher Filmemachern einen 30-sekündigen Werbespot produziert. Unterschiedliche Geschäftsfelder, unterschiedliche Spots – und doch hatten alle eines gemeinsam: Auf der Kinoleinwand sollen sie für eine größere Bekanntheit sorgen. Das Team des Comet Cine Center legt großen Wert darauf, dass die Spots später auch zielgruppengerichtet vor dem passenden Publikum gezeigt werden, damit Streuverluste minimiert werden.

Zusätzlich zu den Kinospots stellte Ralf Schmitz weitere, auch kostenlose Marketingkonzepte vor, die im Umfeld Kino genutzt werden können. Nach dem Vortrag zeigte das Team des Comet Cine Center ein „Best of“ von zwanzig Werbefilmen, die nochmals die enorme Bandbreite an Möglichkeiten verdeutlichte. Ein Muss für Marketingclub-Abende im Kino: Zum gelungenen Abschluss sahen die Teilnehmer, gut versorgt mit Getränken, Nachos und Popcorn, den neuen Film mit Sophie Marceau „Und nebenbei das große Glück“.

INFO

Marketingclub Mönchengladbach e. V., Postfach 101604
41016 MG, www.marketingclub-moenchengladbach.de
Conny Wangemann, Tel. 02166/9905811
E-Mail: info@marketingclub-moenchengladbach.de



Jubiläum!
50
JAHRE

INTERNATIONALES KÜCHEN- UND MÖBELDESIGN BEI BODEN!

**Stark reduzierte
JUBILÄUMS-HIGHLIGHTS**

*Kommen und staunen Sie!
Auch Sonntags geöffnet!*

15%
auf ALLES!
bis 13.11.12



BODEN Einrichtungshaus GmbH
Kölner Straße 14 | 41334 Nettetal-Kaldenkirchen
Fon +49 2157 8706-0 | Fax +49 2157 8706-66
info@boden-einrichtungshaus.de | www.boden-einrichtungshaus.de

Unsere Öffnungszeiten: Mo – Fr 9 – 18.30 Uhr | Sa 10 – 16 Uhr
So* 14 – 17 Uhr | *Sonntag keine Beratung, kein Verkauf

Erfolgreiche Markenstrategie

Reuter im Finale des Werbe-Awards „Effie“.



Die große Reuter-Marketingkampagne aus dem Herbst 2011 schaffte es in das Finale des Werbe-Awards „Effie“. Der „Effie“ zählt zu den höchsten Auszeichnungen der Werbebranche. Reuter gehörte neben Unternehmen wie Lego, WMF, Ravensburger, Brax und Suntech 2012 zu den Finalisten in der Kategorie Gebrauchsgüter. Die Herbstkampagne des vergangenen Jahres sollte Missionsarbeit leisten und Kunden davon überzeugen, auch ihre Badezimmereinrichtung günstig online zu kaufen – und das bei Reuter.

„Wir freuen uns sehr, dass dieser ohnehin schon erfolgreiche Werbeauftritt jetzt auch noch eine solche Würdigung erfahren hat“, sagt Marketingleiter Daniel Goertz. „Wichtig war für uns aber vor allem, dass wir eine große Aufmerksamkeit für den Online-Badkauf erreicht haben. Zugriffszahlen auf die Webseite und Bestellungen haben unsere Erwartungen absolut erfüllt.“ Auch in punkto nationaler Bekanntheit, Kompetenz und Vertrauen war die Kampagne erfolgreich. So legte allein die Markenbekanntheit um rund 20 Prozentpunkte zu.

Im Zentrum der Kampagne standen TV-Spots, die stark überspitzt und zugleich augenzwinkernd die Folgen eines althergebrachten Badkaufs schildern, an dem durch die Abfolge von Großhändler, Zwischenhändler und Handwerker viele mitverdienen. Menschen, die sich für einen solchen Weg entschieden hatten, treffen beim Betreten ihres Badezimmers auf eine Masse suspekt wirkender „Mitverdienen“, die den Weg zum Waschbecken oder zur Dusche blockieren. Ein beklemmendes Gefühl, von dem Reuter seine Kunden durch den Online-Badkauf befreien kann.

Flankiert wurde der TV-Auftritt durch Plakat- und Fußballbandenwerbung sowie Prospekte und Anzeigen in auflagenstarken Printtiteln, die den Slogan „Die schönsten Bäder reutert man heute“ in den Mittelpunkt stellten. Auf der Onlineseite gehörten Displaywerbung und Re-Marketing zu den weiteren Maßnahmen. Damit zählte die Kampagne vermutlich zu einer der größten, die es je in Deutschland rund um das Thema Badezimmer gegeben hat. Für Kreation und Umsetzung der Kampagne zeichnete Jung von Matt/365 verantwortlich, für die Mediaplanung OMD Düsseldorf.



Marketingleiter **Daniel Goertz**.

Der Gesamtverband der Kommunikationsagenturen (GWA) vergibt den Effie-Preis bereits seit 1981. 2012 wurde die Auszeichnung in elf Kategorien vergeben, 36 Kampagnen zählten zu den Finalisten. Eine hochkarätige Jury, die durch einen Beraterkreis zusätzliche Unterstützung erfährt, prüft alle Bewerbungen auf ihre Schlüssigkeit sowie die Aussagekraft der Erfolgswachweise. Außerdem wird die Qualität der zugrunde liegenden Kommunikation für die Beurteilung herangezogen. Mit dem Preis zeichnet der GWA nachhaltige erfolgreiche Markenführung ebenso aus wie Effektivität und Wirksamkeit von Kommunikation.

Auf in die Zukunft!

SMS Meer sorgt für qualifizierten Nachwuchs und hat 24 neue Auszubildende ins Team aufgenommen.



Das SMS-Meer-Team ist um 24 Mitarbeiter reicher. **Auf sie warten qualitativ hochwertige Ausbildungen in sechs Berufen – sowohl im technischen als auch im kaufmännischen Bereich.**

SMS Meer, größter industrieller Arbeitgeber in Mönchengladbach, hat 24 neue Auszubildende eingestellt. Die Zahl der Nachwuchskräfte im Unternehmen beträgt damit 85. Insgesamt werden in Mönchengladbach 1.400 Mitarbeiter beschäftigt. „Mit der Ausbildungsquote liegen wir weit über den Zahlen vergleichbarer Unternehmen“, sagt Simone Frömel, Leiterin Personalentwicklung und Ausbildung. „Wir bleiben damit unserem Konzept treu, gute Mitarbeiter für die Zukunft selber auszubilden und bieten den jungen Menschen gleichzeitig eine echte Perspektive für einen langfristig sicheren Arbeitsplatz.“

Ganzheitliche Förderung mit tollen Qualifizierungsangeboten

Die jungen Mitarbeiter werden zu Industriemechanikern, Zerspanungsmechanikern, Mechatronikern, Technischen Zeichnern, Industriekaufleuten und Fachinformatikern ausgebildet. Die Ausbildungsdauer beträgt je nach Beruf zwischen drei und dreieinhalb Jahren. Simone Frömel: „Unser Ziel ist, die Ausbildung durch begleitende Maßnahmen zu verkürzen. Zu diesem Zweck bietet SMS Meer zusätzlichen Unterricht und weitere Maßnahmen an.“ Zudem haben die Nachwuchskräfte bei besonders guten Leistungen während der Ausbildung die Möglichkeit, ein Bachelor-Studium zu absolvieren. Ziel des Unternehmens ist die ganzheitliche Förderung der Auszubildenden. Erreicht wird dies unter anderem durch eine umfassende Einführung in den Beruf, die Integration in die Unternehmensprozesse, begleitende Seminare, persönliche Beratung und die Berücksichtigung individueller Veranlagungen. Ausbildung ist bei SMS Meer eine Hauptaufgabe eigens geschulter und speziell auf diesem Gebiet tätiger Mitarbeiter. SMS Meer ist eines der weltweit führenden Unternehmen für die Herstellung von Maschinen und Anlagen für die Stahl-, Aluminium- und Kupferindustrie – beispielsweise im Rohr-, Profil- und Schmiedebereich.

Weitere Informationen zur Ausbildung bei SMS Meer inklusive der Möglichkeit, sich online zu bewerben, finden Sie auf der Webseite des Unternehmens:

www.sms-meer.com

SMS Meer GmbH, Ohlerkirchweg 66, 41069 MG, Tel. 02161/3500



Beim Azubi-Speed-Dating haben Teilnehmer jeweils zehn Minuten Zeit, sich den Betrieben vorzustellen.

Blitzschnell zum Ausbildungsplatz

Jugendliche, die für das Jahr 2013 einen Ausbildungsplatz suchen und im kommenden Jahr die Schule verlassen werden, können sich jetzt schon beim Azubi-Speed-Dating ihren Traumjob angeln.

Text: Sabrina Kirnapci

Manchmal können zehn Minuten entscheidend für den weiteren Lebensweg sein. So lange dauert nämlich ein Bewerbungsgespräch beim Azubi-Speed-Dating, das am 21. November wieder von der Industrie- und Handelskammer Mittlerer Niederrhein, der Kreishandwerkerschaft Mönchengladbach und der Arbeitsagentur veranstaltet wird. Wer im Sommer 2013 eine Ausbildung beginnen möchte, hat an diesem Tag die Möglichkeit, sich bei Ausbildungsbetrieben aus Industrie, Handel, dem IT-Bereich und dem Dienstleistungssektor, der Gastronomie und dem Handwerk zu bewerben.

Es gibt keine Tests und keine Vorauswahl, sondern lediglich die Chance, den Personalleiter oder Ausbilder in kürzester Zeit von sich zu überzeugen. Wer sich über den Betrieb seiner Wahl noch nicht ganz schlüssig ist, kann sich auch bei mehreren oder gleich bei allen teilnehmenden Unternehmen vorstellen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Jugendliche, die sich ihren Traumjob angeln möchten, kommen einfach ab 9 Uhr ins Haus Erholung.

Es empfiehlt sich, früh da zu sein. Beim ersten Azubi-Speed-Dating im vergangenen Jahr kamen insgesamt 520 Bewerber, im Mai dieses Jahres – bei der zweiten Veranstaltung – über 400. Es wurden über 700 Bewerbungsgespräche mit den Personalverant-

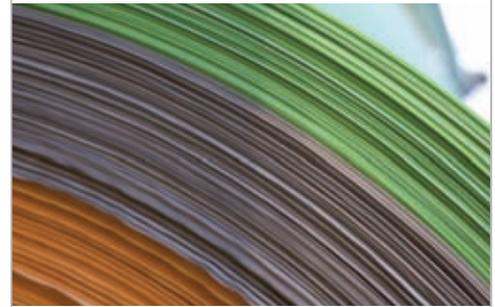
wortlichen, Inhabern und Ausbildern geführt. Mit einem erfreulichen Ergebnis: Viele Lehrstellen wurden dabei an die Jugendlichen vergeben.

Welche Bewerbungsunterlagen sollen mitgebracht werden?

Auch wenn beim Azubi-Speed-Dating keine ausführlichen Vorstellungsgespräche stattfinden, sollten interessierte Jugendliche sich ein wenig vorbereiten und eine Bewerbungsmappe zusammenstellen. Wer sich bei mehreren Unternehmen vorstellen möchte, sollte Mappen in entsprechender Anzahl mitbringen. Als Schulabgänger sind die Unterlagen naturgemäß nicht allzu umfangreich, der tabellarische Lebenslauf und ein aktuelles Schulzeugnis sollten aber enthalten sein. Wie bei einem klassischen Bewerbungsgespräch ist es außerdem ein Pluspunkt, wenn man sich zuvor ein wenig mit den Ausbildungsbetrieben und Berufen beschäftigt und entsprechende Fragen souverän beantworten kann. Welche Betriebe beim dritten Azubi-Speed-Dating vor Ort sind, erfährt man auf der Webseite der Industrie- und Handelskammer Mittlerer Niederrhein: www.ihk-krefeld.de

Azubi-Speed-Dating, Mittwoch, 21. November 2012, ab 9:00 Uhr, Haus Erholung, Johann-Peter-Boelling-Platz 1, 41061 MG

JM Technical Textiles



Unsere Azubis sind unsere Fachkräfte von Morgen!

Wir nehmen unsere Verantwortung als Ausbildungsbetrieb sehr ernst und möchten jungen Menschen einen umfassenden und fundierten Start ins Berufsleben ermöglichen. Darum wird Ihnen bei uns über den Berufsschulunterricht hinaus in betriebsinternen Veranstaltungen ein weites Wissensspektrum vermittelt.

Sie können zum 1. September 2013 mit folgenden Ausbildungen bei Junkers & Müllers starten:

- **Industriekaufmann/-frau**
- **Fachlagerist/-in**
- **Mechatroniker/-in**
- **Elektroniker/-in (Betriebstechnik)**
- **Produktveredler/-in Textil**
(duale Berufsausbildung mit dem Abschluss des staatlich geprüften Berufskollegiaten)



Wir möchten Sie gerne kennen lernen, wenn Sie in einem international geprägten Umfeld arbeiten möchten. Bitte senden Sie Ihre Bewerbung an:

Junkers & Müllers GmbH
Bolksbuscher Str. 27
41239 Mönchengladbach
Heike Dreßßen
Tel.: 02166 3939-91
heike.dreessen@jm-techtex.com

www.jm-techtex.com

See Park



Ihr Hotel & SPA zum Wohlfühlen



Der familiengeführte See Park Janssen ist der ideale Ort für alle, die sich einmal eine kleine Auszeit gönnen möchten. Die direkte Lage am See ist der ideale Ausgangspunkt für Spaziergänge oder sportliche Outdoor-Aktivitäten. Der See Park bietet einen Wellnessbereich mit einem einzigartigen Panorama-Pool und einer großzügigen Sauna-Landschaft auf einer Gesamtgröße von über 8.000m². Eine Vielzahl von Wohlfühl-Behandlungen aus den Bereichen Massage, Kosmetik, Packungen und vieles mehr warten auf Sie.



**3 Tage Wellness ab 173,50 €
inkl. Hotelaufenthalt**

1 Tag Wellness ab 99,00 €



See Park Janssen
Danziger Str. 5 | 47608 Geldern
Tel.: + 49 (0) 28 31 · 92 92 88
www.seepark.de

Wellness für Naschkatzen

Spätestens im Advent beginnt für figurbewusste Leckermäuler die härteste Zeit des Jahres. Schon jetzt locken an jeder Ecke Schokolade, Marzipan, Mandeln und Spekulatius. Wir stellen Ihnen Wellness-Produkte vor, mit denen Sie sich die Tage ganz ohne Kalorien versüßen können.

Text: Sabrina Kirnapci



Chocomania

Sechs Meisterwerke präsentiert The Body Shop mit der Chocomania-Pflegeserie: Körperbutter, Körperlotion, Körperpeeling, Seife, Duschgel, Lippenpflege. Feinste Zutaten mit vielen Inhaltsstoffen aus fairem Handel, überraschende Füllungen und ein schokoladiger Duft machen die Produkte zum Top-Tipp für süße Genießer. In Mönchengladbach erhältlich bei Douglas.



Bratapfel

Das leicht schäumende Kneipp® Aroma-Pflegebad „Weihnachtstraum Bratapfel“ enthält Mandelöl und Extrakte aus Apfel, Rosinen und Vanille. Erhältlich in Drogerien, Apotheken oder unter www.kneipp.de



Spekulatius

Dieses seifenfreie Duschgel von Les Douceurs, kreiert von Meister-Pâtissier Christophe Felder, hüllt Sie in den Duft von Spekulatius. Erhältlich unter www.ccbparis.de



Schokolade

Keine Sulfate, Parabene, Mineral- oder Silikonöle und keine tierischen Bestandteile. Dafür aber ein verführerischer Duft und eine intensive Pflegeformel mit Mandelöl und Kakaobutter. Die Dresdner-Essenz-Reihe bietet beispielsweise Duschcreme, Badezusätze, Hautöl, Gesichtsmasken und Körpercreme in leckeren Varianten wie Kakao/Vanille oder Schokolade/Cranberry. Erhältlich u. a. bei Schokolina, Peterstr. 39, 47877 Willich, www.schokolina.eu



Mandel

Die aromatische Komposition aus süßem Mandelduft und beruhigendem Johanniskraut gibt Ihrer Haut neue Kraft und Geschmeidigkeit. Das Pflegeöl von Dr.Hauschka ist in Reformhäusern, Apotheken und im Einzelhandel erhältlich – in Mönchengladbach beispielsweise im Reformhaus Haas.



Schokolade macht glücklich – und das nicht nur als süße Nascherei.

Hot-Chocolate-Massage

Der Duft von heißer Schokolade erfüllt den Raum, während ein weicher Pinsel über die Haut streicht und die warme Paste gleichmäßig verteilt. Allein der Geruch regt die Produktion des Glückshormons Serotonin an. Gleichzeitig sorgen die Inhaltsstoffe der Mischung aus Mandelöl und Kakaobutter für ein samtweiches Hautgefühl. Vitamine und Mineralstoffe wirken ein, freie Radikale, die unter anderem die Haut altern lassen, werden neutralisiert. Die Massage selber lockert die Muskulatur und es stellt sich ein rundum wohltes Gefühl ein. Eine Hot-Chocolate-Massage ist ein echtes Fest für die Sinne. Je nach Zusammensetzung der Creme wird nach dem süßen Erlebnis geduscht. Noch Stunden später riecht die Haut nach Schokolade. Wer sich also an kalten Herbsttagen nach wohliger Wärme und Streicheleinheiten für die Seele sehnt, der sollte eine Tafel Schokolade investieren und sich bei Kerzenschein und entspannender Musik- vielleicht gemeinsam mit dem Partner oder einer Freundin – auf die Schokoladenseite des Lebens begeben.

Schokoladen-Massage selber machen

Lassen Sie eine Zartbitterschokolade mit hohem Kakaoanteil im Wasserbad schmelzen und mischen Sie die Masse mit 30 ml Mandelöl. Wer sich etwas mehr Arbeit machen möchte, der nimmt 100 ml Mandelöl und ersetzt die Tafel Schokolade durch Kakaobutter-Chips (gibt es in der Apotheke) und reines Kakaopulver – jeweils zwei Esslöffel. Das Gemisch wird erhitzt (nicht kochen!) und gut gerührt, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Egal für welche Variante Sie sich entscheiden: Lassen Sie die Massageschokolade auf mindestens 30 Grad abkühlen, sonst kann es böse Verbrennungen geben! Zum Auftragen eignet sich ein gewöhnlicher, weicher Kosmetikpinsel mittlerer Größe. Nach dem Auftragen wird die Schokoladenmischung vorsichtig mit den Händen einmassiert. Während der Einwirkzeit von etwa 20 Minuten können Sie die Augen schließen und sich süßen Träumen hingeben. Eine Schokoladenmassage eignet sich übrigens auch ganz wunderbar als Geschenk. Wer sich das Mischen und Massieren nicht zutraut, der kann auf professionelle Anbieter zurückgreifen. Viele Kosmetik- und Beautysalons bieten entsprechende Gutscheine an.

Text: Sabrina Kirmapci

INFO

Eine professionelle Hot-Chocolate-Massage erhalten Sie hier:
Kosmetik Muesgen, Regentenstr. 47a, 41061 MG
 Tel. 02161/477031, www.kosmetik-muesgen.de
Beauty Nail Resort, Dahleener Heide 3, 41179 MG
 Tel. 02161/4793030, www.beautynailresort.de

Neueste Messtechnik jetzt exklusiv in Mönchengladbach:
 Kommen Sie jetzt zum kostenlosen Sehtest!



Bild: Rodenstock GmbH

NUTZEN SIE IHR PERSÖNLICHES SEHPOTENZIAL ZU 100%.
 Mit dem neuen DNEye® Scanner von Rodenstock!

Aktionszeitraum bis zum 30.11.2012



Qualität hat einen Namen

**BRILLEN
 DAHMEN** 
 KONTAKTLINSEN · MODERNE AUGENOPTIK

Brillen Dahmen • Odenkirchener Str. 20 • 41236 Mönchengladbach Rheydt
 Telefon 02166 - 44 995 • www.brillen-dahmen.de

Yves
HAIRDESIGN

Kaiserstraße 89
 Mönchengladbach
 Telefon 02161/13808
yveshairdesign.de



Gegen Vorlage dieser Anzeige:
10% Rabatt*
 auf Haarverlängerungen/-verdichtungen!

*gültig bis 30. November 2012, nicht kombinierbar mit anderen Rabatten oder Angeboten

Durchblick – Augenkrankheiten im Alter

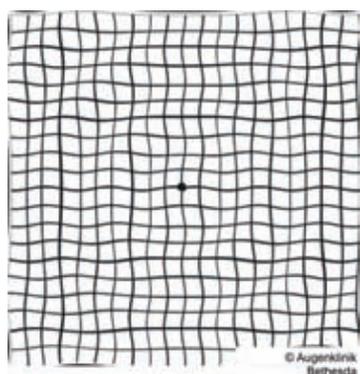
Behandlungsmöglichkeiten und Erfolgsaussichten.



Das Team der Augenlinik Bethesda mit Dr. Cordula Hörster (3. v. l.) und Dr. Ulrich Grauel (2. v. r.).

Im Juli 2012 wurden in einer internationalen Studie zum Thema Augengesundheit 11.000 Menschen befragt. Sie gaben an, lieber Geschmackssinn, Gehör, eine Gliedmaße oder die Hälfte ihres Gehalts zu opfern, als das Augenlicht zu verlieren. Trotzdem lassen viele Menschen ihre Augen nicht untersuchen, weil sie glauben, ohne Sehstörungen oder

Die von den Krankenkassen nicht bezahlte Vorsorgeuntersuchung muss die Druckmessung und die Beurteilung des Sehnervenkopfes (Papille) umfassen – politisch kürzlich als überflüssige IGELE-Leistung bezeichnet. 15 Prozent der Erblindungen sind durch Glaukom bedingt – eine frühe Therapie kann das sicher verhindern! Entgegen weitläufiger Meinung kann bei nicht ausreichender Drucksenkung durch Tropfen durchaus operiert werden, wir tun das im Bethesda mit moderner Technik und wirklich guten Ergebnissen.



Verzerrtes Sehen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD).



Schmerzen müssten die Augen in Ordnung sein. Altersunabhängig gibt es viele Gründe für regelmäßige Untersuchungen. Auch ohne Schielen kann bei einem Kind eine Schwachsichtigkeit auftreten, ohne frühe Behandlung ist aber die Chance für ein gutes Sehen vertan! Bei Kopfschmerzen werden oft viele aufwändige und teure Abklärungen veranlasst, ohne dass ein Augenarzt, der das Problem lösen könnte, zugezogen wird.

Grüner Star (Glaukom)

Mit steigendem Lebensalter nimmt die Häufigkeit von Augenerkrankungen zu. Ab dem 40. Lebensjahr ist das Auftreten eines Grünen Stars (Glaukom) ohne Schmerzen oder Sehstörungen häufiger zu erwarten.

Diabetische Netzhauterkrankung

Eine weitere lange nicht bemerkbare Veränderung ist die diabetische Netzhauterkrankung. Natürlich gibt es mit steigendem Alter mehr Diabetiker, aber es gibt auch bessere Erkennungs- und Behandlungsmethoden. Kontrollen in halb- oder ganzjährlichem Rhythmus, Diabetes- und Blutdruckeinstellung müssen Hand in Hand gehen. Die Netzhaut kann man lasern, ggf. operieren oder neuerdings das diabetische Makulaödem mit Medikamenteneingaben in den Glaskörper (IVOM) behandeln. Erfolgreich ist alles nur, wenn mit Hilfe des Diabetologen und dem Willen und Bemühen des Patienten eine gute Einstellung der Grunderkrankung erfolgt.

Altersbedingte Makuladegeneration

Die höhere Lebenserwartung führt auch zur erheblichen Zunahme der altersbedingten Makuladegeneration (AMD), bei der Alter, Vererbung und aktives Rauchen die wesentlichen Risikofaktoren sind. Frühe Diagnostik zeigt vielleicht die trockene Form mit langsamer Abnahme des Sehvermögens. So genannte Nahrungsergänzungsmittel können das Fortschreiten verlangsamen. Bei der feuchten Form gab es bis vor wenigen Jahren keine Behandlungsmöglichkeit. Minderwertige neue Gefäße führen ausgerechnet im Bereich der Makula, der Stelle des schärfsten Sehens, zum Austritt von Flüssigkeit ins Gewebe. Das Bild wird „wackelig“, gerade Strukturen erscheinen wellig, besonders das Lesen wird schwierig oder unmöglich. Mit einem einfachen Test (AMSLER, s. Abbildung) kann der Patient das erkennen. Dann muss die Behandlung schnell erfolgen: Drei Medikamenteneingaben im Monatsabstand, monatliche Kontrollen und oft eine weitere Injektionsserie. Dieses Vorgehen ist für die Patienten – auch die Augenarztpraxen – eine Belastung, aber der Erhalt des Sehvermögens rechtfertigt das doch! Die Krankenkassen bezahlen diese häufige Therapie, sie ist ein neuer erheblicher Kostenfaktor für das Gesundheitswesen, wir erwarten aber dadurch einen deutlichen Rückgang der Erblindungen.

neration (AMD), bei der Alter, Vererbung und aktives Rauchen die wesentlichen Risikofaktoren sind. Frühe Diagnostik zeigt vielleicht die trockene Form mit langsamer Abnahme des Sehvermögens. So genannte Nahrungsergänzungsmittel können das Fortschreiten verlangsamen. Bei der feuchten Form gab es bis vor wenigen Jahren keine Behandlungsmöglichkeit. Minderwertige neue Gefäße führen ausgerechnet im Bereich der Makula, der Stelle des schärfsten Sehens, zum Austritt von Flüssigkeit ins Gewebe. Das Bild wird „wackelig“, gerade Strukturen erscheinen wellig, besonders das Lesen wird schwierig oder unmöglich. Mit einem einfachen Test (AMSLER, s. Abbildung) kann der Patient das erkennen. Dann muss die Behandlung schnell erfolgen: Drei Medikamenteneingaben im Monatsabstand, monatliche Kontrollen und oft eine weitere Injektionsserie. Dieses Vorgehen ist für die Patienten – auch die Augenarztpraxen – eine Belastung, aber der Erhalt des Sehvermögens rechtfertigt das doch! Die Krankenkassen bezahlen diese häufige Therapie, sie ist ein neuer erheblicher Kostenfaktor für das Gesundheitswesen, wir erwarten aber dadurch einen deutlichen Rückgang der Erblindungen.

Grauer Star (Cataract)

Schließlich ein sehr positiver Punkt: Der Graue Star (Cataract), also die Linsentrübung, muss heute keinen Patienten in Deutschland am guten Sehen hindern. Wir haben einen hohen Behandlungsstandard. Nach Beseitigung der Trübung im eigenen Kapselsack erfolgt das Einsetzen der Kunstlinse in die leere Kapsel. Der Patient kann dann ohne oder mit einer leichten Brille weit sehen und braucht eine Nahkorrektur. Das bezahlt die Krankenkasse. Beim Einsetzen von so genannten Sonderlinsen kann ein Ausgleich der Hornhautverkrümmung und/oder Sehen in Ferne und Nähe möglich sein. Dabei ersetzt die Kasse neuerdings die Kosten einer „normalen“ Cataract-Operation, so dass diese Versorgung für viele erschwinglich ist.

Das Team der Augenlinik Bethesda steht Ihnen mit WISSEN, ERFAHRUNG, BERATUNG zur Verfügung!

INFO



Augenlinik Bethesda

Im MVZ / ADTC Mönchengladbach-Erkelenz
Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161/85200, www.augenklinik-bethesda.de

Glamrock für Herren

Im Winter gibt es ein Comeback für langes Haar.

Die Zeit der praktischen Kurzhaarfrisuren ist für Männer vorbei: Jetzt gibt es die praktischen Halbblang-Frisuren, die schon in den wilden 70ern für Lässigkeit und Style standen. Ein aktuelles Beispiel aus der neuen mod's hair Kollektion: Der Glamrock-Schnitt für den Herrn zeigt, wie stylisch längeres Männerhaar aussehen kann. Ein bisschen Dylan, ein bisschen Pilzkopf – und extrem pflegeleicht.

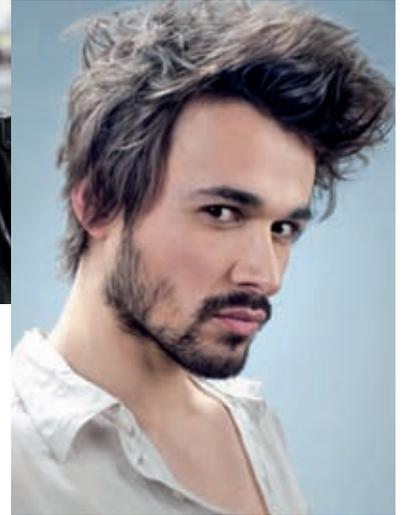
- Die Basis am Hinterkopf wird auf vier Zentimeter Länge gekürzt, das Haar wird mit unregelmäßigen Scherenschlägen geschnitten.
- Die Koteletten bleiben lang, werden aber transparenter gestaltet.
- Das Haar am Oberkopf erhält eine Länge von fünf bis sechs Zentimetern.
- Der Pony wird bis auf Augenhöhe gekürzt.
- Beim Trocknen wird das Haar mit den Fingern in Form gebracht.

Wenn die Natur **den neuen Look** unmöglich macht

Auch Männer mit Geheimratsecken, Kahlstellen oder sogar Glatze müssen auf den Glamrock-Style der Saison nicht verzichten. Zumindest dann nicht, wenn sie sich an einen Spezialisten für Zweithaar wie „Yves Hairdesign“ wenden. Der Salon bietet dank ContactSkin einen Haarersatz an, der fest auf die Kopfhaut aufgebracht wird und dann bis zu sechs Wochen hält. „Nach einem ersten Termin zur Bestimmung der genauen Haarfarbe geht es wenige Tage später an das eigentliche Aufbringen der extrem dünnen und luftdurchlässigen Membran“, erklärt Yves Klünder. Beim anschließenden Schneiden der vom Kunden gewünschten Frisur verschmelzen Eigen- und Fremddhaar miteinander. Ergebnis: eine normale individuelle Frisur mit gesundem Haar. Einmal aufgebracht, erlaubt ContactSkin



Styling: Mat Modeler
von mod's hair



Auch im Intercoiffeure-Salon „Yves Hairdesin“ trägt „Mann“ das Haar wieder länger.

auch festes Ziehen an den Haaren, Schwimmen, Saunen oder Extremsportarten. Zudem ermöglicht das Yves-Hairdesign-Team seinen Kunden damit sämtliche Frisuren und Stylings. Sogar das Wachstum von echten Haaren lässt sich mit den monatlich wechselnden Systemen simulieren.

Alle vier bis sechs Wochen stehen dann wie gewohnt Friseurbesuche auf dem Programm: Nach der Ablösung der Haarhaut befestigen die Mönchengladbacher Spezialisten die neue Membran auf der Kopfhaut des Kunden, die alte entsorgen sie komplett. Yves Klünder: „Dank dieser Methode ermöglichen wir auch graduelle Anpassungen bei fortschreitendem Haarverlust und Ergrauen.“

FOTO: MODSHAIR, INTERCOIFFEURE



Glamrock

Die neue unverwechselbare Herbst / Winter Kollektion 2012/13



Glamourös, mit einem Touch Rock 'n' Roll: In der neuen mod's hair Kollektion feiert langes Haar ein Comeback.

Raffinierte Stufen und feine Lichtreflexe machen den Look lockerleicht und natürlich.

Da ist für jeden Auftritt etwas dabei.

Von elegant bis extravagant.

Bettrather Str. 73 • 41061 Mönchengladbach
Telefon 0 21 61-8 60 46 • www.modshair-mg.de

mod's hair
PARIS

Einladung zum 6. Literaturabend

LITERATUR ESEN



Herbstzeit ist Lesezeit!

Ob Geheimtipp, Neuerscheinung oder Bestseller – die Gladbacher Buchhandlung Degenhardt und der prolibri Buchladen stellen ihre literarischen Favoriten für den Winter 2012 vor.

Mi, 21.11.2012 | 19.00 Uhr
Forum Krankenhaus Maria Hilf
 Sandradstr. 43, 41061 M'gladbach



Förderverein
 Kliniken Maria Hilf GmbH



Mittwoch,
 14. November 2012

»Ich muss zum Röntgen und in die Röhre!« Kernspin (MRT) und Computertomographie (CT): Wo sind die Unterschiede?

Prof. Dr. med. Christoph Müller-Leisse, Chefarzt
 Klinik für Radiologie

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



Förderverein
 Kliniken Maria Hilf GmbH

GESUNDHEIT AKTUELL Vortragsreihe 2012

Joggen an kalten Tagen

Kann man eigentlich auch im Winter das tägliche Laufprogramm beibehalten oder schadet das Jogging an kalten Tagen der Gesundheit?

Text: Sabrina Kirmapci

Beim Joggen ist es wie bei allen anderen Sportarten: Wer durchtrainiert ist, der kann sich mehr zumuten. Das bedeutet, wenn Sie bereits daran gewöhnt sind, lange Strecken zu joggen, dann dürfen Sie das auch ruhig so beibehalten, wenn die kalte Jahreszeit einbricht. Alle anderen sollten die Laufpläne auf den Frühling verschieben, denn die kalte Luft belastet die Bronchien und bei Minustemperaturen werden Bänder und Muskeln schlechter durchblutet, so dass die Verletzungsgefahr steigt. Es gibt allerdings auch für Profis einige Punkte zu beachten. Ganz wichtig: Bei einer Erkältung sollten die Laufschuhe im Schrank bleiben, ebenso bei Temperaturen deutlich unter dem Gefrierpunkt (ab -10 °C). Beachten Sie bei der Planung der Strecke außerdem, dass Sie Gehpausen weitgehend vermeiden. Der Körper kühlt sehr schnell aus, deshalb ist es besser, eine Strecke zu wählen, die man komplett durchlaufen kann. Auch die Kleidung spielt im Winter eine größere Rolle als in den Sommermonaten. Die Lichtverhältnisse sind schlechter. Es besteht die Gefahr, dass Sie als Jogger von den Autofahrern übersehen werden. Joggen Sie abends, sind Stirnleuchten, Leuchtbänder und Reflektoren an Schuhen und an der Kleidung sinnvoll. Als Schutz vor der Kälte empfiehlt sich kleidungstechnisch das „Zwiebelprinzip“. Die Schicht direkt auf dem Körper sollte möglichst nicht aus Baumwolle bestehen. Besser sind Funktionsfasern, die Feuchtigkeit von der Haut weghalten. Die zweite Kleidungsschicht besteht bestenfalls aus Thermo-Sportkleidung. Die Haut an den Händen und im Gesicht können Sie durch Eincremen schützen.

INFO

Lauftreffs in der Region

Leichtathletik-Gemeinschaft Mönchengladbach:

Eine große Läufergruppe, in der ambitionierte Freizeitläufer bis hin zu Meisterschaftsläufern gemeinsam trainieren. Geführt wird die Gruppe von der erfahrenen Trainerin Käthe Link. Treffpunkt: jeweils dienstags und donnerstags von 18:00 bis 20:00 Uhr im Grenzlandstadion und sonntags von 8:30 bis 10:00 Uhr in Viersen am Stadion „Hoher Busch“.

Lauftreff Beller Mühle:

Hauptsächlich „ältere“ Teilnehmer, die sich montags um 18:00 Uhr und donnerstags um 18:45 Uhr in MG-Odenkirchen gegenüber der Bezirkssportanlage am Eingang zum Beller Mühle Park treffen. Gelaufen werden ca. 10 km in einer Stunde.

Lauftreff MG-Volksgarten:

Einer der größten Lauftreffs von Mönchengladbach. Treffpunkt: montags und mittwochs (außer an Feiertagen) um 18:00 Uhr, Carl-Diem-Str. 62/Kindertagesstätte Flohkiste. Auch Walker sind willkommen.

Korschenbroich läuft. Faszination City-Lauf



Rund 15.000 Menschen folgen jährlich der Einladung zum Internationalen Korschenbroicher CITY-LAUF und kommen an nur einem Tag in die 35.000-Einwohner-Stadt. Wie schaffte es der Sportklassiker vom Niederrhein, aus den

80er-Jahren heraus auf der Beliebtheitsskala immer weiter nach oben zu rücken? Antworten auf diese und andere spannende Fragen stehen im druckfrisch erschienenen Buch „KORSCHENBROICH LÄUFT. FASZINATION CITY-LAUF“

Die City-Lauf GmbH hat dieses Buch in Auftrag gegeben, um den Lauf in möglichst vielen Facetten darzustellen. So war es Geschäftsführer Hans-Peter Walther überaus wichtig, auf 128 Seiten nicht allein die sportlichen Aspekte zu beleuchten, sondern auch an die Gründungszeit des Laufes zu erinnern und Randgeschichten aufzugreifen.

Diese Aufgabe vertraute er der Korschenbroicher Journalistin Birgit Wilms an. Sie stöberte in Archiven, führte zahlreiche Interviews und trug alle Informationen in einem reich bebilderten Buch zusammen, in dem es viele typische Szenen, persönliche Begegnungen und emotionale Momente zu entdecken gibt. Teilnehmer und Zuschauer aus einem Vierteljahrhundert werden sich darin wiederfinden, sich erinnern und an mancher Stelle gewiss auch schmunzeln. Erhältlich ist das Buch im Fachamt für Sport, Hannenplatz 4 und an der zentralen Infotheke der Stadtverwaltung Korschenbroich, Sebastianusstraße 1.

Die erfolgreichsten Trainingsmethoden **zum Abnehmen**

Im letzten Teil dieser Serie geht es um die Ausdauermethoden.

Es tobt ein Glaubenskrieg zwischen den Befürwortern des langen Trainings (mehr als eine Stunde) mit niedriger Intensität, den Anhängern des häufigen Trainings (4 bis 7 Mal in der Woche), den Fans des kurzen Trainings (30 Minuten) mit hoher Intensität und denen des seltenen Trainings (1 bis 3 Mal pro Woche). Nach epidemiologischen Gesichtspunkten gewinnt eindeutig die „lange“ Methode. Bevölkerungsgruppen, die jede Woche im Beruf oder als Freizeitbeschäftigung stundenlang wanderten, waren schlank, gesund und hatten eine hohe Lebenserwartung. Die Campomelesi, das sind die Einwohner des italienischen Dorfes Campo di Mele, werden überdurchschnittlich alt. Die tägliche Bewegungszeit beträgt im Durchschnitt etwa sechs Stunden.

So ein Bewegungspensum ist natürlich für die meisten „normalen“ Stadtmenschen und für Berufstätige nicht möglich. Deshalb ist die klassische Ausdauertrainingsmethode (lange und langsam/im aeroben Bereich/moderat bzw. so, dass man sich dabei noch unterhalten kann) meiner Meinung nach nur für folgende Einsatzbereiche sinnvoll:

- um Untrainierte auf das Intervalltraining vorzubereiten
- um Wettkampfsportlern zu trainieren
- zur Entspannung oder Regeneration

Um eine Verbesserung der Herz-Kreislauf- und Stoffwechselfitness, der Gesundheit und/oder der Körperfettreduktion zu erreichen, kann ich aufgrund meiner langjährigen Erfahrung folgende Methode empfehlen: Suchen Sie sich eine Bewegungsform aus: Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Rudern oder nutzen Sie einen Stepper, Crosstrainer oder ein Ergometer. Wechseln Sie von Training zu Training. Nach einem 5 bis 10-minütigen Aufwärmprogramm, das individuelle Mobilisierungs- und Dehnübungen beinhaltet, absolvieren Sie folgenden Zyklus (Stoppuhr nutzen):

Fünf Minuten Gewöhnungsphase mit niedriger Intensität, dann geben Sie für eine Minute ein wenig Gas und erhöhen jeweils auch in der 7./8./9. Minute die Intensität. Danach gehen Sie für zwei Minuten auf die niedrigere Intensitätsstufe. Wiederholen Sie den Steigerungs-Zyklus dann in der 12./13./14./15. Minute. Reduzieren Sie danach für zwei Minuten die Intensität auf Ausgangsniveau, um in der 18./19./20./21. Minute wieder jeweils eine Steigerung einzubauen. Danach gehen Sie fünf Minuten auf niedrigere Intensität, um den Puls und die Atmung herunterzufahren. Fünf Minuten Lockerungsgymnastik und Dehnungen schließen das kurze und knackige Workout, das Sie drei- bis viermal pro Woche in dieser Form ausführen können, ab. Dieses Training bringt auch noch zwei wesentliche Vorteile mit sich:

- Es spart sehr viel Zeit (maximal 2 Stunden pro Woche)
- Es unterstützt den Fettabbau im Schlaf



„der schnellste Weg zu der Form Deines Lebens“

INFO

Pasquale Trotta ist seit 1986 im Fitness- und Gesundheitstraining 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. ausführlichem Fitness-Check-up und Bewegungsanalyse. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit Stichwort „**Personaltraining**“ an gewinnspiel@hindenburger.de. Sendeschluss ist der 30. November 2012.

GEWINN SPIEL



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



ROLLSTUHL-GERECHTE PRAXIS



SPRECHSTUNDEN
auch MI und FR nachmittags.

MO 8 - 18 Uhr
DI 7 - 18 Uhr
MI 7 - 18 Uhr
DO 8 - 19.30 Uhr
FR 7 - 17 Uhr

Termine auch außerhalb der Sprechstunden möglich.

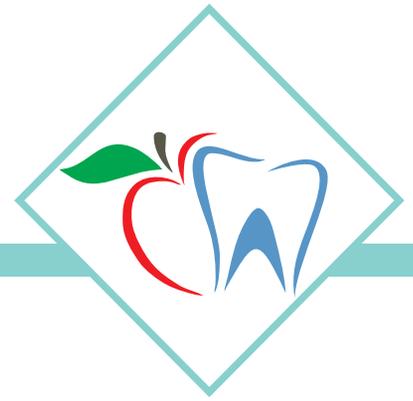
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc
und Partner

Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach

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

info@bongartz-msc.de
www.zahnarzt-drbongartz.de

Zahnarztpraxis Am Aretzplätzke



Das Praxisteam

Mitten in der frisch herausgeputzten Eickener Fußgängerzone hat der seit 2002 praktizierende Zahnarzt Jan Kurtok mit seiner Praxis ein neues Quartier bezogen.

Nach rund drei Jahren Bauzeit wurde aus der ehemaligen Borussenkneipe „Steinwegs Mamm“ eine hochmoderne Zahnarztpraxis. Die dafür notwendigen Arbeiten, vom Abriss der Biertheke, der totalen Neugestaltung der Rezeption und der Praxisräume, wurden von der Firma Johann Gogol ausgeführt. Die Praxis bietet neben hochmodernen Räumlichkeiten im Haus sogar Platz für eine Etage mit eigenem Dentalstudio. In diesem werden alle in der Zahntechnik möglichen Arbeiten nach höchsten Standards angefertigt. Seit einigen Jahren verwendet das Labor auch die CAD/CAM-Technik zur Herstellung von digitalem Zahnersatz.



Im Dentalstudio

Neben der konservativen Implantologie erfolgte eine weitere Spezialisierung der Praxis auf die so genannte „Minimal Invasive Implantologie“, kurz MIMI®. Dies ist vergleichbar mit der bekannten Schlüsselloch-Methode aus dem chirurgischen Bereich. Das Minimal Invasive Verfahren soll bei einem Eingriff die Wunde so klein wie möglich halten. Weitere positive Aspekte sind eine geringe Blutung und eine fast schmerzfreie Vorgehensweise. Die Einheilphase vom chirurgischen Eingriff bis zur Fertigstellung der endgültigen Versorgung wird mit Provisorien überbrückt, so dass der Patient die Praxis mit einem optisch und funktional ansprechenden Lächeln verlassen kann.



Kaum sichtbar:
eine MIMI®-Bohrung

Die Versorgung eines jeden Patienten mit qualitativ hochwertigem Zahnersatz ist unser Anspruch.

Wir freuen uns über Ihren Besuch in unserer Praxis „Am Aretzplätzke“.

Jan Kurtok & Team



Empfang

Zahnarztpraxis Am Aretzplätzke
Eickener Straße 92 · 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161-22264 · praxis@jan-kurtok.de



Polarnacht im Finlantis am 24. November.

Im Finlantis ist der Teufel los!

Saunaspaß vom heißen Höllenritt bis zur Polarnacht.

Saunieren steht im Winter auf der Liste der Wellness-Wünsche ganz oben. Wer nicht nur schwitzen, sondern auch noch etwas erleben möchte, der besucht das Finlantis. In der Saunalandschaft in Nettetal ist manchmal sogar die Hölle los. Zum Beispiel bei der Gästefußgussmeisterschaft, die im Oktober stattfand. An zwei Abenden bewerteten insgesamt rund 230 Saunagäste die zehn Teilnehmer, die mit ausgefallenen Ideen um den Titel wetteiferten. Sowohl die Profis, von denen einige von weit her angereist waren, als auch Finlantis-Stammgäste, die teilweise das erste Mal aufgossen, heizten den Saunagängern ein.

Titelverteidiger Christian Lohrengel aus Essen gewann auch in diesem Jahr: Bei seinem Aufguss „Titanic“ richtete er sich – in Frack und mit weißen Handschuhen – mit einem Erdbeer-Champagner-Aufguss zunächst an die erste Klasse des Luxusdampfers, bevor er mit einem Bieraufguss aus Maßkrügen die dritte Klasse bediente. Zum Schluss stellte er das Sinken der Titanic nach, indem er einen Eisberg mit Mentholkristallen auf dem Ofen schmelzen ließ. Lohrengel setzte sich

gegen Aufgüsse mit klangvollen Namen wie „Mystic Gregorian“, „Avatar“ oder „Mexican Border“ durch.

Außer Konkurrenz beeindruckte Robert „Robby“ Maj, Aufgussmeister im Finlantis, das Publikum mit einem „Höllennritt“. Die Gäste zeigten sich von dem abwechslungsreichen Aufgussprogramm begeistert: „Ich habe noch nie so einen beeindruckenden Abend in einer Sauna erlebt. Das war Weltklasse!“ so Maria K. aus Lobberich. Heinz S. aus Kempen stellte anerkennend fest: „Alle Aufgüsse wurden perfekt zelebriert und durchgeführt.“ Auch im kommenden Jahr wird das Finlantis eine Gästefußgussmeisterschaft organisieren.

Saunafans sollten sich außerdem den 24. November vormerken. Dann wird es von 18 bis 24 Uhr winterlich: Die „Polarnacht“ empfängt die Saunagäste mit außergewöhnlichen Aufgüssen, kulinarischen Spezialitäten und besonderen Wellness-Angeboten. Ein prasselndes Feuer darf bei der Polarnacht natürlich nicht fehlen. Freunde des NetteBads haben darüber hinaus die Möglichkeit zum FKK-Baden. Nähere Infos finden Sie unter www.finlantis.de.

Finlantis, Buschstr. 22, 41334 Nettetal-Kaldenkirchen
Tel. 02157/8959570, www.finlantis.de



Wir verlosen **5 x 2 Tageskarten** für den Besuch im Finlantis. Schreiben Sie uns einfach bis zum 30. November 2012 eine E-Mail mit dem Betreff „**Finlantis**“ an gewinnspiel@hindenburger.de
Bitte vergessen Sie nicht, uns Ihre Adresse mitzuteilen. Viel Glück!

**Eine Anwendung
und Sie sind
Nichtraucher!**

Endlich Nichtraucher

Das Institut für Raucherentwöhnung hat in Mönchengladbach eröffnet.

Wie oft haben Sie sich gewünscht, endlich vom blauen Dunst wegzukommen? Wie viele Versuche haben Sie schon unternommen und sind am Ende doch gescheitert? Sie sind in bester Gesellschaft, denn über 80 Prozent aller Raucher werden wieder rückfällig.

Eines jedoch ist sicher: Wenn Sie schon einmal versucht haben aufzuhören, bringen Sie die besten Voraussetzungen mit, denn: Ja, Sie haben für sich Gründe gefunden, warum Sie nicht mehr rauchen wollen - und ja, Sie möchten tatsächlich mit dem Rauchen aufhören. Ihr Wille ist vorhanden, für den Erfolg sorgt das Laserinstitut in Mönchengladbach.

Wie? Ganz einfach: Basierend auf der Lehre der Akupressur werden bestimmte Suchtpunkte am Ohr mit

der Energie eines Softlasers stimuliert. Das Ergebnis ist verblüffend: Nahezu 80 Prozent der Kunden verspüren nach der knapp eine Stunde dauernden Laserstimulation, die einem eingehenden Vorgespräch folgt, kein Verlangen mehr nach einer Zigarette.

In dem Vorgespräch nimmt sich Rebekka Besozzi Zeit, Ihre Fragen ausführlich zu beantworten, und erklärt Ihnen die anschließende Laserstimulation im Detail. Im Anschluss daran beginnt die völlig schmerzlose Anwendung. Sie lehnen sich zurück, entspannen in ruhiger Atmosphäre und können sich bereits freuen, denn bald sind Sie Nichtraucher!

Angst davor zuzunehmen? Auf Ihren Wunsch kann die Raucherentwöhnung um eine Gewichtskontrolle ergänzt werden.

**Eröffnungsangebot,
Raucherentwöhnung
statt 179€
für nur 129€
gültig bis 31.12.2012**

das
laserinstitut
Zentrum für Gesundheitsförderung

Nach der Anwendung erhalten Sie von Rebekka Besozzi zahlreiche und nützliche Tipps für die folgende Zeit, die Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. Wie lange gibt es diese Methode? Die lasergesteuerte Ohrstimulation stammt aus den USA und hat vor rund 15 Jahren über die Niederlande den Weg nach Deutschland gefunden. Die Partnerinstitute in Aachen und Düren bieten bereits seit längerer Zeit die Raucherentwöhnung mit Erfolg an. Diese erfolgreiche Methode können Sie nun auch in Mönchengladbach in Anspruch nehmen.

Neugierig? Geben Sie sich einen Ruck und vereinbaren Sie einen Termin. Nutzen Sie den Preisvorteil in der Eröffnungsphase!



daslaserinstitut
Steinmetzstraße 34-36
41061 Mönchengladbach

Telefon 02161 - 24 78 620
besozzi@daslaserinstitut.de
www.daslaserinstitut.de

- Absolut schmerzfrei
- Mehr Gelassenheit
- Innere Ruhe
- Wegfall des Suchtverlangens
- Auf Wunsch gewichtskontrolliert



Raoul und Rebekka Besozzi



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



Ungewöhnliche Locations, coole Ideen: So wird die **Weihnachtsfeier** zum Erlebnis.

Weihnachtsfeier jetzt schon planen!

Vom Catering bis zum Abendprogramm: Tipps für eine gelungene Firmen-Weihnachtsfeier.

Text: Sabrina Kirnapci

Alle Jahre wieder die gleichen Fragen: Wo gehen wir hin? Was wollen wir essen? Wie sieht das Rahmenprogramm aus? Die Weihnachtsfeier soll etwas Besonderes werden, denn schließlich verbringt man nicht viele Abende im Jahr in lockerer Atmosphäre mit den Chefs und den Kollegen. Wir stellen Ihnen tolle Ideen vor, die Ihre Weihnachtsfeier zum unvergesslichen Erlebnis machen. Wie schafft man es am schnellsten, das Eis zu brechen und Stimmung in den Kollegenkreis zu bekommen? Genau, mit Spaß und Action. Hier einige Vorschläge:

Das große Rennen

Ebenfalls ab einer Gruppengröße von 20 Personen haben Sie die Möglichkeit, die Team-Challenge in der Kartarena zu buchen. Jeder Fahrer bringt einen kompletten Rennablauf mit Warm-up, Qualifying und Rennen hinter sich und versucht so, den ersten Platz zu ergattern. Kart-Kategorie und Renndistanz können Sie frei wählen. Auch hier gibt es zum Schluss eine Siegerehrung. Auf Wunsch sorgt die Kartarena fürs Catering, so dass Sie gleich vor Ort mit Speis und Trank versorgt werden.

.....
RS Kartarena GmbH, Krefelder Str. 81, 41063 MG
Tel. 02161/549390, www.kartarena.de

Winter Games

Ab einer Gruppe von 20 Personen können Sie in der Skihalle Neuss mit den Winterspielen Ihren Teamgeist und Ihr Geschick trainieren. Die Kollegen treten hierbei etwa beim Kurzski-Biathlon, beim Rodelrennen oder beim Tandem-Ski in Konkurrenz. Ein Entertainer moderiert das Ganze und nach etwa zwei Stunden fröhlichen Miteinanders gibt es eine Siegerehrung mit Erinnerungsurkunde und Gruppenbild. Anschließend können Sie zum gemütlichen Teil übergehen und im Restaurant bei leckerem Essen und Getränken feiern. Die Skihalle Neuss bietet neben den Winter Games auch weitere Gruppen-Events wie die Rodelgaudi oder das Eisstockschießen an.

.....
allrounder mountain resort gmbh & co. kg
An der Skihalle 1, 41472 Neuss,
Service-Hotline: 02131/1244-0, www.allrounder.de

Weihnachten im Wilden Westen

Westernbuffet, Bullriding, Cowboyhut und ein DJ, der für das Wildwest-Feeling sorgt. Die Eventagentur JuKaAn aus Schwalmatal bietet neben der traditionellen Weihnachtsfeier auch dieses ungewöhnliche Ambiente inklusive Location an. Wer unter sich sein möchte, der muss mindestens 40 Personen zusammenbekommen. Alternativ dazu finden auch Westernweihnachtsfeiern mit mehreren Firmen statt, bei denen man sich die notwendige Anzahl der Plätze reservieren kann.

.....
JuKaAnEvent, Bruchweg 9, 41366 Schwalmatal
Tel. 02163/929676, www.jukaan.de

JUKAAN event

Landgraf & Oellers Eventagentur GbR

Betriebsfest oder Weihnachtsfeier:

JUKAAN CHALLENGE

Basierend auf einer der erfolgreichsten Gameshows, spielen zwei Teams in 15 verschiedenen Spielen gegeneinander. Nach dem Motto:

„Schlag das Kollegenteam...“

Die Spiele sind eine Mischung aus Sport, Geschick und Wissen. Teambildung, das Miteinander, Spaß und Unterhaltung sind „garantiert“.










Bruchweg 9
41366 Schwalmatal
www.jukaan.de
event@jukaan.de
02163/929676

Familienfeiern
Betriebsfeiern
Incentive
Full Service

Sie haben ein Fest wir machen den Rest

Bowling und Buffet

Es geht auch klassisch: Beim Bowling eine ruhige Kugel schieben und gemeinsam ein leckeres Buffet genießen. Bei der Weihnachtsfeier in der Sport Arena Factory sind Sie beim Weihnachtsschmaus nicht an die Angebote des Hauses gebunden, sondern können gemeinsam mit den Caterern ein individuelles Menü zusammenstellen. Die Sport Arena Factory bietet außerdem Badmintoncourts, Billardtische und einen Party-Gesellschaftsraum für bis zu 300 Personen.

Bowling XXL by Sport Arena Factory, Wehnerstr. 1-7
41068 MG, Tel. 02161/837083, www.bowlingxxl.de

Weihnachten am Nordpol

Eis, Schnee, Tannenbäume, Iglu und Eisbären: Wenn Sie Ihre Weihnachtsfeier an den Nordpol verlegen wollen, dann ist das Angebot von EVEPROCOM genau richtig. Neben dem Eiszeit-Ambiente zaubert die Eventagentur mit Deko, VA-Technik und Eventmodulen auch weitere Umgebungen, in denen es sich vortrefflich und vor allem ungewöhnlich feiern lässt. Auf Wunsch liefert die Agentur auch passende Walk-Acts und adäquat gekleidetes Personal. Wer keine Deko braucht, dafür aber einen guten DJ oder Künstler fürs Abendprogramm, der ist bei EVEPROCOM ebenfalls an der richtigen Adresse.

EVEPROCOM, Events, Promotion & Commercial Services
Von-Galen-Str. 115, 41236 MG, Tel. 02166/139954, www.eveprocom.de

INFO

Sie wollen in den Firmenräumen feiern und brauchen nur noch die passende Dekoration? In diesem Jüchener Onlineshop gibt es alles, was Sie an Dekomaterial für die Weihnachtsfeier brauchen. Darüber hinaus lassen sich auch Themenfeiern wie beispielsweise Weihnachten in der Südsee gestalten:

falksson GmbH, Kölner Str. 69-73, 41363 Jüchen
Tel. 02165/376699, www.partydeko.de

Einer der wichtigsten Faktoren für eine gelungene Weihnachtsfeier ist das Essen. Hier erhalten Sie auch bei der Feier in den Firmenräumen ein Catering nach Ihrem Geschmack:

Fleischerei & Partyservice Baumanns, Bahnstr. 66, 41069 MG
Tel. 02161/931470, www.fleischerei-baumanns.de

MOKKA, Stephanstr. 1, 41061 MG, Tel. 02161/2473307, www.mokka.de

food & beverage Gourmet Catering, Kuhlenweg 6, 41236 MG
Tel. 02166/295365, www.foodbeverage.de

Fleischerei Hoever, Hauptstr. 83, 41236 Rheydt
Tel. 02166/40140, www.fleischerei-hoever.de

Fleischerei Heinrichs, Frankenfeld 3, 41169 MG
Tel. 02161/559278, www.fleischerei-heinrichs.de

Fleischerei Erkes, Hauptstr. 68, 41352 Korschenbroich-Glehn
Tel. 02182/4347, www.fleischerei-erkes.de

Fleischerei Tölkes, Abtshofer Str. 30, 41066 MG
Tel. 02161/662814, www.toelkes-partyservice.de

Partyservice Poller, Hehnerstr. 197, 41069 MG
Tel. 02161/540010, www.party-service-poller.de

Deko und Catering stehen, aber es fehlt noch der Spaßfaktor? Hier gibt es die passende Ausstattung, beispielsweise fürs Rentier-Rodeo:

Xtreme event services e. K., Broicher Str. 9, 41179 MG
Tel. 02161/8212040, www.xtreme-events.de

hoch³

Planen Sie mit uns Ihre Weihnachtsfeier mit Mehrwert:



Nur circa 20% dessen, was wir gelesen oder gehört haben, behalten wir dauerhaft. Anders bei Situationen oder Dingen, die wir selbst miterlebt oder mitentwickelt haben: Tritt die persönliche Erfahrung an Stelle des theoretischen Inputs, werden wir **bis zu 80% der Informationen verinnerlichen und nutzen.**

Dies ist der Ansatz unseres Outdoor-Teamtrainings. In neutraler Umgebung bewältigen die Gruppen Aufgaben, die im Kern an die Herausforderungen des Berufsalltags angelehnt sind. Der veränderte und spielerische Kontext erleichtert es den Teilnehmern, der Situation unvoreingenommen zu begegnen, Kreativität zu entwickeln und selbst neue Handlungsspielräume zu entdecken. Die auf abstrakter Ebene gewonnenen, gemeinsamen Erkenntnisse werden schließlich auf den konkreten Arbeitsalltag transferiert. Im Vordergrund stehen der Spaß, das Event, das Erleben der Gruppendynamik und der eigenen Grenzen.

Teamtraining und Weihnachtsfeier an ganz besonderen Orten: auf Burg Boetzelaer in Appeldorn, am Sandhofsee in Neuss, im Hardter Wald oder am Schloss Dyck in Jüchen.

Gemeinsam mit Ihnen schaffen wir Erlebnisse mit Ergebnissen!

hoch³ - Erlebnis- und Erziehungsmodule

Thomas Sablotny e.K.

Diplom Sozialpädagoge

Franz-Rixen-Straße 26 | 41363 Jüchen

T: 02165 / 879 38 48

F: 02165 / 879 38 49

www.hochdrei.de



*Geniessen Sie Ihre
Weihnachtsfeier in unserem
gemütlichen Restaurant*

Weihnachtsmenüs ab 29,00 EUR



www.facebook.com/freiraum.statthotel

Böningstraße 151
41239 Mönchengladbach
Telefon: + 49 (0) 21 66 | 97 00-0

www.freiraum-statthotel.de



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.)
 64,00 Euro / Person
 02161 / 953920
 www.gasthofloers.de

dinner musical *Mord in Paris*

Samstag, 08.12.12 Dinner Musical

Samstag, 02.03.13 Mord in Paris

Zwei Shows, Spannung und Genuß pur, inkl. einem köstlichen 4-Gänge Menü und Aperitif
 Je Show 64 Euro, Karten im Vorverkauf



1. und 2. Weihnachtstag:

Ab 11.30 Uhr großes Familienbuffet mit großem Kinderspielbereich, 29 Euro/Person
 Kinder 5-13 Jahre 1 Euro pro Lebensjahr

Gasthof Loers • Mürrigerstr. 17 • MG - Venn
 Tel. 021 61 / 953920 • www.gasthofloers.de

Flachs Hof



Novembermenü im Flachs Hof

Kürbis-Bruschetta mit hausgeräuchertem Hirschschinken

Mille feuille von Räucherforelle, Apfel und Rote Beete mit frischem Meerrettich

Knusprige Gänsebrust „klassisch“ mit Rotkohl und Serviettenkloß

Süßes Trio von Apfel, Marzipan und Marone

€ 34,90

Ab 7.11.2012:

Brust oder Keule von der Gans mit Marzipanschmorapfel, Maronen, Rotkohl, Serviettenkloß und leckerer Sauce

Ganze Gans für 4 Personen mit allen leckeren Beilagen + 1 Flasche Rotwein (2 Tage im Voraus reservieren)

Infos auf www.flachshof.de

Restaurant Flachs Hof • Der Landgasthof im Grünen
 Merreter 10, 41179 Mönchengladbach-Rheindahlen
 Tel.: 02161 / 584996, E-Mail: flachs.hof@t-online.de

So gelingt die Martinsgans

Auf die Herkunft, das Alter und die Garzeit kommt es an!

Text: Sabrina Kinnapi



Das klassische Martinsgericht: **Gans mit Klößen und Rotkohl.**

Gänsebraten gibt es nicht alle Tage, deshalb stehen selbst Hobbyköche an Sankt Martin oft ratlos da, wenn es darum geht, die Gans fürs Festessen auszuwählen und zuzubereiten. Wir verraten Ihnen, worauf Sie achten sollten.

Bei Gänsen aus der Tiefkühltruhe handelt es sich oft um Masttiere aus Polen oder Ungarn. Sie werden in Rekordzeit aufgezogen und geschlachtet. Abgesehen davon, dass hierbei von artgerechter Tierhaltung keine Rede sein kann, lässt auch die Qualität des Fleisches durch das hohe Masttempo und das Mastfutter zu wünschen übrig. Einziger Vorteil: Diese Gänse sind zu einem vergleichsweise günstigen Preis erhältlich. Allerdings lohnt es sich, im Supermarkt genauer hinzuschauen. Beim Blick in die Tiefkühltheke findet man durch die gestiegene Nachfrage immer öfter auch Tiere aus artgerechter Haltung oder sogar in Bioqualität. Achten Sie beim Kauf auf entsprechende Siegel und darauf, dass sich unter der Folie kein Eis gebildet hat. In so einem Fall ist nämlich die Packung undicht, es kommt zu Gefrierbrand und zum Qualitätsverlust. Wer sich nicht auf Biosiegel verlassen möchte, der kauft am besten frisch ab Hof. Hier kann man sich persönlich nach den Umständen der Gänseaufzucht erkundigen. Ein weiterer Vorteil: Auf kleinen Höfen haben die Gänse viel mehr Zeit zum Aufwachsen und erhalten mit Kräutern, Körnern und Mineralstoffen besseres Futter, so dass das Fleisch magerer und zarter ist. Der Kauf ab Hof sollte jedoch frühzeitig geschehen, denn eine frisch geschlachtete Gans muss vor der Zubereitung einige Tage lagern. Noch besser: Sie bestellen zeitig beim Bauern oder beim Metzger Ihrer Wahl vor und erhalten die Gans pünktlich zum gewünschten Termin.

Wenn die Gans besonders gut schmecken soll, dann darf sie nicht zu jung und nicht zu alt sein. Ist sie zu jung, wurde sie hochgemästet und besitzt mehr Fett als Geschmack. Um das zu prüfen, drücken Sie testweise auf die Haut. Ist sie wabbelig und gibt dauerhaft nach, stammt sie wahrscheinlich aus der Schnellmast. Ist die Gans zu alt, erkennen Sie stark ausgeprägte Sehnen an der Keule und die Haut wirkt dunkel statt leicht rosa. Das Ergebnis ist ein zäher Braten. Ganz wichtig: Die Gans muss fachmänn-

nisch gerupft worden sein. Federkiele in der Haut sind kaum zu entfernen und wirken sich negativ auf den Geschmack aus. Wer eine Martinsgans für vier Personen zubereiten möchte, der braucht ein Tier von etwa vier Kilogramm. Das ist ein anderes Kaliber als ein halbes Hähnchen, so dass die Garzeit deutlich höher ist. Rechnen Sie pro Kilogramm Fleisch etwa eine Stunde. Besonders zart wird der Braten jedoch bei der Garmethode mit niedrigen Temperaturen. Hierbei wird die Martinsgans erst eine halbe Stunde bei 220 °C und anschließend zehn Stunden bei 80 °C gebacken.

Tipp: Traditionelles Gänseessen bei KULT+GENUSS am 21. und 22. November 2012, Anmeldung bis spätestens 18. November! Gäste können sich an beiden Abenden einen Adventskranz vom Blumenhaus Prinz nach ihren Wünschen und Vorstellungen anfertigen lassen. KULT+GENUSS, Wilhelm-Strauss-Str. 65, 41236 MG, Tel. 02166/2172627

Hier erhalten Sie **Gänse ab Hof:**

Stautenhof, Darderhöfe 1a, 47877 Willich-Anrath
 Tel. 02156/911553, www.stautenhof.de

Biobauernhof Essers, Haus - Neuenhoven, 41363 Jüchen
 Tel. 02165/2336, www.bio-ne.de

Putenfarm Peter Ritte, Dülkener Str. 26, 41844 Wegberg-Rickelrath, Tel. 02434/1097, www.putenfarm-ritte.de

Buscherhof, Heinrich-Korsten-Str. 172, 41189 MG-Beckrath
 Tel. 02166/56546, www.buscherhof.de

Bauernladen Scheiber, Klusenstr. 110, 41239 MG
 Tel. 02166/30452, www.bauernladen-scheiber.de

Martinsmärkte, Martinsumzüge, Martinsfeuer

Im gesamten Stadtgebiet werden am Martinstag wieder Laternenumzüge und Martinsfeiern stattfinden. Wir haben Ihnen zwei Events herausgesucht, die stimmungsvolle Erlebnisse versprechen. Trotz der Baustelle auf dem Rheydter Marktplatz wird es auch in diesem Jahr wieder einen Martinsmarkt mit Laternenzug durch die Rheydter Innenstadt geben. Auf dem Sparkassenvorplatz/Marktstraße hat das Rheydter Citymanagement auf seiner Bühne ab 12 Uhr ein Rahmenprogramm mit Musik und verschiedenen Solokünstlern für alle Besucher organisiert.



Der Heilige Martin und der Bettler (El Greco, 1597/99, National Gallery of Art, Washington D. C.)

Auf dem Sparkassenvorplatz und auf dem Harmonieplatz werden die Besucher am 4.11. (verkaufsoffener Sonntag) in der Zeit von 11 bis 18 Uhr Kunst- und Handwerksstände wie Krippenbauer, Handwerk aus dem Erzgebirge, Wintergestecke, Perlenhäuschen, Karten, Teddybären, Vogelhäuschen, Holzarbeiten und Holzmobiles, Kinderbilder, Serviettentechnik, Puppen mit Porzellanköpfen, Seidentücher und Krawatten und Tonarbeiten finden. Für die Kleinen gibt es ein historisches Kinderkarussell und das Entenangeln auf dem Harmonieplatz. Der Martinzug wird etwa um 17:30 Uhr vom Sparkassenvorplatz aus über die Harmoniestraße/Stresemannstraße und Hauptstraße durch die Stadt ziehen, begleitet von verschiedenen Musikkapellen und Fackeln der Feuerwehr. Nach Ende des Umzugs wird eine Mantelteilung auf dem Sparkassenvorplatz/Harmonieplatz vorgenommen. Die Martinstütten, gefüllt mit einem

großen Weckmann, Obst und Süßigkeiten, werden anschließend gegen Vorlage eines Gutscheins am Ausgabestand Ecke Marktstraße/Harmonieplatz ausgegeben. Die Gutscheine für die Martinstütten zum Preis von 5,50 € können im Textilhause Beeten, Hauptstraße 33 in Rheydt erworben werden.

Auch in Odenkirchen ist am Sonntag, 4. November, ein großer Umzug geplant. Um 18 Uhr reitet St. Martin, begleitet von vielen Kindern, fünf Musikkapellen und mehreren Großfackeln durch Odenkirchen, zunächst von der Pastorgasse zum Badhotelweiher, wo das bengalische Feuer abgebrannt wird. Für die Schlussfeier zieht der Martinzug weiter zum Altenheim Am Pixbusch. Hier wird die Martinsgeschichte dargestellt und das Martinsfeuer abgebrannt. Bereits um 13 Uhr öffnet auf dem Martin-Luther-Platz in Odenkirchen ein großer Martinsmarkt mit einer Bühne, auf der es zahlreiche Darbietungen von Vereinen, Schulen und Musikgruppen zu sehen gibt. Die Odenkirchener Geschäfte haben von 13 bis 18 Uhr geöffnet.

Tipp: Wenn Sankt Martin kommt

Kinder der Gemeinschaftsgrundschule Waldniel und des Bethanien Kinder- und Jugenddorfs Schwalmthal singen Martinslieder. Die CD ist für 12,- € im Kinderdorf erhältlich (bestellung@bethanienkinderdoerfer.de). In Mönchengladbach gibt es sie beispielsweise bei der Buchhandlung Wackes zu kaufen.



UNSERE GESCHENKIDEE
Kochkurse mit Spitzenkoch Wolfgang Eickes

PALACE St. George
 HOTEL-BISTRO
 GOURMETRESTAURANT

So, 25.11.12 ab 10:30 Uhr
Wilde Küche – Zubereitungen vom Fasan bis zum Reh

Mi, 19.12.12 ab 18:30 Uhr
Kreationen von bekannten und neuen Festtagsgerichten

So, 13.01.13 ab 10:30 Uhr
Niederrheinische Küche auf Sternenniveau
 * * *

je 135,00 € pro Person inkl. Getränke und 4-Gang-Menü

Jetzt neu!
 Für eine Begleitperson zum Essen berechnen wir nur 60,00 € inkl. Getränke und 4-Gang-Menü

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

IN VINO VERITAS

we in und spezialitäten



GÄNSEESSEN

**SCHLEMMEN
 GENIESSEN**

Ab dem 1.11.2012. Die Saison wird eröffnet von unseren Ehrengästen: Gänsekönige und Gänseköniginnen aus dem Jahr 2011.

GÄNSEESSEN.

Nur auf Vorbestellung. Ganze Gans für 4 Personen in zwei Gängen. Im 1. Gang werden Brust und hausgemachte Klöße sowie Rotkohl, Bratäpfel und Maronen serviert. Im 2. Gang wird die Keule wahlweise mit Rosenkohl, Rotkohl oder Feldsalat gereicht. **p.P. 24,80€**

GANS TO GO

Ganze Gans für 4 Personen mit Beilagen. Gerne können Sie Ihre Gans auch für zu Hause bestellen oder einfach selbst abholen. **98€**

www.i-v-v-weinhandel.de

In Vino Veritas
 Holterhöfe 15
 47877 Willich
 T 02154.8140854
 F 02154.8889915
 Di bis So + Feiertags
 10 bis 23 Uhr
 Küche bis 22 Uhr

RESTAURANT
FOUR SENSES
schwarz is|st| bunt



AB 1. NOVEMBER
GÄNSEESSEN
GANZE GANS NUR AUF VORBESTELLUNG

1. UND 2. WEIHNACHTSTAG
WEIHNACHTSMENÜ
VON 12.30-15.00 UHR UND AB 18.00 UHR
ABENDS MIT LIVEMUSIK

GUTSCHEIN
DINNER IN THE DARK
DAS IDEALE WEIHNACHTSGESCHENK

JETZT RESERVIEREN: 02161-967 77 26
REYERSTRASSE - KOENIGSKARREE, 41065 MG
>>> NEUE ÖFFNUNGSZEITEN <<<<
MO-FR AB 18 UHR · SA-SO AB 12 UHR
WWW.FOUR-SENSES.DE · INFO@FOUR-SENSES.DE



UNSER OFENFRISCHER

Spekulatius

NACH TRADITIONSREZEPT

Hauchdünn gebacken,
knusprig und fein
gewürzt. Für kleine
und große Genießer.



Keusen Tradition & Qualität
auf uns wichtig!

BÄCKEREI · KONDITOREI

Eickener Str. 74 · 41061 MG · Tel. 02161-22193

Plätzchen kaufen in MG

Wer in der Vorweihnachtszeit nicht selber backen möchte, der kann seine Plätzchendose mit den süßen Spezialitäten der heimischen Bäcker füllen.

Text: Sabrina Kirnapci

Dominosteine

Dominosteine von Heinemann sind nicht mit der Massenware aus dem Supermarkt zu vergleichen. Hier sorgt echte Handwerkskunst für ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Die Dominosteine sind mit Lebkuchen-Marzipan-Maracujagelee gefüllt und mit dunkler Schokolade überzogen. Da lohnt sich jede Kalorie! 10 Stück (ca. 160g), Preis: 5,50 €



Konditorei Heinemann, Bismarckstr. 91, 41061 MG



Weihnachtsplätzchen

Eine leckere Auswahl erstklassiger Weihnachtsplätzchen von Vanille-Kipferl über Zimtsterne und Schokosterne bis zu Mandelmakronen verwöhnen in der Vorweihnachtszeit jeden Gaumen. Handgemacht aus der heimischen Bäckerei schmecken sie noch besser.

100 g gemischtes Teegebäck, Preis: 2,65 €

100 g Zimtsterne, Preis: 2,85 €

100 g Kokosmakronen, Preis: 1,95 €

Bäckerei Riethmacher, Venner Gasse 1, 41068 MG



Spekulatius

Spekulatius gehören am Niederrhein fest zur Vorweihnachtszeit – am besten auf Schwarzbrot! Wer auf frische Handwerksqualität vom Bäcker setzt, merkt schnell den Unterschied zu Großpackungen aus dem Supermarkt. In den dünnen und knackigen Spekulatius von Keusen stecken Erfahrung und eine Menge Geschmack.

125 g Butterspekulatus, Preis: 2,35 €

Bäckerei Keusen, Eickener Str. 74
41061 MG

Kräuterprinten

Rezept der Bäckerei Greis

Zutaten für ca 30 Printen:

600 g Weizenmehl	5 g Pottasche
500 g Zuckerrübensirup	1 Prise geriebene Muskatnuss
150 g brauner Grümmel-Kandis	1 Msp. gem. Kardamomsamen
100 g Zucker	1 EL Anis
1 EL Rum, 1 EL Wasser	1 Messerspitze Piment
1 TL Zimt	1 Messerspitze Natron
1 Eiweiß	50 g geschälte Mandeln

Zubereitung:

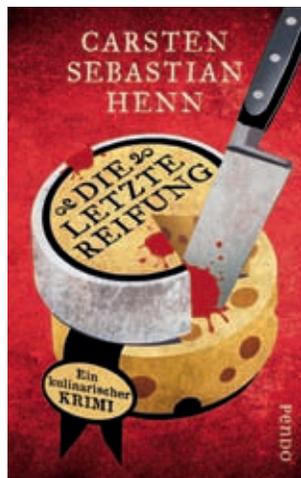
1. Den Sirup mit dem Zucker in einem Topf erhitzen, bis der Zucker sich gelöst hat und dann vom Herd nehmen. **2.** Mit dem Mehl zu einem Teig verkneten. **3.** Teig luftdicht verschließen und mindestens über Nacht (besser 5 Tage) an einem kühlen Ort ruhen lassen. **4.** Die Pottasche in etwas Wasser auflösen. Mit den Gewürzen und dem Grümmel in den Teig unterkneten. **5.** Den Teig ausrollen (Dicke: ca. 0,5 cm) und in Printenform schneiden. **6.** Bei 200 Grad etwa 15 Minuten backen. **7.** Die Printen nach dem Backen mit Eiweiß bestreichen.

Alternative: Kräuterprinten bei der Bäckerei Greis kaufen! 6-7 Stück, Preis: 1,50 €

Bäckerei Greis, Kreuzstr. 3 47877 Willich

Mörder, Wein und französischer Käse

Leseratten und Genießer sollten sich diese Termine im November vormerken.



Die letzte Reifung

Carsten Sebastian Henn liest aus seinem kulinarischen Kriminalroman „Die letzte Reifung“. Inhalt: Prof. Adalbert Bietigheim, Inhaber von Deutschlands einzigem Lehrstuhl für Kulinaristik, erfüllt sich einen Lebensraum: Mit Hollandrad und Strohhut reist er zu Frankreichs besten Käsereien und schwelgt in Blauschimmel, Ascherändern und mit Marc de Bourgogne eingeriebenen Käseläuben. Natürlich darf auch das Dorf Epoigey im lukullischen Burgund auf seiner Route nicht fehlen, denn schließlich wird dort der unnachahmlich feinsinnige und zarte Weichkäse gleichen Namens hergestellt. Doch als Bietigheim endlich sein Ziel erreicht, die berühmte Fromagerie

Poincaré, erwartet ihn dort eine unangenehme Überraschung: Die Käserin liegt tot im Reifekeller und in ihrem Rücken steckt ein Messer. Carsten Sebastian Henn wird den Besuchern der Lesung außerdem einen spannenden Einblick in seinen neuesten Krimi „Der letzte Aufguss“ geben. In dieser Geschichte werden die Leichen zweier Cambridge-Professoren – eingelegt in Darjeelintee – gefunden.

Freitag, 9.11.2012, 19:00 Uhr in den neuen (!) Räumen der Weinhandlung weinZEIT, Engelblecker Str. 250, Eintritt: 5,- € (inklusive 1 Glas Sekt)

Nahe trifft Loire

Auch in diesen Herbst lädt der prolibri Buchladen wieder zu einer Weinverkostung ein. Die Besucher werden mit einer Spätburgunder-Rarität, einem Rotsekt, beginnen, der „Rote Bruder“ des Sekts, der von der F.A.Z. unter dem Jury-Vorsitz von Stuart Pigott zum besten Sekt Deutschlands gekürt wurde. Eine weitere Seltenheit ist ein im Barrique ausgebaute Frühburgunder aus der Odernheimer Lage Kapellenberg, ein weiteres Highlight ein Spätburgunder aus dem Ausnahmejahrgang 2009, der von den ältesten Reben des steilsten Stücks der größten geschlossenen Burgunderlage an der Nahe stammt, nämlich der Lage „Montfort“. Bei der „Rast“ an der Loire wird man sich unter anderem den Cabernet Franc Aromen von Himbeeren und Brombeeren hingeben und sich schließlich in einem Tuffstein-Behältnis aus dem 15. Jahrhundert wiederfinden. Ein genusslich-unterhaltsamer Abend mit Gesprächen rund um den Wein und die Literatur. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, sollten Sie sich frühzeitig anmelden.

Freitag, 13.11.2012, 19:30 Uhr, prolibri Buchladen, Schillerstr. 22-24, Eintritt: 10,00 €.

Literaturabend mit Tipps und Knabbereien

Bereits zum 6. Mal werden die Buchhandlung Degenhardt und der prolibri Buchladen bei einem Literaturabend Neuerscheinungen, Geheimtipps und Bestseller vorstellen, um Leseratten die Auswahl angesichts der Flut von Neuerscheinungen auf dem Buchmarkt zu erleichtern. Eine kleine Pause bietet bei Knabbereien und einem Getränk die Möglichkeit zum Austausch. Die Bücher können direkt vor Ort gekauft werden.

Mittwoch, 21.11.2012, 19:00 Uhr

Forum Krankenhaus Maria Hilf, Sandradstr. 43, Eintritt frei!

Festzeiten

Am 24.12.12 ist Ruhetag.
"Wir feiern mit unseren Familien Weihnachten."

Am 25. und 26.12.12 haben wir von 11.00 Uhr bis 15.00 Uhr und von 17.00 Uhr bis 22.00 Uhr geöffnet. Im Restaurant servieren wir Ihnen **Weihnachts-Menüs** und Speisen à la carte. Im Kronensaal bieten wir Ihnen an beiden Tagen von 11.00 Uhr bis 14.00 Uhr unseren **Festtagsschmaus vom großen Brunch-Büfett** an.

Am Donnerstag, den 27.12.12 ist Ruhetag. Vom 28. bis 30.12. haben wir von 12.00 bis 24.00 Uhr für Sie geöffnet.

Am **31.12.12** sind wir von 18.00 Uhr bis 23.00 Uhr für Sie da. Wir laden Sie ein in unseren Kronensaal zur großen **Silvester-Party** mit **Gala-Dinner, Musik und Tanz** bis ins Neue Jahr. Und im Restaurant bieten wir Ihnen **Silvester-Menü** und Speisen à la carte. Am **01.01.13** begrüßen wir Sie ab 17.00 Uhr mit einem Glas Winzersekt.

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung, die Sie telefonisch unter 02154/87165 oder per eMail aufgeben können.
Ihr Ansprechpartner ist das Ehepaar Hiller.

Restaurant **Kaiserhof** Unterbruch 6 · 47877 Willich-Schiefbahn
 Hotel **Kaiserhof** Tel.: 0 21 54 / 87 165 · info@kaiserhof.org
 Brasserie **www.kaiserhof.org**

Perfekter Kaffeegenuss

Das älteste Fachgeschäft für Kaffeemaschinen und Kaffee in Mönchengladbach.

NEU IM PROGRAMM:



DeLonghi

GRAEF

jura

M
MACCHIAVALLEY

NIVONA

SEVERIN
CALIDAD ALEMANA DESDE 1921

KAFFEEMASCHINEN · SERVICE · VERTRIEB

Bernd Boddart

SEIT 1986 BIETEN WIR KOMPETENZ RUND UM DIE KAFFEEBOHNE

Dohrweg 49 · 41066 Mönchengladbach
 Tel.: (02161) 40 00 88-8 · Fax: (02161) 40 00 88-44
 info@boddart.de



HIGHLIGHTS IM NOVEMBER

KLASSIK

2. Meisterkonzert



Der als „young star in the cello firmament“ gefeierte Gautier Capuçon ist Gast internationaler Festivals und spielt mit den renommiertesten Orchestern der Welt. Als leidenschaftlicher Kammermusiker ist er mit Partnern wie Martha Argerich, Daniel Barenboim, Yuri Bashmet, Hélène Grimaud, Maxim Vengerov, Nikolaj Znaider, Menahem Pressler sowie mit seinem Bruder Renaud Capuçon und vielen anderen zu hören. In der aktuellen Saison setzt Gautier Capuçon seine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Gabriela Montero fort. Die aus Venezuela stam-

mende Interpretin, von der Kritik als „eine der originellsten Pianistinnen der Gegenwart“ gerühmt, hatte ihren ersten öffentlichen Auftritt im Alter von fünf Jahren, ihr Konzert-Debüt gab sie als Achtjährige und erhielt ein Stipendium der Regierung für ein Studium in den USA. Mit zwölf Jahren gewann sie den Baldwin-Wettbewerb und den „AMSA Young Artist International Piano Wettbewerb“. Internationale Aufmerksamkeit errang Gabriela Montero erstmals durch den 3. Platz beim 13. internationalen Chopin-Wettbewerb in Warschau 1995.

Do. 8.11.2012, 20:00 // Kaiser-Friedrich-Halle

NOBELPREISTRÄGER IN MG

Leymah Gbowee



Leymah Gbowee wurde 1972 in Monrovia, Liberia geboren. Als sie 1989 ihren Schulabschluss feierte, träumte die Highschool-Absolventin von einer Zukunft als Kinderärztin. Stattdessen war alles, was ihr Leben ausgemacht und wovon sie geträumt hatte, nur sechs Monate später durch den Bürgerkrieg zerstört. Von September 1995 bis März 1996 arbeitete sie als Beraterin und Sachbearbeiterin des Gesundheitsministeriums in einer Einrichtung für Bürgerkriegsflüchtlinge. Zwischen Dezember 2001 und Dezember 2005 wurde sie Programm-

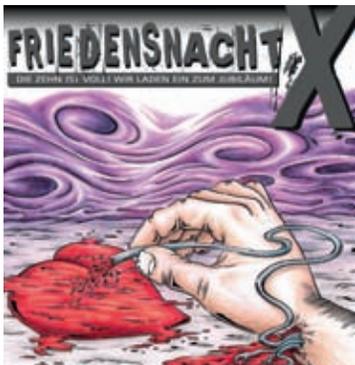
Koordinatorin bei „Women in Peacebuilding“, 2002 organisierte sie die Gründung der Bewegung „Women of Liberia Mass Action for Peace“. Gewaltfreie Protestaktionen von Frauen gegen den damaligen Präsidenten Taylor standen im Mittelpunkt ihrer Initiativen. Gbowees Frauenorganisation trieb den politischen Wandel voran, bis der Präsident 2003 sein Amt niederlegte und das Ende des Bürgerkriegs erreicht wurde. Frauen ließen sich in die Wählerlisten eintragen und triumphierten, als 2005 Ellen Johnson Sirleaf erstes weibliches Staatsoberhaupt in Afrika wurde.

Gemeinsam mit Ellen Johnson Sirleaf und Tawakkul Karman erhielt Leymah Gbowee 2011 den Friedensnobelpreis für ihren gewaltfreien Kampf für die Sicherheit von Frauen und Frauenrechte.

Fr. 16.11.2012, 20:00 // Kaiser-Friedrich-Halle

PROJEKT

Friedensnacht X



Zum zehnten Mal findet die Friedensnacht statt und versucht, mit den Mitteln der Kunst in Wort, Bildern, Musik, Tanz und Film sich dem Thema Frieden zu nähern, Brücken zwischen den Kulturen zu schlagen und zum Nachdenken anzuregen.

Folgende Künstler haben zugesagt:
 Thomas Wiesen – Plakat/Text;
 Jan Michaelis – Text „Kirschblüte in Krefeld“;
 Elke Seifert – Friedensgedichte;
 Miriam Roeder & Friends – Tanz und Musik;
 Harry Meschke – Hang- und Halo-Spiel;
 Julia Lumma – Text;
 Moritz Onkelbach – Kabarett;
 Josée Hümpel-Langen – Fensterbeschriftung/
 Gedichtsausstellung;
 Anwar Almann – Gedicht „Ein Appell für den Frieden“.

Ein Kurzporträt zum Friedensnobelpreisträger 2012 steht als weiterer Programmpunkt fest.

Fr. 30.11.2012, 20:00 // BIS-Zentrum



KONZERTE

KLASSIK & CHOR

Wir waren auf Orchesterfahrt

Do. 1.11.2012, 15:30

Streicherorchester „Con Moto“.

5th anniversary concert des

Nylon String Orchestra

Sa. 3.11.2012, 18:00

Jugendgitarenorchester NRW und Solisten der Musikschule.

Auf dem Weg zum Studium

Fr. 23.11.2012, 19:30

Konzert mit Schülern der studien-vorbereitenden Ausbildung.

Tasten und Knöpfe

Di. 27.11.2012, 19:00

Schüler des Fachbereiches Klavier und Akkordeon.

Musikschule, Carl-Orff Saal

2. Kammerkonzert: Gleichklang

So. 4.11.2012, 11:00

Das Vitis-Quartett kombiniert das „Rosamunde“-Quartett von Franz Schubert mit dem 3. Streichquartett von Philip Glass.

» siehe Seite 56 oben

Theater Extra | Musikbühne

Mi. 14.11.2012, 19:30

Lisa Katarina Zimmermann (Sopran), Charlotte Reese (Mezzosopran) und Andrey Nevyantsev (Tenor) stellen Lieder und Arien von Vincenzo Bellini vor; Indira Akhmetova (Piano) spielt hochvirtuose Fantasien über Melodien aus der Oper „Norma“ von Franz Liszt.

Theater Mönchengladbach

Studio

Aus Holbergs Zeit

So. 4.11.2012, 16:00

Das Intermezzo-Streicherorchester der Musikschule spielt Werke von E. Grieg und J. S. Bach. Eintritt frei!

Franziskanerkirche St. Barbara

Gott hat alles wohlgemacht –

Bach in St. Helena

So. 4.11.2012, 17:00

Barocke Musik von Johann Sebastian Bach, Johann Christoph Bach und Carl Philipp Emmanuel Bach. Eintritt frei!

Kath. Pfarrkirche St. Helena

» siehe Seite 56 oben

Junges Podium

Di. 6.11.2012, 19:00

Do. 8.11.2012, 19:00

Do. 22.11.2012, 19:00

Do. 29.11.2012, 19:00

Musikschule, Carl-Orff Saal

Di. 13.11.2012, 19:30

Cityhaus, Raum 109

Förderklassenschüler musizieren. Eintritt frei!

2. Meisterkonzert

Do. 8.11.2012, 20:00

Mit den Klassik-Topstars Gabriela Montero und Gautier Capuçon.

» siehe „Highlights“

1. Chorkonzert

Do. 22.11.2012, 20:00

Der Niederheinische Konzertchor mit „Paulus op. 36“ von Felix Mendelssohn Bartholdy.

10 Jahre Gladbacher Singschule

So. 25.11.2012, 17:00

Jubiläumskonzert mit 150 Stimmen. Kaiser-Friedrich-Halle

Traummelodien

Fr. 9.11.2012, 19:30

Richard Clayderman, Edward Simoni und Andrej Lugovski.

Kath. Pfarrkirche St. Marien

farfarello im Licht

Fr. 16.11.2012, 20:00

Musikalische Reise in einem fantastischen Lichtspiel mit Mani Neumann (Geige, Flöten), Ulli Brand (Gitarre), Nippy Noya (Percussion), Jörg Rost (Licht-Illumination).

Evangelische Friedenskirche

2. Schlosskonzert

Fr. 16.11.2012, 20:00

Koh Gabriel Kameda (Violine) und Peter von Wienhardt (Klavier).

» siehe Seite 59 oben

Musik im Schloss

So. 18.11.2012, 15:30

Konzert mit Schülern der Musikschule.

2. Konzert im Zyklus Best of NRW

Fr. 30.11.2012, 20:00

Das „Alinde Quartett“ spielt Werke von Beethoven, Bartók und Mendelssohn Bartholdy.

Schloss Rheydt, Rittersaal

ballyho

Do. 29.11.2012, 20:00

Mit Janek Wilholt (Piano), Bärbel Herti (Sopran), Ruth Löbber (Mezzosopran), Monika Hintsches (Alt) und Florian Daubner (Tenor). Eintritt frei!

TIG – Theater im Gründungshaus

JAZZ & CO.

Futschikato Jazz Session

Do. 1.11.2012, 20:00

Eintritt frei!

Messajero

Jazz-Visions: HAUS

Fr. 2.11.2012, 20:00

BIS-Zentrum

klangvoll | Rheydt macht Musik

Sa. 3.11.2012 15:00

„Very Hot Stuff“ – Bigband der VHS.

Stadtbibliothek Rheydt

Jazz im Linol

Di. 6.11.2012, 20:00

Mit André Spajic, Klaus Osterloh (WDR Big Band), Steffen Kemper und Ralph Kleine Tebbe.

Theatercafé Linol

vino e musica ... mit The Souls

Do. 8.11.2012, 19:00

Soul meets Jazz.

Kult + Genuss

» siehe Seite 57 oben

3. Gladbacher Bluesnacht

Sa. 10.11.2012, 20:00

Mit „Red Hot Cancers“, „Flat Blues Ltd.“ und „West Allison Blues Band“.

Jazz-TIG – Open Session

Do. 15.11.2012, 19:30

Mitmach-Improvisationen on stage mit „Aus'm Pott“. Eintritt frei!

Gipsy Jazz

So. 25.11.2012, 18:00

Mit dem Joscho Stephan Trio.

TIG – Theater im Gründungshaus

Jazz am Schmöderpark:

Old Market Stompers

Mi. 14.11.2012, 19:30

Gasthaus am Schmöderpark

Jazz in der Brauerei

Do. 15.11.2012, 19:30

„Boundless Dixieland Quartet“.

Swing in der Brauerei

Do. 22.11.2012, 19:30

„Swing Fashion“ spielt den Jazz der 30er- und 40er Jahre. Eintritt frei!

Brauerei Zum Stefanus

ROCK & POP

Live im Genekecker Bahnhof:

Cologne Blues Club

Fr. 2.11.2012, 20:00

Genekecker Bahnhof

Sturch, Eleonore, :New Damage,

Before I Fall, Howls Of Protest

Sa. 3.11.2012, 19:00

Roots Club

The Path of Genesis

Sa. 3.11.2012, 20:30

Proud Mary

Sa. 10.11.2012, 20:30

Fandango

Sa. 17.11.2012, 20:30

20 Jahre Rock & Blues Band.

Denk Mal... Genekecker Hof

Go Music

Sa. 3.11.2012, 21:00

Das Original by Martin Engelen.

Plexiphones

Fr. 9.11.2012, 21:00

Messajero

Childhood Chartbreakers

So. 4.11.2012, 17:00

Andrea Kaiser (Gesang) und Manfred Heinen (Tasten).

Konzert junger Künstler

Fr. 9.11.2012, 20:00

Lucy and Friends

Fr. 23.11.2012, 20:00

» siehe Seite 61 oben

BIS-Zentrum

Live im Terminal:

Jay Tamkin Band

Do. 8.11.2012, 20:30

Los Barstados & Frajo's Drumland

Fr. 9.11.2012, 20:30

Frank Cosentino

Sa. 10.11.2012, 20:30

Flughafen Mönchengladbach

vino e musica ... mit Daniel de

Alcala und José Antonio Primo

Fr. 16.11.2012, 19:00

Heißblütiger Gesang und tiefgründige

Flamenco-Gitarresounds.

Kult + Genuss

Treffpunkt Beat-Club

Fr. 16.11.2012, 20:30

Mit „The Hi-Fis“, „The Shantanes“.

Finale: 60's Beatsession live.

TIG – Theater im Gründungshaus

Shameless

Mi. 21.11.2012, 20:30

Graefen + König



AUSSTELLUNGEN

Isabel Ristau

bis So. 4.11.2012
Werke der Kölner Künstlerin.
Kunstfenster Rheydt

Kunst & Handwerk

Sa./So. 3./4.11.2012, 11:00-18:00
Fotografie, Bildgestaltung, Keramikfiguren, Karikaturen, handgearbeiteter Schmuck und Aquarellmalerei von 18 Künstlern und Kunsthandwerkern. Eintritt frei!
Schloss Wickrath, Nassauer Stall

Chapter 24

bis So. 4.11.2012
11:00-18:00 di-so
R. H. Quayman stellt in ihren Werken das Verhältnis von Kunst und Theorie in den Vordergrund.
Städt. Museum Abteiberg

>innen/außen< >außen/innen<

bis So. 4.11.2012
11:00-18:00 di-so
Gemeinschaftsausstellung von 112 Künstlern der Künstlerförderung c/o.
Städt. Museum Schloss Rheydt

Warmhaus

bis So. 11.11.2012
11:00-18:00 di-so
Ausstellung der polnischen Künstlerin Katarzyna Przewańska.
Städt. Museum Abteiberg

Verhandlungen unter Zeitdruck

bis So. 18.11.2012
11:00-18:00 di-so
Installation von Andreas Siekmann.
Städt. Museum Abteiberg

Deckkraft

bis So. 25.11.2012
11:00-14:00 so
Werke von Marc von Criegern und Walter Eul.
MMIII Kunstverein e. V.

legends

bis Fr. 30.11.2012
Zusammen mit den Künstlern Ruth Konsten, Helga von Kannen, Oliver Madlener und Walter Beckers zeigt Andreas Neiken Größen aus Musik, Film, Politik und Geschichte.
Bild: Andreas Neiken: „Foo Fighters“. Graefen + König



Pneumatische Linien

ab So. 18.11.2012 bis Fr. 2.12.2012
17:00-19:00 fr, 15:00-17:00 sa + so
Eröffnung: So. 18.11.2012, 11:30
Werke von Edda Jachens.
[Kunstraumno. 10]

Sein und Zeit/de tijd en de dingen

bis Do. 13.12.2012
10:00-16:00 mo-do
Schmuckstücke der Niederländerin Marion van Cruchten und Fotos der c/o-Künstlerin Kathrin Tillmann, die den Lauf der Zeit und die Auswirkungen auf Gegenstände und Menschen thematisieren.
eregio-Haus

Spuren des Lebens

ab Sa. 17.11.2012 bis Fr. 14.12.2012
10:00-18:00 mo-fr
Vernissage: Sa. 17.11.2012, 16:00
Acrylbilder in unterschiedlichen Maltechniken von Birgit und Friedel Pannhausen.
LVR-Klinik, Kunstkapelle

Oh!

bis Fr. 21.12.2012
13:00-18:00 di-fr
10:00-14:00 sa
Neue Arbeiten von Stephan Balkenhol.
Galerie Löhr



In allen vier Ecken ...

ab Sa. 3.11.2012 bis So. 6.1.2013
9:30-18:30 mo-fr
10:00-15:00 sa
Eröffnung: Sa. 3.11.2012, 20:00
Ausstellung der Künstler FEED, Link & Kress, Konsten und Weiland.
Werkstattgalerie

Thomas Wimmer

ab So. 4.11.2012 bis So. 6.1.2013
Klotografie einmal gerahmt.
Kunstfenster Rheydt

Theater Extra | Bildbühne: Wenn der

Horizont Dir in die Quere kommt
bis So. 3.2.2013 an allen Vorstellungstagen jeweils eine Stunde vor Aufführungsbeginn.
Ölbilder von Peter Schmitz.
Theater Mönchengladbach, Foyer

Kleines Format – große Gefühle

ab So. 4.11.2012 bis So. 3.2.2013
11:00-18:00 di-so
Eröffnung: So. 4.11.2012, 12:00
Expressionistisches II aus der Graphischen Sammlung: Zeichnungen und Druckgraphiken von Ernst Barlach, Otto Dix, Käthe Kollwitz, Otto Mueller, Otto Pankok, Hermann Max Pechstein, Christian Rohlf, Karl Schmidt-Rottluff, Wilhelm Lehmbruck u. a.
Städt. Museum Abteiberg

Pesch gehabt

ab Sa. 3.11.2012 bis Fr. 15.2.2013
10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr oder ½ Stunde vor den Veranstaltungen
18 Fotografien von Marion Überschaer. Ihre Aufnahmen dokumentieren die Spuren der ehemaligen Bewohner eines Ortes, der sich in Auflösung befindet. Pesch war ein Stadtteil von Erkelenz im Kreis Heinsberg. Der Ort mit ehemals etwas über 200 Einwohnern wurde 2012 für den Braunkohleabbau der RWE Power AG im Tagebaugelände Garzweiler II dem Erdboden gleichgemacht.
BIS-Zentrum, Café bisQuit



JHQ – eine Fotoausstellung

ab Sa. 17.11.2012 bis So. 17.2.2013
11:00-18:00 di-so
Fotografisches Langzeitprojekt von Nicole Blaffert und Franz Wamhof.
Städt. Museum Schloss Rheydt

Kalkül trifft Gefühl ... und was

passiert dann?
bis Fr. 1.3.2013
Der Künstler Christoph Borges hat es gewagt, sich beiden Lebensformen zu stellen: der frühen Sehnsucht nach kreativem Ausdruck – der rationalen Entscheidung für Business und Kalkül – und der Gratwanderung mit und zwischen beiden Lebensformen.
Naturheilpraxis Christiane Thomaßen Grevenbroicher Str. 34

Linie Kunst: Phasen

ab Fr. 9.11.2012 bis März 2013
8:00-17:00 mo-do, 8:00-13:00 fr
Die Ausstellung der c/o-Künstlerin Angel Richter zeigt abstrakte und figurative Werke, die sich auf Themen des 21. Jahrhunderts beziehen.
NEW-Hauptverwaltung Eingangsbereich

Renate Fellner: Kinderträume

bis Juli 2013
8:00-21:00 mo-fr
Was ist Kindsein und wann hört Kindsein auf?
Musikschule

Spielzeugausstellung Schnelle

14:00-17:00 so
Dauerausstellung mit historischen Puppenhäusern, Puppen, Steifftieren, Modelleisenbahnen u. v. m.
Schrödt 27, MG-Giesenkirchen



SPORT

BILLARD

Stadtmeisterschaft Pool-Billard

Sa. 17.11.2012, ab 11:00
Schüler, Jugend und Senioren.

Billard-Café Nirvana

» siehe Seite 35

FUSSBALL

1. Bundesliga Männer

Sa. 3.11.2012, 15:30
10. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – SC Freiburg
Sa. 17.11.2012, 15:30
12. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – VfB Stuttgart
Mi. 28.11.2012, 20:00
14. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – VfL Wolfsburg
Stadion im Borussia-Park
» siehe Seite 32/33

UEFA Europa League

Do. 22.11.2012, 21:05
5. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – AEL Limassol
Stadion im Borussia-Park

Regionalliga West Männer

So. 11.11.2012, 14:00
15. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach U23 – Rot-Weiss Essen
Sa. 24.11.2012, 14:00
17. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach U23 – SC Verl
Grenzlandstadion



A-Junioren Bundesliga West

So. 4.11.2012, 11:00
10. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – MSV Duisburg
Sa. 24.11.2012, 11:00
12. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – 1. FC Köln
Borussia-Park

B-Junioren Bundesliga West

Sa. 10.11.2012, 14:00
10. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – Fortuna Düsseldorf
So. 18.11.2012, 11:00
11. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – Bayer Leverkusen
Borussia-Park

Regionalliga West Frauen

So. 11.11.2012, 13:00
9. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – VfL Bochum
Sportanlage Am Haus Lütz

Niederrheinliga Frauen

So. 4.11.2012, 13:00
9. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach II – Cfr Links Düsseldorf
So. 18.11.2012, 12:00
11. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach II – SV Hemmerden
Sportanlage Am Haus Lütz

B-Juniorinnen Bundesliga West/ Südwest

Sa. 3.11.2012, 14:00
7. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – FCR 2001 Duisburg
Sa. 10.11.2012, 14:00
8. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – SC 07 Bad Neuenahr
Sportanlage Am Haus Lütz

GOLF

Martinsgans-Turnier

So. 11.11.2012
Scramble mit Zusatzanforderungen.
Golfclub Schloss Myllendonk e. V.

HANDBALL

3. Liga West Männer

Sa. 17.11.2012, 19:30
11. Spieltag:
TV Korschbroich – OSC Rheinhausen
Waldsporthalle Korschbroich Am Sportplatz 11a

Oberliga Männer

Sa. 3.11.2012, 19:30
7. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – HSG Bergische Panther
Sa. 17.11.2012, 19:30
9. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – Sprr. Hamborn 07
Jahnhalle



HOCKEY

1. Hallen-Bundesliga Männer

Sa. 24.11.2012, 18:00
2. Spieltag:
Cladbacher HTC – Schwarz-Weiß Neuss
GHTC-Halle

Hallen-Regionalliga West Männer

So. 18.11.2012, 18:00
2. Spieltag:
Rheydter SV – Oberhausener THC
Sporthalle Rheydt-West



PFERDESPORT

Trabrennen „Mönchengladbach auf Trab“

Do. 15.11.2012, 18:30
Do. 29.11.2012, 18:30
Veranstalter: Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e. V.
Trabrennbahn



SCHACH

Stadtmeisterschaft 2012

Fr. 9.11.2012, 19:30, 5. Runde.
Fr. 23.11.2012, 19:30, 6. Runde.
Kantine Fa. Schorch AG Breite Str. 131

SCHWIMMEN

43. Kinderschwimmfest

Di. 13.11.2012
Veranstalter: DLRG Ortsgruppe Mönchengladbach e. V.
Vitusbad

TISCHTENNIS

Regionalliga West Frauen

Sa. 10.11.2012, 18:30
6. Spieltag:
DJK SF 08 Rheydt – TV Gerthe
Sa. 24.11.2012, 18:30
8. Spieltag:
DJK SF 08 Rheydt – Borussia Düsseldorf
Turnhalle Schule Waisenhausstraße



SONSTIGES

Deutsche Meisterschaft im

Kite Landboarding
Fr. 2.11. bis So. 4.11.2011
Vierter und letzter Lauf der Internationalen Kite Landboarding-Meisterschaft 2012 der German Parakart Kitesailing Association e. V.
Segelflugplatz MG-Wanlo Kuckumer Str. 70

Fair durch die Nacht – Nightevent der Sportjugend

Fr. 23.11.2012, ab 21:00
Die Sportjugend im Stadtsportbund Mönchengladbach lädt zum Spiel (Hallenfußball und Volleyball) in der Geisterstunde ein.
Krahmendonkhalle MG-Neuwerc



2. Kammerkonzert: „Gleichklang“
So, 4.11.2012, 11:00
Theater Mönchengladbach, Studio
Die vier Streicher des Vitus-Quartetts kombinieren das bekannte „Rosamunde“-Quartett von Franz Schubert mit dem dritten Streichquartett namens Mishima des 140 Jahre später geborenen Komponisten Philip Glass. Dieser gilt als einer der Hauptvertreter der so genannten Minimal Music, die unter anderem ihre konsonanzreiche Harmonik und die stete, fast narkotische Wiederholung kleinster Einheiten kennzeichnen. Dies trifft auch für Glass' ausdrucksstarkes 3. Streichquartett zu, das aus der Musik von einem Film über den japanischen Schriftsteller Yukio Mishima stammt.



Bach in St. Helena
So, 4.11.2012, 17:00
Kath. Pfarrkirche St. Helena
Das Barockorchester Accademia Filarmonica Köln, dessen Mitglieder schon häufig mit bekannten Ensembles wie Concerto Köln oder La Stagione Frankfurt aufgetreten sind, wird gemeinsam mit dem berühmten Countertenor Franz Vitzthum (Foto) und mit der Kempener Organistin Ute Gremmel-Geuchen zu hören sein. Im Mittelpunkt des Abends stehen zwei Kantaten von Johann Sebastian Bach und Johann Christoph Bach für Altus, Orgel und Orchester. Neben den seltenen zu hörenden Bachkantaten wird das Orgelkonzert G-Dur des Bachsohnes Carl Philipp Emanuel Bach zu hören sein.

DO1 NOVEMBER

BÜHNE
„Josefine“
Experimentelles Musiktheater nach Motiven von Franz Kafka.
19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
„Nuhr unter uns“
Kabarett von und mit Dieter Nuhr.
20:30 Kunstwerk Wickrath

SONSTIGES
Begegnungscafé
Kaffee, Kuchen, Gespräche, Filme und Spiele. Der neue Treffpunkt in Lürrip – jeder ist herzlich willkommen!
15:00-17:00 Christengemeinde, Naktatenstr. 95
In der Nacht von DO auf FR: Jupiterbedeckung durch den Mond
Beobachtung mit dem Astronomischen Arbeitskreis Mönchengladbach e. V.
1:30 Vortragsraum im Wasserwerk Rheindahlen

FR2 NOVEMBER

BÜHNE
„Ya Basta!“
Schauspiel des mexikanischen Regisseurs, Autors und Schauspielers Jorge Angeles in der Reihe „Außereuropäisches Theater“.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„Ewig jung“
Erik Gedeons komödiantischer Liederabend von „Forever young“ bis „I will survive“ – Hits der 60er, 70er, 80er und 90er. Rock, Reggae, Soul, Disco.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
„Nuhr unter uns“
Kabarett von und mit Dieter Nuhr.
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS
Kinder-Disco
Für Kinder bis 13 Jahre.
14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten

Ü-35-PARTY
HEISS & KULTIG
am Fr, 2. Nov. 2012, ab 22 Uhr

DISCO-FOX-PARTY
am Sa, 3. Nov. 2012, ab 21 Uhr

www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 · Tel. 021 61-8 21 20 60

PARTY
Rock around the clock
19:00 American's
Cocktail Time@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor.
19:00 Cocos

Friday Night
Club, House, Lounge-Musik.
20:00 Bar Plastique
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Thank God it's Friday
House, Electro, Charts.
21:00 Scala Club & Lounge
Graefen goes Vegas
22:00 Graefen clubbing
Ü35-Party
Heiß und kultig!
22:00 Kastanienhof
Belinda
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Nacht
Nachtgalerie Freitag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
I love Black
No. 1 in R&B. 2 for 1 bis 0:00.
23:00 Black & White
Freitagswelt#14
Mit den DJs OhShitRobots! (Indie/Tronic), Bumayé (Dubstep), DJs Nachthimmel (Minimal/House), Klaus Stroh (Techno) und Der Multimensch (Techno/House), Visuals by Philberg.
23:00 Projekt 42
Metalmania
Metal mit DJ Antropophagus und DJ Filthgrinder.
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour: alle Getränke 2 for 1.
23:00 Roots Club

VORTRÄGE
Ich bin Single 65+
Referentin: Angelika Effertz-Bäumler.
16:00-18:30 Volkshochschule

SONSTIGES
Dicke Bücher
Die Entstehung der Sternenkataloge.
Veranstalter: Astronomischer Arbeitskreis Mönchengladbach e. V.
20:00 Vortragsraum im Wasserwerk Rheindahlen

SA3 NOVEMBER

BÜHNE
„Hochzeit mit mörderischen Hindernissen“
Tragische Kriminalkomödie, aufgeführt von der Theatergruppe „Rollsplitt“.
18:00 Mehrgenerationenhaus im Paritätischen Zentrum
„Roberto Zuco“
Drama von Bernard-Marie Koltès.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
Musicalrevue
Mit Hits aus „Elisabeth“, „Mozart“, „Wicked“, „Tanz der Vampire“, „We will rock you“, „Mamma Mia“, „Grease“, „Cabaret“, „Chicago“, „AIDA“, „Keep Cool“, „Rocky Horror Show“ u. v. m.
20:00 TiG – Theater im Gründungshaus
„Jetzt kocht er auch noch!“
Drittes Live-Programm von und mit Horst Lichter.
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS
kreativ | Rheydt macht (was)
LEGO-Trickfilm-Workshop.
15:00 Stadtbibliothek Rheydt
Spielfest auf dem Eis
Ein Fest für Jung und Alt mit kostenlosem Schlittschuhverleih und vielen Spielaktionen wie Schlitten- und Reifensalom, Wurfspiele, Eishockey und Schlittschuhlaufen auf stumpfem Eis. Bitte Handschuhe mitbringen.
Eintritt frei!
17:30-19:00 Eissportzentrum Grefrath

PARTY
Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 American's
Cocktail Time Saturday@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor.
19:00 Cocos
Saturday Night
Club, House, Lounge-Musik.
20:00 Bar Plastique
Übungsparty
20:00-23:00 TOMMYs Tanzstudio
Tanzparty
Übungsparty für alle, die zu schöner Musik tanzen möchten, mit DJ Achim.
20:00 TSC Rheindahlen, Tanzforum Broicher Str. 13
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Hot Clubbing
Heiße Sounds aus deinem Club. Von 21:00-23:00 Eintritt frei und alle Getränke zum halben Preis!
21:00 Graefen clubbing
Discofox-Party
21:00 Kastanienhof
Hot Saturday
House, Pop, Charts & Classics.
21:00 Scala Club & Lounge
Samstag Nacht
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Nacht
Nachtgalerie Samstag
22:00 Nachtgalerie
Sexy Black
100 % Black Music. 2 for 1 und Ladys freier Eintritt bis 0:00.
22:30 Black & White
Bassment
Finest of Drum 'n' Bass feat. Nogata, supported by Resident DJs Don K-Li, Hectical & Rebella. In der Lounge: Dubstep!
23:00 Projekt 42
Roots-Night
Rock, Alternative, Indie, Partyclassics mit DJ Luca.
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour: alle Getränke 2 for 1.
23:00 Roots Club

SO4 NOVEMBER

BÜHNE
Kulturfrühstück im BIS:
„See you to-night ...“
Songs von Bruce Cockburn, Christy Moore, Neil Young u. a., dargeboten von Constantin Jansen, Uli Sentsis und Thomas Mentches.
11:00 BIS-Zentrum
„Hochzeit mit mörderischen Hindernissen“
Tragische Kriminalkomödie, aufgeführt von der Theatergruppe „Rollsplitt“.
16:00 Mehrgenerationenhaus im Paritätischen Zentrum
„Schön ist es auch anderswo“
Kabarett von und mit Konrad Bekkircher.
19:00 Kunstwerk Wickrath

KIDS
Museumsführung für Kinder
Für Kinder ab dem Schulanter.
15:00 Städt. Museum Schloss Rheydt
kreativ | Rheydt macht (was)
LEGO-Trickfilm-Workshop.
15:00 Stadtbibliothek Rheydt
„Rotkäppchen“
Märchen für Kinder.
11:00 TiG – Theater im Gründungshaus
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 26/27

24. OKUHOM – Odenkirchener Kunst- und Hobby-Markt
Künstler, Kunsthandwerker und Hobbykünstler aus der Region führen vor und stellen aus. Eintritt frei!
12:00-18:00 Burggrafenhalle MG-Odenkirchen

SONSTIGES
Bildoptimierung und -bearbeitung mit Photoshop
Workshop mit Ulli Klaas.
10:00-16:00 BIS-Zentrum
Auktion Pfandhaus Brocker
10:30 Vorbesichtigung;
12:00 Versteigerung.
Kaiser-Friedrich-Halle
Zauberformel Lachen
Workshop.
11:00-17:45 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus
Burlesque Dance
Workshop mit Dia dell'Arte.
13:00-15:00 BIS-Zentrum
400.000 Jahre Vergangenheit Rheindahlen
Alt- und jungsteinzeitliche Original-Steinwerkzeuge und -geräte u. v. m.
14:00-17:00 Archäologisches Museum, Wasserturm Rheindahlen
Wedding Dinner
Show-Programm rund um den schönsten Tag mit exklusivem 4-Gänge-Menü.
16:00 Palace St. George
8. Mönchengladbacher Krimitag: Krimi-Film-Nacht
„Zweiakter“, Deutschland 2010, Regie: Oliver Wergers, 31 Min.;
„Vertigo“, USA 1958, Regie: Alfred Hitchcock.
20:00 BIS-Zentrum

„Herr Bello und das blaue Wunder“
Theaterstück nach dem Kinderbuch von Paul Maar für Kinder ab 5 Jahre.
15:00 Theater Spielplatz
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 26/27
„Die kleine Seemannsfrau Rusalka“
Kinderoper mit Musik von Antonin Dvořák für Kinder ab 5 Jahre.
16:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KARNEVAL
7 x 11 Jahre KG Uehlöcker Neuwerk: Hoppedizerwachen
11:11 Krahnendonkhalle MG-Neuwerk
FESTE | MÄRKTE
24. OKUHOM – Odenkirchener Kunst- und Hobby-Markt
Künstler, Kunsthandwerker und Hobbykünstler aus der Region führen vor und stellen aus. Eintritt frei!
11:00-18:00 Burggrafenhalle MG-Odenkirchen
Bratpfelmarkt
Bratäpfel, Glühwein, Genussmeile, Kunsthandwerk, Ritterschauspiel und Jazzfrühschoppen (ab 12:00).
11:00-20:00 In Vino Veritas, Holterhöfe Willich
3. Rheydter Martinsmarkt
Martins-Umzug durch die Rheydter Innenstadt und Rahmenprogramm.
11:00-18:00 Harmonieplatz/Hauptstraße MG-Rheydt

SONSTIGES
Briefmarkentauschtag
Veranstalter: Briefmarkenfreunde 1924 e. V. Mönchengladbach.
9:30-12:00 Gaststätte Turnerheim RTV, Nordstr. 133
Zierfisch- und Wasserpflanzenbörse
Veranstalter: Verein für Aquarien- und Terrarienkunde Mönchengladbach e. V.
10:00-12:00 Kleingartenanlage Pilatus Kall
Karnevalsmuseum
11:00-14:00 Altes Zeughaus
Erster Sonntag
Stündlich Führungen durch die Sammlung von 11:30 bis 16:30.
Städt. Museum Abteiberg
Tanztee
16:00-20:00 Kastanienhof
Hubertusmesse
Mit dem Jagdhornbläsercorps Rheydt und dem dem Jagdhornbläsercorps Mönchengladbach.
17:00 Schloss Rheydt, Turnierwiese
Ein Herz und eine Seele:
„Silberne Hochzeit“
Dinnershow inkl. Vier-Gänge Menü.
19:30 Palace St. George

MO5 NOVEMBER

KIDS
spieltarten 2012 – das Kinder- und Jugendtheaterfestival in NRW:
„Die Geschichte von Lena“
Theaterstück für Kinder ab 8 Jahre.
11:00 BIS-Zentrum
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 26/27

PARTY
Salsa-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs.
21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE
Aufenthalt in der Wüste Sinai
Vortrag von Elke Jennrich.
19:00-20:30 Volkshochschule

SONSTIGES
European Outdoor Filmtour 12/13
Das größte Filmevent der europäischen Outdoor-Community mit „2112“, „A new Perspective“, „Birdmen“, „Sketchy Andy“, „The Crossing“, „The Shapeshifter“, „The Shark's Fin“ und „Where the Trail ends“.
20:00 Theater Mönchengladbach

Bio-Eier
Frischer geht's nicht.
Stautenhof
www.stautenhof.de

BÜHNE
HG. Butzko: „Verbubelt“
Butzko entdeckt die Bösartigkeiten aus heiterem Himmel und das Komische in den Katastrophen des Lebens.
20:00 TiG – Theater im Gründungshaus

KIDS
spieltarten 2012 – das Kinder- und Jugendtheaterfestival in NRW:
„Die Geschichte von Lena“
Theaterstück für Kinder ab 8 Jahre.
11:00 BIS-Zentrum
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 26/27

PARTY
Discofox-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs.
21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE
Trüdelmarkt
7:00-14:00 Messengelände Nordpark

VORTRÄGE
Informationen für Berufsrückkehrer
Tipps und Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg.
9:30 Berufsinformationszentrum
Beitragsrechtliche Auswirkung der betrieblichen Altersvorsorge
Referenten: Herbert Erkelenz und Norbert Haßelmann.
14:30 Volkshochschule
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißelsaal.
18:30 Elisabeth-Krankenhaus

NOVEMBER

KIDS
spieltarten 2012 – das Kinder- und Jugendtheaterfestival in NRW:
„Mr. Molsk“
Eine musikalische Ode an die Vorstellungskraft für Kinder ab 4 Jahre.
11:00 BIS-Zentrum
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 26/27



vino e musica ... mit „The Souls“

Do. 8.11.2012, 19:00

Kult + Genuss

Nein, sie singen NICHT Country und Western. Monika Wagener und Franziska Steinert laden ein zu einer „musikalischen Verköstigung“ mit Soul-Klassikern und Jazz-Liebhabereien à la carte. „The Souls“ sind Musiker der ersten Stunde bei vino e musica und haben die Gäste bereits im Frühjahr 2011 begeistert.

Lassen Sie sich verzaubern! Genießen und feiern Sie den Abend mit „The Souls“!

Auf Teufel komm raus ...

Exorzismus in der katholischen Kirche von den biblischen Anfängen bis heute. Vortrag der Friedrich-Spee-Akademie. Referent: Peter Lefeld.

19:00 Gasthaus am Schmolderpark

Wofür brauche ich ein Testament?

19:30-21:00 Familienbildungsstätte, Hansastraße

Wie schütze ich (m)ein Kind vor sexuellem Missbrauch?

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

SONSTIGES

Weihnachtsmenü

Koch-Workshop.

9:00 InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik der NEW AG

MI 7

> NOVEMBER

BÜHNE

„Norma“

Tragische Oper in zwei Akten von Vincenzo Bellini in italienischer Sprache mit deutschen Überiteln.

20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

SingerSongwriterSlam

1 Musiker, 1 Instrument, 1 Song und das Publikum entscheidet.

20:30 BIS-Zentrum

„Nackt und in Farbe“

Comedy von und mit Tom Gerhardt.

20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

„Rotkäppchen“

Märchen für Kinder.

10:30 TiG – Theater im Gründungshaus

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 26/27

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 American's

Übungsparty

19:30 Tanzschule „More than Dancing“

Ausgehen

20:00 Kastanienhof

StudiNight

3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.

20:00 Mezzalito

Karaoke Night

Sing it – sing mit!

21:00 Scala Club & Lounge

Wednesday Lovers

House, RnB, Charts.

22:00 Empire

Press Play

Mit Timbo und Thai-D; alle Getränke

zum halben Preis.

22:00 Graefen clubbing

Midewo

House, RnB, Charts.

22:00 Raum 38

Housebrause

Mit den DJs Sebastian Rebig, Julian

Fuxx & Dennis Holtschoppen, Live-

Percussion: Optimo, Visuals: Lizart.

22:00 Projekt 42

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

6:00-14:00 Trabrennbahn

VORTRÄGE

Ultraschall in der Schwangerschaft und Brustkrebs-Früherkennung

Vortrag der Facharzt AG Rheydt von Frauenarzt Dr. Hubert Meier.

19:00 Paritätisches Zentrum

SONSTIGES

Jobbörse

Stellensuche leicht gemacht.

Umfassende Informationen zu allen Berufen von A bis Z.

9:00 Berufsinformationszentrum

Weihnachtsmenü

Koch-Workshop.

18:00 InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik der NEW AG

Tapas-Kochkurs 1

Inkl. Begrüßungs-Cava. Anmeldung bis zum 5.11.

18:30 Kult + Genuss

Mönchs-Spaziergang: Von Mönchen, Sagen und Legenden

Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der 1,5-stündige Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.

19:00 Treffpunkt: Stadttouren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweiher



DO 8

> NOVEMBER

BÜHNE

„Blues Brothers – Unterwegs im Auftrag des Herrn“

Freie Bearbeitung mit live gespielten Soul- und R&B-Klassikern nach dem Stoff des legendären Films aus dem Jahr 1980.

20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

spielarten 2012 – das Kinder- und Jugendtheaterfestival in NRW:

„Die Brüder Löwenherz“

Theaterstück für Kinder ab 8 Jahre.

11:00 BIS-Zentrum

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 26/27

Offener Kindertreff

Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.

16:30-18:00 Jugendheim MG-Bettrath

Jugend-Disco

Für Jugendliche ab 13 Jahre.

18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus

MG-Westend

PARTY

StudiNight

3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.

20:00 Mezzalito

VORTRÄGE

Offizier bei der Bundeswehr (inkl. Studium)

16:00 Berufsinformationszentrum

SONSTIGES

Bäume haben auch Partner!

Exkursion der Volkshochschule mit Liselotte Uhlig.

15:00 Treffpunkt: Bunter Garten, Bettrather Straße, Vogelvoliere

FR 9

> NOVEMBER

BÜHNE

„Funky! Sexy! 40!“

Comedy von und mit Michael Steinke.

20:00 TiG – Theater im Gründungshaus

KIDS

Kinder-Disco

Für Kinder bis 13 Jahre.

14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus

MG-Westend

„Till Eulenspiegel“

Aufführung der Theatergruppe PIPAPO für Kinder und Erwachsene.

20:00 GGS/Wil-Sommer Schule

MG-Rheindahlen, Aula

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 26/27

LITERATUR

„Die letzte Reifung“

Krimi-Lesung mit Sebastian Carsten Henn. Veranstalter: prolibri Buchladen.

19:00 Weinhandlung weinZEIT,

Engelblecker Str. 250

Die Gladbacher Lesebühne:

Storys, Verse, Anekdoten

Mit den Stammautoren Markim Pause,

Lasse Samström und Marco Jonas Jahn.

Im Anschluss lädt der Cooky-Club mit

DJ Daniel & Lord Calamare sowie dem

Metaloop VJ-Team auf den Mainfloor.

21:00 Projekt 42

PARTY

Rock around the clock

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

19:00 American's

Cocktail Time@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor.

19:00 Cocos

Friday Night

Club, House, Lounge-Musik.

20:00 Bar Plastique

Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die

Hit-Giganten der 80er und 90er.

21:00 Almsause

Thank God it's Friday

21:00 Scala Club & Lounge

Süßstoff

Die ganze Nacht gibt es Zuckerwatte

und Pralinen für free.

22:00 Graefen clubbing

Friday Night Fever

Ladies freier Eintritt!

22:00 Kastanienhof

MEZZALITO

STUDI NIGHTS

JEDEN
MITTWOCH
UND DONNERSTAG

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

GEÖFFNET VON MI. BIS SA.



2. Schlosskonzert: Koh Gabriel Kameda und Peter von Wienhardt

Fr. 16.11.2012, 20:00

Schloss Rheydt, Rittersaal

Das Duo aus Violine und Klavier spielt eine Hommage an Fritz Kreisler und Jascha Heifetz, deren 50. bzw. 25. Todestages die Musikwelt 2012 gedenkt. Koh Gabriel Kameda gewann zahlreiche Wettbewerbe, unter anderem ist er Erster Preisträger beim Internationalen Violinwettbewerb Henryk Szeryng in Mexiko. In seinem Programm präsentiert das Duo neben Bearbeitungen von Paganini und Mozart sowie Arrangements von Debussy, Ravel, Ponce, Gershwin und Milhaud auch berühmte Kreisler-Hits.

DO15

> NOVEMBER

BÜHNE

Herbert Knebels Affentheater: „Der Letzte macht das Licht aus“

Comedy von und mit Uwe Lyko.
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

„Die kleine Seejungfrau Rusalka“

Kinderoper mit Musik von Antonín Dvořák für Kinder ab 5 Jahre.
10:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

Offener Kindertreff

Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
16:30-18:00 Jugendheim MG-Bettrath

Jugend-Disco

Für Jugendliche ab 13 Jahre.
18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

PARTY

StudNight

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

VORTRÄGE

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

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

Trennung – Scheidung – Unterhalt

19:30-21:00 Familienbildungsstätte Hansastraße

Energiesparen, Wärmedämmung und Wärmeschutz in der Bauplanung

19:30-21:45 Familienbildungsstätte Hansastraße

SONSTIGES

Begegnungscafé

Erntedankfeier mit Kaffee, Kuchen, Gesprächen, Filmen und Spielen.
15:00-17:00 Christengemeinde, Nakatenusstr. 95

Nahe trifft Loire

Weinprobe mit Gesprächen rund um den Wein und die Literatur.
19:30 prolibri Buchladen

Theater Extra | Filmbühne

„La Vida Loca – Die Todesgang“, Dokumentarfilm von Christian Poveda (Frankreich/Spainien/Mexiko 2008).
20:00 Theater Mönchengladbach

FR16

> NOVEMBER

BÜHNE

„Novcento – Die Legende vom Ozeanpianisten“

Schauspiel von Alessandro Baricco.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

„Norma“

Tragische Oper in zwei Akten von Vincenzo Bellini in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

„Die pure Lust am Leben – wir machen's noch mal!“

Das SPD-Frauenkabarett „FammFatal!“
20:00 BIS-Zentrum

» siehe oben

„Der Geschmack der mittleren Reife“

Comedy von und mit Johannes Flock.
20:00 Die Spindel bei „Don Antonio“ (ehem. Haus Ohlenforst)

„Liebe“

Kabarett von und mit Hagen Rether.
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

Bundesweiter Vorlesestag

Für große und kleine Zuhörer.
14:00-16:00 Mehrgenerationenhaus im Paritätischen Zentrum

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 26/27

Kinder-Disco

Für Kinder bis 13 Jahre.
14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

Groovebox

House Music Party mit offener Atelier-Lounge ab 22:00. DJs: Herbert Boese und Sebastian Rebig.
23:30 Das Blaue Haus

VORTRÄGE

E-Mails senden und empfangen

Vortrag von Michael Schlosser.
14:30 Volkshochschule

Nobelpreisträger in Mönchengladbach: Leymah Gbowee

Vortrag der Friedensnobelpreisträgerin von 2011. Veranstalter: Initiativkreis Mönchengladbach.
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle

» siehe „Highlights“, Seite 54

SA17

> NOVEMBER

BÜHNE

„Hochzeit mit mörderischen Hindernissen“

Tragische Kriminalkomödie, aufgeführt von der Theatergruppe „Rollsplitt“.
18:00 Mehrgenerationenhaus im Paritätischen Zentrum

„Ewig jung“

Erik Gedeons komödiantischer Liedabend von „Forever young“ bis „I will survive“ – Hits der 60er, 70er, 80er und 90er. Rock, Reggae, Soul, Disco.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

Golden Girls: „20 Jahre unvollendet“

Travestie-Jubiläumsshow.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

» siehe Seite 60 oben

KIDS

kreativ | Rheydt macht (was)

LEGO-Trickfilm-Workshop.
15:00 Stadteillebibliothek Rheydt

Von Spiel zu Spiel durch die Altstadt

Als kleine Mönche verkleidet ziehen die „Stadt-Erkunder“ auf verkehrssicheren Wegen durch die Altstadt und erleben Spiele, Abenteuer und Geschichten. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
17:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweier

Peterchens Mondfahrt

Beobachtungsabend des Astronomischen Arbeitskreises Mönchengladbach für Kinder von 5 bis 12 Jahre. Anmeldung in der Geschäftsstelle erwünscht!
17:30 Vortragsraum im Wasserwerk Rheindahlen

PARTY

Rock around the clock

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

Cocktail Time@Cocos

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

Friday Night

Club, House, Lounge-Musik.
20:00 Bar Plastikue

Ab in die Hütte!

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

Thank God it's Friday

House, Electro, Charts.
21:00 Scala Club & Lounge

Encore

Finest in Black Music mit DJ Vogue und Thai-D.
21:00 Graefen clubbing

Friday Night Fever

Corona & Tequila 2 for 1.
22:00 Kastanienhof

Belinda

Minimal, Techno, Electro.
22:00 Nacht

Nachtgalerie Freitag

22:00 Nachtgalerie

I love Black

No. 1 in R&B. 2 for 1 bis 0:00.
23:00 Black & White

Bassment

Finest of Dubstep mit Bassment Resident-DJs 1.Dot & Distracked.
23:00 Projekt 42

Roots-Night

Rock, Alternative, Indie, Partyclassics mit Mr. Bata.
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour: alle Getränke 2 for 1.
23:00 Roots Club

Saturday Night

Club, House, Lounge-Musik.
20:00 Bar Plastikue

www.AIRPORT-EVENT.de

» LIVE IM TERMINAL «

...übrigens, wir feiern drinnen in beheizten Räumen!



Der Airport erstahlt bei jedem Event in neuem Glanz! Licht-, Event- und Venue Design Frajo Kromeich gemeinsam mit Jozef Ogaza - Technische Realisation Jogaza Veranstaltungstechnik - Foto: Volker Mevissen - copyright FJK Productions UG © 2012

DO 08.11.2012

JAY TAMKIN + SPECIAL GUEST

FR 09.11.2012

LOS BASTARDOS + SPECIAL GUEST

SA 10.11.2012

FRANK COSENTINO & JIMIX

VVK 15€ - AK 18€ EINLASS 19.30 UHR

BUSVERBINDUNG (LINIE 10) ZUM HBF/ALTER MARKT BIS MITTERNACHT PARKPLATZ IM TICKETPREIS ENTHALTEN (MAX 900 PARKPLÄTZE)



GRAEFEN
LADIES NIGHT



FREIER EINTRITT
FÜR LADIES
SEKTEMPFANG
ROTTER TEPPICH
FOTOWAND
PRIVATE STYLING

start@21uhr

SA24NOV12

GRAEFEN clubbing | ALTER MARKT 22/23 | MÖNCHENGLADBACH
facebook.com/graeftenclubbing | www.dasgraeften.de

SPORT ARENA

hair lounges

UUGG

McDonald's





„20 Jahre unvollendet“
Sa. 17.11.2012, 20:00
TIG – Theater im Gründungshaus
Der Magie der Travestie verschreiben sich die „Golden Girls“ allabendlich seit 20 Jahren mit Leib und Seele. Die Herren Damen haben sich auch zum Jubiläum wieder eine neue Show ausgedacht, mit der sie die Nacht zum Tage machen. Der schöne Schein regiert die Welt. Frecher Wortwitz, jede Menge schräge Vögel, überraschende Komikszene, Live-Gesang, glamouröse Showkostüme sowie Ausgelassenheit und pure Spielfreude – das alles und noch mehr setzen die Golden Girls um ihren erotischen Mittelpunkt Michelle Duvall stilvoll und augenzwinkernd in Szene.

Übungsparty
20:00-23:00 TOMMY'S Tanzstudio
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Griffin's Super Sound Vol. 4
80er Disco Fever.
21:00 Mauerwerk
Hot Saturday
21:00 Scala Club & Lounge
Hot Clubbing
Heiße Sounds aus deinem Club. Von 21:00-23:00 Eintritt frei und alle Getränke zum halben Preis!
21:00 Graefen clubbing
Samstag Nacht
22:00 Nacht
Nachtgalerie Samstag
23:00 Nachtgalerie
Sexy Black
100 % Black Music. 2 für 1 und Ladys freier Eintritt bis 0:00.
22:30 Black & White
Dailyfresh Hiphop Party
Mit der Dailyfresh DJ Crew (Andi Teller, Charlie Checknix und Seppobeats) im Mainfloor und DJ Barilafunk mit Funk & Soul in der Lounge.
23:00 Projekt 42
Back to the Eighties
Rock, Pop, NDW, Punkrock mit JMO und DJ Buddy Hawaii.
23:00 Roots Club

FESTE | MÄRKTE
Trödelmärkte
6:00-14:00 Trabrennbahn
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Tag der offenen Tür
Basar mit selbstgemachten Produkten von Eltern und Erziehern. Eintritt frei!
14:00-18:00 Kindertagesstätte Nimmersatt

VORTRÄGE
„Existenz“ des modernen Menschen
Vortrag von Ingeborg Schmitz.
9:00 Volkshochschule

SONSTIGES
Twilight Special
Twilight Saga 1-5.
9:00 Comet Cine Center
Autogenes Training für Frauen
9:30-12:30 Familienbildungsstätte Hansastraße
Weihnachtsfahrt
Präsentation von Modelleisenbahnen der Spur G und umfangreiches Programm für Groß und Klein.
10:00-17:00 Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg e. V., Endepohlstr. 3
Signierstunde
Uli Borowka: „Volle Pulle. Mein Doppelleben als Fußballprofi und Alkoholiker!“
12:00 Mayersche Buchhandlung, Vis-A-Vis
Burlesque Dance
Workshop mit Dia dell'Arte.
13:00-15:00 BIS-Zentrum
Offene Besucherführung: Mystische Orte – Meditation Spaziergänge im Park
Mit Meditationslehrer Bernd Radermacher.
14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck, Rosenturm

SO18 > NOVEMBER

BÜHNE
„Das Ende vom Anfang“ (Frühstücks-Matinee)
Komödie von Sean O'Casey. Frühstück ab 10:00.
11:15 Theatercafé Linol
„Hochzeit mit mörderischen Hindernissen“
Tragische Kriminalkomödie, aufgeführt von der Theatergruppe „Rollsplitt“.
16:00 Mehrgenerationenhaus im Paritätischen Zentrum
„All inclusive!“
Comedy von und mit Kaya Yanar.
19:00 Kunstwerk Wickrath
Frischfleisch-Comedy
Sechs Nachwuchskünstler.
19:30 Roots Club
„Rosen, Tulpen, Nelken ...“
Festliche Operngala mit großen Stimmen und mitsingendem Orchesterklang. Moderation: Generalintendant Michael Grosse.
19:30 Theater Mönchengladbach
„Zwischen Hardrock und Rollator“
Kabarett von und mit Michael Eller.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

KIDS
„Alice im Wunderland“
2. Kinderkonzert der Niederrheinischen Sinfoniker der Saison 2012/2013 für Kinder ab 6 Jahre.
11:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 26/27 ausdrucksstark | Rheydt spielt Theater
„Die kleine Seejungfrau Rusalka“ – Basteln, Lesen und Singen mit Susanne Seefing. Eintritt frei!
15:00 Stadtbibliothek Rheydt
 kreativ | Rheydt macht (was)
LEGO-Trickfilm-Workshop.
15:00 Stadtbibliothek Rheydt
„Piet, der Weihnachtspirat“
Kinderprogramm mit Lila Lindwurm.
15:00 TIG – Theater im Gründungshaus

FESTE | MÄRKTE
Antikmarkt
13:00-18:00 Kaiser-Friedrich-Halle
SONSTIGES
Weihnachtsfahrt
Präsentation von Modelleisenbahnen der Spur G und umfangreiches Programm für Groß und Klein.
10:00-17:00 Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg e. V., Endepohlstr. 3
Jahresgaben des Museumsvereins
Führung mit Dr. Christian Krausch.
11:30 Städt. Museum Abteiberg
Textile Vergangenheit von Mönchengladbach
Führung durch das Textilmaschinen-depot des Museums Schloss Rheydt.
14:00-16:00 Boetzelen-Höfe, Künkelstr. 125
Twilight Special
Twilight Double (Teil 4 + 5).
15:00 Comet Cine Center
Tanztee
16:00-20:00 Kastanienhof

MO19 > NOVEMBER

PARTY
Salsa-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs.
21:00 Kastanienhof
VORTRÄGE
Resilienz – seelische Muskeln
Referent: Dipl.-Psych. Elke Kuske.
Veranstalter: Bundesverband der Frau in Business und Management e. V.
19:30 Dorint Hotel

DI20 > NOVEMBER

PARTY
Discofox-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs.
21:00 Kastanienhof
FESTE | MÄRKTE
Trödelmarkt
7:00-14:00 Messegelände Nordpark
VORTRÄGE
China 2012 – eine Weltmacht auf der Überholspur
Bildervortrag der Friedrich-Spee-Akademie. Referent: Edgar Janzen.
19:00 Gasthaus am Schmölderpark
Zahnimplantate – die elegante Problemlösung
Vortrag von Dr. Welle (Zahnmedizin). Teilnahme kostenfrei!
19:30 Albertus Zentrum Haus 2, Steinmetzstr. 45-47/Bismarckstr. 57, 5. OG
Gefahren im Internet
Prävention und Opferschutz.
20:00-21:30 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

MI21 > NOVEMBER

BÜHNE
„Ewig jung“
Erik Gedeons komödiantischer Liederabend von „Forever young“ bis „I will survive“ – Hits der 60er, 70er, 80er und 90er, Rock, Reggae, Soul, Disco.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
KIDS
Azubi Speed-Dating 2012
Mit 30 Firmen aus den Bereichen Industrie, Handel und Handwerk.
9:00-17:00 Haus Erholung
Disco
18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.
LITERATUR
6. Literaturabend
Aktuelle und interessante Leseempfehlungen der Buchhandlungen Degenhardt und proibri. Eintritt frei!
19:00 Krankenhaus Maria Hilf, Forum



LesARTen
Schreibkreative aller Altersgruppen präsentieren selbstverfasste Texte. Die Unterschiede in den Vorträgen aus Prosa, Lyrik, Kurzgeschichte, Fantasie und Comic lassen jeden LesARTen-Abend zum Literaturerlebnis werden.
20:00 BIS-Zentrum

PARTY
Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 American's
Übungsparty
19:30 Tanzschule „More than Dancing“
Ausgehen
Neue Partyreihe.
20:00 Kastanienhof

StudNight
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezzalito
Karaoke Night
21:00 Scala Club & Lounge
Wednesday Lovers
House, RnB, Charts.
22:00 Empire
Press Play
Mit Timbo und Thai-D; alle Getränke zum halben Preis.
22:00 Graefen clubbing

Midewo
House, RnB, Charts.
22:00 Raum 38
FESTE | MÄRKTE
Trödelmarkt
6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES
Jobbörse
Stellensuche leicht gemacht. Umfassende Informationen zu allen Berufen von A bis Z.
9:00 Berufsinformationszentrum
Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung
18:00-21:45 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus
Whisky tasting
Die weltbesten Whiskys und Brände von Rudi Käser. Inkl. Snacks und Mineralwasser.
19:00 Kult + Genuss
Vorpremiere: „Breaking Dawn – Bis(s) zum Ende der Nacht Part 2“
20:00 Comet Cine Center

FR23 > NOVEMBER

BÜHNE
Paul Panzer: „Hart Backbord – noch ist die Welt zu retten!“
20:30 Kunstwerk Wickrath
KIDS
Kinder-Disco
Für Kinder bis 13 Jahre.
14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
LITERATUR
„Ballkontakte“
Didi Jünemann liest Fußballgeschichten aus der internationalen Literatur.
20:00 Die Spindel bei „Don Antonio“ (ehem. Haus Ohlenforst)
Mönchengladbach schreibt und liest
Autorenlesung mit Susanne Goga.
20:00 Volkshochschule

PARTY
Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 American's
Cocktail Time@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor.
19:00 Cocos
Friday Night
Club, House, Lounge-Musik.
20:00 Bar Plastique
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Blue Clubbing
Cool, speziell und unwiderstehlich. Von 21:00-23:00 Eintritt frei und alle Getränke zum halben Preis!
21:00 Graefen clubbing

DO22 > NOVEMBER
BÜHNE
„Generation Genfood“
Kabarett von und mit Keirut Wenzel.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus
Paul Panzer: „Hart Backbord – noch ist die Welt zu retten!“
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS
Offener Kindertreff
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
16:30-18:00 Jugendheim MG-Betrath
Jugend-Disco
Für Jugendliche ab 13 Jahre.
18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

Zirkeltraining – die Waldhausener Clubnacht
Fr. 23.11.2012, 23:00
Projekt 42
Blame kann man getrost als wahres Drum & Bass-Urgestein bezeichnen. Bereits 1990 hatte er einen Top 40 Hit in den UK Charts mit „Music Takes You“. Ab Mitte der 90er war er lange Zeit fester Teil des Good Looking Camps um LTJ Bukem. Mit Hits wie „Stay Forever“ vom letzten Album „Blame: The Music“ und „Because Of You“ auf seinem Label 720 Degrees schlägt er wieder einen Bogen zurück zu seinem Sound Anfang der 90er. Seit einigen Jahren remixt Blame Songs namhafter Künstler und verpasste sogar dem einen oder anderen Charthit seine ravige Drum'n'Bass-Note.

PARTY
StudNight
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezzalito

VORTRÄGE
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißal.
18:30 Elisabeth-Krankenhaus, Frauenklinik

SONSTIGES
Traditionelles Gänseessen
Anmeldung bis spätestens 18.11.
19:00 Kult + Genuss

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten
Ü40 NEU IN MG
am Fr, 23. Nov. 2012, ab 20 Uhr
FRIDAY-NIGHT-FEVER
am Fr, 30. Nov. 2012, ab 22 Uhr
Ladies freier Eintritt
www.kastanienhof-hotel.de
Kretfelder Str. 765 · Tel. 021 61-821 20 60

FR23 > NOVEMBER

BÜHNE
Paul Panzer: „Hart Backbord – noch ist die Welt zu retten!“
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS
Kinder-Disco
Für Kinder bis 13 Jahre.
14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

LITERATUR
„Ballkontakte“
Didi Jünemann liest Fußballgeschichten aus der internationalen Literatur.
20:00 Die Spindel bei „Don Antonio“ (ehem. Haus Ohlenforst)
Mönchengladbach schreibt und liest
Autorenlesung mit Susanne Goga.
20:00 Volkshochschule

PARTY
Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 American's
Cocktail Time@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor.
19:00 Cocos
Friday Night
Club, House, Lounge-Musik.
20:00 Bar Plastique
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Blue Clubbing
Cool, speziell und unwiderstehlich. Von 21:00-23:00 Eintritt frei und alle Getränke zum halben Preis!
21:00 Graefen clubbing

DO22 > NOVEMBER
BÜHNE
„Generation Genfood“
Kabarett von und mit Keirut Wenzel.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus
Paul Panzer: „Hart Backbord – noch ist die Welt zu retten!“
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS
Offener Kindertreff
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
16:30-18:00 Jugendheim MG-Betrath
Jugend-Disco
Für Jugendliche ab 13 Jahre.
18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

Thank God it's Friday
House, Electro, Charts.
21:00 Scala Club & Lounge
Ü40-Party
22:00 Kastanienhof
Belinda
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Nacht
Nachtgalerie Freitag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
I love Black
No. 1 in R&B. 2 für 1 bis 0:00.
23:00 Black & White
Zirkeltraining – die Waldhausener Clubnacht
Lounge: Breakbeats, Mash Ups, Rare Grooves & Future Funk mit den DJs Barilafunk & Joschi.
Mainfloor: Finest of dnb & dubstep: High Duty Special feat. Blame supported von Don K-Li und Adamaster sowie Dubstep Warm-up von I.Dot.
23:00 Projekt 42
» siehe oben
Indie liebt dich
Indie(tronics) mit DJ Luca.
23:00 Roots Club

VORTRÄGE
Einkauf und Preisvergleich im Internet
Vortrag von Jürgen Kirchner.
17:00 Volkshochschule
SONSTIGES
„Die Nacht des Schreckens“
Das original Krimidinner inkl. 4-Gänge-Menü.
19:00 Restaurant Kaiser Friedrich, Kaiser-Friedrich-Halle

SA24 > NOVEMBER

BÜHNE
„Deutschland. Ein Wintermärchen“ (Wiederaufnahme)
Michael Grosse spricht Heinrich Heine.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„Blues Brothers – Unterwegs im Auftrag des Herrn“
Freie Bearbeitung mit live gespielten Soul- und R&B-Klassikern.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
„Secondhand Mann – gebrauchte Männer lieben besser!“
Comedy von und mit Carsten Höfer.
20:00 Die Spindel bei „Don Antonio“ (ehem. Haus Ohlenforst)

KIDS
kreativ | Rheydt macht (was)
LEGO-Trickfilm-Workshop.
15:00 Stadtbibliothek Rheydt

LITERATUR
ARTenLESE
Leseratten finden Tipps für neue Lektüre und die Möglichkeit, sich über Gelesenes in geselliger Runde im BIS-Café auszutauschen.
16:00 BIS-Zentrum



Lucy and Friends

Fr. 23.11.2012, 20:00

BIS-Zentrum

Lucys musikalischer Weg führte sie zunächst als Sängerin mit der Blues Brothers Revival Band auf zahlreichen Tourneen durch ganz Europa. Es folgten TV- und Rundfunkaufnahmen sowie zahlreiche Konzerte, u. a. mit den Black Föös und Chris Farlow. Mit Piet Blank und Jaspa Jones belegte sie den ersten Platz in den deutschen Dance-Charts mit den Titeln „Love Sensation“ und „Flying To The Moon“. Aufgrund ihrer grenzenlosen Musikalität entstand eine langjährige Zusammenarbeit mit dem Schweizer Drummer Charlie Antolini und Willi Ketzer, dem früheren Passport-Schlagzeuger.

PARTY

Rock around the clock

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

Cocktail Time Saturday@Cocos

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

Saturday Night

Club, House, Lounge-Musik.
20:00 Bar Plastique

Ab in die Hütte!

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

Ladies Night

Für die Ladies gibt es Sektempfang
am roten Teppich, freien Eintritt,
Foto-Shooting, Styling, viele Specials.

Hot Saturday

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

Samstag Nacht

Minimal, Techno, Electro.
22:00 Nacht

Nachtgalerie Samstag

22:00 Nachtgalerie

Sexy Black

100 % Black Music. 2 for 1 und Ladys
freier Eintritt bis 0:00.

B.A.M.M. – Bassfull Abstrakt Mixed Music

Die neue Party für alle, die mehr wollen!
23:00 Projekt 42

DJ Hejo: Roots-Night

Rock, Alternative, Indie, Partyclassics.
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour:

alle Getränke 2 for 1.

23:00 Roots Club



FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte

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

Winterzauber

Ein zauberhaftes Erlebnis für die
ganze Familie mit Weihnachtspost-
filiale, Rentieren, Winterdelikatessen,
Planwagenfahrten, Adventsverkauf
u. v. m.

10:00-18:00 Evangelische Stiftung
Hephata

Weihnachtsdorf

11:00-20:00 Alter Markt
Advents- und Weihnachtsausstellung
Weihnachtliches von Freizeitkünstlern,
Sternpatenschaften, Marmeladenver-
kauf zugunsten des Astronomischen
Arbeitskreises Mönchengladbach.

13:00-17:00 Jugendfreizeitstätte Holt,
Hehnerholt 12

Weihnachtsmarkt MG

Hindenburgstraße

Weihnachtsmarkt Rheydt

Marktstraße MG-Rheydt

VORTRÄGE

Ein falscher Biss macht Schmerzen

Kopf-, Nacken-, Rückenschmerzen,
Schwindel und Tinnitus. Eintritt frei!
11:30-13:00 Kaiser-Friedrich-Halle

Interdisziplinäres Management

der Craniomandibulären Dysfunktion
14:00-16:30 Kaiser-Friedrich-Halle

SONSTIGES

Probleme in familiären Beziehungen

10:00-16:00 Familienbildungsstätte
Hansastraße

Siebedruck/Serigrafie

Workshop.
10:00-17:00 BIS-Zentrum

Reisen Sie ins Stimmland!

Workshop mit Susanne Völker und
Sibylle Hummel.

Backen für Feste – Auf die Plätze-

chen, fertig, los!
Workshop der Volkshochschule.

16:00-19:10 Jugendförderungswerk,
Schwogenstr. 40

Missa brevis

Festgottesdienst „190 Jahre Kirchen-
chor an St. Helena“ und „30 Jahre
Reinhold Richter Kantor an St. Helena“
17:30 Kath. Pfarrkirche St. Helena

Trommel- und Tanzsession

Workshopabend mit Famous Awuku
Doe und Emmanuel K. Hoenyefis.
ab 18:00 BIS-Zentrum

SO25

BÜHNE

„Der Kirschgarten“ (Frühstücks-

Matinee)
Komödie von Anton Čechov.

Frühstück ab 10:00.
11:15 Theatercafé Linol

„Ewig jung“

Erik Gedeons komödiantischer Lieder-
abend von „Forever young“ bis „I will
survive“ – Hits der 60er, 70er, 80er
und 90er, Rock, Reggae, Soul, Disco.

19:30 Theater Mönchengladbach,
Große Bühne

KIDS

kreativ | Rheydt macht (was)

LEGO-Trickfilm-Workshop.

wortreich | Rheydt liest (vor)

Spannende Geschichten und Märchen
in deutscher und polnischer Sprache,
vorgelesen von Angelica Brzuskiwicz
und Jennifer Dzwonkowski.

Eintritt frei!
15:00 Stadtbibliothek Rheydt

FESTE | MÄRKTE

Advents- und Weihnachtsaus-

stellung
Weihnachtliches von Freizeitkünstlern,
Sternpatenschaften, Marmeladenver-
kauf zugunsten des Astronomischen
Arbeitskreises Mönchengladbach.

11:00-17:00 Jugendfreizeitstätte Holt,
Hehnerholt 12

Weihnachtsdorf

11:00-20:00 Alter Markt

Weihnachtsmarkt MG

Hindenburgstraße

Weihnachtsmarkt Rheydt

Marktstraße MG-Rheydt

SONSTIGES

Briefmarkentauschtag

Veranstalter: Briefmarkenfreunde
1924 e. V. Mönchengladbach.

9:30-12:00 Gaststätte Turnerheim
RTV, Nordstr. 133

Siebedruck/Serigrafie

Workshop.
10:00-17:00 BIS-Zentrum

„Hüter des Lichts“

Vorpremiere.
12:00 + 14:30 Comet Cine Center

Tanztee

16:00-20:00 Kastanienhof

Theater Extra | Filmbühne

„Frida“ von Julie Taymor
(USA/Kanada/Mexiko 2002).

20:00 Theater Mönchengladbach

MO26

PARTY

Salsa-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs.
21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Weihnachtsdorf

11:00-20:00 Alter Markt

Weihnachtsmarkt MG

Hindenburgstraße

Weihnachtsmarkt Rheydt

Marktstraße MG-Rheydt

DI27

PARTY

Discofox-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs.
21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

7:00-14:00 Messegelände Nordpark

Weihnachtsdorf.

11:00-20:00 Alter Markt

Weihnachtsmarkt MG

Hindenburgstraße

Weihnachtsmarkt Rheydt

Marktstraße MG-Rheydt

VORTRÄGE

Arbeiten in den Niederlanden

Informationsveranstaltung
10:00 Berufsinformationszentrum

Ultratour: 8.000 Kilometer weit,
8.000 Meter hoch
Der Extrembergsteiger und Fotograf
Christian Rottenecker berichtet von
einer bisher einzigartigen Expedition
zum Gasherbrum II, einem der 14
höchsten Berge der Welt.

19:30 TIG – Theater im Gründungshaus

BEAUTY RESORT

●●● NICOLE SIMON ●●●

nail • cosmetic • hair

WEIHNACHTS- EVENT 2012

SAMSTAG, 1.12., 10 BIS 18 UHR

Auch in diesem Jahr haben wir für Sie ein Weihnachtsevent voller Überraschungen und Aktionen rund um Beauty und Lifestyle vorbereitet. Der Eventmoderator Dirk Houben, bekannt durch KABEL 1, PRO 7, SIXX und RTL 2, wird an diesem Tag durch unser Programm führen. Für Ihr leibliches Wohl und Musik ist bestens gesorgt.



HAUS DER BRAUT
BY SABINE KUCH

Modenschows mit Klei-
dern für für Hochzeit,
Abiball und Party

MATRIX
www.matrix.com

Unser neuer Friseurbe-
reich präsentiert die
besten Styling-Tipps

MARIA GALLAND
PARIS

Top-Visagisten vor Ort
mit der neuen dekora-
tiven Make-up-Serie



Modenschows mit den
angesagtesten Styles
des Winters



Exquisiter Limousinen-
Service vom Oldtimer
bis zum Hummer



Große Verlosung zu
Gunsten der Schaff-
rath-Stiftung

Dahleener Heide 3 · 41179 Mönchengladbach
Tel. 02161-307774 · www.beautynailresort.de

WinterZauber

- ein zauberhaftes Erlebnis für die ganze Familie -

24. November 2012, 10 bis 20 Uhr

Dahle Kirchweg 48, Mönchengladbach

Weihnachtspostfiliale

Winterdelikatessen

größter Weihnachtsbaum

Rentiere

Planwagenfahrten

Feldschmiede

Adventsverkauf

Märchenerzählerin

Live-Musik

und weitere tolle Überraschungen



HEPHATA garten-shop

Abschlusskonzert ab 18 Uhr!
Umoja-Singers (Gospel)
und La Cubana



Airport Event

Toller Samstagabend im Flughafenterminal mit Thomas Mentsches & Band, Stanley

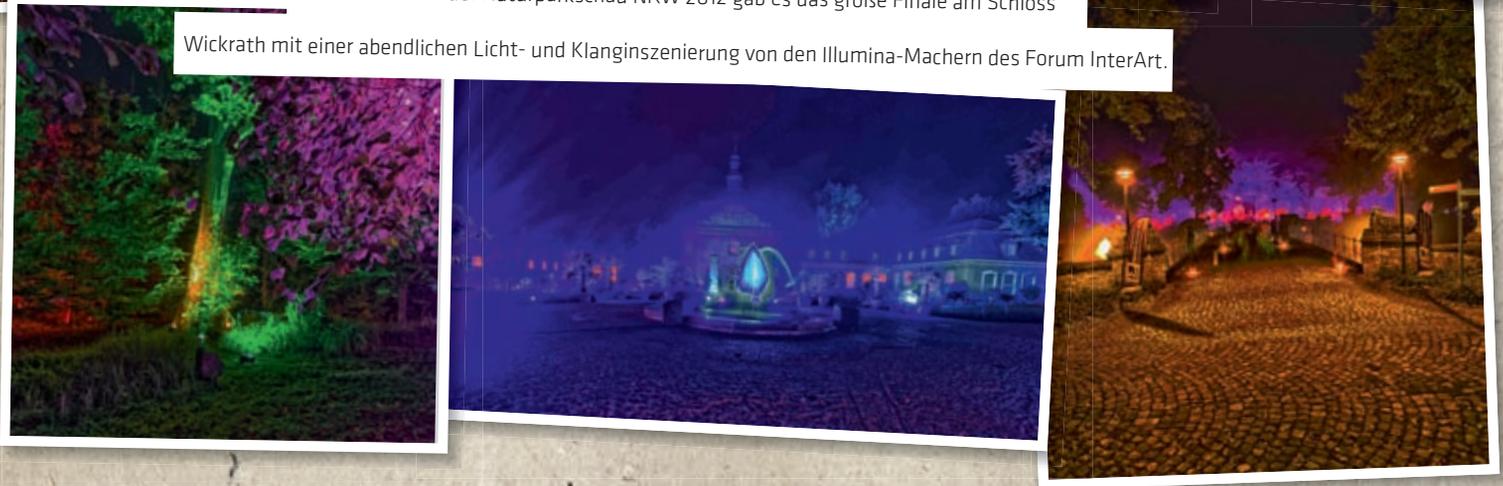
Beamish Blues Band und Connie Lush.



Nachtbilder auf Schloss Wickrath

Zum Abschluss der Naturparkschau NRW 2012 gab es das große Finale am Schloss

Wickrath mit einer abendlichen Licht- und Klanginszenierung von den Illumina-Machern des Forum InterArt.





Amnesie 2 im Graefen Clubbing

Amnesie No. 2 ging an den Start und in der Underground Area des Graefen Clubbing beschallten

Taktreform die „Dirty Kitchen“ mit feinstem Tech House & Minimal.



Hejos Kultpalast im Messajero

Bei Hejos Kultpalast im Messajero ging es wieder altbewährt um Rockmusik. Die Beweisfotos von der tanzenden und feiernden Menge sprechen für sich.



Poetry Slam

Der Poetry Slam im Herzen der Gladbacher Altstadt ging in die nächste Runde und gab Literaten und Poeten jeweils sechs Minuten lang die Chance, ihre Stücke zu präsentieren.





Actic Fitness feierte Geburtstag

Seinen 1-jährigen Geburtstag feierte das im vitusbad beheimatete Studio

Actic Fitness unter anderem mit einer rauschenden Party im Goldwasser.



Bootcamp mit Pasquale Trotta

Bei dem vom HINDENBURGER initiierten Training unter freiem Himmel kämpften die Teilnehmer zwar nicht mit dem Feind, aber erfolgreich mit dem eigenen Durchhaltevermögen.



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), Sabrina Kirnapci (sk), Martin Huth (mh),
 Livia Hilgers (lh), Natascha Oberste (no),
 Ingo Rütten (ir), Marc Thiele (mt),
 Dr. Christian Wolfsberger (cw)

FOTOS

Sascha Broich, Stefan Götttschkes, Livia Hilgers,
 Natascha Oberste, Sandra Ophei, Donna Schmelzer,
 Simone Stähn (Cover), istockphoto.com

GRAFIK

Marktimpuls GmbH & Co. KG
 Satz & Layout: Sandra Ophei, Sascha Broich, Livia Hilgers,
 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 Anzeigenpreislise

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

MVZ-ADTC MÖNCHEGLADBACH/ERKELENZ GMBH

AUGENKLINIK BETHESDA

WISSEN » ERFAHRUNG » BERATUNG

INFORMATIONSSABEND

» DURCHBLICK AUGEN- KRANKHEITEN IM ALTER

» siehe auch Seite 42

Referentin:
Dr. med. Cordula Hörster,
Chefärztin der Augenlinik BETHESDA

Dienstag, 30. Oktober 2012, 19:30 Uhr

Ev. Krankenhaus BETHESDA,
Cafeteria, 1. OG, Ludwig-Weber-Str. 15,
Mönchengladbach
www.bethesda-mg.de

Wir freuen uns über Ihren Besuch und
eine anschließende angeregte Diskussion
mit der Möglichkeit zu Fragestellungen!



Wissen
Erfahrung
Beratung



Mit präziser Diagnostik und intensiver Beratung zur Behandlung von Fehlsichtigkeit mit Lasik und künstlichen Linsen, Grauem Star, Grünem Star, feuchtem Maculaödem, altersbedingter Macula-Degeneration, Diabetes, Venenverschlüssen und Uveitis.



Augenlinik Bethesda Ludwig-Weber-Straße 15
» Dr. Cordula Hörster 41061 Mönchengladbach
» Dr. Ulrich Grauel Tel. 02161 . 85200
» Dr. Jan Michel www.augenklinik-bethesda.de



■ DR. CORDULA HÖRSTER



■ DR. ULRICH GRAUEL



■ DR. JAN MICHEL

Augenzentrum Erkelenz

- » Dr. Bernd Hörster
- » Dr. Erdal Tahmaz
- » Prof. Dr. Hans-Reinhard Koch
- » André Mosblech

Ostpromenade 41 · 41812 Erkelenz
Tel. 02431 . 96620

www.augenzentrumerkelenz.de



■ DR. BERND HÖRSTER



■ DR. ERDAL TAHMAZ



Reuter

Hof-Fest

**Sa 17.11. &
So 18.11.12**

**Sa 09-18 Uhr
So 13-18 Uhr**

**Kühlenhof 2
Mönchengladbach**

Ein Fest für alle Sinne...

Floristik | Kaffee & Gebäckspezialitäten | Keramik
Schmuck | Wein & Delikatessen | Malerei
Mode | Wohnaccessoires | Design-Leuchten