JUNI 2013 · 7. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT

GÄRTNERN IN DER STADT

UNSERE NATUR

ANIKA GERLACH UND JULIA SCHIENKE VOM MARGARETHENGARTEN

realisation und umsetzung
marktimpuls
werbeagentur +verlag

MVZ-ADTC MÖNCHENGLADBACH/ERKELENZ GMBH

AUGENKLINIK BETHESDA

WISSEN » ERFAHRUNG » BERATUNG

Die Augenklinik befindet sich ab 7.6.2013 in der 3. Etage des Neubaus

Mit präziser Diagnostik und intensiver Beratung zur Behandlung von Fehlsichtigkeiten, Grauem Star, Grünem Star, feuchtem Makulaödem, altersbedingter Makuladegeneration, Diabetes, Venenverschlüssen und Uveitis.

NACHT DER GESUNDHEIT AM 7.6.2013

Das Ev. Krankenhaus BETHESDA eröffnet sein neues Facharztzentrum mit einer **„Nacht der Gesundheit“.**
Unter anderem wird auf der Fassade des Krankenhauses ein Lichtobjekt der Firma night lab von Sonnenuntergang (etwa 22:00 Uhr) bis zum nächsten Morgen Sonnenaufgang (etwa 4:00 Uhr) erstrahlen. Tanja Wallenfang (Goldwasser) und Kollegen der Altstadtinitiative Mönchengladbach präsentieren die Außengastronomie mit Getränken und Snacks.Der Abend beginnt ab 19:00 Uhr mit einer Gesundheitsmesse, einem Vortragsprogramm der Chefärzte und Kooperationspartner, einem exklusiven Galadinner, zu Gunsten der Deutschen Herzstiftung, von Spitzenkoch Wolfgang Eickes (Anmeldung erforderlich), einem interessanten und umfangreichen Mitmachprogramm rund um das Thema Gesundheit. Die Praxen des Facharztzentrums öffnen ihre Türen und präsentieren die neuen Räume.
Wir würden uns freuen, Ihnen unsere neue Praxis in der 3. Etage zeigen zu können.

Wissen
Erfahrung
Beratung

Augenklinik
Bethesda

Augenklinik Bethesda
im MVZ-ADTC Mönchengladbach/Erkelenz
Ludwig-Weber-Straße 15 Tel. 02161 . 85200
41061 Mönchengladbach **www.augenklinik-bethesda.de**

DR. CORDULA HÖRSTER

DR. ULRICH GRAUEL

DR. JAN MICHEL

editorial

Juni 2013

realisation und umsetzung
marktimpuls
werbeagentur +verlag

Herausgeber Sascha Broich und Marc Thiele

Alles online:
www.hindenburger.de

Liebe Leserinnen und Leser,

in Deutschland landen jährlich Lebensmittel im Wert von 20 Milliarden Euro in der Abfalltonne. Viele davon schaffen es nicht einmal bis in den Küchenschrank, sondern werden von den Herstellern oder von den Supermärkten entsorgt. Der Container-Kochclub aus Mönchengladbach mag das nicht einfach so hinnehmen und kocht leckere Menüs aus den Lebensmitteln, die eigentlich schon im Müll lagen. Wir haben die „Mülltaucher" begleitet und waren erstaunt über die „Ausbeute" (Seite 24/25). Dass auch gerettete Lebensmittel hervorragend schmecken, konnten die Besucher des Geburtstagsfestes für den Margarethengarten feststellen, denn dort gab es ein entsprechendes Menü. Wir sprachen in unserer Titelstory (Seite 16/17) mit den Margarethengärtnerinnen Julia Schienke und Anika Gerlach über „Urban Gardening". In der Rubrik „Gesundheit" bleiben wir im Garten und berichten über „Löwenzahn-Medizin" und natürliche Haarpflege. Auch in unserem Plastik-Report (Seite 26-29) geht es um die Umwelt. „Umweltexperte" ist auch Antti Olbrisch, Klimamanager der Stadt Mönchengladbach, der über Umwege Auskunft zu klimarelevanten Themen gibt. Warum man die unserer Meinung nach völlig unbrisanten Fragen nicht beantworten wollte und dieses Stadtgespräch damit umso brisanter machte, lesen Sie auf Seite 11. Die nützlichen Solar-Produkte (Seite 30/31) runden unser nachhaltiges Schwerpunktthema in diesem Monat ab. Wer Probleme mit Computerprogrammen hat, der sollte sich das Interview mit IT-Trainer und Medienberater Peter Jansen durchlesen (Seite 27). Außerdem waren wir für Sie unterwegs – oder besser „untervegs", um Ihnen einen vegetarischen Catering-Service (Seite 50/51) vorzustellen und Sie in der Rubrik „Bissmarc geht aus" (Seite 52/53) mit auf eine Reise durch die heimische Gastronomie zu nehmen. Apropos Reise: Auch die Bären aus dem Mönchengladbacher Tierpark sind sicher in ihrem neuen Zuhause, dem Bärenwald Müritz, angekommen – schließlich hatten sie ja auch „Polizeischutz" durch „Kommissar Mario Kopper", mit dem wir uns über die Braunbären Mary, Sonja und Clara unterhalten haben (Seite 23). Was ist sonst noch so los? Schauen Sie einfach ins „Stadtleben" (Seite 6-2/), in den Veranstaltungskalender (Seite 54-62) und ganz speziell auf Seite 20! Last but not least freuen wir uns über unseren neuen Korrespondenten in Sachen „Gladbacher Platt": Kurt Paul Gietzen. Loote werr et loope! (Seite 8)

Viel Spaß mit dieser Ausgabe wünschen Ihnen

Sascha Broich, Marc Thiele
sowie die HINDENBURGER-Redaktion

Reden Sie mit!
Besuchen Sie uns auch auf **Facebook!** Hier finden Sie Artikel zum Mitdiskutieren, tagesaktuelle Neuigkeiten aus der Stadt und Tipps zum Ausgehen und Feiern.
facebook.com/hindenburger

Inhalt

TITELBILD

Covermodels
Annika Gerlach, Julia Schienke | Margarethengarten Mönchengladbach

Location
Margarethengarten | MG-Eicken

Fotografie
Stefan Göttschkes

Interview

10 **STADTGESPRÄCH**
Antti Olbrisch

Damals

13 **STADTGESCHICHTE**
Das Grenzlandtadion

Lifestyle

32 **SOLARTECHNIK**
Nützliche Produktideen

Sport

42 **BORUSSIA**
Eigentlich ganz gut gelaufen

Stadtleben

6 **STADTGEFLÜSTER I**
Turmfest Rheydt
Tag der Offenen Tür am Flughafen
8 **UMFRAGE**
Umweltschutz
8 **LEBENSWEISHEITEN**
In Mönchengladbacher Platt
9 **GLOSSE**
Erst studieren, dann essen
10 **STADTGESPRÄCH**
Antti Olbrisch
12 **STADTGEFLÜSTER II**
Horror Circus
Knospen- und Genussfest
ZOObiläum
13 **STADTGESCHICHTE**
Das Grenzlandstadion
14 **STADTGEFLÜSTER III**
Tiere suchen ein Zuhause
Gärtner-FAIRgnügen
Cats on the Dogwalk
15 **MARKETINGCLUB**
Bei Holzleitner
16 **TITELSTORY**
Margarethengärtnerinnen
18 **STADTGEFLÜSTER IV**
Feuerwehr zum Anfassen
Unterwegs mit dem Sicilia-Mobil
Europas größte Schuhbörse
20 **HINDENBURGER/ACTIC-PARTY**
Goldwasser
22 **ENSEMBLIA 2013**
Das Mönchengladbach Festival
23 **DIE BÄREN SIND LOS**
Umzug der Odenkirchener Bären
24 **CONTAINER KOCHCLUB**
Essen aus der Tonne
26 **DER NIEDERRHEIN**
Eine kulturelle Biografie
27 **KLICK MAL HIER!**
Schulungen mit Peter Jansen

Lifestyle

28 **PLASTIK-FASTEN**
Ein Erfahrungsbericht
30 **BIO-PLASTIK**
Interview mit Dr. Michael Thielen
32 **SOLARTECHNIK**
Nützliche Produktideen
33 **TECHNIKTRENDS**
Energiesparende Kühlschränke
34 **ENERGIEWENDE**
Heizen ohne CO_2

Wirtschaft

36 **WILLKOMMEN ZUHAUSE!**
Neue Immobilienangebote

Freizeit

38 **TIPPS FÜR KIDS**
Märchenstaub und Aschenputzel
„•11"-Schulkonzert
Lochland
5. Kinderkonzert
junger parc/ours
Buchtipp: Wunder
40 **LITERATUR**
Von vielschichtig bis magisch
40 **CDS UND DVDS**
Von klassisch bis überraschend
41 **KINO HIGHLIGHTS**
Before Midnight
Seelen
Monster Uni
Ich – Einfach Unverbesserlich 2
Live aus der Met New York
Bayreuther Festspiele

Sport

42 **BORUSSIA**
Eigentlich ganz gut gelaufen
44 **GLADBACHER HTC**
Klassenverbleib geschafft
45 **LEICHTATHLETIK**
Höher, schneller, weiter

Gesundheit

46 **LÖWENZAHN**
Unkraut mit Heilkraft
47 **NATUR FÜRS HAAR**
Omas Hausrezepte
48 **PARODONTITIS**
Früherkennung hilft dem Körper
49 **SCHNARCHEN**
Ursachen und Therapie

Gesundheit

46 **LÖWENZAHN**
Unkraut mit Heilkraft

Gastro

52 **BISSMARC GEHT AUS**
Las Salinas im VOlksgarten

Gastro

50 UNTERVEGS
Schönertasche, CurryVurst, NotDog
52 BISSMARC GEHT AUS
Restaurant Salinas

Termine

54 HIGHLIGHTS
Bilder einer Ausstellung
6. Sinfoniekonzert
Poetry Slam-Finale
54 KONZERTE
55 AUSSTELLUNGEN
55 SPORT
56 TERMINE & EVENTS
im Juni
62 ADRESSEN
63 VERTEILSTELLEN
Hier erhalten Sie den
HINDENBURGER

Und sonst?

64 IMPRESSIONEN
Airport-Event
Margarethengarten
Graefen
Goldwasser
Rockabilly im Roots
66 HINDENBURGER UNTERWEGS
Kurioses aus Hamburg und Rom
66 IMPRESSUM

TICKER

¼ **Fest** Eicken

Am ersten Juniwochenende findet wieder das ¼ Fest in der Eickener Fußgängerzone statt. Am Samstag erwarten die Besucher ab 17 Uhr Live-Musik und eine Schlagerparty. Am Sonntag gibt es den ganzen Tag lang ein buntes Unterhaltungsprogramm für alle Altersklassen. Außerdem kann die St. Maria Rosenkranz-Kirche besichtigt und bestiegen werden. Im TIG werden Jugendtheater und ein Konzert geboten. Für Kinderunterhaltung ist am Marktplatz gesorgt. Die ansässige Gastronomie wird wieder besondere Leckereien auftischen, so dass für jeden Geschmack etwas dabei sein wird. Der Eintritt ist frei!

Benefiz-Koch-Event

Unter dem Titel „Alle für einen guten Zweck" laden Wolfgang Eickes, Andreas Lehmann, Frajo Stappen, Elmar Schuler und Sonja Schneiderbub – fünf Stargastronomen aus Mönchengladbach und Umgebung – am 9.6. ab 19:00 Uhr zu einem Abend voller kulinarischer Genüsse und stimmungsvoller Musik ein. Der Erlös des Abends kommt „Wohlfahrt e. V.", dem Betreiber einer Zuflucht für Obdachlose, als Spende zu. Schirmherr des Abends ist Oberbürgermeister Norbert Bude. Karten für die Veranstaltung in der Sportsbar des Borussia-Parks sind für je 99,– € in den Gaststätten Palace St. George, Lehmanns Restaurant, Gasthaus Stappen, Classics & Trends Restaurant im Elisenhof und Konditorei Gingter erhältlich. Im Preis enthalten sind ein Fünf-Gänge-Menü, die musikalische Gestaltung des Abends, sämtliche Getränke und die Moderation von Thorsten Knippertz.

22. + 23. JUNI

36. Turmfest Rheydt mit Spiel und Spaß

Mit seiner Mischung aus Unterhaltung, Musik, Sport und Attraktionen ist das Turmfest Rheydt immer ein besonderes Ereignis für die Rheydter Innenstadt. Trotz der Baumaßnahmen findet das Traditionsfest auch in diesem Jahr statt: Am Samstag, dem 22. und Sonntag, dem 23. Juni 2013 heißt es in Rheydt zum 36. Mal „Spiel und Spaß für die ganze Familie". Das Bühnen- und Unterhaltungsprogramm auf der NEW-Bühne am Marienplatz beginnt am Samstag um 11 Uhr mit einem „Trommelwirbel" des international renommierten Schlagzeugers Johannes Fischer, der im Rahmen des Mönchengladbacher Festivals Ensemblia 2013 auftritt. Rheydter Vereine, das Jugendamt, das DRK und viele Sponsoren werden im Lauf des Wochenendes mit abwechslungsreichen Bühnenauftritten das Publikum unterhalten. Wie erstmals vor zwei Jahren kooperiert die MGMG als Veranstalterin des einzigartigen Inklusions-Stadtfestes auch diesmal mit der Evangelischen Stiftung Hephata, die sich am Samstag und Sonntag mit verschiedenen Beiträgen und Mitmachaktionen präsentiert. Am Sonntag organisiert Hephata das zweite internationale Straßentheaterfestival, das die gesamte Rheydter Innenstadt beleben und kleine wie große Besucher faszinieren wird. Darüber hinaus laden SportEvent, real,-junior-cup, Trikot-Präsentation Saison 2013/14 der Borussia, ein Auftritt des Crossover Ensembles Uwaga! und der verkaufsoffene Sonntag ein. Insgesamt werden beim Turmfest rund 120.000 Besucher erwartet.

9. JUNI

Tag der Offenen Tür **am Flughafen MGL**

Anlässlich des bundesweit angesetzten Tages der Luftfahrt am Sonntag, 9. Juni 2013, beteiligt sich auch der Mönchengladbacher Flughafen. unterstützt vom Förderverein, mit eigenen attraktiven Aktivitäten: Von 10 bis 20 Uhr präsentieren sich am Flughafengelände angesiedelte Unternehmen mit ihren Flugzeugen und interessanten Angeboten. Flugzeuge zum Anfassen, Oldtimerflugzeuge, die in Mönchengladbach zu Gast sein werden, die Themen Ausbildung zum Berufspiloten und/oder zum Privat- und Sportpiloten und viele andere attraktive Angebote werden Jung und Alt begeistern. Chartergesellschaften bieten Rundflüge zu akzeptablen Preisen ebenso an wie Rhein-Ruhr-Helicopter. Auch die früher in Mönchengladbach ansässigen Segelflieger werden mit zwei Maschinen zu Gast sein und im Rahmen ihrer Möglichkeiten Schnupperflüge für Interessierte anbieten. Die Maschinen werden durch ein Motorflugzeug im Flugzeugschlepp in die Lüfte gezogen.
Der Blick hinter die Kulissen wird angereichert durch Musik auf der Open Air-Bühne mit interessanten Bands, die ihre Eigenkompositionen vorstellen werden. Auf der großen Leinwand werden sich die Flugschule und einige Charterunternehmen sowie der Aeroclub 77 vorstellen. Für das leibliche Wohl sorgen das Bistro am Flughafen und viele unterschiedliche Imbissstände im Umfeld der Open Air-Bühne, die Frajo Kromeich, Airport-Event, zur Verfügung stellen wird. Er ist es auch, der am Abend in das Terminal zum Abrocken einlädt. Für ihn schließt sich der Tag der Offenen Tür nahtlos an seine Veranstaltung am 7.6. mit Ryan McGarvey, live im Terminal, an.
Am Airport ansässige Unternehmen stellen sich vor und erlauben Besichtigungen ihrer Unternehmen. So kann das Flughafengelände mit einem Shuttle-Bus befahren werden, der entsprechend an der Werft oder einer Charter-Fluggesellschaft Besichtigungsmöglichkeiten im Fahrplan anbieten wird. Schnupperflüge werden ebenso angeboten wie Charterflüge. Die einzelnen Flugvereine und Chartergesellschaften werden sich im Terminal an den Countern vorstellen, wo auch die Flüge gebucht werden können. Auch der Förderverein des Flughafens wird sich und seine Ziele vorstellen. Vorsitzende Ruth Witteler-Koch freut sich auf einen Tag mit vielen Besuchern: „Ziel ist es, dass die Gäste den Flughafen mit seiner konkreten Business-Ausrichtung wirklich kennen lernen und einen Blick hinter die Kulissen werfen können. Ob für zukünftige Auszubildende, oder für Fliegerfreunde – an diesem Tag sind alle herzlich willkommen und dürfen Spannendes erwarten!" Neben fachlicher Information gibt es auch diverse Attraktionen: Der Aero-Club wird einen (PC-) Simulator mitbringen, auf dem sich jeder berufene Pilot in spe versuchen kann. Wem der PC-Simulator nicht genügt, der kann an einer Schnupperrunde in einem Flugzeug seiner Wahl teilnehmen oder sich für eine Simulatorstunde anmelden. Für die kleinen Gäste wird es neben Hüpfburgen und Kinderschminken viele kleine Überraschungen geben.

FOTOS: VERANSTALTER, ISTOCKPHOTO, ROMAN SIGAEV

Reuter richtet Gärten günstig ein!

Geprüfte Sicherheit beim Onlinekauf.

Gartentrends bis zu 37% reduziert!

~~€ 119.90*~~
€ 86.33
Multipositionssessel
Art.-Nr. 0301201-0000

~~€ 399.90*~~
€ 319.92
Lofttisch
Art.-Nr. 0301821-0000

Stapelsessel Art.-Nr. 0301202-0000 ~~€ 99,90*~~ € 77,90
Gartenhocker Art.-Nr. 0301203-0000 ~~€ 64,90*~~ € 46,73

Alle Angebote nur solange der Vorrat reicht! Farbabweichungen, Lieferverzögerungen und Preisirrtümer bitten wir zu entschuldigen. *Unverbindliche Preisangabe der Hersteller.

Jetzt online sparen auf reuter.de!

Zuhause zuliebe zu Reuter.

Bei Reuter gibt es die aktuellen Gartentrends zu fairen Onlinepreisen.
Entdecken Sie über 4.200 Markenartikel für Ihr grünes Wohnzimmer bis zu 37% reduziert – viele sofort verfügbar. Jetzt online sparen auf **www.reuter.de**

Ausstellung: Kühlenhof 2, 41169 Mönchengladbach | www.reuter.de

reuter.de

NACHGEFRAGT

Umwelt schützen

Es gibt viel zu tun. Wo fangen wir an?

Man hört es ja immer wieder, globale Erwärmung hier, zu viel CO_2-Ausstoß da, neue umweltschonende Autos mit geringem Verbrauch, Hybriden, Regenwaldrettung beim Bierkauf. Die Liste ist lang. Aber was tut eigentlich der Einzelne, um seinen Beitrag zum Schutz der Umwelt zu leisten? Möglichkeiten hat man auch vor dem Autokauf schon. Doch wie viele davon nutzen wir wirklich? Wir haben die Mönchengladbacher gefragt, was sie in ihrem Alltag für die Umwelt tun. Vielleicht fangen wir alle klein an und kaufen keine Plastiktüten mehr und packen stattdessen den guten alten Jutebeutel wieder aus, den Meeren und ihren Bewohnern zuliebe. Aber vielleicht ist ja noch die ein oder andere Idee dabei, die Sie sich abgucken können.

Text: Livia Hilgers

Heinz Hilgers
Ich kaufe schon seit Jahren keine Plastiktüten mehr, ich habe immer Jutebeutel dabei. Ich erledige alle Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad, das hält außerdem fit. Zuhause achte ich auf Wasser- und Stromverbrauch. Darüber hinaus kaufe ich nur saisonales und regionales Gemüse auf dem Markt.

Christoph Hamel
Ich achte bei der Neuanschaffung von Geräten schon darauf, dass sie eine möglichst hohe Energieeffizienzklasse besitzen. Beim Einkauf achte ich auf möglichst kurze Transportwege der Waren und auf Bio-Qualität.

Regina S.
Ich trenne meinen Müll. Außerdem habe ich einen Garten, in dem ich meine Grünabfälle kompostiere. Ich füttere das ganze Jahr Wildvögel und habe Insektenhotels aufgehängt. Zuhause putze ich nur mit biologisch abbaubaren Putzmitteln.

Frank Godau
Ich versuche, so wenig wie möglich mit dem Auto zu fahren und erledige alles, was geht, zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Ich habe Energiesparlampen und schalte Elektrogeräte aus, wenn ich sie nicht mehr brauche, statt in den Stand-by-Modus zu gehen.

Bernhard Spilker
Ich baue mein Gemüse und meine Blumen im Garten selbst an, kaufe so wenig wie möglich dazu und benutze keine Chemie zur Ungeziefer-bekämpfung. Ich gieße alles mit aufgesammeltem Regenwasser aus der Tonne.

Derya K.
Ich ernähre mich vegan, diese Ernährungsform hat ohnehin eine gute Klimabilanz. Aber ich achte auch noch darauf, dass Obst nicht um die halbe Welt gereist ist, fahre mit Bus und Bahn und vermeide Plastik in jeglicher Form.

FOTOS: LIVIA HILGERS

Lebensweisheiten in **Mönchengladbacher Platt**

ILLUSTRATION: STEFAN VOELLER

In dieser Ausgabe steht der Mensch im Mittelpunkt: **Von Mensche on menschlesche Eejeheete –** Von Menschen und menschlichen Eigenheiten.

Merr mot de Mensche nä-ehme wi se send, öt jöff kenn angere – Man muss die Menschen nehmen wie sie sind, es gibt keine anderen. I.ü.S. Jeder Mensch ist mit seinen Eigenheiten ein Unikat.

Alle Mensche send jliik, maar malleke meene se wü-ere jliiker. – Alle Menschen sind gleich, nur manche meinen sie wären gleicher. i.ü.S. im Prinzip gilt gleiches Recht für alle, allerdings gibt es immer welche, die sich Sonderrechte herausnehmen.

Alt wä-erde es dat enzije Meddel öm lang te lä-eve. – Alt werden ist das einzige Mittel, um lange zu leben.

Alt on jriis, on noch emmer net wiiß. – Alt und grau, und noch immer nicht weise. I.ü.S. Auch Alter schützt vor Torheit nicht.

Benä-ehme öss Jlöcksaak. – Benehmen ist Glücksache. i.ü.S. wurde gesagt, wenn sich jemand daneben benommen hatte.

Dat hann esch wääschslangs jemäck. – Das habe ich im Vorbeigehen erledigt. I.ü.S. Ohne großen Aufwand.

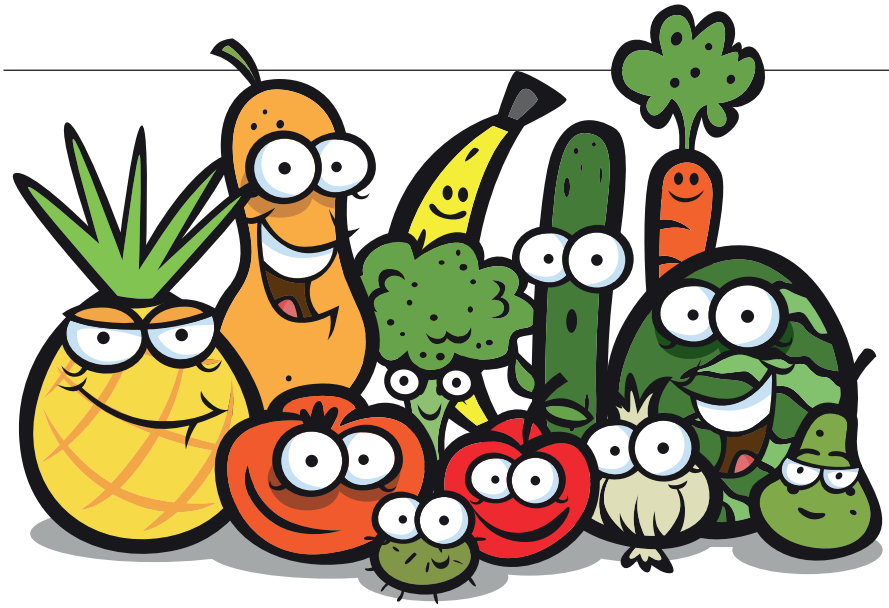
An-et Enjemägkde jonn. Ans Eingemachte gehen, an den Vorrat gehen, I.ü.S. an das Ersparte gehen.

Dat deet ne alde Mann joot. – Das tut einem alten Mann gut. I.ü.S. das gefällt ihm.

Alles kütt wijer, saidt dä Bu-er, doh pischde hä d'r Beresch eropp. – Alles kommt wieder, sagte der Bauer, da pinkelte er den Berg hinauf und das Rinnsal kam zurück. I.ü.S. nichts geht verloren im Leben.

Dat öss net de bääsde Botter. Das ist nicht die beste Butter. I.ü.S. Da kann man nichts von erwarten.

„Oss platte Schprock – wi di Alde kallde" von Kurt Paul Gietzen.



Erst studieren, **dann essen!**

Früher kamen die Jäger mit ein paar erlegten Mammuts zurück, während die Sammler Pilze und Beeren in die Höhle schleppten. Fertig war das Abendessen! Niemand zeigte aufgrund unethischen Essverhaltens mit dem Finger auf den anderen und wenn sich jemand was in den Mund steckte, war ziemlich klar, um was es sich handelte. Heute ist die Sache wesentlich komplizierter. Je weiter wir uns von der Natur entfernen, desto verrückter wird die Nahrungsaufnahme.
Ich selber bin seit meiner Kinderzeit Vegetarier und gehöre somit zu den „Guten". Dachte ich jedenfalls. Irgendwann Mitte der 90er-Jahre erfuhr ich dann, dass in meinen Lieblings-Chips Fischmehl und Wild enthalten sind und dass im Käse tierisches Lab steckt, das Kälbern aus dem Magen gepresst wird. Angesichts der Tonnen von Chips und Käse, die ich bis dahin verzehrt hatte, dürften so einige Fische, Rehe und Kälber auf mein Konto gegangen sein. Ganz zu schweigen von den Rindern, die in Form von Gelatine über den Umweg Torte/Gummibärchen/Wein/Saft in meinen Magen gelangt waren. Fortan lernte ich, genauer auf Zutatenangaben zu schauen und wichtige Begriffe wie „mikrobielles Lab" und „Agar-Agar" auswendig zu lernen. Wer will, kann ja mal googeln. Als das geschafft war, wurde durch aufschlussreiche Berichte in den Medien klar, dass auch die Bio-Eier auf meinem Frühstückstisch nicht von glücklichen Hühnern stammten und dass Kühe nur deshalb Milch geben, weil sie einmal im Jahr Kälber bekommen, die unmittelbar nach der Geburt von ihnen getrennt werden. Die Veganer traten geballt auf den Plan, die nicht nur die Fleischesser, sondern auch die Vegetarier mit vorwurfsvollen Blicken und erhobenem Zeigefinger bedachten. Recht haben sie ja. Wer will schon verantwortlich sein für millionenfaches Tierleid?

Wer jetzt aber glaubt, dass es reicht, von Kuhmilch auf Sojamilch umzusteigen, der hat die Rechnung ohne die Gesundheit gemacht. Nachdem ich nämlich bei facebook verkündet hatte, dass ich aus Gewissensgründen Sojamilch probieren würde, war die Hölle los. Ob ich denn nicht wüsste, dass Soja als hochaktives Phytoöstrogen gilt, was bestimmte Krebsarten auslösen kann. Oh, nö, hab ich nicht gewusst. Schon kam von anderer Seite der Tipp, dass in Hafer- und Reismilch im Gegensatz zur Sojamilch keine Phytoöstrogene enthalten seien. Hätten wir das auch geklärt – also Hafermilch! „Nein", schrieb ein anderer, als Sportler würde man da niemals auf das tägliche Soll an Proteinen kommen. Ähja ... bin ja kein Sportler. Ist also egal. Aber was leg ich mir morgens aufs Brot? Die Veganer-Liga ist sich einig: Wilmersburger-Käse-Ersatz. Schmeckt (angeblich) wie Käse, ist nur doppelt so teuer. Kaum hatte ich mir das Zeug gekauft, ging das Geschrei wieder los. Ob ich denn nicht wüsste, dass in dem Käse-Ersatz von Wilmersburger Palmöl enthalten ist?! Die armen Nasenaffen! Die würden nur auf Borneo leben, wo sie sich von Mangrovenblättern ernähren, die nur dort wachsen. Durch die Rodung des Regenwaldes für das Palmöl seien sie stark gefährdet. Oha, ja doof! Das will ich natürlich nicht. Käse-Ersatz geht also auch nicht. „Doch", schreit ein anderer facebook-Freund. Er habe Wilmersburger angeschrieben und die hätten geantwortet, dass für das Palmöl im Käse-Ersatz keine Rodung von Primärwäldern und ökologisch wertvollen Waldflächen stattgefunden habe, dass gefährdete Tiere und Pflanzen geschützt würden und dass keine Kinderarbeit stattgefunden hätte. „Blödsinn!", schreibt ein anderer. Das Nachhaltigkeits-Zertifikat sei nichts wert, denn jeder wüsste doch, dass Firma A roden lässt und Firma B dann die Fläche kauft und zertifiziertes Palmöl produzieren kann, weil sie ja nicht rodet, sondern bestehende Flächen nutzt. Jo, klingt logisch. Zertifikate taugen also auch nichts. „Stop!", ruft die Kollegin von links. „Das mit dem Palmöl ist längst überholt. Die von Wilmersburger haben die Inhaltsstoffe geändert." Prima, denke ich. Dann kann's ja losgehen. Doch der nächste Shitstorm ist schon im Anmarsch, denn der Supermarkt, in dem ich den Käse-Ersatz gekauft habe, geht gar nicht, weil er Kosmetikartikel und Klamotten von Firmen verkauft, die ... aber das ist eine andere Geschichte!

Merke: Heute muss man mindestens Chemie, Lebensmitteltechnik, Ernährungswissenschaften, Zoologie und Agrarpolitik studiert haben, um sich ein Butterbrot zum Frühstück zu schmieren, an dem die Welt nicht zugrunde geht. Ich leg mir jetzt Tomaten aufs Brot – natürlich ohne Butter – mit ein paar Zwiebelringen, etwas Salz und Pfeffer ... auch lecker. Und wehe einer erzählt mir was von Pestiziden!

Text: Sabrina Kirnapci

ILLUSTRATION: ISTOCKPHOTO.COM/MSTAY

MENDOZA
ARGENTINISCHES STEAKHAUS

Bis 27.06.
Aktuelles Angebot:
300g Rindersteak essen,
nur 200g bezahlen

- Einzelheiten zum Angebot unter: facebook.com/Steakhaus.Mendoza
- alle Steaks vom Holzkohlengrill
- Salat- und Vorspeisenbuffet
- mediterrane Fischgerichte
- Online-Tischreservierung

Rheydter Str.188 · 41065 Mönchengladbach
Tel. 02161-207679 · www.mendoza.de
täglich 12-15 Uhr und 18-24 Uhr
sonn- u. feiertags 12-24 Uhr durchgehend

Am Ende kommt es darauf an, **dass jeder Einzelne seine persönlichen Möglichkeiten zu klimaschonendem Handeln ausschöpft.**

STADTGESPRÄCH

Antti Olbrisch

Klimaschutzmanager Antti Olbrisch im HINDENBURGER-Gespräch über Klimaschutzziele, energetische Gebäudesanierung und den Mönchengladbacher Autoverkehr.

Definieren Sie Klimaschutz und skizzieren Sie kurz Ihren Tätigkeitsschwerpunkt.
Beim Klimaschutz geht es um die Verminderung von Treibhausgasemissionen, hauptsächlich CO_2 in den Bereichen Strom- und Wärmeverbrauch sowie im Verkehr. Das lässt sich auf verschiedene Arten und Weisen erreichen: Auf der einen Seite durch Effizienz und so genannte Suffizienz – also indem wir den Verbrauch verringern – und andererseits indem wir die Energieproduktion auf erneuerbare Energien umstellen. Meine Tätigkeit bei der Stadt Mönchengladbach definiert sich durch den Maßnahmenkatalog des integrierten kommunalen Klimaschutzkonzeptes. Darauf basiert auch die Förderung meiner Stelle, die zu 95 Prozent vom Bundesumweltministerium getragen wird. Ein wesentlicher Bestandteil meiner Aufgaben umfasst Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit und die Verknüpfung von Ideen aus den verschiedenen Bereichen. Dazu zählen hauptsächlich Verkehr, die Privathaushalte, Industrie und Gewerbe und natürlich auch die kommunalen Belange. Bisher konnte ich in den verschiedenen Bereichen schon Kontakte knüpfen und habe bisher überall eine positive Resonanz erfahren. Ich habe bereits Workshops hauptsächlich mit Vertretern aus Industrie und Gewerbe durchgeführt. Für die Bürger stehen u. a. Informationsveranstaltungen auf dem Plan, die dem Einzelnen im Rahmen seiner Möglichkeiten klimaschonendes Handeln näherbringen sollen. Über eine aktive Mitarbeit oder eigene Ideen der Mönchengladbacher freue ich mich natürlich und führe auch schon Gespräche mit Leuten, die mit mir zusammenarbeiten möchten.

» In den meisten Fällen **rechnen sich energetische Gebäudesanierungen, auch finanziell.** «

Gibt es konkrete Ziele, die mit dem Klimaschutzkonzept verfolgt werden?
Zum ersten Mal öffentlich dazu bekannt hat sich die Stadt 2009 durch den Beitritt zum Klimabündnis. Mit dem Klimaschutz an sich beschäftigt man sich in Mönchengladbach allerdings schon länger. Durch den Beitritt hat die Stadt sich zu dessen Zielen selbst verpflichtet. Sie beinhalten unter anderem eine Reduktion der CO_2-Emissionen um zehn Prozent alle fünf Jahre, bzw. die Halbierung der Pro-Kopf-Emissionen bis spätestens 2030 gegenüber dem Basisjahr 1990. Im Klimaschutzkonzept wurde festgestellt, dass man hier in Mönchengladbach auf einem guten Weg ist. 2008 wurden rund 7,5 t CO_2 pro Einwohner emittiert. 1990 waren es deutlich über 10 Tonnen. Dieses Ziel gilt es, zunächst durch die Arbeit im Klimaschutz zu festigen und darüber hinaus kann man durch die Ermittlung verschiedener Potenziale das Ziel konkretisieren und anheben. Nach einer ersten Überschlagsrechnung kann man beispielsweise, wenn man alle zur Verfügung stehenden Dachflächen nutzt und die Windkraftanlagen dazu zählt, etwa 60 Prozent des Stroms in Mönchengladbach durch Photovoltaik- und Windkraftanlagen produzieren.

Welche sind in Mönchengladbach die größten Emittenten?
Die Emissionen verteilen sich natürlich auf verschiedene Bereiche. In Mönchengladbach ist der Verkehr ein wesentlicher Faktor. Statistiken zeigen, dass der Autoverkehr in Mönchengladbach viel stärker ausgeprägt ist als in Städten vergleichbarer Größenordnung. Das ist auch in dem Klimaschutzkonzept dargestellt. Zur Minderung des CO_2-Ausstoßes wäre vielleicht ein Car-Sharing-Angebot interessant für Mönchengladbach, so etwas gibt es hier noch nicht. Ansonsten verteilen sich die Emissionen wie in vergleichbaren Städten. Privathaushalte sowie Industrie und Gewerbe haben also einen ähnlichen Energieverbrauch und somit auch CO_2-Ausstoß wie die Emittenten in anderen Städten. Kommunale Gebäude machen dabei nur einen kleinen Teil aus, weil es einfach nicht so viele sind. Trotzdem sind sie ein wichtiger Faktor, denn wenn eine Stadt möchte, dass ihre Einwohner klimaschonend handeln, sollte sie auch versuchen, dies vorzuleben.

Mit welchen konkreten Maßnahmen möchte man diese Einsparungen erreichen?
Wie schon gesagt, definieren sich die Maßnahmen zunächst aus dem Maßnahmenkatalog des Klimaschutzkonzepts. Das Konzept soll allerdings nicht abschließend sein, sondern stetig weiterentwickelt werden. Die Maßnahmen sind auf unterschiedliche Zielgruppen aufgeteilt, die bereits genannt wurden, also Industrie und Gewerbe, private Haushalte, Verkehr und die Kommune selbst. Zusätzlich gibt es noch Maßnahmen im Bereich Energieversorgung und allgemeine Maßnahmen.
Für private Haushalte ist beispielsweise eine breite Öffentlichkeitsarbeit geplant: Bürger, aber auch Unternehmer und Gewerbetreibende sollen darüber in-

FOTO: LIVIA HILGERS

formiert werden, welche Möglichkeiten zum energieeffizienten, klimaschonenden Handeln es überhaupt gibt und wie diese eventuell gefördert und finanziert werden.

Welche Bilanz ziehen Sie seit Beginn Ihrer Aufgabe?
Bereits vor meinem Dienstantritt als Klimaschutzmanager gab es viele Dinge, die in der Stadt im Bereich Klimaschutz angegangen wurden. Über die NEW wird beispielsweise die Anschaffung effizienter Haushaltsgeräte gefördert; Die Straßenbeleuchtung und die Ampelanlagen werden nach und nach durch klimaschonende Leuchttechnik ersetzt. Die Stadt und mehrere Mönchengladbacher Unternehmen nehmen am so genannten Energieeffizienz Netzwerk Niederrhein teil und nicht zuletzt wurde in Zusammenarbeit mit der NEW und der Volksbank das Solarpotenzialkataster Mönchengladbach erstellt. Hier können sich Hausbesitzer informieren, ob ihre Dachflächen grundsätzlich für die Produktion von Solarenergie geeignet sind.
Diese Auflistung von Maßnahmen zeigt, dass bereits vieles in Mönchengladbach geschieht. Ich denke, dass in allen Bereichen eine stärkere Öffentlichkeitsarbeit sinnvoll ist. Diese kann auf verschiedene Art und Weise stattfinden. Zurzeit wird z. B. ein Internetauftritt erstellt, der zum einen Informationen zum Klimaschutz bietet, aber auch die Tätigkeiten und den Fortschritt im Klimaschutz dokumentieren soll. Wichtig ist, dass Informationsaustausch stattfindet, damit jeder von diesen Maßnahmen profitieren und auch vom anderen lernen kann. Wer Vorreiter ist, kann zudem diese Maßnahmen ja auch durchaus zu Werbezwecken nutzen.

Wie beurteilen Sie den Zustand der kommunalen Gebäude aus energetischer Sicht?
Eine konkrete Beurteilung der einzelnen Gebäude steht noch aus, doch schon die vorhandenen Daten zeigen, dass dort insgesamt großer Handlungsbedarf besteht. Über sinnvolle Maßnahmen und deren Wirtschaftlichkeit muss man dann im Einzelfall entscheiden. Jedes Gebäude, bei dem bauliche Maßnahmen, welcher Art auch immer anstehen, sollte auch auf eine energetische Sanierung hin überprüft werden. Sofern die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen das zulassen, sollten Sanierungsmaßnahmen, auch über die gesetzlichen Grenzwerte hinaus, durchgeführt werden. In den meisten Fällen rechnen sich energetische Maßnahmen durch spätere Einsparungen auch finanziell.

» Wenn man vor Ort das Bestmögliche rausholt, kann man auch die globale Entwicklung zu einem kleinen Teil positiv beeinflussen. «

Dieses Stadtgespräch ist nicht wie die anderen

Liebe Leserinnen und Leser, der vorliegende Text enthält nur noch geringe Teile des ursprünglich geführten Interviews. Die unserem Gesprächspartner vorgesetzte Leiterin der Abteilung Braunkohle, Landschaft, Luft und Klima hat die im Vorfeld des Gesprächs zur Verfügung gestellten Fragen nachträglich für zu brisant empfunden und die Freigabe des Original-Interviews verweigert. Freundlicherweise veranlasste sie jedoch eine ihr genehme Neufassung großer Textpassagen einschließlich neuer Fragen. Da sie sich im zeitlichen Umfeld der Drucklegung im Urlaub befand, und wir somit keine alternative Lösung finden konnten, haben wir uns trotz größter Bedenken zur Veröffentlichung entschlossen. Weil wir aber bezahlte Anzeigen- und PR-Texte von redaktionellen Inhalten trennen, müssen wir Sie an dieser Stelle darüber informieren, dass es sich hierbei in weiten Teilen um einen kostenfreien PR-Auftritt der stellvertretenden Leiterin des Fachbereichs Umwelt und Entsorgung handelt.

Natascha Oberste für die HINDENBURGER-Redaktion

Entsorgung nach Maß

Seit über 70 Jahren befasst sich Drekopf als familiengeführtes, mittelständisches Unternehmen mit der ordnungsgemäßen Entsorgung von Abfällen. Über 650 Mitarbeiter sind in unseren zertifizierten Entsorgungsfachbetrieben aktiv. 260 leistungsfähige Lastkraftwagen sorgen für reibungslosen Transport aller Abfälle.

Unsere **Leistungen**

- ENTSORGUNG ALLER ABFALLARTEN
- AKTENVERNICHTUNG NACH BDSG
- AKTENARCHIVIERUNG
- ALTMETALLHANDEL
- ROHRREINIGUNGSSERVICE
- KANAL-TV

UNSER SERVICE FÜR **GEWERBEKUNDEN**

- branchenspezifische Entsorgungskonzepte
- Optimierung der Prozessabläufe im Bereich der Entsorgung
- flexible Behältersysteme vom Umleerbehälter bis zur stationären Pressanlage
- Schulung Iher Mitarbeiter vor Ort
- Gestellung von Fachpersonal für betriebsinterne Entsorgungswege
- individueller und termingerechter Abfuhr-Rhythmus
- umweltfreundlicher Transport durch Einsatz einer modernen Fahrzeugflotte
- Kosteneinsparung durch optimale Vermarktung der anfallenden Wertstoffe

DREKOPF
ENTSORGUNG · RECYCLING

A. & P. DREKOPF GMBH & CO. KG
BOETTGERSTRASSE 19-33
41066 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 0 21 61 / 68 94 0
INFO@DREKOPF.DE
WWW.DREKOPF.DE

TICKER

Santander Spendenlauf 2013

Am Sonntag, 9. Juni veranstaltet die Santander Consumer Bank in Zusammenarbeit mit der Stadt Mönchengladbach den

4.Santander-Spendenlauf. Start und Ziel der verschiedenen Strecken (Bambini, 3 km, 5 km und 10 km) ist der Santander-Platz. Die neue 10 km-Strecke verläuft in diesem Jahr quer durch die Mönchengladbacher Innenstadt und den Bunten Garten. Am Veranstaltungstag wird die Innenstadt ab 8 Uhr für jeglichen Fahrzeugverkehr gesperrt. Beim Spendenlauf 2012 hatten sich 2.000 Läuferinnen und Läufer angemeldet. Insgesamt starteten davon 1.400 Schülerinnen und Schüler und sammelten Spenden für ihre Schulen. Anmeldungen müssen bis Donnerstag, 6. Juni 2013 erfolgen.

Spargel hat Saison

Spargelfans aufgepasst! Schreiber's Restaurant & Weinstube im Haus Platen lädt ein zu hochwertiger deutscher Küche mit regionalen Produkten ohne Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker. Spargel gibt es dort in verschiedenen Variationen, ob zu Fisch, Steak vom Rostbeef (Dry Aged) oder klassisch mit Schinken. Dazu serviert man neue Kartoffeln vom Bauern und frisch geschlagene Sauce Hollandaise oder zerlassene Butter. Ein Besuch lohnt sich. Bei schönem Wetter kann man auf der Terrasse sitzen – mit Aussicht auf die historische Altstadt. Bei einem edlen Winzerwein können sich Feinschmecker wohlfühlen und genießen.

Schreiber's Restaurant & Weinstube im Haus Platen
Peterstr. 18, 47906 Kempen, Tel. 02152/8096322
www.Haus-Platen.de

Minimalinvasive Beulenheilkunst

Der Fortschritt hält auch in die Beulenheilkunst Einzug. Minimalinvasiv lautet das Stichwort: Universitätsprofessoren entwickelten im Rahmen von Forschungsaufträgen der Großindustrie ein bereits zur Patentierung eingereichtes Verfahren. Anstelle von Drücken und Kleben ist bei dieser neuartigen Technologie kein Zerlegen nötig. An fast alle Stellen der Karosserie können Dellen erreicht und in Sekundenschnelle ausgeglichen werden. Der Gerätekopf wird auf eine Delle aufgesetzt. Eigenständig formt das Gerät das Metall in Sekunden wieder in seine ursprüngliche Form zurück. Eine schnellere und effektivere Beseitigung von Dellen gibt es nicht!

Beulenheiler, Krefelder Str. 510, 41066 MG
Tel. 02161/648377, www.beulenheiler.de

13. BIS 23. JUNI

Horror Circus: Er will doch nur spielen!

Der „HORROR-CIRCUS – Das Original" ist vom 13. bis zum 23. Juni 2013 erstmals in Mönchengladbach zu erleben. Der Gruselpalast wird dann auf dem Messegelände Nordpark zum Treffpunkt für alle, die kribbelndes Horrorfilm-Feeling in einer Live-Show erleben wollen. Zombies, Geister, Dämonen, Hexen, Vampire und ein Horror-Clown stimmen vor der Show schon im gruselig dekorierten Foyerzelt auf die Show ein. Gänsehaut-Garantie versprechen viele internationale Künstler, die im Rahmen der Inszenierung verschiedene gruselige Charaktere darstellen. Das Ensemble zeigt eine unterhaltsame, modern inszenierte Circus-Show voller Pointen, Überraschungen, Tempo und Temperament. Es wird ein Mindestalter von 14 Jahren empfohlen.
Weitere Infos unter www.horror-circus.net

15. + 16. JUNI

5. Knospen- und Genussfest Wickrath

Die zweitägige Veranstaltung des Wickrather Gewerbekreises beginnt am Samstag, 15. Juni ab 17:00 Uhr mit Musik der Band „Seven Fools" auf dem Marktplatz. Bereits ab 16:00 Uhr verwöhnen Gladbacher Gastronomen die Besucher mit ihren kulinarischen Köstlichkeiten. Mit dabei sind Wolfgang Eickes vom Restaurant Palace St. George, Livekoch Axel Gieselmann sowie erstmals das Restaurant Four Senses.
Am Sonntag, 16. Juni wird das Fest um 12:00 Uhr offiziell durch MdB Dr. Günther Krings und Arno Oellers eröffnet und es erfolgt der Start des 3. Wickrather Benefizlaufes. Prominentester Teilnehmer in diesem Jahr ist Extremsportler Joey Kelly. In den Einkaufsstraßen Wickraths präsentieren sich zahlreiche Aussteller; ab 13:00 Uhr startet das Bühnenprogramm, u. a. mit musikalischer Unterhaltung und einem bunten Programm der Wickrather Kindereinrichtungen. Von 13:00 bis 18:00 Uhr laden die Wickra-ther Geschäfte zum verkaufsoffenen Sonntag ein.

SEI AKTIV FÜR DICH UND DIE KINDER IN WICKRATH.

22. MAI

ZOObiläum: die halbe Million fest im Blick

Der Krefelder Zoo wurde am 22. Mai 75 Jahre alt. Angefangen hatte alles im Mai 1938 mit einem Heimattierpark. Bis heute entwickelte sich der Tierpark zu einem international anerkannten zoologischen Garten mit besonderem Charme. Stillstand ist Rückschritt: Nirgendwo gilt dieses Motto so sehr wie hier. Zoodirektor Dr. Wolfgang Dreßen: „Ein Zoo ist wie ein lebendiger Organismus. Er muss Baustellen haben, denn nur dann entwickelt er sich weiter und verbessert Tierhaltung und Besucherservice." Der Zoo hat die halbe Million Besucher fest im Blick. Schon für den Herbst 2013 ist die Eröffnung der neuen Pinguin-Anlage vorgesehen. Im kommenden Jahr wird die Anlage der Spitzmaulnashörner erweitert. Auf vielfachen Wunsch werden auch endlich Erdmännchen einziehen. Die possierlichen Steppenbewohner sind die erklärten Lieblinge aller Zoobesucher. Einen Eindruck vermittelt der neue Kurzfilm über den Zoo auf der Website www.zookrefeld.de.

Zoo Krefeld, Uerdinger Str. 377, 47800 Krefeld

FOTOS: STADTARCHIV MG, ISTOCKPHOTO, BUZZ PRODUCTIONS

Einweihung des Grenzlandstadions **am 3. Juli 1960.**

Das **Grenzlandstadion**

Vom städtischen Sport- und Spielplatz zum Sportstadion.

Der damalige Oberbürgermeister der Stadt Rheydt, Dr. Oskar Graemer, rief bei der Eröffnung des Sport- und Spielplatzes am 17. Juni 1927 alle Bürger auf, sich hier zu tummeln und im frohen und heiteren Spiel zu erfreuen. Auch wenn sich die Sportstätte nach dem Krieg zunehmend in eine wettkampfgerechte Kampfbahn mit großen Zuschauerrängen wandelte, so blieben doch Sportflächen für freies Spiel und nicht organisierte sportliche Betätigung erhalten.

Erste Überlegungen zum Bau von Sportanlagen an dieser Stelle gehen auf die Jahre 1920/21 zurück. Im Anschluss an den Sportplatz des Lehrerseminars (heute Gymnasium an der Gartenstraße) begann man im Mai 1925 mit den Bauarbeiten zur Sportanlage, die Graemer 1927 dem Publikum übergeben konnte. Die Anlage umfasste zwei Spielfelder, eine 700-Meter-Laufbahn, vier Tennisplätze und zwei Faustballplätze.

1934 wurde die städtische Anlage nach einem zwei Jahre zuvor in Hamburg im politischen Straßenkampf zu Tode gekommenen SA-Mann in „Heinz-Brands-Kampfbahn“ umbenannt. 1943 nach Bombenangriffen unbrauchbar, wurde der Sportbetrieb eingestellt und die Sportstätte faktisch aufgegeben. 1943 wurde auch das am 10. Juli 1932 eingeweihte Ehrenmal „Michael Hilf“ beseitigt und eingeschmolzen.

Nach dem Krieg wurde zuerst das Stadion des Rheydter Spielvereins wieder instandgesetzt, bevor man seit 1950 daran ging, mit Trümmerschutt aus der Rheydter Innenstadt Wälle und Hochflächen für das neue Grenzlandstadion zu gestalten. Das Oval der Sportanlage umfasste nun eine 400-Meter-Laufbahn. Auf den Wällen standen dem Publikum 25.000 Steh- und 3.000 Sitzplätze zur Verfügung, zu denen man über drei Eingänge mit Kassenhäuschen am Jahnplatz, an der Gartenstraße und der Breiten Straße gelangte. So konnte die Sportstätte am 3. Juli 1960 ein zweites Mal, nun mit dem Namen „Grenzlandstadion“, eingeweiht werden. In der Folge wurde sie um zwei Hockeyplätze erweitert.

1980 wurde das Stadion erneut umgebaut, u. a. um hier die Möglichkeit für ein überregionales Leichtathletik-Zentrum zu schaffen, welches auch dem Schulsport dienen konnte.

Pfingsten 1981 konnte das neue Grenzlandstadion eingeweiht werden. Vier neue Flutlichtmasten überragen die Anlage, die auch drei neue Umkleidegebäude erhielt. Die Lauf- und Anlaufbahnen erhielten starke Kunststoffbeläge mit ständigen Bahnmarkierungen. Die Zuschauertribüne wurde überdacht und Plätze für Rollstuhlfahrer eingerichtet. Die Zahl der Stehplätze verringerte sich durch die nun flacheren Ränge auf 8.500 auf Betonelementen sowie weitere Stehplätze auf den Naturtribünen.

Text: Dr. Christian Wolfsberger

Tribüne des Grenzlandstadions **um 1975.**

FOTOS: STADTARCHIV MG

RRS Rohrreinigungs Service Umwelttechnik

Ihr Fachbetrieb für

- Rohr- und Kanalreinigung
- Kanalinspektion / -ortung
- Grabenlose Kanalsanierung
- Abscheider-Service
- Dichtigkeitsprüfungen
- Entsorgung von flüssigen Abfällen / Absaugdienst

Gütesicherung Kanalbau
Herstellung und Instandhaltung von Abwasserleitungen und -kanälen - Gütezeichen „I“.

Wir sind **Entsorgungsfachbetrieb** für das Einsammeln und Befördern von Abfällen aller Abfallschlüsselnummern.

Wir sind ein **Fachbetrieb nach dem Wasserhaushaltsgesetz** für die Instandhaltung, Prüfung und Wartung von Abscheidersystemen.

ERFAHREN SIE MEHR
WWW.RRS-KREFELD.DE

KONTAKTIEREN SIE UNS
TEL. 02151/82830

TICKER

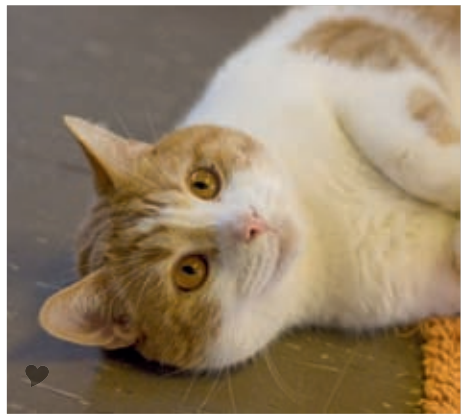
Mit Brugal karibisch genießen

Augen schließen und an die Karibik denken – sofort erscheint ein palmengesäumter Traumstrand und kristallklares Wasser vor dem geistigen Auge. Dort, in der Heimat von Brugal, lieben sie diesen Ausblick auch, am besten entspannt aus der Hängematte heraus und mit einem erfrischenden Brugal Santo Libre im Glas. In unseren Breiten fehlen zwar die Palmen, aber mit der Brugal Hängematte und dem Brugal Rum-Package kommt man der echten Karibik schon ein gutes Stück näher. Für einen Klassiker wie den Brugal Santo Libre greift man am besten zu Brugal Añejo: 4 cl gemeinsam mit prickelnder Sprite und herben Limettensaft in einem Longdrinkglas mit Eiswürfeln lassen eine echt karibische Erfrischung entstehen. Nun rein in die Hängematte, die Augen schließen und es den Kariben gleich tun! Salud! HINDENBURGER und Brugal verlosen eine Hängematte mit Rum-Package (1 Flasche Brugal Añejo, 6 Gläser und ein Rezeptheft für authentisch karibische Brugal-Drinks). Teilnahme ab 18 Jahren. Schicken Sie bis zum 30.6.2013 eine E-Mail mit Betreff „Brugal“ an gewinnspiel@hindenburger.de.

BOKWA kennenlernen

BOKWA Tanzfitness verbindet effektives Cardio-Workout perfekt mit dem Erlebnis einer energievollen Party. Das Bokwa Fitness Programm gibt jedem Teilnehmer die Möglichkeit, seine eigene Intensität des Workouts zu bestimmen, so dass Teilnehmer von 7 bis 77 Jahre teilnehmen können. Es gibt keine großen Choreografien, sondern kleine Figureneinheiten, mit denen jeder auf die derzeitige Lieblingsmusik ohne viel Nachdenken einfach nur Spaß haben und sich auspowern kann. Egal wo Sie BOKWA Fitness mitmachen – Sie finden immer die gleichen Formen wieder, ganz gleich in welcher Stadt oder welchem Land Sie sich gerade aufhalten. Alle Neugierigen können BOKWA am Samstag, 22.6., dem deutschlandweiten „Bokwa-Taster-Tag“, u. a. in TOMMYs Tanzstudio in Willich-Schiefbahn nach vorheriger Anmeldung kennenlernen. Für die Schnupperstunden sind nur begrenzte Plätze frei.

TOMMYs Tanzstudio, Linsellestr. 142-156, 47877 Willich
Tel. 02154/816644, www.tommys-tanzstudio.de



TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE

Kuschelkater

Dieser süße Kamerad kam als Fundtier am 9.3. ins Tierheim. Allerdings war er schon kastriert und sehr zutraulich. Leider wurde er aber auch nicht vermisst und wartet nun im Tierheim immer noch auf jemanden, der Zeit und Lust hat, ihn ordentlich durchzukraulen. Er ist schätzungsweise 2009 geboren und verträgt sich gut mit anderen Katzen. Er geht ihnen eher aus dem Weg, als sich zu streiten. Freigang würde im sicher gut gefallen, auch wenn er den gerade im Tierheim nur sehr zurückhaltend nutzt.

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

FAIRSCHENKT, FAIRFÜHRT, FAIRKOSTET

Gärtner-**FAIR**gnügen

Kiloweise Erde schleppen war gestern! Der Kokoblock aus Kokosfaser-Resten, die bei der Kokosmattenproduktion als Abfallprodukt entstehen, ist leichter und ebenso gut. Nur Wasser hinzufügen und schon hat man etwa neun Liter nährstoffreiche Erde zur Hand. FAIRwertung kann so einfach sein! Noch ein Beispiel: Blechdosen sind viel zu schade, um sie sofort nach Gebrauch zu entsorgen. Das haben sich indische Kunsthandwerker auch gedacht und kreieren seitdem diese farbenfrohen Übertöpfe und Gießkannen aus alten Blechdosen. Jedes Stück ein Unikat! Dank der fairen Preise ist der Lebensunterhalt der KunsthandwerkerInnen gesichert.
Kokoblock von GEPA: 2,25 €, Recycling-Gießkanne ab 12,50 €, Recycling-Übertöpfe ab 3,50 €

Eine-Welt-Laden Mönchengladbach
Abteiberg 2, 41061 MG Tel. 02161/21766
Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 15:00-18:00 Uhr
Di., Do. 10:00-18:00 Uhr Sa. 10:00-14:00 Uhr

8. UND 9. JUNI

Cats on the **Dogwalk**

DieHundemesse.de wird in diesem Jahr zur dieTiermesse.de und bietet alles was Hunde- und Katzenherzen begehren. Herzlich willkommen sind am 8. und 9. Juni 2013 in der Kaiser-Friedrich-Halle Mönchengladbach alle Zwei- und Vierbeiner, die shoppen, staunen, sich beraten und an den zahlreichen Mitmach-Aktionen teilnehmen möchten. Mit dabei: die Filmpfoten, Claudia Ludwig, Runningdogs, Agilty – Chihuahuas, Tiervision, Erik Kersting, und viele mehr! www.dieTiermesse.de. Wir verlosen 10 x 2 Karten für die Messe, schreiben Sie einfach bis zum 7.6.2013 eine E-Mail an gewinnspiel@hindenburger.de

FOTOS: LIVIA HILGERS, ISTOCKPHOTO: MARIYA BIBIKOVA

Wie gehen wir **in die Zukunft?**

Der Marketingclub zu Gast bei Holzleitner Elektrogeräte.

Text: Sascha Broich

Am 14. Mai 2013 erlebten die Mitglieder des Marketingclubs Mönchengladbach einen besonderen Clubabend: Sie waren zu Gast bei der Firma Holzleitner Elektrogeräte in Mönchengladbach-Wickrath. Der Betrieb wird bereits seit 55 Jahren als Familienunternehmen geführt. Der Geschäftsführer Dirk Bönnen skizzierte in seinem Vortrag kurzweilig die Geschichte des traditionellen Familienunternehmens, das von Josef Holzleitner gegründet wurde. Zunächst produzierte und verkaufte der Firmengründer seine eigenen Waschmaschinen unter dem Namen „Favorit".

Mittlerweile werden von der Mönchengladbacher Zentrale aus 37 Filialen mit hochwertigen Markengeräten beliefert. Somit ist Holzleitner die größte unabhängige Elektro-Fachhandelskette bundesweit und erwirtschaftet mit mehr als 100 Mitarbeitern jährlich einen Umsatz von ca. 30 Mio. Euro. Die hohe Mitarbeiterbindung und -zufriedenheit sowie die Nähe zum Kunden sind die wichtigsten Erfolgsfaktoren des Unternehmens.

Nach dem Vortrag wurden die Firmenzentrale und die Lagerhalle besichtigt. Im Jahr 1998 wurde das ehemalige Produktionsgebäude der Fa. Scharmann nach einer Komplettrenovierung bezogen. In der Zentrale befindet sich auch das Holzleitner Museum, das in 1999 eröffnet wurde. Hier kann man alte Haushaltsgeräte, vor allem Waschmaschinen, aus den Anfangszeiten des 20. Jahrhunderts bewundern. Das Museum ist einen Besuch wert. Neben Kunden melden sich auch regelmäßig Schulklassen an, und auch die Bewohner einiger ansässiger Altersheime erinnern sich hier an die Anfänge der Maschinenwäsche.

Der interessante Abend wurde mit einem tollen „Live-Cooking", dessen Qualität alle Clubmitglieder begeisterte, und interessanten Gesprächen abgerundet.

Vorschau: Der nächste Clubabend findet als Marketing-vor-Ort-Veranstaltung am 4. Juni 2013 beim Volksverein in Mönchengladbach-Rheydt statt.

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

FOTOS: MARKETINGCLUB MG

Küchendesign hat
in Mönchengladbach
ein neues Zuhause.

In einem mit viel Liebe zum Detail restaurierten und modernisierten klassischen Gebäude, präsentieren wir Ihnen auf rund 400 m² – jenseits von Stildiktaten und Konventionen – die inspirierende Vielfalt der Marke SieMatic. Gerne planen wir auch für Sie die Küche, die genau in Ihr Leben und Budget passt.

Bismarckstraße 87 | 41061 Mönchengladbach
Tel +49 (0)2161.9484460
www.siematic-auf-der-bismarckstrasse.de
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 10 - 18 Uhr | Sa: 10 - 14 Uhr

SieMatic
auf der Bismarckstraße

www.siemens.de/deutscher-zukunftspreis2012

Ausgezeichnet hören mit Siemens Pure
Hörsystemtechnologie prämiert mit dem Deutschen Zukunftspreis 2012

Das neue **Pure™** ist die Zukunft des Hörens schon heute. Dank der innovativen Hörsystemtechnologie von Siemens analysieren das rechte und linke Hörsystem gemeinsam die Hörumgebung. Das bedeutet: optimiertes Hören mit beiden Ohren. **Für die Grundlage dieser Entwicklung erhielten Siemens-Forscher in Kooperation mit der Universität Oldenburg den Deutschen Zukunftspreis 2012.**

Testen Sie jetzt Ihr Gehör!
Kostenfrei und unverbindlich!

Hörzentrum

DEUTSCHER ZUKUNFTSPREIS
Preis des Bundespräsidenten für Technik und Innovation

BestSound technology
Life sounds brilliant.

HZ Hörzentrum MG · 41061 Mönchengladbach
Croonsallee 29 · Tel. 0 21 61. 2 47 41 13 · Mo. bis. Fr. 8–18 Uhr · Sa. 10–13 Uhr
Kaiserstraße 88 · Tel. 0 21 61. 2 94 07 87 · Mo. bis. Fr. 9–13 Uhr und 14–18 Uhr
info@hoerzentrum-mg.de · www.hoerzentrum-mg.de

Margarethengärtnerinnen

Julia Schienke und Anika Gerlach betreuen den interkulturellen Margarethengarten in Eicken und laden alle Mönchengladbacher herzlich zum Mitmachen ein.

Welche Idee liegt dem Margarethengarten zugrunde?
In einem Gemeinschaftsgarten hängen Gartenarbeit und der soziale Aspekt unabdingbar zusammen. Es geht also zum einen um die ökologische Seite mit der Begrünung dieses Geländes, der Anbau von Nahrungsmitteln und zum anderen darum, im Quartier einen Ort der Begegnung zu schaffen. Über das Medium des Gärtnerns kommen hier ganz unterschiedliche Menschen zusammen, die sich sonst vielleicht gar nicht über den Weg gelaufen wären. Der Margarethengarten ist ein Ort zum Reinschauen, zum Verweilen, ebenso wie zum körperlichen Arbeiten und Energie rauslassen und eben auch ein Ort, um sein eigenes Gemüse anzubauen. Jede und jeder kann mitmachen!
Der Waldhaus e. V. hat den Anfang gemacht und das Projekt durch seine Trägerschaft und das kulturpädagogische Konzept entscheidend geprägt, weil viele Studierende aus diesem Fachbereich der Hochschule Niederrhein bei uns Mitglieder sind. Wir sind stolz darauf,

dass wir inzwischen viele Leute mit an Bord geholt haben, die nicht zum Umfeld des Vereins gehören, weil der Garten wirklich für alle da ist und wir das erklärte Ziel haben, ihn immer mehr in die Verantwortung von Menschen unabhängig vom Verein zu geben.

Wodurch zeichnet sich der interkulturelle Gedanke an diesem Projekt aus?

Gerade viele der Kinder haben einen Migrationshintergrund und treffen hier z. B. auf Studierende mit einem anderen Hintergrund, insofern vermischt sich das bei uns sehr schön. Der Gedanke dahinter ist, in einer Stadt, in der so viele verschiedene Menschen zusammenleben, das große Gemeinsame zu finden. Jede Kultur hat ja auch eine eigene Gartenkultur und benutzt Pflanzen, darüber kommt man gut zusammen. Das Angebot eines Gemeinschaftsgartens ist sehr niedrigschwellig: Man muss beim Gärtnern nicht viel reden, so dass Sprachbarrieren kein wirkliches Hindernis sind. Außerdem braucht man kein Geld, um hier mitzumachen. Über das gemeinsame Tun nähern sich die Kulturen und die Menschen an und kommen ins Gespräch über Fragen wie Umweltschutz, Ernährung, den Umgang mit Lebensmitteln oder wie man eine Stadt gestalten möchte. Auf dieser Basis kann ganz viel wachsen, im wahrsten Sinne des Wortes. Über die rein menschliche Ebene hinaus setzt sich der interkulturelle Gedanke auf der künstlerischen Ebene in den verschiedensten Sparten fort. Der Garten ist auch Veranstaltungsort für kleine Konzerte oder Theaterstücke von den Kindern.

» Jeder ist eingeladen mitzumachen «

Welche Rolle spielt die Teilhabe verschiedener Generationen?

Eine Rolle spielen die Kinder, sie helfen viel mit und wir haben einen Großteil der Beete mit ihnen zusammen angelegt. Dabei lernen die Kinder etwas, können sich künstlerisch betätigen, bauen und werkeln und erfahren etwas über den Umgang mit Ressourcen. Insofern erfüllt dieses Projekt auch einen Bildungsauftrag. Außerdem sind die Kinder sehr offen, häufig haben wir über sie den Kontakt zu den Eltern bekommen.

Gerade die ältere Generation, z. B. Margarethe, die übrigens wirklich so heißt, bringt hier sehr viel von ihrem Wissen mit, hilft allen Leuten und erklärt manchmal auch recht resolut, wenn wir etwas falsch oder richtig machen. Oft haben wir Besucher aus der nahgelegenen Altentagesstätte; sie gehen gemeinsam hier durch, schauen sich um und zupfen hier und da mal ein bisschen Unkraut, gerade für sie ist die Höhe unserer Hochbeete günstig, weil sie daran arbeiten können, ohne sich bücken zu müssen. Der größte Beitrag der älteren Generation erfolgt aber in Form von Sachspenden, wie Pflanzen, Möbel oder Geräten aus dem eigenen Garten.

Wie funktioniert das Zusammenspiel botanischer Laien?

Eine gärtnerisch professionelle Betreuung können wir natürlich nicht bieten, aber wir haben uns am Anfang viel angelesen und sind Mitglied der Stiftung Interkultur, einem Zusammenschluss interkultureller Gemeinschaftsgärten, deren Fortbildungen wir wahrnehmen. Unser Wissen wächst mit dem Garten und durch die Unterstützung einiger Teilnehmer, die sich mit dem Gärtnern auskennen, sei es, weil sie die Erfahrungen aus ihren eigenen Gärten hier einbringen oder aus dem Guerilla-Gardening kommen. Wir haben hier auch eine ältere Dame, die schon an die 80 ist und relativ viel Ahnung hat und einfach weiß, wie man z. B. Kartoffeln anpflanzt und zwei junge Männer, die sich gut mit Kräutern auskennen. Der Erfolg liegt also hauptsächlich darin, dass mehrere Leute ihr Potenzial bündeln und ihre Stärken einbringen.

Wodurch wird der Garten finanziell getragen?

Wir sind ein Verein, der sich durch ehrenamtliches Engagement trägt und sehr von den Sachspenden der Bürger profitiert. Die Leute kommen einfach vorbei und bringen Pflanzen, Spaten oder Gartenstühle vorbei. Was wir immer noch gebrauchen können, sind so Sachen wie Begrenzungssteine, alles Mögliche an Pflanzen, oder ein eventuell sogar kaputter Rollrasen, weil es aufgrund der Bodenqualität sehr mühselig ist, hier Rasen auszusähen. Was uns am Anfang auf die Beine geholfen hat, war die Anschubfinanzierung von der Sparkasse Mönchengladbach, das war richtig super. Die kulturpädagogischen Programme wie das Osterferienprogramm werden von der NEW gesponsert. Unser Ladenlokal wird von den Dr. Langen Liegenschaften gestellt, ohne diese Unterstützung könnten wir das Ladenlokal mit dem HORST e. V. gar nicht betreiben, dann hätte z. B. auch der Container Kochclub gar kein zuhause. Wir sind auch der Stadt Mönchengladbach sehr dankbar für den Nutzungsvertrag der Brachfläche bis Ende 2013 und hoffen sehr, dass er verlängert wird.

Das Interview führte Sascha Broich · Text: Natascha Oberste

Pflanz mit!

Öffnungszeiten 2013: dienstags: 9:30 bis 14 Uhr, mittwochs: ab 15 Uhr, freitags: Kindertag ab 14 Uhr, samstags. ab 14 Uhr

Während unserer Öffnungszeiten kann auf die Gartengeräte zugegriffen werden und jemand aus dem Margarethengarten-Team steht mit Rat und Tat zur Seite.

Aktuelle Themenwochen:

Woche 27.5.-2.6.13: pflanzen, färben, freuen – Färberwoche
Woche 3.6.-9.6.13: mehr Gemüse für alle – neue Aussaat
Woche 10.-16.6.13: Oregano, Thymian und Co. – Kräuterwoche
Woche 17.-23.6.13: Pimp my Garden! Der Margarethengarten wird aufgehübscht.

Spenden gesucht! Margarethe freut sich immer über Material- und Pflanzenspenden!

FOTOS: STEFAN GÖTTSCHKES

Das neue Programm für das Theater Mönchengladbach:

Premieren (Große Bühne):

Guiseppe Verdi **Stiffelio** ab 28.9.2013
Robert North/ Christopher Benstead (Musik)
Carmen ab 5.10.2013
William Shakespeare **König Lear** ab 13.10.2013
Balladenabend
Richard Wagner **Rienzi** ab 20.10.2013
Moliére **Der Menschenfeind** ab 27.10.2013
Frederick Loewe **My Fair Lady** ab 17.11.2013
nach Michael Ende **Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer** ab 29.11.2013
Pjotr Iljitsch Tschaikowsky
Mazeppa ab 19.1.2014
Friedrich Dürrenmatt
Der Besuch der alten Dame ab 1.2.2014
William Shakespeare
Romeo und Julia ab 5.4.2014
Franz Lehár **Das Land des Lächelns** ab 13.4.2014
Wajdi Mouawad **Verbrennungen** ab 9.5.2014
Robert North / Carl Orff (Musik)
Carmina Burana ab 13.06.2014

Wiederaufnahmen:

I Love You, You`re Perfect, Now Change ab 29.9.2013
Glückliche Tage ab 12.10.2013
Die Macht des Gesanges ab 18.10.2013
Wolken.Heim. ab 26.10.2013
Novecento - Die Legende vom Ozeanpianisten ab 17.12.2013
Ein Hochstapler erzählt ab 17.1.2014
Clash. Culture. Niederrhein ab 4.4.2014
Benefiz - Jeder rettet einen Afrikaner ab 24.4.2014

Jetzt Abos sichern unter
02166/6151-100
www.theater-kr-mg.de

7. + 8. JUNI

Feuerwehr zum Anfassen

Bei der offenen Europameisterschaft „Toughest Firefighter Alive" 2013 am 7. und 8. Juni am Krankenhaus Elisabeth treten Feuerwehrfrauen und Männer aus neun Nationen im Wettkampf gegeneinander an. Alle Stationen sind dem Einsatzgeschehen nachempfunden und auf sportliche Weise umgesetzt – z. B. Schläuche ziehen, Schläuche einrollen, Hammerschläge, einen Dummy über eine Distanz ziehen und eine 3 Meter hohe Wand überwinden. Die meisten Stationen müssen die Teilnehmer mit einem angeschlossenen Pressluftatmer auf dem Rücken bewältigen. Zudem werden die Stationen in voller Einsatzbekleidung, Feuerwehrjacke- und Hose, Helm und Stiefel absolviert. Rund um den Wettkampf wird mit einem Rahmenprogramm auch viel für die Zuschauer, aber auch für die Kinder angeboten. Kinderschminken, eine Hüpfburg, Feuerwehrfahrzeuge, sowie erste Hilfe für Klein und Groß.

Elisabeth-Krankenhauses, Hubertusstr. 100, 41239 MG, www.tfa-germany.de

ITALIEN AUF DREI RÄDERN

Unterwegs mit dem Sicilia-Mobil

Seit gut einem Monat besuchen die Mönchengladbacher Anja Hennes und Sascha Chimera verschiedene Veranstaltungen, Messen und Märkte in der Region mit ihrem nagelneuen Sicilia-Mobil. Genaugenommen ist das fahrtüchtige italienische Dreirad allerdings schon 16 Jahre alt. Die Spezialitätenhändler haben das Lambretta/APE zwei Jahre lang liebevoll in einen kleinen stilvollen Verkaufswagen umgebaut. Wer nicht auf eine Gelegenheit warten möchte, das Sicilia-Mobil zu erwischen, der kann die überwiegend selbstgemachten sizilianischen Spezialitäten auch hier erhalten: ARISTA Kaffeerösterei in Mönchengladbach, kult + genuss in Rheydt, Bio-Fleischerei Gläser in Neersen, Online-Shop von CHIMERA – www.culinaria-sicilia.com

31. MAI + 1. JUNI

Europas größte Schuhbörse

Haben Sie noch Platz im Schuhschrank? Falls nicht, sollten Sie schnell welchen schaffen. Al Bundys (EuroGo) Schuhbörse ist wieder in Mönchengladbach und bietet Freitag, 31. Mai und Samstag, 1. Juni 2013 in der Kaiser-Friedrich-Halle ca. 30.000 Paar attraktive Markenschuhe europäischer Hersteller für Damen, Herren und Kinder. Die Preise liegen bis zu 70 % unter der unverbindlichen Herstellerpreisempfehlung. Garantiert eine Möglichkeit, sich günstig mit den besten Schuhen großer Marken zu verwöhnen. Während der Laufzeit der Börse sind der Umtausch und die Rückgabe der Ware in der Kaiser-Friedrich-Halle von 10:00 bis 19:00 Uhr jederzeit möglich. Der Eintritt ist frei! EC-Karte, Visacard und Mastercard werden akzeptiert.

Kaiser-Friedrich-Halle, Hohenzollernstr. 15
41061 MG, www.schuhboerse.com

FOTOS: HERSTELLER, VERANSTALTER, UNTERNEHMEN

Noch Küche oder schon Wohnzimmer?

Mehr und mehr schwinden die Grenzen zwischen Küche und Wohnraum. Einer der Trendsetter in diesem Bereich ist SieMatic und bietet mit seinem Gestaltungssystem FloatingSpaces ein nahtlos überbrückendes Raumkonzept. Kochen – Essen – Wohnen – Leben gehören eben zusammen.

Ob in edlem Holz, mattem oder glänzendem Lack oder hochwertigem Kunststoff: Das SieMatic Paneel-System FloatingSpaces ist in fast allen Oberflächen-Ausführungen des vielseitigen SieMatic Programm-Spektrums erhältlich. Eine breite Auswahl haben Sie auch bei den Funktionselementen: Die Regalböden gibt es in den Stärken 13 und 28 mm, in variablen Längen für eine individuelle Planung und in unterschiedlichen Materialien, die sich Ton-in-Ton oder aber kontrastierend zur Oberfläche der Paneelwand einsetzen lassen.

Ob Reling, Handtuchhaken oder Bücherbord – jedes der zahlreichen Funktionselemente lässt sich ganz leicht in die Paneelwand einfügen und wieder herausnehmen. So können Sie Ihre Wände ganz nach Geschmack und Bedarf immer wieder neu und individuell gestalten.

Im neuen SieMatic Studio auf der Bismarckstraße in Mönchengladbach können Sie das neue Raumkonzept sowie weitere Lösungen und unterschiedliche Stilrichtungen live erleben.

SieMatic auf der Bismarckstraße, Bismarckstraße 87, 41061 MG
Telefon: 02161/9484460 | www.siematic-auf-der-bismarckstraße.de

© SieMatic FloatingSpaces

Flachs Hof

Flachs Hof im Juni

Merreter-Landmenü

Ziegenfrischkäsepraline im Pumpernickelmantel mit Löwenzahnhonig

Spargelcremesuppe mit Gänseblümchenpesto

Schweinerücken mit Rhabarber und karamellisiertem Salbei

Waldmeistereis mit marinierten Erdbeeren oder Käse mit Tannenspitzensenf

€ 33,90

Auf der Karte: Maibockrücken, Scholle, Spargel, leckere Tapas
Special im Juni: großer Tapateller incl. Glas Frühlingswein 0,1l
Mittwochs Garnelen zum selber pulen mit Dips, Baguette, Salat und Wein Donnerstags Reibekuchen und Röstitag
18.06 FrauenZeit...auf den Spuren weiser Frauen, Hexen und mehr **12.07. Mallorca-feeling** in Merreter-lauschiger Weinabend im Hof
» Infos auf www.flachshof.de

Restaurant Flachs Hof • Der Landgasthof im Grünen
Merreter 10, 41179 Mönchengladbach-Rheindahlen
Tel.: 0 21 61 / 58 49 96, E-Mail: flachs.hof@t-online.de

JUWELIER hartung

2012 MARKTIMPULS.DE

Der Trauringspezialist

Gelbgoldringe schon ab
299,- €/Paar

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.juwelier-hartung.de

Hindenburgstraße 35
41061 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 - 1 28 88

HINDENBURGER & ACTIC FITNESS „im Vitusbad“ präsentieren

Die „SUMMER KICK-OFF“ Party im Goldwasser

Nach dem Erfolg der letztjährigen ACTIC FITNESS Party im Goldwasser und den vielen Rufen nach einer Wiederholung gibt es jetzt endlich einen Termin.
Am Freitag, 5. Juli 2013 öffnen sich die Türen des Goldwasser in Mönchengladbach wieder für eine tolle Party mit angenehmen Gästen, cooler Musik von DJ Seth Gekko und hoffentlich viel Spaß und guter Laune wie im letzten Jahr.

Der Spaß beginnt ab 23:00 Uhr. Vorher ist im Goldwasser wie immer normaler Restaurantbetrieb und nach aktuellem Stand der Planung auch ein BBQ-Angebot auf der schönen Außenterrasse. Einlass finden Gäste ab 21 Jahre. Für Mitglieder (mit Mitgliedsausweis) des ACTIC FITNESS „im Vitusbad“ wird es noch das ein oder andere Special geben. Unter allen Gästen, die teilnehmen möchten (Teilnahmescheine werden bei Eintritt verteilt), gibt es auch ein paar nette Gewinne wie z. B. Mitgliedschaften im ACTIC FITNESS „im Vitusbad“ oder auch Gutscheine vom Goldwasser.

SUMMER KICK-OFF

Die Party vom HINDENBURGER und Actic Fitness „im Vitusbad“

Freitag, 5. Juli.2013 ab 23:00 Uhr
Eintritt frei! Einlass ab 21 Jahre

Mehr Informationen zum SUMMER KICK OFF 2013 von HINDENBURGER und ACTIC FITNESS „im Vitusbad“ findet Ihr im Netz.

www.facebook.com/hindenburger und natürlich **www.hindenburger.de**

Unser Fotograf wird natürlich auch vor Ort sein, um den Abend bildlich festzuhalten. Alle Fotos findet Ihr danach auf hindenburger.de.

Wir freuen uns auf Euch!

FOTOS: STEFAN GÜTTSCHKES

optik
HEINRICHS

Bismarckplatz 9 | 41061 Mönchengladbach
Telefon: 02161 2 15 47
E-Mail: info@optik-heinrichs.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 9.30 - 18.30 Uhr
Samstag 9.30 - 14.00 Uhr

AUGENOPTIK ▪ CONTACTLINSEN
www.optik-heinrichs.de

Wir schenken Ihnen bis zum 30. Juni 2013

50 € beim Kauf von einem Paar Einstärkengläsern*

100 € beim Kauf von einem Paar Gleitsichtgläsern*

*Gilt nicht für Aktionsgläser oder im Zusammenhang mit weiteren Rabatten. Einlösbar bis zum 30.06.2013

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

Android™ 4.2
1,5 GHz Quad-Core Prozessor
Internet per HSDPA & WiFi

349,-

LG NEXUS 4 SMARTPHONE

True HD IPS Plus Display, 8 Megapixel-Kamera, kratzfestes Corning Gorilla Glass 2. Art. Nr.: 163 8737

Android™ 4.0
1,5 GHz Dual-Core Prozessor
Wasserfest (IP x5/7 Standard)

399,-

SONY XPERIA V SMARTPHONE

13 Megapixel-Kamera, HD Reality Disply mit Mobile BRAVIA Engine 2 (1280 x 720 Pixel), Full-HD-Videoaufnahmen (1080p). Art. Nr.: 165 9478 (Schwarz), 165 9479 (Weiß)

Lichtstarke UltraPixel Kamera
Lernfähige Infrarot-Fernbedienung
Stereo-Front-Lautsprecher mit Verstärkern

599,-

htc ONE SMARTPHONE

Android™ 4.1.2., 1,7 GHz Quad-Core-Prozessor, HD-Display, 32 GB Speicher, HD-Video. Art. Nr.: 166 9318 (Silber), 166 8962 (Schwarz)

Android™ 4.2.2
1,9 GHz Quad-Core-Prozessor

599,-

SAMSUNG GALAXY S4 SMARTPHONE

Dual Camera (2 Perspektiven gleichzeitig aufnehmen), intuitive Bedienung durch Gestensteuerung, berührungslose Vorschau dank Air View, Serienbild, 13 Megapixel Kamera mit HD Videoaufnahmen. Art. Nr.: 168 7221 (Weiß), 168 5613 (Schwarz)

Monatlich **29,99** ① + SATURN **250,- Gutschein-Card**

O2 Blue All-in M
Der günstige All-in-Flat Tarif

- Surf-Flatrate (Highspeed bis 500 MB)
- Allnet-Flatrate
- SMS-Flatrate
- + Extra-Festnetznummer

Monatlich **39,99** ② + SATURN **300,- Gutschein-Card**

O2 Blue All-in L
Der Power-User Tarif

- Surf-Flatrate (Highspeed bis 2 GB)
- Allnet-Flatrate
- SMS-Flatrate
- 7 Tage/Jahr kostenlos im Ausland surfen
- LTE 4G-fähig
- + Extra-Festnetznummer

Alle Angebote ohne Dekoration. Angebote gültig vom 01.06. bis 30.06.2013. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten

① Nur gültig bei Buchung eines O2 Blue All-in M Tarifs. Mindestvertragslaufzeit 24 Monate. Einmaliger Anschlusspreis € 29.99. Aktion gültig von 01.06. bis 30.06.2013. Alle Tarif-Infos in Ihrem Saturn und auf www.saturn.de/o2

② Nur gültig bei Buchung eines O2 Blue All-in L Tarifs. Mindestvertragslaufzeit 24 Monate. Einmaliger Anschlusspreis € 29.99. Aktion gültig von 01.06. bis 30.06.2013. Alle Tarif-Infos in Ihrem Saturn und auf www.saturn.de/o2

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

SCHUHHAUS
Wintzen
Das Fachgeschäft mit dem guten Service

Hauptstraße 38 // 41236 MG
Hindenburgstraße 113 // 41061 MG

Das Mönchengladbach **Festival**

Die Ensemblia 2013 findet vom 19. bis 23. Juni auf Mönchengladbacher Bühnen statt.

Seit 1979 veranstaltet die Stadt Mönchengladbach im zweijährigen Rhythmus die Ensemblia, das älteste spartenübergreifende Festival des Landes. Als avantgardistische und etablierte Veranstaltung bietet das Festival eine Plattform, kulturelle Sparten von Theater, Musik und Tanz bis Kunstausstellung zu verbinden. Neue Blickwinkel auf die unterschiedlichsten Bereiche zeitgenössischer Kunst lassen klassische Gattungsgrenzen überschreiten und Musik, Theater, Tanz und Kunst verschmelzen. An fünf Festivaltagen laden 16 Veranstaltungen mit insgesamt sieben Uraufführungen zu spannenden Begegnungen und Entdeckungen ein. In diesem Jahr wird das Festival erstmals auch auf dem traditionellen Turmfest Rheydt mit zwei Veranstaltungen gastieren.

Mittwoch, 19. Juni 2013 **20:00 Uhr, Münster**	Eröffnungskonzert – Jörg Widmann zum 40. Geburtstag – das berühmte Minguet Quartett spielt Werke von Jörg Widmann, Wolfgang Rihm, Peter Ruzicka und Gustav Mahler.
Donnerstag, 20. Juni 2013 **17:00 Uhr, LVR-Klinik**	Die Theatergruppe „fulminant" des Bonner Vereins für gemeindenahe Psychiatrie e. V., zeigt „Die Dreigroschenoper" von Bertolt Brecht.
20:00 Uhr, Kaiser-Friedrich-Halle	Sinfoniekonzert Niederrheinische Sinfoniker. Unter der Leitung von GMD Mihkel Kütson spielen die Niederrheinischen Sinfoniker Kompositionen, deren Titel auf den Kosmos verweisen: György Ligeti: „Atmosphères", Claude Vivier: „Orion", Colin Matthews: „Pluto" und Gustav Holst: „Die Planeten".
Freitag, 21. Juni 2013 **18:00 Uhr, Lohmühle**	Konzert mit dem Ensemble Black Pencil
21:00 Uhr, Musikschule MG	Die Musikschule der Stadt Mönchengladbach präsentiert: der kapuvka & das kosmodrom-orchester: „Sounds Of The Space Age"
Samstag, 22. Juni 2013 **11:00 Uhr, Turmfest Rheydt**	Johannes Fischer, Schlagzeug
16:00 Uhr, Kaiser-Friedrich-Halle	Musiktheater zum Mitmachen für Kinder und Erwachsene von 5 bis 99 „Die Reise nach Singala"
18:00 Uhr, Museum Abteiberg	Konzert mit dem Ensemble musikFabrik. Morton Feldman: „Crippled Symmetry" for flute, percussion and piano/celesta
Sonntag, 23. Juni 2013 **11:00 Uhr, BIS-Zentrum**	Kulturfrühstück mit dem Duo Slaatto Reinecke Werke von Heinrich Ignaz Franz Biber, Wolfgang von Schweinitz, Nicolaus Richter de Vroe, Nikolaus Brass und Arcangelo Corelli
13:00 Uhr, Turmfest Rheydt	Konzert mit dem Crossover Ensemble „Uwaga!" in Zusammenarbeit mit dem NRW KULTURsekretariat
15:30 Uhr, Theatercafé Linol	„Prokofjew-Parfenov"
18:00 Uhr, Haus Erholung	Abschlusskonzert, Studio musikFabrik. Uraufführungen der Kompositionen der Preisträger aus dem Kompositionswettbewerb der Ensemblia 2013 für junge Komponisten in NRW.

Mit Ausnahme der Theateraufführung, des Konzerts der Niederrheinischen Sinfoniker und der Verzehrkosten beim Kulturfrühstück (15,– €, Reservierung unter Tel. 02161/181300) ist der Eintritt zu allen Veranstaltungen der Ensemblia 2013 frei. **Aktuelle Informationen: www.ensemblia.de**

Die **Bären** sind los

Die drei Odenkirchener Braunbärendamen genießen endlich ein Leben in schöner und artgerechter Natur.

Tausende Wildtiere fristen ihr bemitleidenswertes Dasein in Zoos und Tierparks, die den Tieren nicht ansatzweise Möglichkeiten zur artgerechten Entfaltung bieten. So auch die drei Bärendamen im Odenkirchener Tiergarten, dessen Vorstand die Auswilderung der Tiere seit längerem geplant hat. Jahrzehntelang standen selbst Kinder kopfschüttelnd vor einem Betongehege, das weniger Auslauf bot als ein Spielplatz. Andreas Hoppe, bekannt als Tatort-Kommissar Kopper an der Seite von Ulrike Folkerts als Lena Odenthal, hat Braunbären auf seinen Kanada-Reisen in freier Wildbahn erlebt. Fasziniert vom Tatendrang der so kuschelig wirkenden Kraftpakete, engagiert er sich seitdem zusammen mit der Tierschutzorganisation „Vier Pfoten“ als Bärenpate für eine Rückführung von gefangenen Zoo- und Zirkusbären in die freie Natur. Nun kann man einen Bären aber nicht einfach so freilassen und ihn sich selbst überlassen, das würde er nicht überleben, ist er es doch gewöhnt, täglich gefüttert zu werden. Ein Jagdinstinkt müsste sich erst langsam unter Anleitung entwickeln. Dies ist im Bärenwald Müritz in Mecklenburg-Vorpommern möglich. Auf einem 16 Hektar großen Gelände wird den Tieren aus ehemals schlechter Haltung alles geboten, was sie teils seit Jahrzehnten vermissen. Das neue Rentendasein der nun überführten Odenkirchener Bären beschreibt Bärenbotschafter Andreas Hoppe im Kurzinterview:

Was erwartet die Bären in Müritz?
Andreas Hoppe: Es ist ein weitgehend urwüchsiger Lebensraum, in dem die Tiere in aller Ruhe betreut werden. Sie können den natürlichen Rhythmus zum Winterschlaf wiederfinden, können sich frei bewegen, Futter suchen, die Gegend erkunden und in den Gewässern baden. Innerhalb von zwei Jahren kommen die Instinkte wieder durch und die unnatürlichen Verhaltensweisen treten vollständig zurück.

„Tatort-Kommissar Mario Kopper“ half den Bären beim Umzug.

Darf man wilde Tier überhaupt in Zoos halten?
Andreas Hoppe: Ich verstehe die Argumentation, dass man wilde Tiere den Menschen quasi als Kulturgut zugänglich machen sollte. Dies darf aber nicht in Kleinstgehegen passieren, wo die Tiere schwere Verhaltensstörungen entwickeln und nur noch im Kreis laufen. Gehege müssen zumindest ein großes Maß an Auslauf bieten. In Kanada konnte ich erleben, welche Weiten die Bären nutzen, um sich fortzubewegen. Wenn man wilde Tiere sehen will, dann muss man eben raus in die Natur oder vor den Fernseher. Auch hierzulande gibt es interessante wilde Tiere, es müssen ja nicht gleich Bären oder Löwen sein. Natürlich muss man auf einem Waldspaziergang Geduld mitbringen, wenn man Rehe, Füchse oder Marder beobachten will, die stehen dort ja nicht auf dem Präsentierteller wie im Zoo.

Würden Sie sich wünschen, so eine Geschichte einmal in einem Tatort zu behandeln?
Andreas Hoppe: Na klar, der Tatort bietet ja seit jeher die Möglichkeit gesellschaftskritische oder aktuelle Vorkommnisse aufzubereiten. Daran hätte ich schon großes Interesse.

Interview und Text: Sascha Broich

FOTOS: VIER PFOTEN/MIHAI VASILE, SASCHA BROICH

PRÄZISA
DER HOLZ-DIENST

Sie sind unsicher, wie die Montage funktioniert?
Sie haben keine Zeit, selber zu montieren?
Ihnen fehlt die zündende Idee?
Wir helfen Ihnen!
Ein Team von 10 kompetenten Schreinern kümmert sich um Ihre Holz-Fragen, im Innen- und Außenbereich.
Gartenhäuser
Innenausbau Böden | Türen
WPC
Holz- und WPC-Terrassen
Carports
PRÄZISA · Joachim Arndt · Rochusstr. 220 · M'gladbach
Tel. 02161-307812 · www.der-holz-dienst.de

Gültig bis 10. Juli 2013
Ausschneiden und mitbringen!
Direkt 10 EUR
für die erste Delle sichern!
FRANK STÖCKER
BEULEN HEILER®
Dellenbeseitigung jetzt elektronisch möglich!

WWW.BEULENHEILER.DE
NEU!
KREFELDER STR. 510 · 41066 M-GLADBACH
TELEFON 02161-648377
MEISTERBETRIEB FÜR UNFALLREPARATUREN

Essen **aus der Tonne**

Ohne den Container-Kochclub wären diese und viele andere Lebensmittel **auf der Müllkippe gelandet.**

Der Container Kochclub trifft sich regelmäßig, um Lebensmittel aus Mülltonnen zu „retten". Livia Hilgers hat die Gruppe auf ihrer Stadttour begleitet.

Text: Livia Hilgers

Meine Container-Tour beginnt an einem lauen Frühlingsabend. Ich treffe mich im Margarethengarten mit Freunden. Gemeinsam wollen wir den Container Kochclub auf einem seiner Steifzüge durch das nächtliche Mönchengladbach begleiten. Der Kochclub hat keine festen Mitglieder oder fixe Termine, alles wird frei und spontan entschieden und jeder kann mitmachen. Über facebook werden Zeiten und Orte vereinbart. Heute starten wir vom „Ladenlokal" an der Eickener Straße 14 aus. Wir sind eine gut gemischte Gruppe, zwischen 20 und 70 Jahren, darunter sind sämtliche Berufsgruppen vertreten. Sogar ein gelernter Koch ist dabei. Bewaffnet mit mehreren Einkaufstüten pro Person ziehen wir los. Wir sind mit knapp zehn Leuten eine große Gruppe und bemühen uns, leise und unauffällig zu sein, denn das, was wir tun, ist nicht legal. Die Mitnahme von Müll ist nach geltendem Gesetz Diebstahl. Aber der Kochclub hat bisher nach eigenen Aussagen, noch keine Probleme mit der Polizei oder Ladenbesitzern gehabt.

Bereits an der ersten Tonne sind alle Neuen überrascht, wie viele gute Lebensmittel noch zu finden sind. Natürlich sind auch Sachen dazwischen, die zweifelsohne in den Müll gehören, aber meist liegen die guten Sachen einfach ganz oben. So finden wir Unmengen von Nahrungsmitteln, die in einem sehr guten Zustand sind und die man nur kurze Zeit vorher noch im Regal hat liegen sehen. In einer Tonne liegen mehrere knackfrische Paprika oben auf. Oder zum Beispiel auch offene Netze mit Orangen. Die Netze haben Löcher, an den Orangen selbst ist aber kein Mangel zu erkennen. Und so ist es an fast jedem Stopp an den Müllcontainern. Voller Verwunderung packen wir alles in die Tüten, bis sie reichlich gefüllt und schwer zu tragen sind und kehren dann kurz noch einmal im Ladenlokal ein, um unsere Beute abzuladen. Wahnsinn, was da zusammengekommen ist. Zwei Tische voll mit Lebensmitteln, die einfach so im Müll gelandet wären, wenn wir sie nicht gerettet hätten. Kiloweise gutes Brot, Zwiebeln, mehrere Köpfe Chinakohl, allerhand anderes Gemüse, Obst in rauen Mengen und sogar abgepackten Knödelteig. Der gelernte Koch aus unserer Truppe schmiedet schnell einen Plan was auf das Menü für den nächsten Tag kommt. Der Margarethengarten feiert nämlich sein einjähriges Bestehen und den Gästen wird ein Büffet aus dem geretteten Essen geboten. Wir ziehen noch einmal los zu neuen Zielen. In den Mülltonnen hinter den Märkten finden sich nicht nur Lebensmittel, auch Unmengen von Blumen und anderen Pflanzen. Die finden ihren Platz auch am nächsten Tag beim Margarethengartenjubiläum. Sie werden in aufgeschnittene Tetrapacks umgepflanzt und schmücken die Masten von Verkehrsschildern und Ampeln rund um den Margarethengarten.

Am nächsten Mittag treffen sich die Freiwilligen noch einmal und zaubern in der Küche des Ladenlokals ein umfangreiches leckeres Menü für alle Besucher. Sonst trifft sich der Kochclub auch zum gemeinsamen Tatort-Schauen am Sonntagabend. Termine und Veranstaltungen sind auf www.facebook.com/ContainerKochclub zu finden.

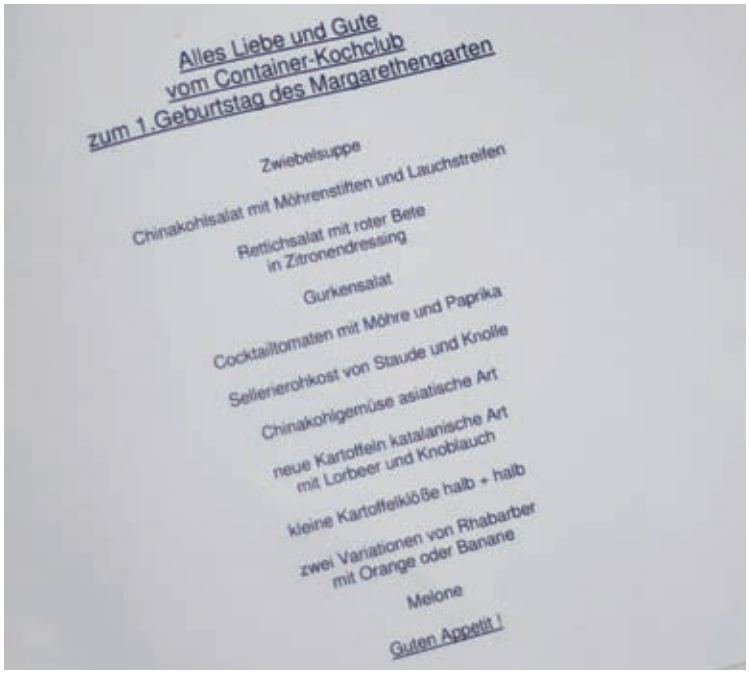
Die „Beute" eines Abends: kiloweise Brot, Obst und Gemüse.

FOTOS: LIVIA HILGERS

Hintergründe:

Containern, auch „Mülltauchen“ oder „Dumpster Diving“ genannt, bezeichnet das Mitnehmen von Nahrungsmitteln aus Abfallcontainern von Supermärkten oder Fabriken. Die weggeworfenen Lebensmittel sind vielfach in tadellosem Zustand und werden aus oft unbegreiflichen Gründen weggeworfen. Die Waren sind beispielsweise nah am Mindesthaltbarkeitsdatum oder die Verpackungen sind leicht beschädigt. Es gibt inzwischen viele Menschen, die sich nur von aus dem Müll geretteten Lebensmitteln ernähren und den Supermarkt vollständig boykottieren. Bei den Teilnehmern des Container Kochclubs in Mönchengladbach ist das aber nicht der Fall. Hier wird für den guten Zweck Essen gerettet und gegen kleine Spenden im Ladenlokal angeboten (www.facebook.de/Ladenlokal.MG). Vom eingenommenen Geld werden die laufenden Kosten des Ladenlokals gedeckt.

Gerettete Leebnsmittel, die nicht im „Ladenlokal“ verkocht wurden, dürfen mit **nach Hause genommen werden.**



Ein köstliches Menü aus **„geretteten“ Lebensmitteln** als Geburtstagsgeschenk für den Margarethengarten.

Filmtipp: Taste The Waste

In deutschen Haushalten werden jährlich Lebensmittel im Wert von 20 Milliarden Euro in den Müll geworfen. Das ist so viel wie der Jahresumsatz von Aldi in Deutschland. Die Menge, die in Europa weggeworfen wird, würde reichen, um zweimal alle Hungerden der Welt zu ernähren. Kartoffeln, die nicht der offiziellen Norm entsprechen, bleiben auf dem Feld liegen und kleine Schönheitsfehler entscheiden über das Schicksal als Ladenhüter. In den Abfall-Containern der Supermärkte findet man überwältigende Mengen einwandfreier Nahrungsmittel, original verpackt, mit gültigem Mindesthaltbarkeitsdatum. Diese Doku ist auf der Suche nach den Ursachen und Verantwortlichen deckt er ein weltweites System auf, an dem sich alle beteiligen.

Der Niederrhein: ein Paradies

Der Mönchengladbacher Konzeptkünstler Norbert Krause erstellt per Fahrrad durch den Niederrhein eine „kulturelle Biografie“: nächste Ausfahrt para_dies

Warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah: Das Paradies auf Erden liegt für den Mönchengladbacher Konzeptkünstler Norbert Krause weder auf den Seychellen, noch auf den Malediven, sondern gleich um die Ecke, in der eigenen Stadt, dargestellt durch den Lieblingsplatz, den Lieblingsausblick oder die besonderen Ereignisse. Ab dem 3. Juni macht sich Norbert Krause in seiner aktuellen Aktion "Nächste Ausfahrt para_dies" auf den Weg, eben dieses ganz persönliche para_dies der Niederrheiner zu erkunden, einzusammeln und zu archivieren. Mit Fahrrad, Anhänger und aufblasbaren Palmen im Gepäck führt ihn seine zweiwöchige Tour von Mönchengladbach über Nettetal, Wesel, Kleve und Kempen wieder zurück in die Vitusstadt. In zwölf Städten und Gemeinden schlägt er auf öffentlichen Plätzen und an besonderen Orten mit seiner mobilen para_dies-Archivierungs-Station auf. "Für mich ist die Tour mit dem Rad die beste Art der Fortbewegung, um Land und Leute kennen zu lernen", freut sich Norbert Krause, der mit der Aktion den Fernblick wieder einfangen und auf das Besondere im Alltäglichen lenken will. "Sozusagen auf das Hier und Jetzt und auf das, was uns täglich umgibt".

Der Aktionskünstler will mit den Passanten ins Gespräch kommen und von ihnen erfahren, wo für sie das Paradies liegt. Dazu hat er Karten zu neun Themenfeldern von Sport, Freizeit und Kultur bis hin zu Sehenswürdigkeiten vorbereitet, die er auf einem Klapptisch zum Ausfüllen auslegen wird. Archiviert werden die schriftlich fixierten para_diese auf der Projekthomepage www.para-dies.de, auf der die Besucher nicht nur sehen können, was der Konzeptkünstler gesammelt hat, sondern auch seine Reise durch den Niederrhein mitverfolgen. Jeden Tag zückt er sein Tourtagebuch und berichtet über das am Tag erlebte. Im Herbst folgt dann noch eine Wanderausstellung, die auch in Mönchengladbach Station machen wird.

"Auf seiner Tour entsteht eine kulturelle Biografie des Niederrheins", so Dr. Thomas Hoeps, Leiter des städtischen Kulturbüros, das die Aktion mit betreut und die zwölf Städte- und Gemeindepartner am Niederrhein vermitteln konnte. Außerdem betreute das Kulturbüro auch seine erfolgreiche Antragstellung an die Regionale Kulturförderung und den Kulturraum Niederrhein e.V. Das Projekt wird gefördert vom Ministerium

v. l. n. r.: **Dr. Ingrid Misterek-Plagge** vom Kulturraum Niederrhein, **Dr. Thomas Hoeps**, Leiter des städtischen Kulturbüros und Konzeptkünstler **Norbert Krause**

für Familie, Kinder, Jugend und Sport des Landes NRW. "Nächste Ausfahrt Paradies ist eines der ersten nichtinstitutionellen Kunstprojekte der regionalen Kulturförderung, das ganz auf den neuen Arbeitsschwerpunkt kulturelle Biografie ausgerichtet ist und sich der Alltagskultur am Niederrhein widmet", erläutert Dr. Ingrid Misterek-Plagge vom Kulturraum Niederrhein. "Dabei geht es um eine Verknüpfung des Privaten mit den gesellschaftlichen und historischen Lebenslinien unseres Kulturraumes", ergänzt sie. (pmg/sp)

Nicht kalt in die Saison starten

Der Sommer kommt bestimmt noch - Cabrio und Motorräder nicht unvorbereitet nutzen

Wichtige TÜV Rheinland-Tipps

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen werden auch Cabrios und Motorräder aus dem Winterschlaf erweckt. „Für alle, die ihr Cabrio nicht das ganze Jahr nutzen, ist es besonders wichtig, den Start in die Saison gründlich vorzubereiten“, erklärt Prüfstellenleiter Roland Zangers, von der TÜV Rheinland in Mönchengladbach.

Vor dem ersten Starten der Maschine sollten auf alle Fälle die Flüssigkeitsstände des Motoröls, der Kühlflüssigkeit und der Batterie geprüft, gegebenenfalls aufgefüllt oder erneuert werden. Außerdem ist es sinnvoll, die Funktion der Beleuchtung zu prüfen. Die erste Fahrt sollte an die Tankstelle führen, um den Luftdruck der Reifen einschließlich des Ersatzrades zu kontrollieren.

Ähnliche Spielregeln gelten fürs Motorrad:
Vor dem ersten Trip stehen Checks für Mensch und Maschine. „Überlebenswichtig ist der einwandfreie Zustand von Reifen und Bremsen“, erklärt Prüfstellenleiter Roland Zangers. Der Bremsanlage kommt als „Lebensversicherung“ eine zentrale Bedeutung zu. „Eine Überprüfung der Bremsflüssigkeit durch die Fachwerkstatt ist sinnvoll, da die Bremsflüssigkeit aus Sicherheitsgründen alle zwei Jahre gewechselt werden sollte“, erklärt der Motorradexperte.

Zudem noch den Stand von Motorenöl checken. Diese und noch weitere Arbeiten sollten grundsätzlich von einer Fachwerkstatt durchgeführt werden. Zu guter Letzt muss die Funktion von Blinker, Licht und Hupe geprüft werden.

Und jetzt **klick mal hier!**

Peter Jansen gibt seit 20 Jahren Schulungen für gängige Computerprogramme. Im Interview erzählt der Dozent und Lösungsfinder, warum der sichere Umgang mit Software Zeit und Geld spart.

Was sind die häufigsten Fehler im Umgang mit dem Computer?
Angst, etwas falsch zu machen und Ungeduld. Außerdem stelle ich immer wieder fest, dass oft schon der Umgang mit dem Betriebssystem ein Problem ist. Hier versuche ich „nebenbei" die wichtigsten Grundkenntnisse zu vermitteln.

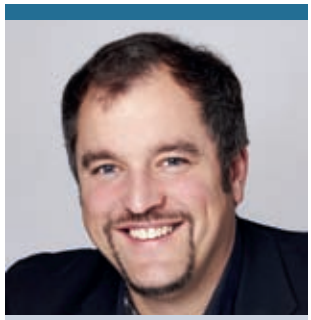
Eine Software – ganz gleich ob Word, Excel, Outlook PowerPoint oder InDesign – hat unendlich viele Funktionen. Wie kann da eine zeitbegrenzte Schulung weiterhelfen?
Die Schulungen werden auf die Teilnehmer und somit auf die jeweiligen Arbeitsbereiche zugeschnitten. Außerdem gehe ich selbstverständlich auf Fragen ein. Die Teilnehmer wissen ja selber am besten, wo sie nicht weiterkommen. Je öfter und regelmäßiger eine Schulung stattfindet, desto besser sind die Ergebnisse. Jeder Mensch lernt anders und ich kann mich besser auf die Leute einstellen, wenn ich sie kennenlerne und ihre Probleme im Umgang mit der Software beobachten und lösen kann.

Auf was für „Barrieren" stößt Du bei den Teilnehmern?
„Das werde ich nie verstehen", ist ein beliebter Satz, wenn auf dem Computer am Arbeitsplatz ein neues Programm oder gar ein neues Betriebssystem auftaucht. Die Leute empfinden das so, als habe man ihnen durch den Verlust der gewohnten Software etwas weggenommen. Doch selbst nach einer kurzen Einführung ins neue Programm wird die Einschränkung zur Weiterentwicklung und es tun sich neue Möglichkeiten auf. Ziel ist es, den Teilnehmern die Angst zu nehmen, sie zu motivieren und zu inspirieren. Wenn man sich nicht mehr hilflos fühlt, dann hat man sogar Spaß an Computerprogrammen, weil sie die Arbeit enorm erleichtern.

Dass man selber mehr Spaß an der Arbeit hat, wenn alles läuft und die Software sinnvoll genutzt werden kann, ist einleuchtend. Aber was hat das Unternehmen davon, dass ja in den meisten Fällen die Software-Schulung bezahlt?
Zunächst spart man enorm viel Arbeitszeit, die sich sinnvoller verwenden lässt. Dazu reichen oft schon kleine Tipps und Tricks. Wer beispielsweise die Dokumentenvorschau von Windows nutzt, der muss nicht unzählige Dokumente öffnen, wenn er etwas Bestimmtes sucht. Ein anderer Punkt: Unternehmen kaufen oft zusätzliche Software, obwohl die vorhandenen Programme die Funktionen integriert haben. Organigramme kann man beispielsweise auch mit Word machen, da braucht man kein Visio. Unternehmen sparen also Arbeitszeit und das Geld für überflüssige Software-Lizenzen.

Kann man sich einen Software-Trainer nur leisten, wenn man ein Unternehmen ist oder sind Software-Schulungen auch für Privatleute erschwinglich?
Mein Stundensatz liegt bei 60 Euro. Das heißt, wenn man ein paar Freunde zusammentrommelt, wird selbst eine längere Schulung für jeden erschwinglich. Es ist auch nicht notwendig, einen extra Raum zu mieten. Vom Floorwalking in der Firma über eine Schulung im heimischen Wohnzimmer bis hin zum Training am Tisch im Lieblingscafé ist alles möglich.

INFO



Peter Jansen
Der Dozent und Lösungsfinder
IT-Trainings und Medienberatung
Ludwig-Weber-Str. 5, 41061 MG
Tel. 0178/3316199
www.peter-jansen.de

CHECK IN
Berufswelt 2013

Orientierung
Praktikum
Ausbildung
Duales Studium

250
teilnehmende
Unternehmen

Kreis Viersen (8.7.)
Mönchengladbach (9.7.)
Krefeld (10.7.)
Rhein-Kreis Neuss (11.7.)

Premiere in Mönchengladbach

9. Juli von 14-18 Uhr

Alle Infos:
www.checkin-berufswelt.de

Dabei sein!

Sieben Wochen **ohne Plastik**

Plastik braucht ewig, um zu verrotten, belastet Mensch, Tier und Umwelt. Doch haben wir als Konsumenten eigentlich die Wahl, auf Plastik zu verzichten? Sita Schanne und Tobias Blank haben es ausprobiert.

Text: Sabrina Kirnapci

Sita Schanne und Tobias Blank mit ihrem Sohn Anton.

Was war der Gedanke hinter dem Plastik-Fasten?
Es gab in den letzten Jahren eine Reihe von bemerkenswerten Berichten und Dokumentationen über die Plastikverschmutzung in den Weltmeeren und darüber, dass unser Zeitalter in die Menschheitsgeschichte als das „Plastikzeitalter" eingehen könnte. Wir wollten uns bewusst machen, wie sehr Plastik ein selbstverständlicher Bestandteil unseres Alltags ist und fragten uns, ob es uns gelingen würde, zumindest zeitweise darauf zu verzichten. Die klassische Fastenzeit vor Ostern bietet sich als Zeitraum für solche Experimente an – wir haben mit anderen Themen schon die Erfahrung gemacht, dass sieben Wochen ein ausreichend langer Zeitraum sind, um den eigenen Lebensstil substanziell herauszufordern.

Bei Obst und Gemüse ist es sicher noch einfach, Produkte ohne Plastikverpackung zu finden. In welchen Lebensmittelbereichen war es schwierig?
Erstaunlicherweise war es bei Obst und Gemüse gar nicht so einfach wie wir anfangs dachten. Vor allem Bio-Lebensmittel sind überwiegend unter Folie verpackt. Es ist auch egal, ob man im Bio-Supermarkt oder im konventionellen Supermarkt auf Nahrungssuche geht. Beste Aussichten hat man beim Gemüsehändler um die Ecke, der die abgewogene Ware auch direkt in den mitgebrachten Einkaufskorb legt. Milchprodukte wie Quark oder Frischkäse gibt es nur in Plastikverpackung, Milch, Joghurt und Sahne jedoch auch im Glas und das auch noch mit Pfandsystem. Besonders bitter fanden wir, dass es unser Frühstücksmüsli nur in Folie eingeschweißt gibt.

Ist es überhaupt möglich, im Kosmetik- und Hygienebereich Produkte ohne Plastikverpackung zu finden?
Nein. Die wenigen in Glas abgefüllten Kosmetikprodukte haben zumindest einen Plastikverschluss.

Habt Ihr bei bestimmten Bereichen – z. B. bei Medikamenten, Spielzeug – Ausnahmen gemacht?
Unser Fasten bezog sich im Wesentlichen auf Lebensmittel, aber auch hier haben wir bei Bedarfsartikeln für unseren kleinen Sohn Ausnahmen gemacht.

In welchen Bereichen ist Euch noch Plastik aufgefallen, beziehungsweise durch den Verzicht bewusst geworden?
Deutlich geworden ist uns, dass es Lebensbereiche gibt, in denen wir viel Plastik konsumieren, der komplette Verzicht aber mit relativ hohem Aufwand verbunden wäre, wie bei Hygieneartikeln oder Baby-Windeln. An anderen Stellen wäre es aber einfach, und man macht es nur aus Gedankenlosigkeit nicht. Bei Papiertaschentüchern zum Beispiel hatten wir die Plastikverpackung bisher gar nicht im Blick. Pünktlich zur Heuschnupfensaison haben wir dann Taschentuch-Boxen in allen Zimmern aufgestellt und konnten so deutlich Plastikmüll einsparen. An der Kaffeebar, der Wurst- und der Käsetheke war es uns, angeblich aus hygienischen Gründen, nicht erlaubt, die eigens mitgebrachten Behälter füllen zu lassen.

Der Verzicht auf welche plastikverpackten Produkte fiel Euch am schwersten?

Da wir gleichzeitig auch Süßigkeiten gefastet haben, waren Gummibärchen ohnehin tabu. Sonst wäre es sehr hässlich geworden …

Habt Ihr geschummelt – beispielsweise indem Ihr auswärts gegessen habt?
Ja, das haben wir. Wir haben also nur ein Teilziel erreicht. Wir sind uns darüber klar geworden, wo uns Plastik im Alltag überall begegnet. Das andere Teilziel eines plastikfreien Lebens, wenigstens für ein paar Wochen, haben wir allerdings verfehlt.

Habt Ihr Euren Plastik-Konsum durch die Aktion langfristig verändert? Stellt Ihr jetzt weniger gelbe Säcke im Monat raus?
Bereits nach einer Woche fasten merkten wir, dass wir unseren Grünen-Punkt-Mülleimer noch gar nicht leeren mussten. Was wir an Milchflaschen mehr zu tragen haben, sparen wir uns beim Gang zur Mülltonne. Das haben wir über die Fastenzeit hinaus in unseren Alltag übernommen.

Welche Tipps habt Ihr für Leute, die mit wenig Aufwand möglichst viel Plastik sparen wollen?
Kauft an der Frischetheke und beim Gemüsehändler. Bringt Eure eigene Einkaufstasche mit. Das alte „Jute statt Plastik" hat seine Berechtigung.

Plastic Planet

Die dunkle Seite der Kunststoffe.

Ob Designerlampe, Zahnbürste oder Auto: Kunststoffe ermöglichen seit Beginn des 20. Jahrhunderts Produkte, wie sie davor nicht denkbar waren. Allerdings enthält das vielseitige Material Gifte, und die Konsumgesellschaft produziert es in Mengen, die für Natur und Mensch gefährlich sind. In den Plastikstrudeln der Weltmeere findet man inzwischen um ein Vielfaches mehr Plastik als Plankton, und selbst in unserem Blut ist der Stoff angekommen. Jahrelange Recherchen für seinen Dokumentarfilm Plastic Planet führten Regisseur Werner Boote zu Wissenschaftlern, Herstellern und Konsumenten in aller Welt. Im Buch zum Film ist nachzulesen, was er dabei erfahren hat. Plastic Planet liefert Fakten, Hintergründe und Zusammenhänge zu den Filmbildern. Darüber hinaus erzählt das Buch die Kulturgeschichte der Kunststoffe, die über die Jahrzehnte jeden Bereich modernen Lebens besiedelt haben, und berichtet von den Folgen dieser Alltagskultur für unsere Gesundheit und das Ökosystem. Und weil es gilt, einen Ausweg zu finden aus dem Kunststoffdilemma, stellen Werner Boote und Co-Autor Gerhard Pretting abschließend verschiedene Lösungsansätze für eine zu entgiftende Umwelt vor.
ISBN 9783936086478, www.plastic-planet.de

Plastikfreie Zone

Wie eine Familie es schafft, fast ohne Kunststoff zu leben.

Schockiert über die Auswirkungen, die die gigantischen Plastikmengen auf Gesundheit und Natur haben, beschloss Sandra Krautwaschl mit ihrem Mann und drei Kindern, zunächst einen Monat ohne Plastik zu leben. Gar nicht so einfach: Was tun, wenn man sich weiter die Haare waschen, die Zähne putzen und sich der Sohn ganz sicher nicht von seiner Plastik-Ritterburg trennen will? Eine unterhaltsame, undogmatische Lektüre mit einer motivierenden Botschaft: Jeder kann im Kleinen die Welt verbessern und dabei Spaß haben – aus einem Monat Selbstversuch sind mittlerweile zwei Jahre geworden!
ISBN 9783453602298, www.keinheimfuerplastik.at

FOTOS: PATRICK WENZ, HERSTELLER

Was ist eigentlich **Bio-Plastik?**

Vielleicht haben Sie schon einmal den Begriff „Bio-Kunststoff“ gehört. Wir wollten wissen, was es damit auf sich hat und haben dem Mönchen-gladbacher Experten Dr. Michael Thielen ein paar Fragen gestellt. Er ist der Gründer und Herausgeber der Fachzeitschrift bioplastics MAGAZINE und Autor eines Sachbuchs zu diesem Thema.

Text: Sabrina Kirnapci

Bio-Kunststoff klingt wie ein Widerspruch in sich. Was kann denn an Plastik „Bio“ sein?
Kunststoffe werden bislang aus Erdöl hergestellt und verrotten erst nach Hunderten von Jahren. Biokunststoffe bestehen aus nachwachsenden Rohstoffen wie Zuckerrohr oder Mais und/oder sie sind biologisch abbaubar, also kompostierbar.

Was für einen Vorteil haben Bio-Kunststoffe gegenüber herkömmlichen Kunststoffen? Verrotten sie schneller? Sind sie weniger gefährlich für Umwelt, Tier und Mensch?
Da Erdöl immer knapper und teurer wird, brauchen wir Alternativen, denn ein Leben ohne Kunststoff ist kaum vorstellbar. Hinzu kommt: Wenn Erdölprodukte – wie eben auch Kunststoffe – verbrannt werden, entsteht zusätzliches CO_2, das unser Klima belastet. Kunststoffe aus nachwachsenden Rohstoffen haben hingegen beim Wachstum der Pflanzen dieselbe Menge CO_2 aus der Atmosphäre entnommen, wie später bei einer Verbrennung frei wird. Sie sind also klimaneutral. Kompostierbare Kunststoffe verrotten vollständig, herkömmliche gar nicht.

In welchen Bereichen hat Bio-Kunststoff für die Hersteller/Verbraucher Vorteile gegenüber klassischem Kunststoff und in welchen Bereichen gibt es Nachteile?
Für die Hersteller werden bio-basierte Kunststoffe in manchen Bereichen nach und nach preiswerter als konventionelle. Bestimmte Biokunststoffe haben auch andere Eigenschaften, sind beispielsweise luft- oder wasserdampfdurchlässiger. Das ist vorteilhaft bei Windelfolien wegen der Atmungsaktivität oder bei Brot- oder Gemüseverpackungen für längere Frische. Bei Getränkeflaschen hingegen ist diese Eigenschaft ein Nachteil. Mulchfolien, die man auch jetzt wieder auf den Äckern sieht, muss der Bauer nach der Ernte nicht mühsam einsammeln und teuer entsorgen. Biologisch abbaubare Mulchfolien kann er einfach unterpflügen. Tomaten-Clipse aus Bio-Kunststoff, mit denen die Pflanzen im Treibhaus an Drähten festgehalten werden, können nach der Ernte mit dem Grünabfall zusammen entsorgt werden. Da gibt es viele Beispiele.

Von den Verpackungen, die in Deutschland hergestellt werden, bestehen fast 40 Prozent aus Kunststoff. Viele Tonnen hiervon entfallen auf Einmal-Kunststoffverpackungen wie Folien, Beutel, Tragetaschen, Säcke oder Einwegbesteck und -geschirr. Warum wird hier nicht flächendeckend auf „Bio“ umgestellt?
Ein Grund ist sicher, dass viele Biokunststoffe heute noch teurer sind als herkömmliche. Ein weiterer: Bio-abbaubare Kunststoffe sollten nicht unbedingt über die Kompostierung entsorgt werden. Nur da, wo es einen Sinn ergibt und Zusatznutzen bringt, ist die Kompostierung okay. Bioabfallbeutel sind die einzigen Produkte, die derzeit in Deutschland in die Biotonne dürfen. Einweg-Besteck und Geschirr kann im Rahmen von geschlossenen Systemen (Stadien, Festivals etc.) zusammen mit den Speiseresten entsorgt werden. Dazu muss aber eine Entsorgungslogistik zur Verfügung stehen. Alles nicht so einfach! Demgegenüber bilden Kunststoffe aus nachwachsenden Rohstoffen in der Müllverbrennung eine Art „erneuerbare Energie“, denn auch in diesen Kunststoffen steckt viel Energie.

INFO

Dr. Michael Thielen ist der Gründer und Herausgeber der Fachzeitschrift **bioplastics MAGAZINE**. Der Maschinenbau-Ingenieur aus Mönchengladbach hat an der RWTH Aachen die Fachrichtung Kunststofftechnik studiert und dort auch promoviert. Nach rund 15 Jahren in der Kunststoff-Maschinen-Industrie schrieb er mehrere Bücher zur Blasformtechnik und vermittelt bis heute in zahlreichen Vorträgen, Gastvorlesungen und Lehraufträgen an Fachhochschulen im In- und Ausland kunststofftechnisches Wissen.

Seit 2006 gibt es das bioplastics Magazine, das in Mönchengladbach hergestellt wird. www.bioplasticsmagazine.com

FOTOS: POLYMEDIA PUBLISHER, FOTOLIA.COM: XTRAVAGANT

BUCHTIPP

Biokunststoffe

Grundlagen. Anwendungen. Märkte.

von Dr. Michael Thielen

Dieses Buch gibt eine kurze Einführung in Kunststoffe und Biokunststoffe, erläutert, aus welchen nachwachsenden Rohstoffen Biokunststoffe hergestellt werden können und welche Typen von Biokunststoffen es grundsätzlich – und welche es bereits am Markt gibt. Kapitel zu Anwendungen, Markt, End-of-Life-Szenarien, politische Rahmenbedingungen und Zukunftsaussichten runden das Werk ab. Das Buch ist bewusst knapp gehalten und möchte dennoch einen umfassenden Einstieg in die Thematik der Biokunststoffe ermöglichen. Eine Vielzahl von Literaturangaben und Internetadressen erleichtert es dem Leser, sich mit einzelnen Aspekten ausführlicher zu beschäftigen.
ISBN 9783981498103, 19,95 Euro

Wie schätzen Sie die Marktentwicklung für Bio-Kunststoffe ein? Wird der klassische Kunststoff irgendwann verschwinden?
Biokunststoffe verzeichnen zurzeit Marktwachstumsraten im zweistelligen Bereich. Experten sehen diesen Trend auch noch für die nächsten Jahre. Aber sicher werden Biokunststoffe nicht alle klassischen Kunststoffe ersetzen können. So gibt es spezielle Hochleistungsprodukte wie Teflon und andere hochtemperaturbeständige Kunststoffe, wie sie zum Beispiel im Motorraum von Autos zum Einsatz kommen, die man nicht so schnell aus nachwachsenden Rohstoffen wird herstellen können. Sicher ist aber, dass Erdöl knapper und teurer wird. Und irgendwann werden wir uns Erdöl für Kunststoffe nicht mehr leisten können.

Kann man beim Einkaufen darauf achten, Bio-Kunststoff statt Kunststoff zu kaufen oder stehen auf den Produkten keine entsprechenden Hinweise?
Es gibt Logos, aber die sieht man zurzeit noch eher selten. Ein Logo ist der Keimling, der eine zertifizierte Kompostierbarkeit bescheinigt. Für ganz oder teilweise aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellte Produkte gibt es verschiedene Logos, zum Beispiel eines vom Deutschen Institut für Normung (DIN).

Der Keimling –
Symbol für Kompostierbarkeit

DIN-Certco-Symbol
für bio-basierte Kunststoffe

Sie sind der Chefredakteur und Herausgeber des „bioplastics MAGAZINE“. Was bieten Sie den Lesern da und an wen richtet sich das englischsprachige Heft?
Wir berichten in sechs Ausgaben jährlich über alles, was Biokunststoffe betrifft – angefangen bei den Agrarprodukten wie Mais, Rizinusöl, Zuckerrohr, über die Kunststoff-Rohstoffe und deren Eigenschaften, die Verarbeitungsverfahren, mögliche Anwendungsgebiete bis hin zu den verschiedenen Entsorgungs-Optionen. Dazu gehören dann auch politische Randbedingungen wie in Deutschland die Bio-Abfallverordnung oder die Verpackungsverordnung. In anderen Ländern gibt es andere Gesetze. So sind in Italien zum Beispiel Plastik-Tragetaschen verboten, wenn sie nicht aus bio-abbaubarem Kunststoff bestehen. Die Zeitschrift wendet sich in erster Linie an Unternehmen, die bereits mit Biokunststoffen arbeiten oder die Lage beobachten, um selber einzusteigen. Dazu gehören auch Wissenschaftler, die Biokunststoffe entwickeln, Politiker, die Gesetze und Verordnungen vorbereiten müssen. Aber genauso wichtig sind uns die Abnehmer von Produkten, hier also in erster Linie Entscheider bei Unternehmen wie Metro, Ikea, Aldi, WalMart, Lego, Heinz Ketchup, Kraft Food, Coca-Cola oder alle großen Automobilhersteller. Wir haben über 5.000 Leser weltweit.

Tradition kann so schön sein. Jetzt vorbeikommen und sich wohlfühlen. Mit dem Bus, mit dem Quad oder mit der Freundin. Wir sind da! In Mönchengladbach-Hermges, Theodor-Heuss-Str. 93-95 · Mönchengladbach-Uedding, Lehmkuhlenweg 2b · Mönchengladbach-Wickrath, Adolf-Kempken Weg 139 · **Termin-Hotline: 0800 8838 8838**

www.tuv.com/termin

TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

Wenn`s warm wird...

RISCH
Kälte- und Klimatechnik GmbH

Planung Verkauf
Montage Service

Stadtwaldstrasse 368
41179 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 / 58 12 72
Fax.: 0 21 61 / 58 20 28
Web: www.risch-kaelte-klima.de
E-Mail: info@risch-kaelte-klima.de

2010 MARKTIMPULS.DE

... und wieviel Heizkosten möchten Sie sparen

15% 30% 35% 20% 40% 10% 25% 5%

über 50 Jahre
WALTER Bohnen GmbH
Wasser • Wärme • Umwelt
Hofstr. 156 - 41065 MG - T. 02161 / 4 42 83
www.bohnen.de
DIE ENERGIESPARER

Helle Freude für sonnige Gemüter!

Nützliche und dekorative Produktideen, die die Kraft der Sonne nutzen.

LADEGERÄT

Solarbetriebenes Ladegerät im Sonnenblumen-Look von XD Design. Die integrierten Akkus der Solar Sunflower laden sich durch die Kraft der Sonne auf und geben den Strom an das angeschlossene Gerät weiter. Der Strom wird auch gespeichert, wenn gerade kein Gerät angeschlossen ist.
Gesehen bei www.design-3000.de für 59,50 €.

FAHRRADLAMPE

Fahrradbeleuchtung „Flea 2.0 Solar" – wird durch Sonnenkraft oder über USB geladen. Achtung! Nur als Zusatzbeleuchtung zum Dynamo-Fahrradlicht erlaubt.
Gesehen bei MeinFahrradladen

DEKO-LAMPE

Näve Solar-Eule – Bei Tageslicht erscheint die Eule wie eine herkömmliche Dekoration. Bei Nacht erreicht sie dann die helle Überraschung, denn dieses kleine Tierchen ist mit einer Solarzelle ausgestattet.
Gesehen bei Karstadt für 21,95 €

LUCEPLAN – SOLAR-LEUCHTE

Das kleine Licht, das die Schritte im Dunkeln begleitet. Bei Sonnenuntergang sorgen die drei weißen LEDs mit angemessener Lichtstärke für die Markierung von Stegen, Wegen, Schwimmbadrand und Eingängen.
Gesehen bei Reuter für 116,44 €

TECHNIK TRENDS

SPAREN SIE ENERGIE!

KÜHLER TESTSIEGER

Die Kühl-/Gefrierkombination Siemens KG39EAI40 bietet ein schlankes Design mit Türen in Edelstahl und Antifinger-Print. Fünf höhenverstellbare Ablageflächen, eine Multifunktionsablage und eine CrisperBox mit Feuchteregulierung sorgen für einen aufgeräumten Innenraum und die drei Gefriergut-Schubladen bieten ausreichend Platz für Tiefkühl-Kost. Die Temperatur des KG39EAI40 lässt sich bequem elektronisch den individuellen Anforderungen entsprechend anpassen und die automatische Abtaufunktion im Kühlteil macht die Bedienung für den Anwender äußerst einfach.

Gesehen bei Saturn für 739,- €

PRAKTISCH UND SPARSAM

Die Kühl-/Gefrierkombination Blomberg KND 9861 X in Edelstahl überzeugt mit edlem Design und zahlreichen Funktionen. Auf zahlreichen Glasabstellflächen, einer Flaschenablage sowie in einer SuperFresh-Zone findet sich für fast jedes Lebensmittel in der KND 9861 X der richtige Lagerplatz. Auch das Gefrierteil bietet mit einem Nutzinhalt von 125 Liter und zwei transparenten Gefrierschubladen jede Menge Platz. Eingeteilt in die Energieeffizienzklasse A++ verbraucht die KND 9861 X nur 310 kWh im Jahr und ist mit 40 dB zudem auch leise im Betrieb.

Gesehen bei Saturn für 629,- €

SATURN

FOTOS: HERSTELLER

Die echte Barfußdiele

21 x 145 mm Classic Barfußdiele massiv, verschieden Farben
ab 10,99 €/m

HOLZFINIS
STOLZ AUF HOLZ

2013 MARKTIMPULS.DE

Carl Finis GmbH
Holzhandlung
Luisental 61
41199 Mönchengladbach

Tel. 0 21 66 / 91 54 20
Fax 0 21 66 / 18 57 02
info@holzfinis.de
www.holzfinis.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 7.30-18 Uhr
Sa 8-12 Uhr

Klang-Revolution:
Einzigartiger 3D Sound in Vollendung.
Loewe 3D Orchestra.
Weltpremiere! Die einmalige kugelförmige Schallausbreitung macht's möglich: Brillanter 3D Sound im gesamten Raum – kabellos, verlustfrei, kristallklar.

LOEWE.

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr.
09:00 – 13:30 h
14:30 – 18:30 h
Samstag
09:00 – 13:00 h

EP: Jepkens
ElectronicPartner
LCD-/LED-TV, DVD/BLU-RAY, HIFI, SATELLITEN-TECHNIK, TELEKOMMUNIKATION, ANTENNENBAU
Inhaber Ulrich Jepkens
41065 Mönchengladbach, Neusser Straße 180
Tel. 02161 960112 / 604229
Email: info@jepkens.com
www.jepkens.com
Unser Service macht den Unterschied
P kostenlos parken neben dem Geschäft

Unabhängig von Gas und Öl

Wärme aus der Erde ist gratis!

Wärmepumpen-Heizungen · Erdwärmebohrungen

HATUS GMBH www.hatus.de

Wir informieren Sie gerne. Tel. 02182/4096
Daimlerstraße 40 · Korschenbroich-Glehn

Erdwärmebohrungen
Gartenbrunnen

www.lenders-brunnenbau.de

Sparen Sie Heizkosten und Wassergeld!

Wir beraten Sie kostenlos.

KARL LENDERS
Brunnen- und Pumpenbau GmbH
Daimlerstr. 40
41352 Korschenbroich-Glehn

Telefon 02182 / 40 94
Telefax 02182 / 59356

Energiewende im Eigenheim

Wärmepumpen und Photovoltaik – ein starkes Team für CO_2-freies Heizen.

Eine Photovoltaik-Anlage macht ihren Besitzer ein stückweit unabhängig von den Energiepreisen – insbesondere, wenn er sie clever mit einer Wärmepumpe kombiniert.

Das Wetter bestimmt größtenteils das Stromangebot der Erneuerbaren Energien. Im Sommer liefert zum Beispiel die Sonne viel Energie, wohingegen im Frühjahr und Herbst der Wind stärker weht. Da passiert es häufig, dass Stromnachfrage und Angebot sich zeitlich nicht decken. Phasenweise kann dadurch mehr Strom zur Verfügung stehen als zum jeweiligen Zeitpunkt verbraucht würde. Um eine daraus resultierende Überlastung der Netze zu vermeiden, müssen die Betreiber den Ökostrom dann zu Dumping-Preisen ins Ausland verkaufen oder aber sie nehmen sogar ganze Windparks vom Netz. Hier können Wärmepumpenanlagen einen wichtigen Beitrag für den Abgleich zwischen Last- und Produktionsspitzen leisten.

Die umweltfreundlichen Anlagen wandeln Überschussstrom und Umweltwärme in Heizenergie um, die sie dann im Warmwasser- oder Heizungspufferspeicher, in der Fußbodenheizung und der gesamten thermischen Masse des Gebäudes zwischenspeichern. Dank dieser „Reserven" kann die Wärmepumpe dann, wenn viel Strom nachgefragt wird, vom Netz gehen und die gespeicherte Wärme nutzen. Das entlastet und stabilisiert das Netz zu Zeiten eines Ungleichgewichts von Stromangebot oder -Verbrauch und hilft darüber hinaus, mehr Ökostrom ins Netz zu integrieren und so volkswirtschaftliche Verluste zu vermeiden. Um das Potenzial von thermischen wie von anderen Speichern zu nutzen, ist ein so genanntes intelligentes Stromnetz" (Smart Grid) notwendig. Es verknüpft Erzeugung, Transport, Speicherung und Nachfrage von Strom durch moderne Informations- und Kommunikationstechnik und stimmt die Steuerung der einzelnen Komponenten aufeinander ab. Wenn Strom im Überfluss eingespeist wird, sollen sich zukünftig „smarte" Geräte wie Waschmaschinen oder Wärmepumpen von selbst einschalten.

Doch bereits jetzt profitieren Verbraucher von den Kostenvorteilen durch den optimierten Eigenverbrauch, wenn sie ihre Wärmepumpe mit einer Photovoltaik-Anlage kombinieren. Die Anschaffung einer Smart-Gridfähigen Wärmepumpe, die Verbraucher an dem „SG Ready"-Label erkennen, ist zukunftsweisend. Nicht nur die geringeren Heizkosten sind ein schlagendes Argument, sondern auch die 2012 noch einmal verbesserten Fördermöglichkeiten der Bundesregierung honorieren die Installation von einer Wärmepumpe und zusätzlichen Speichern. Eine Kombilösung von Wärmepumpe und Photovoltaik-Anlage macht den Besitzer zudem ein stückweit unabhängig von den Energiepreisen.

Die Umstellung auf regenerative Energien in privaten Haushalten wird auch vom Staat gefördert. Die Kombination von Wärmepumpe mit Pufferspeicher unterstützt sie mit ihrem Marktanreizprogramm vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA). Neben der Basisförderung gewährt das Programm 500 Euro Kombinations- und Speicherbonus, wenn der Verbraucher die Wärmepumpe zeitgleich mit dem Pufferspeicher installiert. Eine Alternative bietet der KfW-Kredit, der durch vergünstigte Konditionen die Investition in erneuerbare Energien unterstützt und im Gegensatz zum Marktanreizprogramm auch beim Neubau in Frage kommt. Weitere Informationen über die Fördermöglichkeiten beim Heizen mit Wärmepumpen finden Sie unter: www.waermepumpe.de.

peugeot.de

MIT SPORTLICHEM KOMPAKT-LENKRAD. IHRE HÄNDE WERDEN ES LIEBEN.

Abb. enthält Sonderausstattung.

€ 14590,-*

Barpreis
für den neuen PEUGEOT 208 Allure

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 8,1; außerorts 4,5; kombiniert 5,8. CO_2-Emission (kombiniert) in g/km: 134. Nach amtlichem Messverfahren in der jeweils gültigen Fassung.

DER PEUGEOT 208 MIT KOMPAKT-LENKRAD.
Der Innenraum des PEUGEOT 208 begeistert von Anfang an. Nicht nur weil er besonders ergonomisch und aufgeräumt gestaltet ist, sondern vor allem durch das exklusive Kompakt-Lenkrad. Kleiner als herkömmliche Lenkräder, bietet es ein direkteres Fahrgefühl, bessere Kontrolle beim Manövrieren und eine intuitive Bedienung. Nur einige der vielen Vorteile, die das Fahren im 208 zu einem einzigartigen Erlebnis machen.

- Multifunkt. Touchscreen
- LED-Tagfahrlicht
- 2-Zonen Klimaanlage
- Geschwindigkeitsregelanlage

*Angebotspreis für Lagerfahrzeuge AZ West: 208 Allure 1,6l 120 VTi 3-Türer; gültig für Privatkunden bei Vertragsabschluss bis 28.06.2013. Solange Vorrat reicht.

DER NEUE PEUGEOT 208

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

AUTOZENTRUMWEST
az-west.de

PEUGEOT VERTRAGSPARTNER · AZ West Vertriebs GmbH & Co. KG
41236 Mönchengladbach · Friedrich-Ebert-Straße 215 · Tel.: 02166/623060 · **www.az-west.de**

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

Willkommen **zuhause!**

ERHOLUNG UND EXKLUSIVITÄT IN REPRÄSENTATIVER WOHNLAGE

Das 2000 erbaute Wohnhaus befindet sich in exzellenter gewachsener Wohnlage. In freistehender und hochwertiger Bauweise wurde ein komfortables Haus auf einem sehr schön angelegten Grundstück errichtet.

Ausstattung: Die Ausstattung des Hauses ist modern und pflegeleicht. Besondere Details sind Weru-Fenster mit elektrischen Rollläden, Granitböden, hochwertige Gäste-WC und Bad mit Eckwanne, offener Galeriebereich sowie eine Regenwassernutzungsanlage, um nur ein paar Dinge zu nennen. Weitere Infos auf Anfrage.
Käufercourtage: 3,57 % vom Kaufpreis.

Adresse: MG-Bökelberg
Wohnfläche: ca. 182 m²
Kaufpreis: 668.000,– €
Grundstück: 640 m²
Zimmer: 4
Baujahr: 2000

Modernes Wohnhaus in Top-Lage Nähe Bunter Garten
Lage: Mönchengladbach-Bökelberg, unweit des Bunten Gartens. Sämtliche Einrichtungen sind schnell erreichbar: Schulen, Einkaufsmöglichkeiten, Autobahnen A52/A61, ebenso die Kö in gut 20 Min.

Beschreibung: Das lichtdurchflutete Wohnhaus wurde hochwertig ausgestattet und entspricht modernen aktuellen Ansprüchen. Das Grundstück ist sehr schön, dennoch pflegeleicht angelegt.

G. Obrock Immobilien und Finanzierungsvermittlung GmbH
Viersener Str. 48, 41061 Mönchengladbach, Tel. 02161/24759-0, www.obrock.de

CHARMANTE ALTBAUWOHNUNG

Kaufpreis: 45.000,– €
Lage: MG-Heyden
Wohnfläche: ca. 68 m²
Typ: Erdgeschosswohnung
Zimmer: 2
Kaltmiete p. A.: 3.900 €

Altbauwohnung im EG eines denkmalgeschützen MFH
Eine helle, gemütliche Wohnung mit guter Raumaufteilung in einem gepflegten Zustand! Auch für Kapitalanleger interessant! Durch die Wohnungseingangstür gelangen Sie in den zentralen Dielenbereich, der alle Räume erschließt. Zur rechten Hand liegt das hell geflieste Bad mit Badewanne. Zur linken Hand finden Sie die Küche sowie einen Abstellraum. Das geräumige und helle Wohnzimmer bietet genügend Platz für einen separaten Essbereich, das Schlafzimmer ist ebenfalls großzügig geschnitten.
Käufercourtage 3,57 % vom Kaufpreis

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

MFH IN MG-MÜLFORT

Kaufpreis: 259.000,– €
Lage: MG-Mülfort
Wiederaufbau: 1962
Grundstück: ca. 483 m²
Wohnfläche: ca. 460 m²
Sollmiete p. A.: 30.468 €

Ideale Kapitalanlage mit hoher Rendite
Das Mehrfamilienhaus befindet sich an einer frequentierten Straße im Mönchengladbacher Stadtteil Mülfort. Es verfügt über fünf Wohnungen mit gut vermietbaren Wohnungsgrößen. Die Fenster des Hauses sind überwiegend isolierverglast, beheizt werden die Wohnungen und das Ladenlokal über eine Zentralheizung. Unser Fazit: Ein großes Haus mit Ladenlokal und Lagermöglichkeiten, sowohl für Eigennutzer als auch Kapitalanleger geeignet.
Käufercourtage 3,57 % vom Kaufpreis.

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

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

FOTOS: ANBIETER

IDYLLISCH IN ODENKIRCHEN

Baugebiet: Wilhelm-Krumme-Str., Odenkirchen
Bebauung: variabel
Größen: 200-550 m²
Preise: 220,– €/m² inkl. Erschließung, Bebauungsplan

Attraktive Grundstücke für Ihr Zuhause

Für alle, die es idyllisch mögen, sind die Grundstücke an der Wilhelm-Krumme-Straße genau das Richtige. Das kleine Baugebiet befindet sich im Herzen von Odenkirchen. Grünanlagen, ein Tierpark und in fußläufiger Entfernung das Schloss Wickrath bieten den Bewohnern ein attraktives Wohnumfeld. Alle Versorgungseinrichtungen des täglichen Bedarfs sowie schulische, sportliche und sonstige Einrichtungen befinden sich im unmittelbarer Nähe. Die Grundstücke können individuell mit eingeschossigen Einfamilienhäusern oder Doppelhaushälften bebaut werden.

EWMG, Regentenstr. 21, 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161/4664-222, www.ewmg.de, anfrage@ewmg.de

FAMILIENFREUNDLICH IM GRÜNEN

Baugebiet: Dahlener Heide – Neu! 2. Bauabschnitt
Bebauung: variabel
Größen: 171-860 m²
Preise: 250-330,– €/m² inkl. Erschließung, Bebauungsplan

Grundstücke am Landschaftsschutzgebiet

In einer herrlichen Grünlandschaft nahe des Nordparks befinden sich insgesamt 143 Baugrundstücke für die Errichtung individueller und freistehender Einfamilien- und Doppelhaushälften in bis zu zweigeschossiger Bauweise. Großzügige Grundstückszuschnitte, öffentliche Grünflächen mit Erlebnisspielraum und das angrenzende Landschaftsschutzgebiet verleihen dem neuen Zuhause einen hohen Wohnwert in „grünem Ambiente" und familienfreundlicher Umgebung. Detaillierte Informationen geben wir Ihnen auch gerne bei einer Grundstücksbesichtigung vor Ort.

EWMG, Regentenstr. 21, 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161/4664-222, www.ewmg.de, anfrage@ewmg.de

Verbrauchertipps für **Solaranlagen**

Der Markt für Solarwärme- und Photovoltaikanlagen boomt, seit Bund und Länder Bauherren mit Förderprogrammen helfend unter die Arme greifen. Doch der Boom hat seine Schattenseiten. Auf welche Anbieter kann man sich verlassen? Wo sitzen die schwarzen Schafe? Längst sind Hunderte von Anbietern auf dem Markt, und die Entscheidung für einen Zuschlag fällt schwer, wenn man sich mit der Materie nicht auskennt.

Damit bei der Investition nichts schief geht

Sinnvoll ist immer ein langer Vorlauf der eigenen Planung, sowohl was die technische Umsetzung wie auch die Finanzierung der geplanten Anlage betrifft. Wer erst im Sommer damit beginnt, dürfte das Nachsehen haben; denn gerade weil die Solartechnik boomt, darf man sich für Handwerkertermine längst anstellen.
Damit bei der sinnvollen Investition nichts schief geht, man die eigenen Bedürfnisse und Notwendigkeiten einschätzen lernt und dem Fachchinesisch der Techniker nicht hilflos ausgesetzt ist, stellt der Bund der Energieverbraucher eine Checkliste sowohl für Sonnenwärme als auch für Sonnenstrom zur Verfügung. Die Checkliste „Augen auf beim Solarkauf" entstammt der laufenden Zusammenarbeit zwischen dem Bund der Energieverbraucher, der Technischen Universität Freiberg und Soli fer Solardach GmbH., ein solches Gemeinschaftsprojekt ist auch die Checkliste für Sonnenwärme (beide Checklisten unter www.energieverbraucher.de/de/Erneuerbare/Sonnenwaerme/Checkliste-fuer-den-Kauf__1126).

Beide Checklisten helfen dem Laien, Fragen schon im Vorfeld eines Handwerkerkontaktes zu klären: z.B. unter welchen Umständen sich eine Anlage rentiert, wie viele Kollektoren für einen wirtschaftlichen Betrieb nötig sind, ob der Anbieter eine schriftliche Ertragsvorschau der eingesparten Heizkosten vorlegen kann, ob die Ernte der Sonnenwärme bereits bei geringer Sonneneinstrahlung beginnt usw. Prof. Gerd Walter vom Institut für Wärmetechnik und Thermodynamik der TU Bergakademie Freiberg rät vor allem zu einer langlebigen Anlage von einer Firma mit Vor-Ort-Service, falls einmal Schwierigkeiten auftreten sollten.

Wie man an öffentliche Gelder kommt

Eine weitere interessante Informationsmöglichkeit finden Interessenten im Internet unter www.solarfoerderung.de. Dieser interaktive Onlineberater kommt ganz ohne Telefon-Beratung aus und wurde anfangs von der KfW Bankengruppe (vormals Kreditanstalt für Wiederaufbau) und der Berliner Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Umwelt gefördert. Seit Juni 2000 wurden über drei Millionen Online-Beratungen durchgeführt. Die Seite liefert eine Menge wichtiger Informationen zu öffentlichen Fördermitteln sowie zu Steuerfragen und rechtlichen Grundlagen und vermittelt kostenlos und unverbindlich einen kompetenten Handwerksbetrieb in der näheren Umgebung. (Text: pp/Bobby Langer)

FOTOS: ANBIETER

LBS IMMOBILIEN GmbH
Die Nr. 1*

Haus zu verkaufen?

Rufen Sie uns an:
☎ 0 21 61 / 40 63 10

* LBS Immobilien GmbH zusammen mit der Sparkassen-Immobiliengruppe: 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

Kinder
sind
• schutzbedürftig
• schützenswert
• wertvoll

Deutscher Kinderschutzbund (DKSB) e.V.
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:
Stadtsparkasse 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

2010 MARKTIMPULS.DE

Tipps für Kids

von Martin Huth

Märchenstaub und Aschenputzel

Staub? Nein, den mag Margarete Tip-Top von Aschenputzel gar nicht! Sie putzt für ihr Leben gerne, aber sie hat noch eine zweite Leidenschaft: Ihr Herz schlägt für alte Märchen und besonders für die Geschichte von Aschenputtel. Wenn sie von ihrem Prinzen und rauschenden Festen träumt, stehen ihr nicht nur Bürste Helga, Schrubber Fritz und Puschel Klaus hilfreich zur Seite – da wird außerdem der Straßenbesen zur bösen Stiefmutter und der Putzwagen zum geliebten Tanzpartner. Doch wie kommt der glitzernde Schuh in Margaretes Besitz? Ist sie vielleicht sogar eine echte Prinzessin? Mit Schauspiel, Tanz und viel Musik poliert das Theater „dieda" die alte Geschichte vom Aschenputtel frisch auf. Die Aufführung für Kinder ab 4 Jahre ist zu sehen am Sonntag, 2. Juni, 16:00 Uhr sowie am Montag, 3. Juni, 9:00 und 11:00 Uhr im BIS-Zentrum; Eintritt: 4,50 € (Kinder), 6,– € (Erwachsene).

Gustav Holst: **„Die Planeten op. 32"**

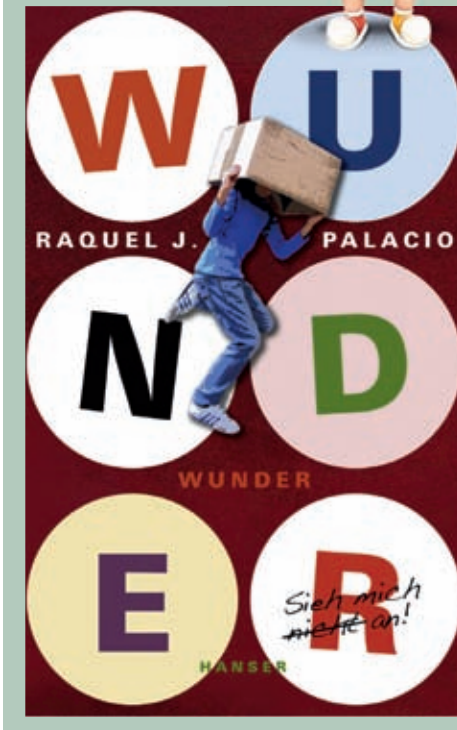
In den nächtlichen Himmel hinaufzusehen, zu suchen, welche Sternbilder man erkennen kann, sich in andere Welten zu träumen oder sich vorzustellen, wie sich das Leben auf einem anderen Planeten gestalten könnte, macht vielen Menschen große Freude. Auch in der Musik haben das Weltall, Sterne und Planeten so manche Spur hinterlassen, wie ihr anhand der beliebten Komposition „Die Planeten" von Gustav Holst erleben werdet – eine Planetenbetrachtung der etwas anderen Art. Ihr werdet die Planeten nicht nur vor allem hörend kennenlernen, wobei Holsts Vertonung immer wieder an Filmmusik erinnert, sondern ihr werdet auch etwas über die astrologische Bedeutung der Himmelskörper erfahren. So trägt beispielsweise Mars den Beinamen „Der Kriegsbringer" oder Jupiter ist als „Bringer der Fröhlichkeit" charakterisiert.
Das „•11"-Schulkonzert der Niederrheinischen Sinfoniker für Schüler der 3. bis 6. Klassen findet am Donnerstag, 27. Juni 2013, um 11:00 Uhr im Konzertsaal des Theaters Mönchengladbach statt.
Gruppenkarten für Schulklassen (je 5,30 € pro Karte) sind erhältlich über den Besucherservice des Theaters, Tel. 02166/6151-119 oder -165, E-Mail: besucherservice-mg@theater-kr-mg.de

Loch**land**

Eine Eigenproduktion der Theatergruppe POCO*mania an der Käthe-Kollwitz-Gesamtschule Grevenbroich feiert am Donnerstag, 20. Juni, 20:00 Uhr im BIS-Zentrum Premiere.
Die dreizehn Jugendlichen der Jahrgangsstufen 10 bis 13 der Theatergruppe POCO*mania erzählen in ihrer Eigenproduktion „Lochland" von ihrer Heimat, dem rheinischen Braunkohle-Tagebaugebiet Garzweiler. Doch geht es ihnen nicht so sehr um den CO_2-Ausstoß der Kraftwerke, die Feinstaubbelastungen oder die Zerstörung einer uralten Kulturlandschaft. Sie möchten vielmehr von den Menschen berichten, deren Dörfer beim großen Kohlemachen im Weg sind. Dabei gehen die Jugendlichen medial durchaus ungewöhnliche Wege: So wird Ton- und Bildmaterial auf der Bühne zu immer wieder neuen und anderen Videoinstallationen kombiniert. Kamerafahrten durch alte und neue Lebenswelten werden mit dokumentarischen Fotos von zerstörten Dörfern und live eingespielten O-Tönen kommentiert. „Lochland" ist ein Abgesang auf abgebaggerte Augenblicke, verheizte Erinnerungen und eine Region, die schon lange mit der Gewissheit leben musste, dass außer einem Loch nichts bleiben wird.
Eintritt: 6,– € (Jugendliche ab 14 Jahre).

RAQUEL J. PALACIO

Wunder



Ein „wunder"bares Buch für alle Leser ab zehn Jahre. In diesem Buch geht es um August, einen zehnjährigen Jungen, der in Amerika lebt, und nicht wirklich der Norm entspricht. Er selbst sagt dazu: Ich werde nicht beschreiben, wie ich aussehe. Was immer ihr euch vorstellt – es ist schlimmer. Wunderbar nachvollziehbar erzählt das Buch aus verschiedenen Blickwinkeln die Probleme, aber auch die Freude eines besonderen Jungen, der mit einem Geburtsfehler auf die Welt kam. Erst schreibt August selber, wie er nach zehn Jahren in der Geborgenheit seiner Familie auf eine normale Schule gehen soll, danach kommen seine Schwester und Klassenkameraden zu Wort. Jeder beschreibt aus seiner Sicht die eigenen Gefühle und Erfahrungen mit August.
Ein Buch, das auch Erwachsene berührt, und keinen Leser unbeeindruckt lassen wird.
Hanser Verlag, 16,90 €
ISBN 9783446241756
Empfohlen von prolibri Buchladen GmbH
Schillerstr. 22-24, 41061 Mönchengladbach
www.prolibri-buchladen.de

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

FOTOS: VERANSTALTER, UNTERNEHMEN, MARTIN HUTH

5. Kinderkonzert: **Kikos Traumfabrik**

Im fünften Kinderkonzert ist der sonst so aktive Konzertkobold Kiko (Paula Emmrich) einmal ganz ruhig und träumerisch. Denn manchmal mag auch Kiko sich einfach gemütlich in weiche Kissen kuscheln und auf eine Traumreise begeben. Besonders gern träumt er natürlich zu Musik. Sie gibt seinen Träumen erst die richtigen Impulse. Zum Glück sind im Konzert am Sonntag, 16. Juni, 11:00 Uhr im Theater Mönchengladbach die Niederrheinischen Sinfoniker und Andreas Fellner zur Stelle. Sie haben für Kiko und die großen und kleinen Konzertgänger Musik, zu der es sich gut in Fantasiewelten entschwinden lässt. Vielleicht weiche zauberhafte Klangwolken von Claude Debussy?
Restkarten sind am Konzerttag an der Tageskasse erhältlich.

junger **parc/ours 2013**

Am Samstag, 8. und Sonntag, 9. Juni 2013 öffnen elf professionelle Künstler in Mönchengladbach ihre Ateliers für Kinder und Jugendliche. Wenn ihr zwischen 10 und 14 Jahr alt seid, könnt ihr selbst in verschiedenen Kursen künstlerisch tätig werden. Ob Airbrush und Graffiti, plastisches Gestalten mit Ton, Erstellung von Drahtfiguren und Collagen – eurer Kreativität sind bei den 12 folgenden Workshops keine Grenzen gesetzt.

Kurs 1: 8. Juni, 10:00-14:00: Kann ich nicht – kann ich doch!
Steinbildhauen mit Susanne Jacobs, Steinrathshof, Dahlener Str. 385
Kurs 2: 8. Juni, 10:00-14:00: Ich bin ich – du bist du!
Gestalten in Ton mit Werner Jacobs, Steinrathshof, Dahlener Str. 385
Kurs 3: 8. Juni, 10:00-16:00: Guckkasten-Kaleidoskop
Spiegelkabinett mit Thomas Klein, Aachener Str. 447
Kurs 4: 8. Juni, 10:00-16:00: Lust auf Luft
Airbrush kreativ mit Rainer Bolten, Volkshochschule, Raum 013
Kurs 5: 8. Juni, 14:00-18:00: Spraycan on canvas
Graffiti mit Johannes Veit, JUKOMM, Stepgesstr. 20
Kurs 6: 8. Juni, 14:00-18:00:
Acrylmalerei mit Angel Richter, Steinmetzstr. 31
Kurs 7: 9. Juni, 10:00-14:00: Täuschend echt
Fotorealistisches Zeichnen mit Koshi Tagaki, Neuhofstr. 17
Kurs 8: 9. Juni, 10:00-16:00: Klappertier und Beutelschlange
Fabelhafte Tierskulpturen aus Gips und Fundstücken mit Ulle Krass, Steinmetzstr. 31
Kurs 9: 9. Juni, 10:00-16:00:
Archiskulpturen mit Garvin Dickhof, Museum Abteiberg, Malraum
Kurs 10: 9. Juni, 12:00-18:00: Keilrahmen-Botschaften
Collagen/Décollagen mit Soheyla B. Fahimi, Alsstr. 238
Kurs 11: 9. Juni, 14:00-18:00: Zeig uns Deine Welt!
Workshop für Kinder mit Asperger-Syndrom und hochfunktionalem Autismus mit Menia, Eickener Str. 71
Kurs 12: 9. Juni, 14:00-18:00: Spraycan on canvas
Graffiti mit Johannes Veit, JUKOMM, Stepgesstr. 20

Alle Kurse sind kostenfrei; Anmeldungen bis Dienstag, 4. Juni 2013 unter Tel. 02161/253953 oder E-Mail an junger-parcours@moenchengladbach.de

Ihr Spezialist für individuelles Reisen
SUMMER IN THE CITY

Wien ab 269,-*
4 Nächte im 3,5* Hotel „Maria Hilf"

Berlin ab 231,-**
4 Nächte im 4* Hotel Holiday Inn Berlin Mitte

Hamburg ab 279,-**
4 Nächte im 4* Hotel Mercure Hamburg Mitte

Weitere attraktive City-Angebote auf Anfrage
FLUG CONTACT
DERTOUR
* Flug ab/bis Düsseldorf mit Lufthansa oder Air Berlin, inkl. aller Steuern/Gebühren.
** inkl. An- und Abreise ab/bis alle deutsche Bahnhöfe, DB 1 Klasse
* / ** Preis pro Person im DZ inkl. Frühstück und inkl. DERTOUR-Taschen-Reiseführer. Zeitraum: 01.07.2013 bis 31.08.2013
Flugcontact • Hauptstraße 12 • 41236 Mönchengladbach
02166 / 612097 • reisen@flugcontact-online.de

Hilfe aus Mönchengladbach, die ankommt.
Seit 4 Jahrzehnten.

Aktion Friedensdorf
Kinder in Not e.V.

Spendenkonto 62 620 • BLZ 310 500 00
Stadtsparkasse Mönchengladbach
info@aktion-friedensdorf-mg.de
Tel. 021 61/44 22 4

BÜCHER

ANDREA HIRATA

DIE REGENBOGENTRUPPE

Vielschichtig

Belitung, eine kleine fernab gelegene indonesische Insel, ist die Heimat von zehn Schülern und einer jungen, sehr engagierten Lehrerin. Um das Fehlen der schulischen Ausrüstung zu kompensieren, unterrichtet die Lehrerin mit hohem Einfaltsreichtum. Fehlt es zum Beispiel an Kreide, werden die Aufgaben in den Sand geschrieben und gelöst. In diesen sehr armen Verhältnissen erarbeiten sich die Schüler das notwendige Wissen, um jenseits der Insel zu bestehen. Vom starken Willen zu lernen beseelt, werden auch geniale Fähigkeiten entdeckt und entwickelt. Dieses Buch ist ein Dankeschön an die ehemalige Lehrerin, die mit ihrem kreativen Unterricht auch den Grundstein für eine wissenschaftliche Karriere gelegt hat.

Klett-Cotta Verlag, 208 Seiten, 18,95 €
Empfohlen von Buchhandlung Wackes, Hindenburgstr. 139
41061 MG, www.wackes-buch.de

FABIO VOLO

ZEIT FÜR MICH UND ZEIT FÜR DICH

Ergreifend

Lorenzo ist in bescheidenen Verhältnissen aufgewachsen. Sein Vater betreibt eine Bar und arbeitet hart von früh bis spät. Der Jugendliche bricht die Schule ab, um den Vater in der Bar zu unterstützen und den Schuldenberg abzutragen. Vergebens hofft er auf Anerkennung und Liebe. Lorenzo lernt, sich durchzuboxen, ist neugierig und gelehrig und trifft schließlich Leute, die ihm zu einer Traumkarriere in der Werbebranche verhelfen. Der Bruch mit dem Vater ist unausweichlich und belastet ihn schwer. Dann verlässt ihn seine langjährige Freundin Frederica. Er muss Entscheidungen treffen und versucht alles, die beiden geliebten Menschen zurückzugewinnen.

Antje Kunstmann Verlag, 688 Seiten, 22,99 €
Empfohlen von Buchhandlung Degenhardt, Friedrichstr. 14
41061 MG, www.buchhandlung-degenhardt.de

BEN AARONOVITCH

EIN WISPERN UNTER BAKER STREET

Magisch

Peter Grant, Zauberer in Ausbildung und Police Constable von London, hat wenig für das Pauken von Lateinvokabeln und Zaubersprüchen übrig. Da ist es eine willkommene Abwechslung, wenn er doch einmal tatsächliche Polizeiarbeit erledigen muss. Ein Unbekannter wird in der Londoner U-Bahn erstochen aufgefunden und alles deutet auf Anwesenheit von Magie hin. Ein klarere Fall für Peter, keine Frage. Als dann herauskommt, dass der Unbekannte Sohn eines US-Senators ist, hat Peter schnell eine FBI-Agentin an der Backe, die mit religiöser Überzeugung an den Fall geht. Und als wäre das alles nicht schlimm genug, muss er sich auch noch durch flüsternde unterirdische Flüsse kämpfen.

dtv Verlag, 448 Seiten, 9,95 €
Empfohlen von Livia Hilgers

MUSIK

HUGH LAURIE

DIDN'T IT RAIN

Klassisch

SINGER/SONGWRITER

Hugh Laurie, vielen besser bekannt als Dr. House, kann, wie in der Serie schon mehrfach unter Beweis gestellt, richtig gut mit den Tasten eines Klavieres umgehen. Das hat er im April schon mit seinem Debut „Let Them Talk" unter Beweis gestellt. Diesmal hat er, wieder tatkräftig von Grammy-Gewinner Joe Hentry unterstützt, eine Reihe bekannter Songs neu vertont. Insgesamt zieht Laurie sich oft in den Hintergrund zurück und lässt seinen Gästen den Vortritt, zumindest was den Gesang angeht. Obwohl er sich, wie er mit dem letzten Track „Changes" unter Beweis stellt, nicht zu verstecken braucht..

Warner Bros 13 Tracks, 15,99 €

H.I.M.

TEARS ON TAPE

Abwechslungsreich

ROCK

Man könnte, nach der bisherigen Diskographie der Band davon ausgehen, dass auf den schmalzigen Vorgänger eine richtige Rockplatte folgt. Aber da ja nicht alle Bands auf Beständigkeit stehen, gibt es genau das nicht. Die erste Singleauskopplung „Tears On Tape" ist zwar eingängig, aber nicht unbedingt das, auf was man gehofft hatte. Auf ihren Konzerten sind die Finnen laut und rockig, aber auf der Platte würde man das nicht vermuten. Zwar finden sich vier rockige, metallastige Tracks auf der neuen Scheibe, aber so richtig wie auf ihrem Frühwerk „Greatest Lovesongs Vol. 666" werden sie wohl auch nicht mehr werden.

We love music/UNIVERSAL 13 Tracks, ab 16,99 €

ROD STEWART

TIME

Überraschend

POP

Wer hätte daran denn noch geglaubt? Rod Stewart veröffentlich nach über 20 Jahren wieder erste Eigenkompositionen. Vielleicht kam er beim Schreiben seiner Autobiografie auf die Idee. Zum Glück erwartet uns ein ehrliches nettes Album, welches nicht mit Coverversionen nervt. Zwar ist ein Tom Waits-Cover dabei, aber das ist zu verschmerzen. Nach so vielen Hits, wie Stewart sie geschrieben hab, gestaltet sich dieses Album, ähnlich wie David Bowies „The Next Day", als kleine Zeitreise durch die Karriere. Dieses Album spiegelt den Künstler so wieder, wie man ihn in den 70ern und 80ern kennen und lieben gelernt hat.

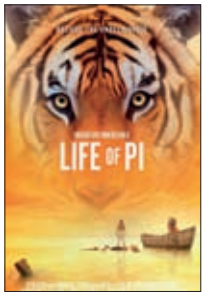
Keine Liebe Records 12 Tracks, 16,99 €

DVD/GAME

DVD

LIFE OF PI

Fantastisch



PHANTASY

Lange hielt sich das Gerücht um die Verfilmung des traumhaften Buches „Schiffbruch mit Tiger". Wer es selbst gelesen hat, weiß, wie schwierig es stellenweise vorzustellen war. Aber „Life of Pi – Schiffbruch mit Tiger" ist ein gelunges Meisterwerk aus atemberaubenden Bildern und einer geradezu märchenhaften Geschichte. Der junge Piscine Molitor Patel, benannt nach einem Schwimmbad und kurz Pi genannt, muss mit dem Zoo seiner Eltern nach Kanada auswandern. Aber das Schiff sinkt, alle ertrinken. Er kann sich auf ein Rettungsboot retten. Aber hier ist er nicht alleine ...

Fox Home Entertainment DVD 14,99 €, BluRay 16,99 €

GAME

THE LAST OF US

Emotional

SURVIVAL-THRILLER

Das Storysetting ist nichts bahnbrechend neues: Nach einer globalen Katastrophe kämpfen die wenigen Überlebenden in einer schwer bewachten Quarantänezone ums Überleben, während der Rest der Welt von Mutanten heimgesucht wird. Joel muss die vierzehnjährige Elli sicher durch die verfallene Stadt zu einem Treffpunkt bringen. Auf dem Weg dorthin ist aber viel Köpfchen und Strategie gefragt, denn es gilt einige Hindernisse zu überwinden. In einer wunderschön gestalteten Spielewelt kämpft man sich zum Treffpunkt durch. Empfehlenswert!

PS3/Xbox360/PC

MUSIK
DVDs
GAMES
Rezensiert von **Livia Hilgers**
SATURN

FOTOS: UNTERNEHMEN

KINO HIGHLIGHTS

FILM

➔ ab 6.6.2013

Before Midnight

Im Zug nach Wien lernten sie sich 1995 kennen, der Amerikaner Jesse und die Französin Céline. Sie spazierten eine Nacht lang durch die Donaumetropole, flirteten, versprachen sich wiederzusehen. Ihre Wege kreuzten sich neun Jahre später in Paris, wieder tauschte man sich aus, erzählte von unglücklichen Beziehungen. Und jetzt sind sie ein Paar. Mit ihren Töchtern verbringen die beiden den Urlaub in Griechenland. Wieder geht es um Gefühle. Wieder kriselt es – diesmal in ihrer Beziehung. Eine romantische Nacht im Hotel soll zeigen, was die Zukunft bringt.

FILM

➔ ab 20.6.2013

Monster Uni

Nicht immer waren Mike Wazowski und James P. Sullivan ein perfekt aufeinander eingespieltes Monster-Team. In ihren jungen Jahren mussten sie zunächst die Monster-Uni besuchen, wo sie als unerfahrene Ungetüme am Anfang ihrer Karriere und sich ein Zimmer teilen mussten. Zunächst steht fest, dass James der furchterregendere der beiden ist. Als er seine Überlegenheit allerdings zu sehr heraushängen lässt, beflügelt das Mikes Ehrgeiz: Schnell befinden sich die beiden in einem hitzigen Wettstreit.

FILM

➔ ab 13.6.2013

Seelen

Die junge Melanie versucht vergeblich, den Seelen genannten Außerirdischen zu entkommen. In ihren Fall bleibt ihr menschliches Bewusstsein intakt, und sie teilt sich fortan ihren Körper mit dem „Wanderer" genannten Alien. Melanie überzeugt Wanderer ihren Klan, der sich in der Wüste Neu-Mexikos in einem Höhlensystem vor den Seelen versteckt, aufzusuchen. Während sich dort Melanie und Wanderer in zwei verschiedene junge Männer verlieben, ist ihnen und den letzten freien Menschen die „Suchende" auf der Spur.

FILM

➔ ab 4.7.2013

Ich – Einfach Unverbesserlich 2

Der Superschurke Gru hat inzwischen mit seiner kriminellen Vergangenheit abgeschlossen und führt mit seinen drei Adoptivtöchtern Margo, Edith und Agnes ein beschauliches Leben. Außer der Organisation von Kindergeburtstagen, dem Abwimmeln unliebsamer Verehrer seiner Töchter und den Verkupplungsversuchen seiner Nachbarin hat er nicht viel zu tun. Erst als es zu einigen mysteriösen Vorfällen kommt, die auf das Konto eines neuen Superschurken gehen könnten, sieht sich Gru vor neue Aufgaben gestellt – ob er will, oder nicht.

KLASSIK LIVE IN HD

The Metropolitan Opera

SAISON 2013/2014

NÄCHSTER OPERNTERMIN:
5. Oktober 2013, 19:00 Uhr
Tschaikowsky EUGEN ONEGIN

LIVE AUS DER MET NY
26. Oktober 2013, 19:00 Uhr, Schostakowitsch DIE NASE
9. November 2013, 19:00 Uhr, Puccini TOSCA
14. Dezember 2013, 19:00 Uhr, Verdi FALSTAFF
8. Februar 2014, 19:00 Uhr, Dvořák RUSALKA
1. März 2014, 18:00 Uhr, Borodin FÜRST IGOR
15. März 2014, 18:00 Uhr, Massenet WERTHER
5. April 2014, 19:00 Uhr, Puccini LA BOHÈME
26. April 2014, 19:00 Uhr, Mozart COSÌ FAN TUTTE
10. Mai 2014, 19:00 Uhr, Rossini LA CENERENTOLA

Preise Saison 2013/2014: Einzelticket: 27,- €, Abo-Ticket*: 23,- €
*Beim gleichzeitigen Kauf von mindestens 4 Tickets für verschiedene Opern gilt der Abo-Ticket Preis. Tickets sind an den Kinokassen sowie online erhältlich. Platzreservierungen sind für die Opernvorstellungen nicht möglich.

KLASSIK LIVE IN HD

Bayreuther Festspiele 2013
Wagner

Der Fliegende Holländer am 25. Juli 2013 um 17.00 Uhr.

COMET CINE CENTER 5 6 7 8 9 KINO&CO. HAUS ZOAR
facebook facebook.com/CometCineCenter
twitter twitter.com/CometCineCenter

VIERSENER STRASSE 8 · TICKET HOTLINE: 0 21 61 - 81 44 18 · WWW.COMET-CINE-CENTER.DE

Am Ende dürfte auch VfL-Trainer Lucien Favre froh sein, dass die Saison ein Ende genommen hat – **auch wenn es nicht fürs internationale Geschäft gereicht hat.**

Mike Hanke verabschiedete sich nach der Partie gegen den FC Bayern München (3:4) am letzten Spieltag von „seinen" VfL-Fans. Eine emotionale Geschichte für den Angreifer, dessen Vertrag ausläuft.

Nicht vergessen, wo wir **herkommen!**

Mit etwas Abstand bleibt der Eindruck über die Saison Borussias in der Fußball-Bundesliga bestehen: Eigentlich ist es ganz gut gelaufen.

Text: Ingo Rütten

Mit etwas Abstand betrachtet, bleibt der Eindruck über die zurückliegende Bundesligasaison und das Abschneiden des VfL Borussia bestehen. Eigentlich ist es doch ganz gut gelaufen und doch hätte Trainer Lucien Favre mit seiner Mannschaft sicher mehr erreichen können als den achten Tabellenplatz. Dem Trainer dürfen Sie so etwas nicht sagen, selbst wenn er genauso denken würde, wäre seine Antwort dieselbe wie vor zwei Jahren und die, die er vermutlich auch bis zu seinem Ende als Borussencoach noch predigen wird:

„Vergessen Sie nicht, wo wir herkommen", spielt Favre gerne und oft auf den in den Relegationsspielen gegen den VfL Bochum glücklich beendeten Abstiegskampf der Saison 2010/11 an. Eine Mahnung, die nicht nötig ist, denn die als besonders leidensfähig geltenden VfL-Anhänger wissen über die jüngste Vergangenheit bestens Bescheid. Da aber auch die weitaus länger zurückliegenden und weitaus größeren Erfolge aus den 70er-Jahren noch bekannt sind, wird Favre noch oft sprichwörtlich den Finger heben müssen. Zudem haben die zuletzt erreichte Champions League-Qualifikation und die internationalen Spiele der vergangenen Saison bei den Fans zwar nicht die Sinne vernebelt, aber extreme Lust auf zukünftige Großtaten gemacht. Das erschwert auch eine realistische Sicht auf die gerade beendete Spielzeit, was wir an dieser Stelle trotzdem gerne versuchen.

» **Mit Platz 8** das offizielle Ziel **erreicht** «

Borussia hat das offiziell ausgegebene Saisonziel erreicht, einen einstelligen Platz belegt und sich in der oberen Tabellenhälfte der Bundesliga etabliert. Gewiss, mancher Spieler hatte sich mehr gewünscht, mancher Verantwortlicher mehr erhofft. Doch schon früh in der Hinrunde zeigte sich, dass der VfL seine Leichtigkeit verloren hatte und um jeden Punkt kämpfen musste – so wie es ein anderes Zitat des Trainers auch schon Tausend Mal prophezeit hatte. Die derbste „Klatsche" gab es mit dem 0:5 bei Borussia Dortmund, wo Christofer Heimeroth zwischen den Pfosten seinen einzigen Saisoneinsatz hatte. Am Torhüter lag es nicht, dass Welten zwischen den beiden Borussias lagen, vielmehr an einem gewissen Marco Reus, der sich in Dortmund zu neuen Großtaten aufschwang und in Mönchengladbach bis zum Saisonende vermisst wurde. Es dauerte auch ein wenig, ehe Alvaro Dominguez der VfL-Abwehr ähnliche Sicherheit gab wie es Dante getan hatte. Borussia stand im Laufe der Saison hinten stabiler, doch in der Offensive fehlte eben die Genialität und das individuelle Können eines Marco Reus.

Auch der Qualität des VfL-Spiels war das im gesamten Saisonverlauf deutlich anzumerken – möglicherweise der Hauptgrund, warum es noch so viele enttäuschte Fans in diesen Tagen gibt. Borussia zeigte hin und wieder, was sie kann, aber nicht nur Sportdirektor Max Eberl musste erkennen, „dass die Mannschaft große

Probleme gehabt hat, Konstanz in die Leistungen zu bringen und die richtige Ausgewogenheit zwischen Defensiv- und Offensivspiel zu finden." Während Favre in der Defensive meistens auf die Achse Tony Jantschke, Martin Stranzl, Dominguez und Oscar Wendt vertraute, trug der Coach mit seinen häufigen personellen Wechseln im Angriff nicht gerade zur Sicherheit und zum Selbstvertrauen bei. Logisch, gerade in der Offensive gab es Gründe, neue Dinge auszuprobieren. Nachdem Juan Arango seine geniale Form verloren hatte, zeigte sich, dass Borussia wohl in diesem Mannschaftsteil zu schwach besetzt ist, um an bessere Tabellenplätze denken zu können. Mike Hanke, der Liebling der Fans, wurde zurecht emotional verabschiedet. Doch ebenso zurecht verlängerte Eberl dessen Vertrag nicht. Peniel Mlapa machten viele technische Mängel zu schaffen, Igor de Camargo wurde nach Hoffenheim „abgeschoben" und Luuk de Jongs Leistungsvermögen kann wohl erst im zweiten Jahr richtig beurteilt werden. Wenn es eines geben wird, denn man wird den Verdacht nicht los, dass Favre den Niederländer nicht unbedingt als gesetzt ansieht.

» **Passt** de Jong **ins System?** «

Borussia spielt ein 4-4-2-System, in das der Angreifer nicht so recht zu passen scheint. Favre aber hat angekündigt, dieses System beizubehalten – Hanke arrangierte sich damit, wohlwissend, dass er ohnehin kein Knipser ist. Aber de Jong? Gut, dass es unabhängig von etwaigen Neuzugängen noch einen Hoffnungsschimmer im Kader gibt: Branimir Hrgota, der in das Anforderungsprofil Favres weitaus besser passt, der aber auch nach seinem fulminanten Auftritt am Ende der Saison mit drei Toren beim 4:2-Sieg in Mainz gefordert ist. Beim FSV zeigte die Borussia, dass sie kann, was Favre verlangt: defensiv sicher stehen, schnell in die Tiefe vorstoßen und mit fußballerischer Finesse Tore erzielen. In Mainz zeigte auch Granit Xhaka, dass er besser ist als es seine Einsatzstatistik aussagt – auch der Schweizer könnte in der neuen Saison gewiss eine größere Rolle spielen.

» **Analysieren** und **reagieren** «

In der Sommerpause werden die Verantwortlichen analysieren und reagieren müssen. Sie dürfen sich dabei nicht von den Europapokalspielen blenden lassen, die viel zur guten Stimmung rund um den Borussia-Park beigetragen und das Ansehen des VfL über die Landesgrenzen gesteigert haben. Die VfL-Fans haben einen großen Anteil daran! Zwar gab es auch Pfiffe gegen die eigene Mannschaft, aber insgesamt wissen die Anhänger die Geschehnisse sehr gut einzuschätzen und ihre Hoffnungen und Träume von den realistischen Erwartungen zu trennen. Aber, die Erwartungshaltung dürfte dennoch im Laufe der nächsten Wochen wieder steigen. Eberl selbst legt die Lunte: „Spieler wie Xhaka, de Jong und Hrgota sind jetzt ein Jahr weiter, sie haben sich an die Liga und die Spielweise gewöhnt." Sprich, sie werden besser, Borussia wird besser und findet sie, die Konstanz.

Helfen soll Max Kruse, der entscheidenden Anteil daran hat, dass der SC Freiburg und nicht Borussia nun in der Europa League startet. Der schnelle Angreifer dürfte ein Wunschspieler Favres sein, er passt in das System des VfL-Coaches. Welche Namen stehen aber noch auf dem Einkaufszettel Eberls? Favre monierte kurz nach Saisonbeginn im letzten Jahr, Borussia habe zu ähnliche Stürmer – das darf auch als Kritik an der Personalpolitik betrachtet werden, die er gemeinsam mit Eberl betreibt. Dem Trainer sagt man indes eine gewisse Entscheidungsschwerfälligkeit nach – was die Aufgabe des Sportdirektors nicht leichter macht. Ein bisschen Geld, um das Team gezielt zu verstärken, sollte angesichts der vermeldeten Rekord-Umsatzzahlen vorhanden sein. Zudem haben Leistungsträger wie Patrick Herrmann (Vertrag bis 2016 verlängert) und Marc-André ter Stegen („Ich bleibe Borusse") ein Votum für den VfL abgegeben, so dass die Hoffnung besteht, dass nicht erneut sehr wichtige Spieler ersetzt werden müssen. Die Transferperiode aber ist noch lang, man darf gespannt sein und dabei– jawohl, Herr Favre! – niemals vergessen, „wo wir herkommen."

FOTOS: BERND RECHTER

Das Sondermodell Edition:
Noch mehr Forester fürs Geld!

Das Sondermodell Forester Edition lässt kaum Wünsche offen: exklusive 17-Zoll Leichtmetallfelgen, Panorama-Glasschiebedach, silberfarbene Dachreling, drei Farbtöne zur Wahl und mehr! Sehen lassen kann sich auch der Preisvorteil.[2]
Also: wann sehen wir Sie zur Probefahrt?

Erhältlich als Forester 2.0D mit 108 kW (147 PS) oder 2.0X mit 110 kW (150 PS).

EDITION
Exklusiv bei uns für
29.990,– €[1]

*Die Aktion gilt vom 15.05. bis 30.06.2013 in Verbindung mit dem Kauf eines sofort verfügbaren Subaru Neu- oder Vorführwagens bei teilnehmenden Subaru Partnern. Die Aktion wird gemeinsam von der SUBARU Deutschland GmbH und den teilnehmenden Subaru Partnern getragen. Der effektive Jahreszins beträgt 0,00% bei Laufzeiten von 12 bis 48 Monaten. Ein detailliertes Angebot erhalten Sie bei Ihrem teilnehmenden Subaru Partner. Die gesetzlichen Rechte des Käufers bleiben daneben uneingeschränkt bestehen

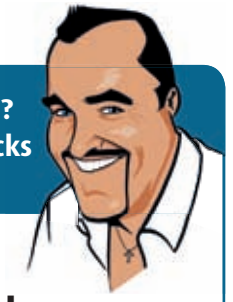
SUBARU
Confidence in Motion

Autohaus Fredi Schumacher GmbH
Weserstraße 5, 41836 Hückelhoven
Telefon 02433-981976, Telefax 02433-938887

Weltgrößter Allrad-PKW-Hersteller
www.subaru.de

Kraftstoffverbrauch (l/100 km): innerorts: 9,7 bis 7,2; außerorts: 6,5 bis 5,3; kombiniert: 7,5 bis 6,0. CO2-Emission (g/km) kombiniert: 174 bis 158. Abbildung enthält Sonderausstattung.
[1] Für den Subaru Forester 2.0 D Edition Sondermodell mit einer Tageszulassung auf AH Schumacher.
[2] Preisvorteil gegenüber einem vergleichbar ausgestatteten Serienmodell.

Beherrschen Sie Ihre Software perfekt?
Bei mir lernen Sie Grundlagen und Tricks in persönlichen Trainingseinheiten.



Peter-Jansen [.de]
DER Dozent und Lösungsfinder
IT-Training und Medienberatung

- Professionelles IT-Training mit allen Microsoft- und Adobe-Produkten
- Für Unternehmen und Privatpersonen
- Individuelle Schulungskonzepte
- Gruppen- oder Einzelcoaching
- Schulungsort frei wählbar

Nutzen Sie meine über 20-jährige Erfahrung mit namhaften Unternehmen aus allen Branchen.

MICROSOFT
WORD
EXCEL
POWERPOINT
OUTLOOK
VISIO
PUBLISHER

ADOBE
PHOTOSHOP
INDESIGN
ILLUSTRATOR
ACROBAT
DREAM-WEAVER
FLASH
FIREWORKS

INTERNET
FIREFOX
EXPLORER
CHROME
FACEBOOK

SOLUTIONS
USE THE WEB

NETWORK
REISS PROFILE
SEM / SEO

wow.peter-jansen.de
Telefon 0178 - 331 61 99

Klassenverbleib geschafft - Stimmung gedämpft!

Der Weggang der Grambusch-Brüder trübt beim Gladbacher HTC die Freude über die Entwicklung der Mannschaft.

Text: Ingo Rütten

Sven Alex konnte seine Form ins Saisonfinale retten, auch wenn insgesamt beim GHTC die Luft etwas raus war.

Die Luft war schon etwas länger raus beim Gladbacher HTC, der in der Hockey-Bundesliga auf dem Feld bereits lange vor dem letzten Spieltag am 26. Mai den Ligaverbleib gesichert hatte. Während der Rheydter SV in der Zweiten Liga immer mehr vom Abstieg bedroht war, musste sich der GHTC sorgenvoll der kommenden Saison widmen. Und das, obwohl der Aufsteiger eigentlich aufgrund des erreichten Saisonzieles hätte feiern dürfen.

Der Wechsel von Mats Grambusch zu Rot-Weiss Köln nach dieser Spielzeit legt einen Schatten auf die erfolgreichen Monate, die der GHTC mit seiner jungen und entwicklungsfähigen Mannschaft hingelegt hatte. Dass Grambusch seinen Bruder Tom gleich mitnimmt in die Domstadt, lässt für die Zukunft Böses erahnen. GHTC-Trainer Jan Klatt wehrt aber ab: „Wir wollen und werden versuchen, ein neues gutes Team für die nächste Saison zusammenzustellen, auch wenn vor allem der Abgang von Mats natürlich schwer wiegt."

Der Abgang der beiden Leistungsträger trifft den GHTC zweifellos hart, der 20-jährige A-Nationalspieler Mats und sein drei Jahre jüngerer Bruder sind so etwas wie Identifikationsfiguren dieser hoffnungsfroh stimmenden Mannschaft, die mit vielen Talenten gespickt erst im vergangenen Jahr den Wiederaufstieg in die Bundesliga - auf dem Feld wie in der Halle - stemmte und die in den kommenden Jahren höhere Ziele als den Verbleib in der Bundesliga anvisieren soll.

Höhere Ziele möchten auch die Grambusch-Brüder verfolgen, in Köln bei den Rot-Weissen, die im Hockey seit Jahren noch einmal „in einer ganz anderen Liga spielen". Beim GHTC weiß man nicht erst seit dem Wiederaufstieg um die Gefahr, die besten Leute an den Rivalen zu verlieren. Jetzt heißt es, die anderen zu überzeugen, mit dem GHTC in die Zukunft zu gehen und die Erfolgsgeschichte fortzuschreiben. „Es ist keine einfache Situation, aber wir dürfen mit dem Geleisteten zufrieden sein und werden darauf aufbauen", sagt Klatt. Spieler wie Sven Alex, der in der Schlussphase der Saison im Gegensatz zu manch anderen immer noch gut aufgelegt war, sind jetzt gefragt, die gesteckten Ziele zu ermöglichen.

Letztlich ist es auch ein Zeichen für eine erfolgreiche Arbeit, wenn die besten Akteure gefragt sind und weggehen. Klatt und dessen Trainerkollege André Schiefer sind nicht die ersten, die eine gute Entwicklung mit dem Weggang der Leistungsträger weiterführen müssen. Die beiden müssen nur einen Steinwurf hinüber in den Borussia-Park schauen!

Dein Weg zur Sommerfigur: jetzt fit und straff werden

Teil 1: Die Grundlagen

Jeder möchte im Sommer einen wohlgeformten Körper zeigen, in dem er sich rundum wohlfühlt. In dieser Serie geht es darum, die Grundlagen, Faktoren und richtigen Vorgehensweisen zu verstehen und Lehren umzusetzen, die zu diesem Zustand führen. Die erste Stufe und langfristiges Ziel ist es, das eigene Körpergewicht und vor allem den Körperfettanteil zu senken und zu halten. Der Winterspeck soll über die Muskeln weggeschmolzen werden. Dafür wird eine tägliche Auseinandersetzung mit den eigenen Handlungen und Gewohnheiten verlangt. Auf dem Weg zur Sommerfigur sind allein das individuelle Verhalten und das Verständnis für die Funktionsweise des Körpers und des Stoffwechsels die Schlüssel zum Erfolg.

Also: warum Abnehmen?

Eine Verringerung und Normalisierung des Körperfettanteils bringt bedeutende Vorteile für den Körper, die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden mit sich. Hier seien einige Vorteile kurz genannt.

Verbesserter Herz-Kreislauf: Übergewicht überfordert permanent das Herz-Kreislauf-System, denn das zusätzliche Körperfett muss durchblutet und getragen werden. Die Folgen sind hoher Blutdruck, eine große Anzahl von Herz- und anderen Zivilisationskrankheiten.

Befreiung des Bewegungsapparates: Ein Übermaß an Körperfett stellt eine große Belastung für Knochen, Gelenke, Bänder und Sehnen, dar. Die meist untrainierten Muskeln und Sehnen halten dieser Belastung nicht stand, was letztendlich zu Gelenkschmerzen führt und einen weiteren Grund liefert, sich nicht zu bewegen.

Vermindertes Diabetesrisiko: Mit jedem überflüssigen Kilogramm Fett am Körper steigt die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken. Studien haben gezeigt, dass die Anzahl der Diabetespatienten eines Landes direkt mit der Zahl übergewichtiger Menschen in Verbindung gebracht werden kann.

Verlängerung der „Gesundheits-Lebensspanne": Allein gesunder Menschenverstand reicht aus, um zu wissen, dass Übergewicht und Gesundheit bis ins hohe Alter selten Hand in Hand gehen. Die durchschnittliche Lebenserwartung Übergewichtiger liegt etwa 8 bis 15 Jahre unter der von normalgewichtigen Menschen. Hinzu kommt ein enormer Verlust an Lebensqualität, besonders im letzten Drittel des Lebens, wenn die allgemeine Leistungsfähigkeit sinkt und überflüssiges Körperfett den Körper immer mehr belastet.

Für mehr Informationen fordern Sie JETZT kostenlos und unverbindlich Teil1 des Reports: „effektiver Muskelaufbau – rasanter Fettabbau – der Weg zu Deiner Sommerfigur" an: Senden Sie mir hierfür eine E-Mail an info@ELITE-Personaltraining.de

„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

GEWINN SPIEL

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. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2013.

FOTOS: GHTC, PASQUALE TROTTA

Früh übt sich: schneller, weiter – und höher. Bis zu dieser Ausführung des perfekten Hochsprungs bedarf es einiger Trainingsstunden.

Höher, schneller, **weiter**

Leichtahtletik wird immer beliebter. Möglichkeiten, dem olympischen Motto nachzugehen, gibt es in Mönchengladbach genug.

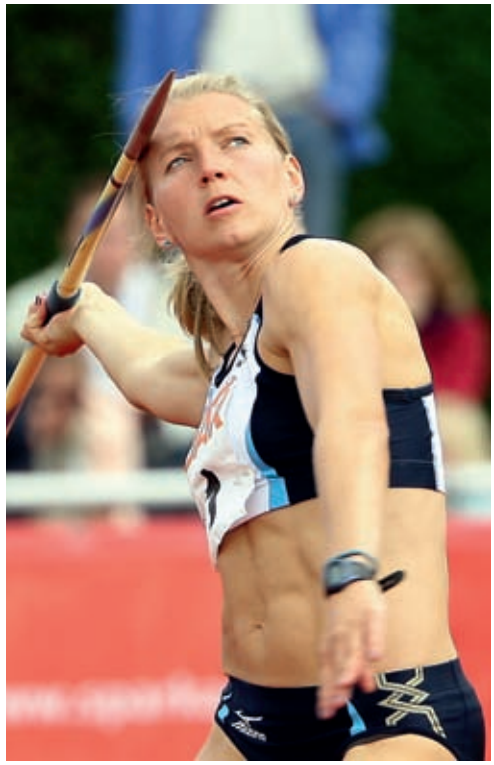
Laufen, Springen, Werfen: Vergleichbar gemacht als Leichtathletik, die sich in den Sommermonaten besonderer Beliebtheit erfreut und auch beim jugendlichen Sportnachwuchs offenbar immer besser ankommt. Wer sich bislang noch nicht getraut hat, seine persönlichen Bestleistungen im Wettkampf gegen andere Sportler zu überprüfen, kann dies in einem der vielen Vereine, die in Mönchengladbach diverse Individualsportarten anbieten, tun – unabhängig vom Alter.

Die schon etwas besseren Sportler werden sich am 15. Juni im Grenzlandstadion treffen, um im Mehrkampf und im Einzel um den Stadtmeistertitel zu kämpfen. Wer einem Club aus Mönchengladbach oder einer hiesigen Startgemeinschaft angeschlossen ist, darf antreten. Auch untrainierte Breitensportler, die ihren Wohnsitz in Mönchengladbach haben, können sich bis zum 7. Juni unter anderem unter info@LAZ-online.de oder Fax 02161/605997 anmelden. Mehr Informationen gibt es beim Stadtsportbund Mönchengladbach, der die Veranstaltung ausrichtet.

Schneller, höher, weiter – das olympische Motto gilt auch für die meisten Hobbysportler und die jüngsten Athleten. Wer einmal reinschnuppern möchte, hat im Rahmen des Rheydter Turmfestes am 23. Juni Gelegenheit dazu. Beim 12. Rheydter Sport-Event gibt es wieder den Citylauf und die Kinder-Leichtathletik, die von den Schülerinnen und Schülern der Altersklassen U8 und U10 der LGM vorgeführt wird. Allerdings werden die Kinder zwischen sechs und neun Jahren ausdrücklich zum Mitmachen animiert.

Bei der LGM treffen sich die Freunde der Leichtathletik bis zu fünf Mal in der Woche, die Leistungssportler trainieren mindestens dreimal innerhalb von sieben Tagen, für die etwas weniger motivierten Sportler gibt es einige Breitensportangebote. Die LGM ist wie andere Clubs der Stadt in der Mönchengladbacher LG organisiert, daneben bietet auch das LAZ Mönchengladbach mit den angeschlossenen Vereinen beste Möglichkeiten, sich die Grundlagen und erste Fähigkeiten und Kenntnisse in der Leichtathletik anzueignen – und um sich in Bestform zu bringen.

Text: Ingo Rütten



Speerwerfen, eine der klassischen Disziplinen der Leichtathletik, **will gelernt sein!**

FOTOS: BERND RECHTER

focus-s fotografie

Shooting-gutscheine verschenken!

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

FOCUS-S FOTOGRAFIE
Simone Stähn
Myllendonker Straße 12, 41065 MG
Tel.: 02161-495395 oder 0177 / 4953950
kontakt@focus-s.de, www.focus-s.de

Lust auf ein Stück Sommer?
Einen Neuanfang?
Einen Look der Ihre Persönlichkeit wiederspiegelt?
Lassen Sie sich von uns beraten!

Haare, natürlich schön.
Charisma
Glykeria Kiokaki

Dorfbroicher Straße 71
41236 Mönchengladbach
Telefon (0 21 66) 94 20 07
www.chaarisma.de

Öffnungszeiten:
Di.–Fr. 10:00–19:00 Uhr
Sa. 8:30–16:00 Uhr
Montags geschlossen

EC-Cash Zahlung möglich
Parkplätze vorhanden

Es gibt
Wunden,
die heilt
nicht einmal
die Zeit.

Wir helfen den Opfern

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsopfern.

Infos: Weberstr. 16, 55130 Mainz
www.weisser-ring.de

Unkraut mit Heilkraft

Wenn man nicht gerade in der Innenstadt wohnt, dann wächst der Löwenzahn meistens nur ein paar Schritte entfernt. Er siedelt in Mauerritzen und zwischen Pflastersteinen und gilt vielen als lästiges Unkraut im Garten. Doch Löwenzahn ist gesund und schmeckt hervorragend.

Die Löwenzahn-Wurzel gilt – ähnlich wie Ginseng – als Tonikum, das zur Regeneration eingesetzt wird und die inneren Organe unterstützt. Löwenzahn versorgt uns mit reichlich Vitamin C und Provitamin A, mit Eisen, Kalzium und Magnesium sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nicht verwechseln sollte man Löwenzahn mit den ähnlichen Pflanzen der Gattung Leontodon, deren Blütenstiele nicht hohl sind. In der Pflanzenheilkunde gilt Löwenzahn als besonders heilsames Kraut, beispielsweise für eine vier- bis sechswöchige Frühjahrs- oder Herbstkur mit Löwenzahntee oder Löwenzahnsaft. Die Löwenzahnkur wirkt allgemein verjüngend, tut aber auch Rheuma- und Gichtkranken sehr gut. Löwenzahn aktiviert Leber und Niere und hat einen günstigen Einfluss auf die Durchblutung des Bindegewebes. Seine Wirkstoffe können sogar die Entwicklung von Gallensteinen hemmen und vor allem deren Neubildung unterdrücken sowie Koliken vorbeugen. Für eine Löwenzahnkur nimmt man entweder täglich 1 EL Löwenzahnsaft oder trinkt zwei Tassen Löwenzahntee.

Löwenzahnsaft selber machen

Löwenzahnsaft können Sie in der Apotheke kaufen oder ganz einfach selber machen. Geben Sie hierzu einfach die kompletten Löwenzahnpflanzen in den Entsafter. Bei äußerlicher Anwendung kann der Saft gegen Warzen helfen oder Verbrennungen und Insektenstiche lindern. Tipp: Die Löwenzahnwurzel ist kleingeschnitten ein toller Brotbelag. Die Blüten der Pflanze lassen sich auch als Gesichtsmaske verwenden. Hierfür werden sie mit heißem Wasser übergossen, abgekühlt, leicht ausgedrückt und aufs Gesicht gelegt.

Text: Maria Ghoebel/pp

Rezept-Ideen

Löwenzahn zum Mittagessen

Auch wenn ausgezupfte Blüten sich im Salat schön machen, am häufigsten werden in der Küche die jungen Blätter des Löwenzahns verwendet. Solange diese vor der Blüte geerntet sind, bereichern sie mit ihren mäßigen Bitterstoffen und ihrem herben Geschmack jede Salatschüssel, sind klein geschnitten eine Zutat für Quark und Suppen oder der Hauptbestandteil eines Löwenzahnpestos (zusammen mit gerösteten Sonnenblumenkernen, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft sowie Pfeffer und Salz). Man kann die Blätter aber auch blanchieren und als Gemüse verwenden. Dazu eignen sich auch ältere Blätter, die man vorher über Nacht in ein Wasserbad legt, oder auch Winterblätter. Löwenzahnknospen kann man mit Essig, Estragon, Petersilie, Knoblauch und Zwiebelringen einlegen und zu „Kapern für Feinschmecker" verarbeiten. In Butter geröstet sind die Knospen eine feine Suppeneinlage. Ergiebig sind die bis zu 30 Zentimeter langen Löwenzahnwurzeln, die im Löwenzahntee mitverwendet werden. Früher hat man aus gerösteter Löwenzahnwurzel auch Kaffeeersatz hergestellt. Man holt sie mit einem Wurzelstecher aus dem Boden und kann dann die ganze Pflanze zum Trocknen im Schatten aufhängen, wobei man die Wurzeln spalten sollte. Da Löwenzahn ziemlich frostresistent ist, kann man oft noch frisch getriebene Pflanzen vom Herbst bis in den Winter hinein finden.

FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM; SMALL_FROG; DUŠAN ZIDAR

Natur für's Haar

Es müssen nicht immer teure Shampoos sein. Manchmal helfen auch Omas Hausrezepte, wenn es darum geht, das Haar zu schützen und zu pflegen. Wir haben Ihnen sieben Beauty-Tipps für den Sommer herausgesucht.

1. Essig für den Glanz

Das Haar ist stumpf und matt? Mischen Sie 100 ml Essig mit 500 ml kaltem Wasser und massieren Sie den Mix gut ins Haar ein. Keine Sorge, der Geruch verfliegt schnell. Was bleibt, ist ein natürlicher Glanz ohne Chemie.

2. Kamille für blonderes Haar

Blondes Haar zum braunen Teint ist im Sommer ein echter Hingucker. Es kann also nicht schaden, etwas nachzuhelfen und den Farbton aufzuhellen. Übergießen Sie zehn Kamilletee-Beutel mit einem Liter kochendem Wasser. Nehmen Sie nach dem Abkühlen die Teebeutel heraus und massieren Sie den Sud ins Haar ein. Wer den Effekt verstärken möchte, lässt das Haar in der Sonne trocknen. Die Aufhellung ohne Blondierungsmittel funktioniert natürlich nur bei ohnehin blondem Haar.

3. Zitrone für Strähnchen

Sie möchten mit blonden Strähnen im Haar Akzente setzen? Pressen Sie eine Zitrone aus und geben Sie den Saft auf einzelne Haarsträhnen. Lassen Sie den Saft etwa eine Stunde einwirken – am besten in der Sonne. Anschließend gut auswaschen und eine Haarkur verwenden.

4. Avocado für die Farbe

Mit einer Avocado-Kur hält die Farbe von Tönungen länger im Haar. Avocado schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Das Mus mit einem Becher Sahne verrühren und im feuchten Haar verteilen. Lassen Sie die Avocado-Kur 20 Minuten einwirken. Danach gut ausspülen!

5. Heilerde gegen Fett

Eine Haarkur mit Heilerde hilft gegen fettiges Haar. Einfach zehn EL Heilerde und 200 ml Wasser miteinander verrühren und im Haar verteilen. Lassen Sie die Kur 20 Minuten einwirken. Danach gut ausspülen!

6. Öl gegen Spliss

Bei Spliss können Sie einfach ein wenig Weizenkeimöl in die Haarspitzen einmassieren. Das macht die Haare geschmeidiger und verhindert den Haarbruch.

7. Thymian gegen Schuppen

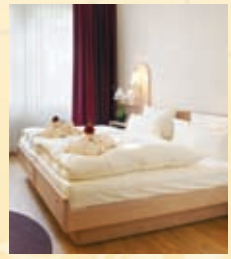
Gegen Schuppen hilft ein Sud aus Thymian. Einen Teelöffel des Krauts mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und abkühlen lassen. Anschließend auf der Kopfhaut verteilen und einmassieren.

Text: Sabrina Kirnapci

FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM; HELLE BRO CLEMMENSEN

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 176,50 €
inkl. Hotelaufenthalt

1 Tag Wellness ab 72,90 €
inkl. Beauty- und Massageanwendung

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

MARION POTT
PRAXIS FUER NATURHEILKUNDE & AESTHETISCHE MEDIZIN

- metabolic balance® Stoffwechselprogramm
- Faltenunterspritzung mit Hyaluronsäure
- klassische Homöopathie
- Akupunktur
- BICOM Bioresonanz
- Vitamin-Hochdosisinfusionen
- Labordiagnostik
- Eigenblutbehandlung

Sämtliche Verfahren sind miteinander kompatibel und können - je nach Indikation - einzeln oder kombiniert angewendet werden.

Marion Pott
Heilpraktikerin
Donker Str. 209
41066 Mönchengladbach
Tel. (02161) 47 90 65
www. naturheilpraxis-pott.de

Einladung zum 7. Literaturabend
LITERATUR
ESEN

Urlaubszeit ist Lesezeit!
Ob Geheimtipp, Neuerscheinung oder Bestseller – die Gladbacher Buchhandlung Degenhardt und der prolibri Buchladen stellen ihre literarischen Favoriten für den Sommer 2013 vor.

Mi, 26. Juni 2013 | 19.00 Uhr
Forum Krankenhaus Maria Hilf
Sandradstr. 43, 41061 M'gladbach

Förderverein
Kliniken Maria Hilf GmbH

Parodontitis – Früherkennung hilft dem ganzen Körper

Eine der häufigsten Erkrankungen im Bereich der Zähne ist die Parodontitis. Die Parodontitis, oft medizinisch nicht korrekt auch Parodontose genannt, ist eine entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates. Laut aktueller Gesundheitsstudien sind weit mehr als die Hälfte aller Erwachsenen von ihr betroffen.

Ursache für eine Parodontitis sind Bakterien, die sich zwischen Zahn und Zahnfleisch ansammeln. Werden diese bakteriellen Beläge nicht durch gründliche Reinigung entfernt, bildet sich Zahnstein, der zu chronischen Entzündungen des Zahnfleisches beiträgt. „Durch die Entzündung kann die Mundhygiene schmerzhaft werden. Sie wird unter Umständen weiter vernachlässigt. Die Bakterien wandern an den Zähnen entlang in die Tiefe. Gelangen sie in die Zahnfleischtaschen, ist es mit herkömmlichen Reinigungsmethoden nicht mehr möglich, die Bakterien zu entfernen", so Jörg Weyel. Im fortgeschrittenen Stadium einer Parodontitis kann es zum Abbau des Kieferknochens kommen. Ohne intakten Zahnhalteapparat hat der Zahn in der Zahntasche (Alveole) keinen Halt mehr, er beginnt sich zu lockern. Letztendlich führt die Parodontitis zu Zahnverlust.

Die Behandler der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie, Dr. Dr. Lange & J. Weyel sehen in einer Parodontitis mehr als eine reine Erkrankung der Mundhöhle. „Eine Parodontitis kann Auswirkung auf den gesamten Körper haben und ist ein Risikofaktor für systemische Erkrankungen. Eine unbehandelte Parodontitis erhöht deutlich das Risiko für Herz-/Kreislaufbeschwerden, Gefäßerkrankungen oder Schlaganfälle", so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange. Auch bei Vorerkrankungen wie Diabetes, Gelenkbeschwerden oder rheumatischer Arthritis und bei einer Schwangerschaft sollte das Risiko einer Parodontitis minimiert werden. Da die Erkrankung meist chronisch und schmerzlos verläuft, wird eine Parodontitis von den Betroffenen oft erst spät erkannt.

Vor Beginn einer Implantatbehandlung müssen parodontale Erkrankungen behoben sein. Die initiale Behandlung der Parodontitis erfolgt in der Zahnarztpraxis. Sie wird systematisch durchgeführt und bedarf besonders in der Mundhygienephase der Mitwirkung des Patienten. Um die Entzündungen zu bekämpfen, werden Beläge und Plaque entfernt. „Die Therapie beim überweisenden Kollegen zielt darauf ab, die äußeren Ursachen einer Parodontalerkrankung zu beseitigen und die Voraussetzung für eine Heilung zu schaffen. Eine Laser-Therapie erweitert die Möglichkeiten der konservativen Behandlung von Parodontalerkrankungen. Dank des Lasers kann auch bei fortgeschrittener Parodontitis oft auf eine chirurgische Parodontalbehandlung verzichtet werden", so Jörg Weyel. Ziel eines chirurgischen Eingriffs ist die Wurzelglättung und Curettage unter Sicht sowie die Beseitigung von Bakterienschlupfwinkeln und tiefen Zahnfleisch- und Knochentaschen. Mit den modernen Techniken der GBR (Guided Bone Regeneration) bzw. GTR (Guided Tissue Regeneration) und weiteren knochenaufbauenden regenerativen Maßnahmen ist es möglich, die Parodontitis zu stoppen und auch verloren gegangenen Knochen wieder aufzubauen.

Rechtzeitig vorbeugen

„Die meisten Parodontalerkrankungen können mit einer professionellen Prophylaxe verhindert und durch eine motivierte Zusammenarbeit zwischen Patient, Zahnarzt und Prophylaxeteam erfolgreich behandelt werden", so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange. Mit modernen diagnostischen Verfahren kann eine Parodontitis rechtzeitig erkannt und mit einem auf jeden Patienten individuell abgestimmten Therapieplan behandelt werden. Die beste Vorsorge vor Parodontalerkrankungen sind sorgfältige Mundhygiene zu Hause und eine professionelle Prophylaxe in der Zahnarztpraxis.

INFO

Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel
Praxis für Ästhetisch-Plastische und Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Marktstr. 2, 41236 MG
Tel. 02166/944262
www.lange-weyel.de

FOTOS: FOTOLIA.COM: VALUA VITALY

Schnarchen
und Schlafapnoe

Ursachen für das nächtliche Schnarchen ist in den meisten Fällen eine im Schlaf absinkende Muskelspannung im Rachenbereich und dadurch bedingte Verengung der oberen Atemwege. Zunge und Unterkiefer rutschen nach hinten und verlegen so die Luftzufuhr. Zäpfchen und Gaumensegel vibrieren und erzeugen so das Schnarchgeräusch beim Atmen. Durch das nächtliche Schnarchen ist jedoch nicht nur die Atmung behindert sondern oft verschließen sich während des Schlafens die oberen Atemwege und es entstehen Atmungsaussetzer über mehrere Sekunden bis zu einer Minute, was zu ernsthaften Folgen führen kann. Je häufiger diese nächtlichen Atmungsaussetzer durch verschließen der oberen Atemwege (obstruktives Schlafapnoe Syndrom) auftreten desto schwerwiegender ist das Gesundheitsrisiko. Durch die geringere Luftzufuhr wird der Sauerstoffgehalt im Blut heruntergefahren und eine Unterversorgung von Gewebe und Organen hervorgerufen. Die dadurch bedingte Erschöpfung und Tagesmüdigkeit kann so auch zum Sekundenschlaf führen, der dann mit Unfällen jeglicher Art verbunden sein kann. Weiterhin sind mit Schlafapnoe Herz-Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes mellitus, Depressionen und Kopfschmerzen verbunden. Man unterscheidet eine leichte, mittlere und schwergradige Form der nächtlichen Atemaussetzer. Begünstigt wird das Schnarchen durch Übergewicht, Alkoholkonsum, schweres Essen am Abend, aber auch durch Medikamente wie Antidepressiva, Muskelrelaxantia und auch durch Rückenschlaflage.

Therapie

Das Schnarchen wird in der Regel je nach Schweregrad unterschiedlich therapiert. Vom chirurgischen Eingriff, über die nächtlich zu tragende Atemmaske (CPAP), bei der Luft in die oberen Atemwege gepresst wird, bis zur Behandlung durch die zahnärztliche Schlafmedizin mit der Unterkieferprotrusionsschiene.
Bei leichten bis mittelschweren Formen des Schnarchens und der Schlafapnoe ist eine Behandlung mit einer so genannten Unterkieferprotrusionsschiene, die durch den Zahnarzt erstellt wird, möglich. Diese Protrusions schiene verlagert Unterkiefer und Zunge nach vorne und verringert damit die Einengung des Rachenraums. Welche Therapie für den jeweiligen Patienten die richtige ist, ob CPAP, chirurgischer Eingriff oder Unterkieferprotrusionsschiene entscheidet der Arzt für Schlafmedizin. Zum umfangreichen diagnostischen Verfahren gehört dabei auch eine Befunderhebung im Schlaflabor. Hier wird genau untersucht welche organischen Parameter eine Folge der Atemaussetzung sind und besonders wichtig, wie häufig diese auftreten. Nach Diagnose und Empfehlung durch den Schlafmediziner für eine Unterkieferprotrusionsschiene wählt der Zahnarzt das individuell passende Modell aus.
Vorher muss jedoch eine umfassende Untersuchung der Zähne, des Parodontiums, der Mundhöhle, Rachen und Kehlkopf, Stellung des Unterkiefers durch den Zahnarzt erfolgen. Patienten die einer Unterkieferprotrusionsschiene tragen, sollten zur Kontrolle regelmäßig ihren Zahnarzt und Schlafmediziner aufsuchen damit die Wirkungsweise der Schiene gewährleistet ist und um eventuelle Änderungen vornehmen zu können.

INFO

Praxis für Zahnheilkunde und Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc
MSc & Partner
Krahnendonk 7, 41066 MG
Tel. 02161/666360
info@zahnarzt-drbongartz.de
www.zahnarzt-drbongartz.de

FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM: IGOR MOJZES

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
- Zahnärztliche Schlafmedizin / Schnarchtherapie

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. 02161 / 666360
Fax 02161 / 665159

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

2013 MARKTIMPULS.DE

Kristina und Gerrit Mohr von Untervegs.

Schönertasche, CurryVurst und NotDog

Was machen Vegetarier auf Veranstaltungen, wenn sie Hunger bekommen? Mit ein wenig Pech ist das Angebot an vegetarischem Essen so gering, dass es auf ein Stück Toast mit Ketchup hinausläuft. Mit etwas Glück gibt's irgendwo Pommes und mit ganz viel Glück, ist das Team von Untervegs vor Ort. Wir sprachen mit Kristina und Gerrit Mohr über ihr vegetarisches Fastfood- und Catering-Angebot.

Text: Sabrina Kirnapci

Wie ist die Idee für ein vegetarisches Fastfood- und Catering-Angebot entstanden?
Die Idee, etwas Eigenes auf die Beine zu stellen, hatten wir eigentlich schon seit vielen Jahren. Da wir selbst vegetarisch (Gerrit) bzw. vegan (Kristina) leben, hatten wir oft das Problem unterwegs, wie zum Beispiel auf Festivals, Stadtfesten etc., vernünftig und lecker vegetarisch oder vegan zu essen. Vor allem als Veganer hast du sehr oft schlechte Karten und findest eine eher ungenügende Auswahl an Speisen vor. Wir lieben zum Beispiel Festivals und wir lieben es zu kochen. Warum also nicht beides kombinieren? OK, Bands können wir uns auf den meisten Events nicht mehr anschauen, aber zumindest hören. Unser Fast-Food Angebot ist übrigens zu 90 % vegan, nur der Schafskäse und das Joghurt-Dressing auf unserer Schönertasche haben tierische Zutaten.

Bei euch gibt es beispielsweise Schönertasche, NotDog und CurryVurst. Was kann man sich darunter vorstellen?
Die Schönertasche ist quasi der vegetarische/vegane Bruder der klassischen Dönertasche. Der wichtigste Unterschied ist natürlich das „Fleisch". Unser Fleischersatz besteht aus Seitan (Weizen Gluten). Der Rest ist dem der Dönertasche sehr ähnlich. Der NotDog ist unser Hot Dog und wird anstelle eines Frankfurter Würstchen mit einer Seitanwurst serviert, und die CurryVurst ist eine Bratwurst, ebenfalls aus Seitan. Seitan ist unserer Meinung nach der leckerste und beste Fleischersatz.

Auf welche Fastfood-Spezialitäten darf man sich sonst noch freuen, wenn man Euren Verkaufswagen erblickt?
Auf unseren Vrap :-) also Wrap. Ein Weizen-Tortilla-Wrap, gefüllt mit hausgemachter Soja-Bolognese, viel frischem Gemüse und einem Hauch Minze. Wir tüfteln zudem schon seit länger Zeit an einer Alternative zu einem Hamburger, sind aber immer noch nicht ganz zufrieden mit der „Bulette"...

» Wir lieben Festivals und wir lieben es, zu kochen! «

Wie schwierig war es, Veranstalter davon zu überzeugen, auch ein vegetarisches Fastfood-Angebot vor Ort einzuplanen?
Wenn man das Konzept schlüssig und visuell ansprechend bewirbt, sind die meisten Veranstalter eigentlich sehr offen. Auch die Veranstalter bemerken ja das Umdenken unter den Besuchern, und schaden kann es ja eigentlich nie, eine breitere Palette an Speisen anzubieten.

Ihr wart letztes Jahr mit Eurem Verkaufswagen auf dem Horst Festival zu Gast. Ist Euer Angebot dort gut angenommen worden? Welche Reaktionen gab es seitens der Besucher und seid Ihr 2013 wieder mit dabei?
Ja, und wir werden dieses Festival garantiert niemals vergessen. Die ersten beiden Tage verliefen sehr entspannt. Zu entspannt, um ehrlich zu sein. Und dann kam Tag drei: gutes Wetter, zwei absolute Publikumsmagneten mit Cro und Kraftklub, es wurde voller und voller und wir wurden komplett überrannt. Es war super anstrengend, hat aber unglaublich viel Spaß gemacht. Beeindruckend waren übrigens auch die vielen ehrenamtlichen Helfer, sowie das Orga-Team. Viel Herzblut und sehr sympathisch. Ob wir auch 2013 vertreten sein werden, ist noch nicht sicher.

Was habt Ihr in dem einem Jahr auf Festivals und Veranstaltungen gelernt? Was macht Ihr inzwischen besser/anders?

Vegetarisches Catering wird immer öfter nachgefragt

Schwierig zu sagen. Es ist nie ganz einfach, die Wareneinkäufe zu kalkulieren, da dir logischerweise keiner genau sagen kann wie viele Leuten denn jetzt bei dir kaufen werden. Bei der einen Veranstaltung nimmst du die Hälfte wieder mit nach Hause, auf der anderen bis du schon Stunden vor dem Ende ausverkauft. Die Veranstaltungen bei denen es nicht so gut lief, werden wir nicht mehr ansteuern, ist ja logisch. Generell ist der interne Ablauf von Woche zu Woche besser geworden, da haben wir bereits viele Erfahrungen sammeln dürfen. Dazu lernen werden wir wahrscheinlich unser Leben lang.

In einem Radius von 60 Kilometern um Krefeld bietet Ihr auch ein vegetarisches/veganes Catering an. Das wird ja vermutlich kein Fastfood sein. Was steht da so auf der Speisekarte?
Ganz genau. Beim Catering bieten wir kein Fast-Food an. Es handelt sich meistens um Hochzeiten und Geburtstage. Wir haben ein breites Angebot an veganen und vegetarischen Speisen. Wir besprechen uns sehr genau mit unseren Auftraggebern, denn wir möchten gerne jeden Wunsch erfüllen, der realisierbar ist. Rote-Beete-Carpaccio, Seitan-Geschnetzeltes, Kartoffel-Sellerie-Salat, vegane Lasagne, Chili Sin Carne, exotisches Curry sind einige wenige Beispiele.

Mit wie vielen Leuten betreibt Ihr Untervegs? Könnt Ihr davon leben oder ist das (noch) ein Nebenerwerb?
Kristina und ich sind die Gründer von Untervegs. Kristina arbeitet mittlerweile vollzeit für Untervegs. Ich übe zudem noch eine „normale" Teilzeit-Tätigkeit neben Untervegs aus. Komplett leben können wir von unserem Unternehmen noch nicht. Zudem haben wir noch Freunde und Bekannte die uns helfen. Ohne sie wäre es unmöglich. An dieser Stelle ein dickes Dankeschön an alle.

Was ist Euer nächstes Ziel? Mehr Verkaufswagen? Größeres Angebot? Größeres Einzugsgebiet?
Sehr gute Frage die uns sehr häufig gestellt wird. Unser Traum ist eigentlich ein kleines eigenes Lokal irgendwo am Niederrhein. Von dort aus dann unsere Flotte von 25 Verkaufswagen zu steuern, wäre sicherlich auch nicht verkehrt. Im Ernst, so wie es bisher angelaufen ist, sind wir sehr zufrieden und wir machen alles mit Bedacht und Schritt für Schritt, denn Spaß sollte es weiterhin machen.

Untervegs – Vegan Vegetarisches Catering, Glindholzstr. 16, 47809 Krefeld, Tel. 02151/7635408, www.untervegs.de

FOTOS: PATRICK WENZ

HAUS Platen 130 Jahre

Hochwertige deutsche frische Küche mit regionalen Produkten ohne Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker. Unsere Speisekarte ist saisonal ausgerichtet mit Spargel, Gemüse und Kartoffeln vom hiesigen Bauern, Fleisch von niederrheinischen Weiden, z.B. Steak vom Roastbeef ca. 4 Wochen gereift (Dry Aged) mit hausgemachter Kräuterbutter und Salat mit selbsthergestelltem Dressing. Sie finden bei uns Klassiker der niederrheinischen Küche wie Rinderroulade, Sauerbraten genauso wie frischen Fisch, rosa gebratene Entenbrust und Original Wiener Schnitzel vom Kalb. Diese kulinarischen Köstlichkeiten runden wir mit edlen Winzerwein ab.
Mit Ihrer Familie, Freunden oder Geschäftspartnern können Sie auch separat in unserer modernen Weinstube verweilen.

Schreiber's Restaurant und Weinstube
im Haus Platen,
Peterstr. 18
47906 Kempen

Öffnungszeiten:
Di-So ab 17.30 Uhr
Mi-So mittags ab 11.30 Uhr
Montag Ruhetag außer Feiertags
www.Haus-Platen.de

IN VINO VERITAS
wein und spezialitäten

GENIESSEN
ESSEN
TRINKEN

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

Kochkurs Spargelvergnügen
4. & 5. Juni
Wir bereiten mit Ihnen Spargel in allen Variationen zu. Gekocht, geschmort, süß, pikant, elegant. Ein vergnügter Abend in der Küche mit erfrischenden Sommerweinen begleitet. 18 Uhr, **Preis p.P. 64 €**

Spargellust, 8. & 9. Juni
Spargelbüffet inkl. Dessert. Wir verwöhnen sie mit feinen Spargelköstlichkeiten: Geschmort, gekocht, mariniert, als Salat, in feiner Terrine, leicht und deftig. Ideenreich und kreativ präsentieren wir Ihnen unser Spargelbüffet. **Preis p.P. 38 €**
Von 12 bis 15 Uhr

www.i-v-v-weinhandel.de

BISSMARC GEHT AUS

SALINAS AM VOLKSGARTEN

Text: Marc Thiele

Bisher habe ich in meiner Rubrik „BissMarc geht aus" vornehmlich Clubs und Bars unserer Altstadt vorgestellt. Die werde ich in Zukunft natürlich auch weiterhin einfließen lassen, aber unsere Gastroszene bietet nun einmal weitaus mehr als Tanztempel und Bartresen. Auch bei den Restaurants und Cafés hat sich in den letzten Jahren sehr viel bewegt und diese Entwicklung soll natürlich hier dargestellt werden.

Restaurants zu testen und zu bewerten obliegt im allgemeinen „Gastro-Kritikern" mit Kochausbildung und/oder einer sehr feinen Zunge und viel Erfahrung. Weder bin ich Koch noch erfahrener Kritiker, aber ich bin kulinarisch weit herum gekommen und Mainstream genug, um zumindest eine Orientierungshilfe und Tendenz abgeben zu können. Natürlich teste ich nie alleine, das wäre dann doch zu subjektiv. Eine zweite oder dritte Sicht der Dinge ist recht hilfreich, die notwendige Fairness zu behalten und aus einer subjektiven Erfahrung einen möglichst objektiven Erfahrungsbericht zu verfassen. Letztlich müssen Sie liebe Leser aber für sich entscheiden, ob Sie meiner Meinung und der meiner Gäste folgen oder Ihre Erfahrung selber machen wollen. Zu guter Letzt darf man auch nie vergessen, dass diese Erfahrungsberichte Momentaufnahmen sind. Die Realität kann am nächsten Tag schon ganz anders aussehen.

Aller Anfang ist schwer …

Las Salinas ist der angesagte Strand der spanischen Partyinsel Ibiza. Die Schönen und Szenigen verbringen dort einen Großteil ihres Partyurlaubs und lassen sich verwöhnen. Auch Mönchengladbach hat seit dem 12. Mai 2013 ein Salinas – leider nicht mit einem tollen Strand, dafür mit einem romantischen Weiher und einer hübschen Terrasse, die bei gutem Wetter mit Sicherheit großes Potenzial hat.
Das Salinas im Volksgarten ist angetreten, um die Mönchengladbacher Gastroszene um eine neue hippe Location zu bereichern. Der Hype ist groß, auf facebook gab es schon vor der Eröffnung mehrere hundert Fans und auch in einigen Pressevorberichten wurde schon vor Eröffnung nicht an Lob gespart. Zusammen mit einer Leserin war ich am 18. Mai 2013 vor Ort, um mir ein eigenes Bild zu machen.

Eine positive Einrichtungswandlung …

Bei einem so gehypten Restaurant ist es immer besser, einen Tisch zu reservieren. Zu den Reservierungszeiten, die auf der Website angegeben sind, war bei fünf Versuchen zu verschiedenen Zeiten leider niemand telefonisch erreichbar. Also dann per E-Mail. Das klappte und ich hatte einen Tag später eine Reservierungsbestätigung. Als wir um 20 Uhr im Salinas eintrafen, war das Restaurant sehr gut besucht. Wir wurden freundlich empfangen und an unseren Tisch geleitet. Nun hatten wir ausgiebig Zeit, die Location und das komplett renovierte Interieur zu begutachten. Der doch sehr altbackene Volksgartenpavillon hatte sich zum Positiven gewandelt. Die hellen Holztöne der Decke und des Fußbodens wurden durch die dunklen Holztöne des modern anmutenden Mobiliars kontrastiert. Wer hier wegen des großen Hypes Interiordesign-Highlights erwartete, wurde enttäuscht, aber man ist ja auch zum Essen hier und nicht zum Möbelgucken. Die Terrasse und die schöne Aussicht auf den Volksgartenweiher sind bei schönem Wetter sicherlich ein Highlight.

45 Minuten bis zur Bestellung …

Nachdem wir gut 20 Minuten die Umgebung bewundert und die anderen Gäste begutachtet hatten, kam eine Kellnerin und fragte uns, was wir zu trinken haben möchten. Wir bestellten Wasser ohne „Gas" und bekamen Sprudel. Danke dafür, aber sowas passiert. Zum Reklamieren kamen wir erst einmal nicht, da der Service dann erst mal wieder für knapp 15 Minuten verschwand, um dann mit den Speisekarten vorbeizukommen. Nach knapp 45 Minuten waren wir dann soweit, unsere Bestellung aufzugeben. Ein Montepulciano für 16,– €, absolut OK und als Vorspeise gegrillte Gambas (8,50 €) und Pincho bandeja (marinierte Fleischspieße von Huhn, Schwein, Rind mit Aioli Dip, Tortilla Chips und Brot für 11,50 €). Die zehn Gambas waren lecker, wenn auch etwas schwer zu pulen, da sie halt doch etwas länger gegrillt wurden. Die Fleischspieße waren eher schwer zu bewerten, da sie anscheinend so lange frittiert wurden, dass man das Fleisch nur noch anhand der Farbgebung erkennen konnte. Geschmacklich waren alle Aromen rausfrittiert und das Fleisch trockengelegt. Nachdem wir die Vorspeise beendet hatten, bestellten wir als Hauptgang einmal den Salinas Burger für 11,70 € sowie die Pasta Italiano für 6,50 €. Überraschend schnell standen beide Teller auf dem Tisch. Schön angerichtet, machten sie Appetit. Der Salinas Burger bestach erst einmal durch seine Aufmachung. Ein Chiabattabrot, bestrichen mit Pesto und belegt mit einem sehr dünn geklopften, gegrillten Rinderrücken und Ruccola. Dazu Steak House Fries und zwei Soßen – Aioli und eine Art warme BBQ-Soße, die aber nicht wirklich unseren Geschmack traf. Die Nudeln sahen halt aus wie Nudeln. Etwas Ruccola darauf, ein paar Tomaten, eine Menge Öl und ganz viel Parmesan. Während ich versuchte herauszufinden, welche Marinade den aktuell in meinem Mund vorherrschenden Geschmack verursachte, verzogen sich die Gesichtszüge meines Gastes beim Verzehr der Pasta deutlich.

Salinas etwas zu wörtlich genommen …

Ein glücklicher Gast sieht anders aus. Kurz gesagt, die Pasta war komplett versalzen und al dente fühlt sich auch anders an. Aber zumindest hatte die Küche den Bezug zu Las Salinas hier hergestellt und ausgiebig das grobkörnige Salinensalz über der Pasta verstreut. Jeder Biss auf eine Nudel hatte also mindestens den Biss auf ein großes Salzkorn zur Folge. Einer aufmerksamen Servicekraft schien dies aufzufallen und so wurde die sehr versalzene Pasta sofort ausgetauscht – gegen eine Portion mit geringfügig geringerem Einsatz von Salinas-Salz. Das Ergebnis war das Gleiche und man bot uns eine Alternativspeise an. Wir nahmen dann doch lieber das Angebot wahr, die Pasta nicht begleichen zu müssen und

auf Kosten des Hauses einen Nachtisch und einen Kaffee zu erhalten. Die Aufregung um unsere Reklamation war groß, denn anscheinend gab es auch an einem Nebentisch ein paar Unstimmigkeiten bezüglich der Qualität der Küche. Als Dessert teilten wir uns dann einen spanischen Mandelkuchen (6,50 €). Wer schon einmal einen spanischen Mandelkuchen gegessen oder ihn vielleicht schon einmal selber gemacht hat, wäre hier mit Sicherheit überrascht worden. Hut ab vor der hauseigenen Patisserie – man hat es tatsächlich geschafft, den so beliebten Ikea Almondy Mandelkuchen fast originalgetreu visuell und geschmacklich nachzubilden.

Subjektives Fazit dieses ersten Tests:
Das Salinas wurde dem Hype und den Vorschusslorbeeren an diesem Abend leider nicht gerecht. Weder der Service (mit zwei wirklich guten Ausnahmen) noch die Küche konnten uns bei diesem Besuch überzeugen. Das Preis-Leistungs-Verhältnis, vor allem bei den Vorspeisen, steht nach meiner Meinung in keinem Verhältnis zur gebotenen Qualität. 11,50 € für ein paar totfrittierte Fleischstückchen sind schon harter Tobak. Grundsätzlich haben wir auch den echten spanischen Einfluss und eine grundlegende rote Linie bzw. Ausrichtung in der Karte vermisst. Ein Restaurant mit spanischem Namen sollte vielleicht auch echte spanische Angebote in seine Karte integrieren. Möglichkeiten dazu bietet die spanische Küche genug. Womit man definitiv sparsamer umgehen sollte, ist das doch sehr intensive, grobkörnige Salinas-Salz. Auf Nudeln hat das unserer Meinung nach nichts zu suchen. Bei gutem Wetter hat die schöne Außenterrasse mit ihrer Lage und Aussicht am Weiher das Potenzial zur In-Location, sofern das Angebot stimmt.
Natürlich werden wir dem Salinas einen zweiten Besuch abstatten, um unseren ersten Eindruck zu überprüfen. Auch wenn das Team viele sehr erfahrene Mitarbeiter hat, kann es bei Neueröffnungen ja hier und da etwas haken. Wir sind auf die Wiederholung gespannt.

DIE BEWERTUNG

Location *****
Service *****
Küche *****
Preise *****

Restaurant Salinas im Volksgarten
Carl-Diem-Str. 2, 41065 MG
Mo.-Do. 11:00-23:00 Uhr, Fr. ab 11:00 Uhr
Sa. ab 9:00 Uhr, So. 9:00-23:00 Uhr
www.salinas-restaurant.de

FOTOS: STEFAN GÖTTSCHKES, ISTOCKPHOTO.COM: DRA_SCHWARTZ

BISSMARC FRAGT ... Uwe Schmitz

Mit aktuell vier Locations am Alten Markt ist er dort nicht nur der größte Gastronomiebetreiber, sondern durch den 20. Graefen & König-Geburtstag auch einer der am längsten hier Aktiven. Wir haben den runden Geburtstag zum Anlass genommen für ein kurzes Gespräch mit Uwe Schmitz.

20 Jahre Graefen in Mönchengladbach. Wie kamst Du als Duisburger dazu, hier eine Gastronomie zu eröffnen?
Damals hatte ich verschiedene Standorte zur Auswahl, unter anderem auch Münster. Ich habe mich aber für Mönchengladbach entschieden, da mir der Alte Markt in seiner Konstellation mit der umliegenden Gastronomie sehr gut gefallen hat.

Mit 20 Jahren auf dem gastronomischen Buckel gibt es sicher viele Erinnerungen und Geschichten zu erzählen, welche ist für Dich die schönste?
Es gibt so viele Dinge, die ich in diesen Jahren erlebt habe, dass es mir nicht schwer fallen würde, ein Buch darüber zu schreiben. Eines der schönsten Erlebnisse war sicherlich der Tag als mein damals fünfjähriger Sohn zum ersten Mal durch das Graefen und König gelaufen ist – bewaffnet mit einem großen Tablett – und die Gäste gefragt hat, ob sie etwas trinken möchten. Damals kam er mit der Nase gerade mal über die Tischkante.

Mit dem Graefen und Koenig, dem Mangoo, dem Graefen Clubbing und der KultBAR hast Du aktuell vier Locations am Alten Markt und bist hier quasi wie der Platzhirsch. Reicht Dir das jetzt oder haben wir noch mehr zu erwarten?
Wir arbeiten an unserem neuen Konzept Graefen-Pasta+Pizza, welches wir voraussichtlich im Herbst dieses Jahres in Mönchengladbach eröffnen werden.

Wie siehst Du die Zukunft der Mönchengladbacher Altstadt? Auch mit Blick auf die kommenden Mönchengladbach Arcaden, die Anbindung des Alten Marktes an die Hindenburgstraße und die neue Nutzung des Haus Zoar?
Beginnend mit der letzten, begrüßen wir die Aktivitäten von Herrn Brandner im Haus Zoar sehr und wir sind der Überzeugung, dass die Errichtung des Kinos und der hochwertigen Gastronomie wesentlich zu einer starken Aufwertung des Kapuzinerplatzes beitragen wird.

Wenn Du spontan etwas im Zusammenhang mit dem Alten Markt und der Altstadt ändern könntest, was wäre das – mit Ausnahme des Rauchverbotes?
Drei Dinge: 1. Sonne, 2. Sonne, 3. Sonne.

Viele Gäste bemängeln bei Fragen zur Mönchengladbacher Gastronomie oft die Qualität des Service. Schnelligkeit, Aufmerksamkeit und Grundkenntnisse sind oft mangelhaft. Mit vier Locations hast Du einen großen Personalstamm mit entsprechender Fluktuation. Schulst Du Deine Mitarbeiter im Servicebereich und wenn ja wie?
Die jeweilige Schichtleitung wird durch ausgebildete Restaurant- und Gastronomie-Fachkräfte gestellt, die in regelmäßigen Abständen mit neuen Mitarbeitern Schulungen durchführen. Diese Schulungen werden praxisnah durchgeführt und bewirken, dass wir einen brauchbaren Mitarbeiterstamm einsetzen können. Da wir ein oft junges Team haben, kann es sicher zu einigen Kompetenzmängeln kommen. Diese versuchen wir durch Freundlichkeit und Herzlichkeit auszugleichen.

Mit dem Graefen Clubbing sprichst Du speziell das jüngere Publikum bis Mitte 20 an. Konzepte für „Ältere“ sind im Mönchengladbacher Nachtleben Mangelware. Glaubst Du, dieser Zug ist für die Altstadt abgefahren oder gibt es Ideen und Konzepte, hier wieder Boden zu gewinnen?
Unsere Antwort auf Deine Frage ist das Studio 44. Dieses Konzept richtet sich gezielt an Gäste über 50 Jahre. Es wird im Herbst 2013 in unserer Disco Graefen Clubbing starten und zusammen mit unserer Hausband „Los Seniores“ dafür sorgen, dass die reifere Generation auch ihren Spaß in der Altstadt haben kann.

HIGHLIGHTS IM JUNI

THEATER

Bilder einer Ausstellung

Nach den erfolgreichen Tanztheater-Produktionen „Aller Anfang und dann …“ (2010/2011) und „Ein Sprung im Fluss des Lebens“ (2011/2012) setzt sich der Theater-Jugendclub Mönchengladbach nun zu Modest Mussorgskys berühmtem Werk „Bilder einer Ausstellung“ erneut mit der körperlichen Aussagekraft und tänzerischen Gestaltungsform auseinander.
„Bilder einer Ausstellung können dabei als Tagebuch eines Künstlers über einen anderen Künstler verstanden werden: Ein Musiker betrachtet die Bilder eines Malers und „hört“ sie gleichzeitig. Zwischen den beiden entsteht so etwas wie ein Gespräch.
Die Jugendlichen begeben sich in ihrem aktuellen Tanzprojekt auf die Suche nach der Initiation des Künstlers und seines Werdegangs: Wie lassen sich Emotionen, Konflikte und Grenz-Erlebnisse kreativ nutzen und choreografisch umwandeln? Wie verändert sich der Blick auf die Welt, wenn Gefühle und Erfahrungen der Inspiration und dem künstlerischen Schaffen dienen?
Sa. 15.6.2013, 19:30 (Premiere) // Theater Mönchengladbach, Studio
Weitere Termine: 16.6., 18.6. und 20.6., jeweils 19:30

KLASSIK

6. Sinfonie**konzert**

In ihrem 6. Sinfoniekonzert entführen die Niederrheinischen Sinfoniker ihr Publikum in den Weltraum. Das Konzert eröffnet mit den berühmten „Atmosphéres“ von György Ligeti, die ihm im Jahre 1961 einen sensationellen Erfolg bescherten. Bis heute hat das Werk nichts von seiner Faszination verloren und fesselt mit ergreifenden Klängen.
Stets vom Weltall inspirieren ließ sich Claude Vivier und so ist auch sein „Orion“ dort angesiedelt. Er verklanglichte darin die Verbindung der beiden Sphären Menschheit und Kosmos. Den Höhepunkt des Konzerts bildet die populäre Suite „Die Planeten“ von Gustav Holst. Er zielte darin weniger auf das äußere Erscheinungsbild der Himmelskörper, sondern vielmehr auf ihre charakterliche Ausdeutung. So trägt beispielsweise Mars den Beinamen: der Kriegsbringer. Dementsprechend malte Holst in seiner Musik sieben imposante Charakterbilder, deren ergreifende Klangeffekte an spätere Filmmusiken erinnern. „Pluto“ fehlt in der Sammlung, da er zur Entstehungszeit noch gar nicht entdeckt war. Colin Matthew verfasste deswegen eine Ergänzung.
Mi. 19.6.2013, 20:00 // Theater Mönchengladbach, Konzertsaal
Do. 20.6.2013, 20:00 // Kaiser-Friedrich-Halle

LITERATUR

Poetry Slam-Finale

Beim letzten Dichterwettstreit vor der Sommerpause kommt es zum Jahreshöhepunkt. Im Finale des Gladbacher Poetry Slam pip42 treffen die Gewinner der vergangenen zehn Slams aufeinander. Es geht um die Stadtmeisterschaft und die spannende Entscheidung, wer die poeterey bei den deutschsprachigen Slam-Meisterschaften 2013 vertreten darf (Bielefeld, 6. bis 9. November). Die Moderatoren Markim Pause und Jonas Jahn versprechen sich und dem Publikum einen fulminanten Abschluss dieser wortgewaltigen Poetry Slam-Saison. Für dieses Besten-Treffen haben sich bisher folgende Bühnenpoetinnen und -poeten qualifitziert: Jan-Philipp Zymny (Dortmund), Pauline Füg (Hannover), Jan Möbus (Remscheid), Lars Ruppel (Marburg), Nils Frenzel (Bonn), Sushi dä Slamfish (Düsseldorf), Florian Cieslik (Frankfurt), Sandra da Vina (Essen) und Simon Scheers (Mönchengladbach).
Do. 27.6.2013, 20:30 // Projekt 42

KONZERTE

KLASSIK & CHOR

klangvoll | Rheydt macht Musik
Sa. 1.6.2013, 15:00
„Raduga“ – Deutsch-Russischer Chor. Eintritt frei!
Stadtteilbibliothek Rheydt

Kindersinfonie
So. 2.6.2013, 11:00
Konzert des Streichorchesters Violis.
BeFlügelt im Wind
Fr. 14.6.2013, 19:00
Schüler des Fachbereichs Klavier und Akkordeon.
Rockiger Frühling
So. 30.6.2013, 19:00
Rockstreichorchester und Streichorchester Intermezzo.
Musikschule, Carl-Orff Saal

Junges Podium – Förderklassenschüler musizieren
Di. 4.6., 11.6. + 18.6.2013, 19:00
Musikschule, Carl-Orff-Saal
Di. 25.6.2013, 19:30
City-Haus, Raum 109

THEATER EXTRA | Musikbühne: Junge Solisten in Szene gesetzt
Mi. 5.6.2013, 19:30
Ausschnitte aus Oper, Operette und Musical.
Theater Mönchengladbach, Studio

inspired
Sa. 8.6.2013, 18:00
Benefizkonzert der Family of Peace Gospel Singers. Eintritt frei!
Ev. Friedenskirche, MG-Eicken

6. Schlosskonzert
Fr. 14.6.2013, 20:00
Flamenco pur mit Miguel Iven.
Schloss Rheydt, Rittersaal
» siehe Seite 58 oben

5. Debut-Konzert
Do. 20.6.2013, 19:00
Preisträger Jugend musiziert spielen. Eintritt frei!
Kaiser-Friedrich-Halle, Balkonsaal
» siehe Seite 58 oben

6. Sinfoniekonzert der Niederrheinischen Sinfoniker
Mi. 19.6.2013, 20:00
Theater Mönchengladbach
Do. 20.6.2013, 20:00
Konzert im Rahmen der Ensemblia.
Kaiser-Friedrich-Halle
» siehe „Highlights“

Rathauskonzert
So. 23.6.2013, 17:00
Laurens Groll (Violoncello) und Zeynep Artun Kircher (Klavier).
Rathaus Abtei

JAZZ & CO.

Futschikato Jazz Session
Do. 6.6.2013, 20:00
Messajero

I like it!
So. 9.6.2013, 17:00
Very Hot Stuff Bigband der VHS und JazzChor Mönchengladbach.
Stift. Hum. Gymnasium

Jazz am Schmölderpark: Old Market Stompers
Mi. 12.6.2013, 19:30
Gasthaus am Schmölderpark

vino e musica … mit ballyhoo
Do. 20.6.2013, 19:00
Pfiffige Arrangements von Monika Hintsches, Ruth Löbbert, Bärbel Hertl und Florian Daubner.
Kult + Genuss
» siehe Seite 60 oben

Jazz-Picknick: Redhouse Jazzband
So. 23.6.2013, 11:00-13:00
Schlosspark Wickrath

Jazz-Salon
Do. 27.6.2013, 20:30
Mit Tilo Bunnies (Piano), Ralph Kleine (Kontrabass) und André Spajic (Schlagzeug); Special Guest: Joscho Stephan (Gitarre).
Kunstwerk Wickrath

Jazz in der Brauerei
Do. 13.6.2013, 19:30
„Boundless Dixieland Quartet“.
Swing in der Brauerei
Do. 27.6.2013, 19:30
Mit „Swing Fashion“. Eintritt frei!
Brauerei Zum Stefanus

Jazz-TIG: African Roots
Do. 20.6.2013, 20:00
TIG – Theater im Gründungshaus

ROCK & POP

Live im Terminal:
Conny Lush
Sa. 1.6.2013, 20:30
Ryan McGarvey
Fr. 7.6.2013, 20:30
Frajo's Drumland
So. 9.6.2013, 20:00
Flughafen Mönchengladbach

vino e musica … mit Winfried Bode
Do. 6.6.2013, 19:00
Kult + Genuss
» siehe Seite56 oben

Hutkonzerte
Do. 6.6.2013, 20:00
Ein Abend mit Musik von Neil Young, John Fogerty und J. J. Cale.
Do. 27.6.2013, 20:00
Groove!Institute.
TIG – Theater im Gründungshaus

Pripjat, Screaming Souls
Fr. 7.6.2013, 20:00
Rockstadl live
Sa. 8.6.2013, 18:00
Mit „The Wolf, „Blindspot5“, „Next Horizon“ und „Gum Gun“.
Sacred Gate, Divine Zero
Sa. 15.6.2013, 20:00
Roots unplugged
Do. 20.6.2013, 20:00
Mit „Herbst“ und „Linus“.
Roots Club

Debüt im BIS
Fr. 14.6.2013, 20:00
Mit „Saxy Girls“, „Civilian & Soldiers“, „Der Unsichtbare Vierte“.
» siehe Seite 58 oben
Bis(s) zum BIS
Sa. 15.6.2013, 19:00
Indie, Rock und Punk.
BIS-Zentrum

Peter Maffay und Band
Di. 18.6.2013, 19:00
David Garrett: Music
Mi. 19.6.2013, 19:00
PUR
Fr. 28.6.2013, 19:00
Warsteiner Hockeypark

Yes We Jam – Impro Live Concert
Do. 20.6.2013, 20:15
Mit René Pütz (bass/voc), Andy Pilger (drums), Jürgen Dahmen (keyboards); Special Guest: Daniela Panteleit (voc/kaosspad).
Messajero

Joscho Stephan Quartett
So. 30.6.2013, 20:00
Hoeren-Hof, Korschenbroich

Ensemblia 2013

» siehe Seite 22

Eröffnungskonzert
Mi. 19.6.2013, 20:00
Das Minguet Quartett widmet sich dem Komponisten Jörg Widmann. Eintritt frei!
Münster St. Vitus

Black Pencil
Fr. 21.6.2013, 18:00
Eintritt frei!
Lohmühle

Sounds of the Space Age
Fr. 21.6.2013, 21:00
der_kapuvka & das_kosmodrom-orchester. Eintritt frei!
Musikschule

musikFabrik
Sa. 22.6.2013, 18:00
Städt. Museum Abteiberg

Duo Slaatto Reinecke
So. 23.6.2013, 11:00
Kulturfrühstück.
BIS-Zentrum
» siehe Seite 62 oben

Crossover-Ensemble Uwaga!
So. 23.6.2013, 14:00
Zwei Violinen, Akkordeon und Kontrabass. Eintritt frei!
Marienplatz MG-Rheydt

Prokofjew-Parfenov
So. 23.6.2013, 15:30
Theatercafé Linol

Abschlusskonzert
So. 23.6.2013, 18:00
Preisträger aus dem Wettbewerb für junge Komponisten in NRW.
Haus Erholung

AUSSTELLUNGEN

SPORT

400.000 Jahre Vergangenheit Rheindahlen
Sa. 1.6.2013, 14:00-17:00
Dauerausstellung im archäologischen Museum mit alt- und jungsteinzeitlichen Original-Steinwerkzeugen und -geräten aus der Ziegeleigrube Dreesen und der unmittelbaren Umgebung, Grabungsfotos, Lössprofilen.
Wasserturm Rheindahlen

Lonelyfingers – Konversationsstücke
bis So. 2.6.2013
11:00-17:00 di-fr
11:00-18:00 sa + so
Fundstücke aus Künstlerateliers von Daniel Barroca, Jay Batlle, Jaroslaw Fliciński, Jessica Gispert, Manuel Graf, Owen Gump, Diango Hernández, Rita McBride, Anne Pöhlmann, Glen Rubsamen, Tom Sloan und Monika Stricker.
Städt. Museum Abteiberg

Refugium
bis So. 9.6.2013
11:00-16:00 sa + so
Der Kunstverein Mischpoke e. V. zeigt Arbeiten von Künstlern, die so noch nie zusammen ausgestellt haben.
BIS-Zentrum

Dirk Gottfriedt
bis So. 9.6.2013
17:00-19:00 fr
15:00-17:00 sa + so
Dynamische Konstellation, Skulpturen, Reliefs.
[kunstraumno.10]

Zwischenstation: Rapunzel – Skulptur sucht Autor
bis So. 23.6.2013
Wandbilder und bemalte Raumplastiken von Monika Otto.
Menge-Haus

Reflektor
bis So. 23.6.2013
11:00-14:00 so
Werke der Maler Rainer Splitt und Raymund Kaiser.
MMIII Kunstverein e. V.

Linie Kunst: Innenraum
bis Do. 27.6.2013
8:00-17:00 mo-do, 8:00-13:00 fr
Ausstellung von Nicole Peters.
NEW-Hauptverwaltung, Foyer

Ein ahnungsloser Traum von Park
bis So. 21.7.2013
Ideen und Raumskizzen, Möglichkeiten und Visionen vom zukünftigen Ensemble am Abteiberg.
Skulpturengarten Städt. Museum Abteiberg + Hans-Jonas-Park

Objektion
ab Sa. 8.6.2013 bis So. 30.6.2013
12:00-16:00 sa + so
Fotografie, Video, Objekte und Installation von Christa Hahn und Petra Wittka.
EA 71

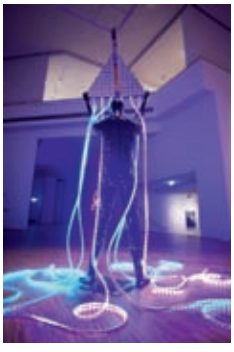
Steam
11:00-18:00 mo-so
Außeninstallation des amerikanischen Künstlers Robert Morris.
Städt. Museum Abteiberg

Auswärts essen
bis So. 30.6.2013
11:00-17:00 di-fr
11:00-18:00 sa + so
Die Ausstellung zeigt, welche Rolle die Gaststätten im sozialen Alltagsleben der Menschen in Mönchengladbach spielten und noch immer spielen.
Städt. Museum Schloss Rheydt

Der gute Weg
bis So. 30.6.2013
10:00-18:00 di-sa
14:00-18:00 so
Interaktive Ausstellung zum Thema „Fahrradstadt Mönchengladbach".
Stadtteilbibliothek Rheydt

Otto Piene
bis Do. 18.7.2013
13:00-18:00 di-fr
10:00-14:00 sa
Einzelausstellung anlässlich des 85. Geburtstags von Otto Piene mit Feuerbildern und -gouachen von der ZERO-Zeit bis heute, eine kinetische Lichtinstallation und Grafik.
Galerie Löhrl

Wondaland
bis Do. 18.7.2013
13:00-18:00 di-fr
10:00-14:00 sa
Arbeiten von Fabian Chiquet.
Galerie Löhrl



Objekte I – Ursprünge
bis So. 15.9.2013
10:00-12:00 mi-fr
18:30-20:30 di-fr
und eine halbe Stunde vor den Veranstaltungen und nach Vereinbarung.
Arbeiten von Brigitte Zarm.
BIS-Zentrum, Café bisQuit

Renate Fellner: Kinderträume
bis 19.7.2013
8:00-21:00 mo-fr
Musikschule

Getting the right cut oder: Haben Sie ein schönes Stück Roastbeef?
bis So. 21.7.2013
9:00-19:00 do-so und anlässlich des Hoffestes am 1.6. und 2.6.
Das Gesamtwerk von Angelo Evelyn ähnelt einer Collage, einem stilistischen und materiellen „Mixed Media": Malereien mit Öl- und Acrylfarben, Zeichnungen in Blei, Tusche und Kohle, Einsatz von Schablonen, Montagen eigener und fremder Vorlagen und nicht zuletzt die Lithografie.
Bioland Brungs

Objekte II – reiner Stahl
bis So. 15.9.2013
10:00-12:00 mi-fr
18:30-20:30 di-fr
und eine halbe Stunde vor den Veranstaltungen und nach Vereinbarung.
Arbeiten von Brigitte Zarm. Allein aus Stahl, dessen metallurgische Reinheit Widerstand gegen die Prozesse der Zeit leistet, sind die großen Außenobjekte gestaltet. Die Metallobjekte setzen einen Kontrapunkt zu ihrer pflanzlichen Umwelt und den Vegetationsrhythmen.
BIS-Zentrum, Garten

Gartenfokus: Der ästhetische Blick
bis So. 27.10.2013
14:00-18:00 di-fr
12:00-18:00 sa + so
Fotoausstellung von Marianne Majerus (LUX), Jürgen Becker (D), Clive Nichols (GB) und Philippe Perdereau (F).
Schloss Dyck, Jüchen

Textiles: Open Letter
ab Mo. 3.6.2013 bis So. 10.11.2013
11:00-17:00 di-fr
11:00-18:00 sa + so
Diese Ausstellung eröffnet einen Blick auf textile Medien in der zeitgenössischen Kunst.
Städt. Museum Abteiberg

Orte wie diese
ab Sa. 1.6.2013 bis Sa. 30.11.2013
Christa Zenzes zeigt farbenfrohe Aquarelle mit Motiven aus der Region. Dabei orientiert sie sich an bekannten Impressionisten.
Graefen + König

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

AMERICAN FOOTBALL

Verbandsliga NRW
So. 9.6.2013, 15:00
5. Spieltag:
Mönchengladbach Wolfpack – Cologne Falcons II
Grenzlandstadion

GFL Juniors West
Sa. 1.6.2013, 15:00
7. Spieltag:
Mönchengladbach Wolfpack U19 – Cologne Crocodiles U19

So. 16.6.2013, 15:00
9. Spieltag:
Mönchengladbach Wolfpack U19 – Cologne Falcons U19
Grenzlandstadion

BADMINTON

Jugend-Stadtmeisterschaften
So. 9.6.2013, ab 9:30
Einzel, Doppel und Mixed;
Veranstalter: Stadtsportbund Mönchengladbach e. V.
Sporthalle Asternweg
MG-Giesenkirchen

FUSSBALL

Regionalliga West Frauen
So. 2.6.2013, 13:00
22. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – Bayer Leverkusen II

So. 16.6.2013, 15:00
24. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – Sportfreunde Siegen
Sportanlage Am Haus Lütz

Niederrheinliga Frauen
So. 9.6.2013, 13:00
25. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach II – SV Rees
Sportanlage Am Haus Lütz

HOCKEY

Landesfinale der Schulen
Do. 12.6.2013, ab 10:30
Die besten Hockey-Schulteams aus NRW spielen um den Einzug in das Bundesfinale von „Jugend trainiert für Olympia".
Mit Mannschaften aus Mülheim/Ruhr, Köln, Rheine und Mönchengladbach (Mädchen) sowie Mülheim/Ruhr, Krefeld, Köln und Bielefeld (Jungen).
Hockeyplatz GHTC-Clubgelände
An den Holter Sportstätten 11

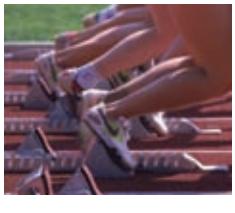
LEICHATHLETIK

4. Santander Spendenlauf 2013
So. 9.6.2013
9:30 Bambinilauf,
9:50 Läufer und (Nordic)Walker 3 km,
10:00 Schülerlauf 3 km,
10:45 Läufer und (Nordic)Walker 5 km,
10:55 Schülerlauf 5 km,
12:00 Hauptlauf 10 km.
Start/Ziel: Santander-Platz
» siehe Seite 12

Stadtmeisterschaften
Sa. 15.6.2013, ab 11:00
Mehrkämpfe und Einzel; Veranstalter: Stadtsportbund Mönchengladbach e. V.
Grenzlandstadion
» siehe Seite 45

3. Wickrather Benefizlauf
So. 16.6.2013, ab 12:00
250 m für die jüngsten Läufer,
1.150 m für Schüler,
2 und 4 km für Läufer und Walker,
7 und 14 km für Läufer und Walker.
Special Guest: Joey Kelly.
Schloss Wickrath

west-Citylauf – Rund um den Lambertusturm
So. 16.6.2013, ab 14:00
2. Wertungslauf der NEW-Laufserie 2013 über 10 km sowie Läufe für alle Altersgruppen.
Erkelenz

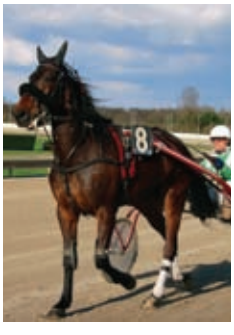


TENNIS

Kreis-/Stadtmeisterschaften Jugend
Fr. 28.6.2013 bis So. 7.7.2013
montags-freitags: ab 15:00
samstags/sonntags: ab 9:00
Veranstalter: Stadtsportbund Mönchengladbach e. V.
Tennisanlage Rheydter Tennisverein Schwarz-Weiß, Breite Str. 74a

PFERDESPORT

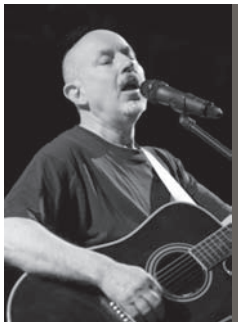
Trabrennen
So. 9.6.2013, 14:00
Do. 27.6.2013, 18:30
Veranstalter: Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e. V.
Trabrennbahn



SONSTIGES

TFA – Toughest Firefighter Alive: Europameisterschaft im härtesten Feuerwehrwettkampf der Welt
Fr. 7.6.2013
13:00-17:00: Einzel- und Staffelläufe.
Sa. 8.6.2013
9:00-15:00: Einzelläufe,
15:00-17:00: Staffelläufe,
ab 18:00 Abendveranstaltung mit Siegerehrung.
Elisabeth-Krankenhaus
» siehe Seite 18

Kinderolympiade
Sa. 8.6.2013
Teilnehmer: Kinder der integrativen Kindertagesstätten der Stadt Mönchengladbach; ein Tag mit Sport, Spaß und Spiel für Kinder und Familien mit Bobbycarparcours U3, Kegeln mit Pezzibällen, Fahrstrecke für U3 Kinder, Bewegungsbaustelle, Hüpfburg und Fußballturnier.
Grenzlandstadion



vino e musica ... mit Winfried Bode
Do. 6.6.2013, 19:00
Kult + Genuss
Dass ein Solo-Musiker – nur mit Stimme und Gitarre „bewaffnet" – rocken kann, beweist Winfried Bode aus Köln. Seit 1965(!) singt er auf den Bühnen Deutschlands und des benachbarten Auslands. Als „Kind" der Fifties und Sixties ist Winfried Bode in den „Ur-Stilen" Rock 'n' Roll, Country und Blues verwurzelt. Kenner werden Song-Perlen dieser Zeit wiederbegegnen, Novizen werden die Musik für sich entdecken, aus der (fast) alle nachfolgenden Stile entstanden. Und wer will, kann mitsingen. Die Ausrede „Ich kenne den Text nicht auswendig" gilt nicht; die Song-Texte liegen bereit.

Sia Korthaus: „VorLieben"
Fr. 7.6.2013, 20:00
TIG – Theater im Gründungshaus
Sia Korthaus weiß, wo es in Beziehungen am meisten knistert: in diesem Polyester-Fummel, den Brautjungfern bei der Hochzeit neuerdings tragen müssen. Und die Kölner Kabarettistin mit sauerländischem Migrationshintergrund kann davon in ihrem neuen Soloprogramm, das von Höhenflügen und Abstürzen aus der Sicht der 44-Jährigen handelt, ein Lied singen. Und dabei geht es nicht nur um Sias Erfahrungen bei einer bayerisch-kölschen Hochzeitsfeier, sondern unter anderem auch um die Frage, warum der Mittelstand von der Verarmung bedroht ist oder was Gott am Sonntag macht.

SA1 Juni

BÜHNE
11. K(uh)barett
Das Original mit Benjamin Eisenberg, Sabine Wiegand, Der unglaubliche Heinz, Sia Korthaus und Sonja Wolf.
20:00 Bioland Brungs

KIDS
Mit gutem Benehmen glänzen
Kniggekurs für Schüler von 11 bis 14 Jahre.
9:00-15:00 Volkshochschule, Haus Berggarten

PARTY
Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 Americar'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 im TSC-Rheindahlen
Übungsparty für alle, die zu schöner Musik tanzen möchten.
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
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Hot Clubbing
22:00 Graefen clubbing
Samstag Nacht
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Nacht
Nachtgalerie Samstag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
Sexy Black
100 % Black Music. 2 for 1 und Ladys freier Eintritt bis 0:00.
22:30 Black & White
goldrausch
Dance, Funk, Classix mit DJ Budda.
23:00 goldwasser
Global Beats & Bass
Drum 'n' Bass meets Global Beats mit DJ Rimmi & Mik in der Lounge und DJ Süli sowie Capoeira Live Performance von Cadencia im Mainfloor.
23:00 Projekt 42
4 Jahre Roots
Alternative, Rock, Indie, Partyclassics. Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.
23:00 Roots Club
Mein Festivaltape
Mit Vince_W.
Part 2: Hurricane & Southside/Rock Werchter/Summerjam/Splash.
23:00 Rossi, Küche
Say Whaat
Hip Hop, Classics, House.
23:00 Rossi, Salon

FESTE | MÄRKTE
Trödelmarkt
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn
Gartenlust Schloss Dyck
Großes Gartenfestival mit Pflanzen, Accessoires, Lifestyle, Kulinarischem und Live-Musik.
10:00-19:00 Schloss Dyck, Jüchen
¼ Fest Eicken
Live-Musik ud deutsche Schlagerparty mit DJ Lutz.
ab 17:00 Fußgängerzone MG-Eicken
» siehe Seite 6
Prunk- und Heimatfest
St. Apollinarisbruderschaft.
Ortskern MG-Hardterbroich
Prunkfeier
St. Sebastianus-St. Vitus Bruderschaft.
Ortskern MG-Waldhausen
Schützenfest mit Frühkirmes
St. Helena Schützenbruderschaft.
Schulzentrum MG-Rheindahlen

SONSTIGES
Wasserturm-Besichtigung
jeweils um 10:00, 11:00 und 12:00.
Wasserturm Viersener Straße
Mythos Borussia – Deutsche Fußballroute NRW
Elf Stationen, die untrennbar zur Borussia gehören, werden bei der etwa 3,5-stündigen Tour angefahren.
Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
11:00 Treffpunkt: Borussia-Park, Parkplatz P1 an den Trainingsplätzen
Wassererlebnispfad
Informationstafeln, eine archimedische Spirale sowie der Steingarten bieten Wissenswertes und Unterhaltsames rund ums Thema „Wasser".
11:00-16:00 Außengelände Wasserwerk Helenabrunn

SO2 Juni

BÜHNE
„Die lustigen Weiber von Windsor"
Oper von Otto Nicolai; Libretto von S. H. Ritter von Mosenthal nach William Shakespeare.
19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
„Göttinnen"
Neues Comedy-Live-Programm von Ingo Appelt.
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS
„Die Schöne und das Biest"
Puppentheater für Kinder ab 5 Jahre mit Alexander Betov.
11:00 Theater Mönchengladbach, Studio
Museumsführung
Anhand eines Rätsels erfahren die Kinder mehr über die Stadtgeschichte von Mönchengladbach.
Für Kinder ab dem Schulalter.
15:00 Städt. Museum Schloss Rheydt
„Märchenstaub und Aschenputzel"
Tanz und Theater für Kinder ab 4 Jahre.
16:00 BIS-Zentrum
» siehe „Tipps für Kids", Seite 38/39

LITERATUR
Neue Bosheiten – musikalische Lesung
Peter Borjans-Heuser stellt zusammen mit den Musikern Gerd Debring, Maria Römer und Peter Pollak „böse" Gedichte und Lieder aus seinem gerade erschienenen Buch „Trifft der Blitz dich auf dem Klo" vor.
18:00 BIS-Zentrum

FESTE | MÄRKTE
Familientag
Unterhaltung für Jung und Alt mit Mittelalterlager des „Imperium Draconis", Musikschule Müßeler, Schafescheren u. v. m. Eintritt frei!
10:00-19:00 Bioland Brungs
Gartenlust Schloss Dyck
Großes Gartenfestival mit Pflanzen, Accessoires, Lifestyle, Kulinarischem und Live-Musik.
10:00-19:00 Schloss Dyck, Jüchen
¼ Fest Eicken
Straßenfest und Programm für Kinder, Jugendliche und Familien.
ab 11:00 Fußgängerzone MG-Eicken
» siehe Seite 6
Trödelmarkt
11:00-18:00 real,- Krefelder Str. 643
Mönchengladbacher Familienfest
Die städtischen Jugendfreizeiteinrichtungen bieten für kleine und große Besucher Spiel- und Bastelaktionen, Kinderschminken, Mitmach-Musik, Infostände u. v. m.
13:00-18:00 Kapuzinerplatz + Alter Markt
Prunk- und Heimatfest
St. Apollinarisbruderschaft.
Ortskern MG-Hardterbroich
Prunkfeier
St. Sebastianus-St. Vitus Bruderschaft.
Ortskern MG-Waldhausen
Schützenfest mit Frühkirmes
St. Helena Schützenbruderschaft.
Schulzentrum MG-Rheindahlen

VORTRÄGE
Der Nordkanal – ein frühindustrielles Bodendenkmal
Referent: Reinhold Mohr
11:30 Schloss Rheydt, Rittersaal

SONSTIGES
Karnevalsmuseum
11:00-14:00 Altes Zeughaus
Erster Sonntag
Stündlich Führungen durch die Sammlung bei freiem Eintritt.
11:30-16:30 Städt. Museum Abteiberg

MO3 Juni

KIDS
„Märchenstaub und Aschenputzel"
Tanz und Theater für Kinder ab 4 Jahre.
9:00 + 11:00 BIS-Zentrum
» siehe „Tipps für Kids", Seite 38/39
Offene Tür für Kinder bis 14
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

PARTY
kultBAR
20:00 Graefen clubbing
Salsa und Merengue
Mit kostenlosem Tanzkurs. Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE
Prunk- und Heimatfest
St. Apollinarisbruderschaft.
bis 2.6. Ortskern MG-Hardterbroich

SONSTIGES
Aktiv in die Sommerzeit
Genießerrezepte für mehr Power, Gesundheit und Wohlbefinden.
18:00 InfoCenter der NEW

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten
SALSA UND MERENGUE
jeden Montag, ab 21 Uhr
DISCOFOX PARTY
jeden Dienstag, ab 21 Uhr
je mit kostenlosem Tanzkurs
Party ab 22 Uhr - Eintritt frei
www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 · Tel. 0 21 61-82 12 60

DI4 Juni

BÜHNE
„Maskerade"
Komische Oper in drei Akten von Carl Nielsen.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS
Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Offener Treff für Jugendliche
18:00-21:00 Jugendheim MG-Bettrath

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

FESTE | MÄRKTE
Trödelmarkt
7:00-14:00 Messegelände Nordpark

VORTRÄGE
Informationen für Berufsrückkehrer
Tipps und Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg.
9:30-12:00 Berufsinformationszentrum
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißsaal.
18:30 Elisabeth-Krankenhaus

MI5 Juni

BÜHNE
„Verlorene Kinder/Bilder aus der Neuen Welt"
Ballett von Robert North; Musik: André Parfenov und Aron Copland.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
SingerSongwriterSlam – das Finale
1 Musiker, 1 Instrument, 1 Song und 1 Publikum, das entscheidet, wer am Ende als Gewinner die Bühne verlässt.
20:30 BIS-Zentrum

KIDS
Offene Tür
Für Kinder bis 14 Jahre.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Disco
18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher" e. V.

PARTY
Rock around the clock
19:00 Americar's
Übungsparty
19:30 Tanzschule „More than Dancing"
StudiNight
3,– € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito
Midewo
22:00 Raum 38
Pressplay
23:00 Graefen clubbing
Kommune 61
Hip Hop, Pop, Classics mit DJ SayWhaat. Mädels freier Eintritt, 50 % auf Drinks.
23:00 Rossi

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

VORTRÄGE
Infoabend für werdende Eltern
Rund um Schwangerschaft und Geburt.
18:00-20:00 Krankenhaus Neuwerk, Eltern-Kind-Zentrum
Nobelpreisträger der Welt in Mönchengladbach: Mohamed ElBaradei
Vortrag des Friedensnobelpreisträgers 2005. Moderation: Gero von Boehm. Veranstalter: Initiativkreis Mönchengladbach.
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle

SONSTIGES
Jobbörse
Stellensuche leicht gemacht.
9:00 Berufsinformationszentrum
Wie entstehen meine Bilder?
Führung durch das Fotolabor der CeWe-Color; eine Veranstaltung der Volkshochschule.
9:00-13:00 CeWe-Color, Erftstr. 40
Von München, Sagen und Legenden
Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Veranstalter: MGMG.
19:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Parkplatz Geroweiher

DO6 Juni

BÜHNE
„African Moon"
Schauspiel von Gabriel Gbadamosi, Deutsch von David Lindemann.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„Die lustigen Weiber von Windsor"
Oper von Otto Nicolai; Libretto von S. H. Ritter von Mosenthal nach William Shakespeare.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS
Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre; mit Jugend-Disco.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Offener Treff für Kids
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
16:00-18:00 Jugendheim MG-Bettrath

PARTY
StudiNight
3,– € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito

VORTRÄGE
Teamwork live – Ausbildung bei der Polizei
15:00-16:30 Berufsinformationszentrum
Hilfe bei chronischem Sodbrennen
Gesundheitsforum Mönchengladbach.
18:00 Krankenhaus Neuwerk

SONSTIGES
Excel – Formeln und Funktionen clever nutzen
9:00-16:00 Volkshochschule, Haus Berggarten
Begegnungscafé
Kaffee, Kuchen, Gespräche, Filme und Spiele. Der neue Treffpunkt in Lürrip – jeder ist herzlich willkommen!
15:00-17:00 Christengemeinde, Nakatenusstr. 95
Klein, aber oho ...
Der Einsteiger-Nähkurs für absolute Anfänger.
19:00-22:00 Cafe Kreativ

FR7 Juni

BÜHNE
„Hagel auf Zamfara"
Drama von Sefi Atta (Deutsch von Eva Plorin).
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

Bass Culture
Sa. 8.6.2013, 23:00
Projekt 42
Wie jeden zweiten Samstag im Monat gibt es auch im Juni wieder Dancehall & Reggae Vibes auf 2 Floors. Diesmal hat euer Resident TOP GUN gleich 2 Gast Sounds/DJ Crews zur musikalischen Unterstützung eingeladen, die beide aus Wuppertal stammten. Zum einen RUFFCUT SOUND, die bereits erfolgreich an der RISE & SHINE-CLASH Serie teilgenommen haben und zum anderen SLING SHOT SOUND. Mit gleich drei Soundsystems wird also wie gewohnt das Projekt gerockt und das Neueste aus Jamaika sowie Evergreens & Remixe präsentiert.

„Der Gigolo und die Prinzessin“
Glamour Pop Entertainment mit „Schwarzblond“ (Monella Caspar und Benny Hiller).
20:00 Die Spindel bei „Don Antonio“ (ehem. Haus Ohlenforst)
„Verlorene Kinder/Bilder aus der Neuen Welt“
Ballett von Robert North; Musik: André Parfenov und Aron Copland.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
„VorLieben“
Kabarett von und mit Sia Korthaus.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus
» siehe Seite 56 oben

KIDS

Offene Tür
Kinder bis 14 Jahre; mit Kinder-Disco.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Mal- und Zeichennachmittag
Unter Anleitung der Künstlerin Birgit Pannhausen erfahren Kinder von 8 bis 14 Jahre Kunst als Ausdruck ihrer Lebenswelt.
15:00 Stadtteilbibliothek Rheydt

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten
Ü-35-PARTY HEISS & KULTIG
am Fr, 7. Juni 2013, ab 22 Uhr
FRIDAY-NIGHT-FEVER
Eintritt frei
am Fr, 14. Juni 2013, ab 22 Uhr
www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 · Tel. 021 61-821 2060

PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 Americar's
Cocktail Time@Cocos
19:00 Cocos
Friday Night
20:00 Bar Plastique
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Klit Pop
22:00 Graefen clubbing
Ü35-Party
Heiß und kultig!
22:00 Kastanienhof
Belinda
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
Druckfabrik
Techno mit dem DJ-Team Mechanic Freakz & friends.
23:00 Projekt 42
Metalmania
Metal mit DJ Lucke und DJ Filthgrinder. Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.
23:00 Roots Club
Das Experiment
Indietronics, Newstep, Techno, House mit DJ Luca & guest.
23:00 Rossi, Küche
Budda
Dance, Hip Hop, Classics.
23:00 Rossi, Salon

FESTE | MÄRKTE

Schützenfest mit Frühkirmes
Wickrather Schützengesellschaft.
Ortskern MG-Wickrath

SONSTIGES

Gedächtnis-Spaziergang
Mit Bewegung, Gedächtnisübungen und Spaß werden in freier Natur die grauen Zellen auf Trab gebracht.
15:00 Treffpunkt: Bunter Garten, Vogelvoliere
Genuss pur – Mönchengladbach kulinarisch
Ca. 3-stündige kulinarische Stadttour. Veranstalter: MGMG.
18:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Parkplatz Geroweiher
„Der Spuk von Darkwood Castle“
Krimidinner.
19:00 Restaurant Kaiser Friedrich in der Kaiser-Friedrich-Halle

SA8 JUNI

BÜHNE

„Die lustigen Weiber von Windsor“
Oper von Otto Nicolai; Libretto von S. H. Ritter von Mosenthal nach William Shakespeare.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
„Nuhr unter uns“
Kabarett von und mit Dieter Nuhr.
20:00 Warsteiner Hockeypark

KIDS

Lesezwerge
Samstagsgeschichten für Kinder ab 4 Jahre. Andrea Peters und Michaela Neumann freuen sich nach tollen Karnevalstagen auf ihre Lesezwerge. Welches Buch sie mitbringen? Lasst euch überraschen und habt jede Menge Spaß beim Zuhören! Eintritt frei!
11:00-12:00 Zentralbilbliothek
junger parc/ours 2013
Kostenfreie Workshops in elf Ateliers für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahre; Anmeldeschluss: 4.6.
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 38/39

PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 Americar's
Cocktail Time Saturday@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor.
19:00 Cocos
Saturday Night
20:00 Bar Plastique
Saisonball
20:00-00:00 TOMMYs Tanzstudio
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Hot Clubbing
22:00 Graefen clubbing
Hejo's Kultpalast: Queens of the Stone Age-Special
Alternative, Crossover, 60's, Rock.
22:00 Messajero
Samstag Nacht
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Nacht
Nachtgalerie Samstag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
Sexy Black
100 % Black Music. 2 for 1 und Ladys freier Eintritt bis 0:00.
22:30 Black & White
goldvinyl
Pop, Classics, House mit M-Rotation & J-Tag.
23:00 goldwasser
Bass Culture
Crazy Dancehall & Reggae Vibes; The Wu-tal Linkup mit den Wuppertaler Soundsystems Ruffcut Sound & Sling Shot Sound sowie unseren Residents Top Gun Sound.
Sektempfang für die Ladys bis 00:30! Free Mix-CDs für die ersten 100 Gäste!
23:00 Projekt 42
» siehe oben
Aftershowparty
Alternative, Rock, Indie, Partyclassics mit DJ Freetz.
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.
23:00 Roots Club
RespekTable
Hip Hop, Pop, Indie mit DJ Vince_W.
23:00 Rossi, Küche
Budda
Dance, Hip Hop, Classics.
23:00 Rossi, Salon

FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte
6:00-14:00 Trabrennbahn
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Die Tiermesse.de
11:00-18:00 Kaiser-Friedrich-Halle
» siehe Seite 14 + HINDENBURGER Mai 2013, Seite 18
Schützenfest mit Frühkirmes
Wickrather Schützengesellschaft.
Ortskern MG-Wickrath
Prunkfeier
St. Michaels-Bruderschaft Hehn.
Ortskern MG-Hehn
Volks- und Heimatfest
St. Hubertus-Bruderschaft Dahl.
Ortskern MG-Dahl

VORTRÄGE

Die Bürgerversicherung – droht dem Gesundheitssystem jetzt der totale Kollaps?
Vortrag mit Anmerkungen von Facharzt Dr. med. Thomas Wacker.
15:00 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

SONSTIGES

Erste Hilfe bei Entscheidungskonflikten
10:00-16:00 Familienbildungsstätte Hansastraße

HINDENBURGER
DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT
ACTIC FITNESS IM "VITUSBAD"

HINDENBURGER & ACTIC FITNESS IM „VITUSBAD“ PRÄSENTIEREN
SUMMER KICK-OFF 2013
FREITAG 05.07.2013
22 UHR EINLASS AB 21 J.
GOLDWASSER
WALDHAUSENER STRASSE 21, 41061 MÖNCHENGLADBACH
MIT DJ SETH GEKO (ELECTRO, HOUSE)
EINTRITT FREI // EINLASS AB 21 JAHRE
WELCOME DRINK FÜR ACTIC FITNESS MITGLIEDER MIT AUSWEIS
MEHR INFOS: FACEBOOK.DE/HINDENBURGER UND AUF HINDENBURGER.DE

Debüt im BIS
Fr. 14.6.2013, 20:00
BIS-Zentrum
Die Saxy Girls sind ein rein weibliches Saxophonquintett. So verschieden die Frauen, so unterschiedlich ist das Programm: von Beatles-Songs über Filmmelodien bis hin zu Jazzmusik.
Civilian & Soldiers (siehe Foto) spielen Coversongs und arbeiten derzeit auch an eigenen Stücken. Die drei jungen Musiker überzeugen durch rockigen Sound und starke Bühnenpräsenz. Der Unsichtbare Vierte ergänzt die genannten Acts um aparten Kompaktklang. Die Combo folgt dem Ruf des Jazz. Ausgewählte Standards werden mittels individueller Improvisationen von verschiedenen Seiten beleuchtet.

6. Schlosskonzert
Fr. 14.6.2013, 20:00
Schloss Rheydt, Rittersaal
Miguel Iven gilt als der beste Beweis, dass ein Flamencogitarrist nicht in Andalusien geboren sein muss. Miguel Iven ist nicht nur Interpret, sondern gleichzeitig auch sein eigener Autor. Das heißt, er präsentiert seine eigenen Kompositionen – wie Preludios, Colombianas, Tarantangos, Rondeñas, Tanguillos oder Bulerias – innerhalb der vorgegebenen reichen Formenvielfalt des Flamencos, in der die gesamte Palette menschlichen Fühlens und Erlebens ihren Ausdruck findet. Dabei kommen in seiner eigenen Handschrift sowohl traditionelle wie moderne Stilistiken gleichermaßen zur Geltung.

Körpersprache und Präsenz
10:00-16:00 Familienbildungsstätte Hansastraße
Mysterien, Historie, Kirchenkunst
Stadtführung rund ums Münster. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
10:30 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweiher
Wassererlebnispfad
Informationstafeln, eine archimedische Spirale sowie der Steingarten bieten Wissenswertes und Unterhaltsames rund ums Thema „Wasser".
11:00-16:00 Außengelände Wasserwerk Helenabrunn

SO 9 Juni

BÜHNE
„Pension Schöller"
Schwank von Carl Laufs und Wilhelm Jacoby.
16:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS
wortreich | Rheydt liest (vor)
„Umuja Singers" – Gospel und traditionelles afrikanisches Liedgut. Zweisprachiges Vorlesen für Kinder in Deutsch und Lingála. Eintritt frei!
15:00 Stadtteilbibliothek Rheydt
junger parc/ours 2013
Kostenfreie Workshops in elf Ateliers für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahre; Anmeldeschluss: 4.6.
» siehe „Tipps für Kids", Seite 38/39

FESTE | MÄRKTE
Tag der Offenen Tür
Rundflugangebote, Präsentation interessanter Flugzeuge, Musik Open Air, Kinderunterhaltung, Kulinarisches. Parken und Eintritt frei!
10:00-20:00 Flughafen Mönchengladbach
» siehe Seite 6
Die Tiermesse.de
11:00-18:00 Kaiser-Friedrich-Halle
» siehe Seite 14 + HINDENBURGER Mai 2013, Seite 18
Trödelmarkt
11:00-18:00 Mühlentorplatz, MG-Rheindahlen
Schützenfest mit Frühkirmes
Wickrather Schützengesellschaft. Ortskern MG-Wickrath
Prunkfeier
St. Michaels-Bruderschaft Hehn. Ortskern MG-Hehn
Volks- und Heimatfest
St. Hubertus-Bruderschaft Dahl. Ortskern MG-Dahl

SONSTIGES
Rund um den Gladbach
Auf einem 1,5-stündigen Stadtrundgang entlang des Gladbachtals erfährt man viel über die frühere Bedeutung des Gewässers, aber auch über die Geschichte der Stadt.
Veranstalter: MGMG.
14:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweiher
„Tag der Parks und Gärten: Der Fürst und sein Park"
Offene Besucherführung; kostenfrei!
14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck, Rosenturm in der Gartenpraxis

MO 10 Juni

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

PARTY
Salsa und Merengue
Mit kostenlosem Tanzkurs. Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE
Schützenfest mit Frühkirmes
Wickrather Schützengesellschaft. Ortskern MG-Wickrath
Prunkfeier
St. Michaels-Bruderschaft Hehn. Ortskern MG-Hehn
Volks- und Heimatfest
St. Hubertus-Bruderschaft Dahl. Ortskern MG-Dahl

SONSTIGES
Kindersachen selber machen
Nähkurs.
10:00-13:00 Cafe Kreativ

DI 11 Juni

BÜHNE
„Die Comedian Harmonists"
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS
Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Offener Treff für Jugendliche
18:00-21:00 Jugendheim MG-Bettrath

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

FESTE | MÄRKTE
Trödelmarkt
7:00-14:00 Messegelände Nordpark
Schützenfest mit Frühkirmes
Wickrather Schützengesellschaft. Ortskern MG-Wickrath
Prunkfeier
St. Michaels-Bruderschaft Hehn. Ortskern MG-Hehn

VORTRÄGE
Arbeiten in den Niederlanden
Offene Stellen, Sozialversicherung und Arbeitsrecht in den Niederlanden; 10:00-12:00 Berufsinformationszentrum
Depression oder Burnout?
Forum Psychologie; Leitung: Dipl. Psych. Martina Bußmann.
19:00-20:30 Volkshochschule, Haus Berggarten

SONSTIGES
Bibliobus
Medien in französischer Sprache.
12:00-14:00 + 15:00-17:00 Zentralbibliothek
Remember Band
Live und in 3D im Kino.
20:00 Comet Cine Center

MI 12 Juni

BÜHNE
„Die lustigen Weiber von Windsor"
Oper von Otto Nicolai; Libretto von S. H. Ritter von Mosenthal nach William Shakespeare.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS
Offene Tür
Für Kinder bis 14 Jahre.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Disco
18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher" e. V.

PARTY
Rock around the clock
19:00 Americar's
Übungsparty
19:30 Tanzschule „More than Dancing"
StudiNight
3,– € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito
Blue Lounge Session ...
... präsentiert Birdy's Jamsession, die freie Musiksession unter Leitung von Rainer „Birdy" Königs, bei der jeder mitmachen kann.
21:00 Projekt 42
Midewo
22:00 Raum 38
Kommune 61
Dance, Hip Hop, Classics mit DJ Budda. Mädels freier Eintritt, 50 % auf Drinks.
23:00 Rossi

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
Kulinarischer After Work-Abend
19:00 Kult + Genuss
Remember Band
Live und in 3D im Kino.
20:00 Comet Cine Center
Mittwochskino im BIS: „Another Year"
Großbritannien 2010, Regie: Mike Leigh, 129 Min.
20:30 BIS-Zentrum

DO 13 Juni

BÜHNE
Horror-Circus
Mitreißendes Programm aus Nervenkitzel, Grusel und Sensationen.
20:00 Messegelände Nordpark
» siehe Seite 12
„Maskerade"
Komische Oper in drei Akten von Carl Nielsen, Libretto von Vilhelm Andersen nach Ludvig Holberg.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

PARTY
StudiNight
3,– € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito

SONSTIGES
Baumpraxis Schloss Dyck
Praxisseminar für Fachpublikum, Thema „Moderne Baumpflege".
9:00-17:00 Schloss Dyck, Jüchen
Komm mit Kunst „kucken"
Wie man über Geschichte und Geschichten mit Kunst in Kontakt kommt, vermittelt die 1,5-stündige Tour; Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
18:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweiher
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißsaal.
18:30 Elisabeth-Krankenhaus

FR 14 Juni

BÜHNE
1Live Tony-Mono-Worldtour
Mit dem „Pimp des Pop".
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle
Horror-Circus
Mitreißendes Programm aus Nervenkitzel, Grusel und Sensationen.
20:00 + 23:00 Messegelände Nordpark
» siehe Seite 12
„Verlorene Kinder/Bilder aus der Neuen Welt"
Ballett von Robert North; Musik: André Parfenov und Aron Copland.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS
Mal- und Zeichennachmittag
Unter Anleitung der Künstlerin Birgit Pannhausen erfahren Kinder von 8 bis 14 Jahre Kunst als Ausdruck ihrer Lebenswelt.
15:00 Stadtteilbibliothek Rheydt

PARTY
Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 Americar'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
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Friday Night Fever
22:00 Kastanienhof
Belinda
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
Surprise Party
23:00 Projekt 42
Mädelsabend
Rockig bis poppig mit Mr. Bata. Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.
23:00 Roots Club
Soul Kitchen
Hip Hop, Funk, Soul mit DJ S-One.
23:00 Rossi, Küche
Ritz & Irre
Pop, House, Classics.
23:00 Rossi, Salon

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten
FRIDAY-NIGHT-FEVER
Corona & Tequila 2 for 1 - Eintritt frei am Fr, 21. Juni 2013, ab 22 Uhr
Ü-40 PARTY
Fr, 28. 06., ab 22 Uhr - Eintritt frei
www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 · Tel. 0 21 61-8 21 20 60

FESTE | MÄRKTE
Volks- und Heimatfest
St. Michaels-Bruderschaft Holt. Ortskern MG-Holt

SONSTIGES
Nähkurs
Strandkleider für große und kleine Leute.
9:00-12:00 Cafe Kreativ
Baumpraxis Schloss Dyck
Praxisseminar für Fachpublikum, Thema „Moderne Baumpflege".
9:00-17:00 Schloss Dyck, Jüchen

SA 15 Juni

BÜHNE
„Bilder einer Ausstellung" (Premiere)
Ein Tanzprojekt des Theater-Jugendclubs Mönchengladbach nach dem gleichnamigen Werk von Modest Mussorgsky.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
» siehe „Highlights", Seite 54
Horror-Circus
Mitreißendes Programm aus Nervenkitzel, Grusel und Sensationen.
20:00 + 23:00 Messegelände Nordpark
» siehe Seite 12
„Verlorene Kinder/Bilder aus der Neuen Welt"
Ballett von Robert North.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS
Geschwisterdiplom
Geburtsvorbereitung für werdende Brüder und Schwestern.
15:00-17:00 Elisabeth-Krankenhaus

PARTY
Rock around the clock
19:00 Americar's
Cocktail Time Saturday@Cocos
19:00 Cocos
Saturday Night
20:00 Bar Plastique
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Samstag Nacht
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
goldtunes
House, 80's Sounds, Funk mit DJ Rix.
23:00 goldwasser
Dailyfresh Hiphop Party
Mit der Dailyfresh DJ Crew & friends.
23:00 Projekt 42
Wayne's World Party
Alternative, Rock, Indie, Partyclassics mit DJ Freetz und DJ Lucke. Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.
23:00 Roots Club
Rock Garden
Rockadisco, 90's Rock & Classics.
23:00 Rossi, Küche
Seth Gekko
Dance, Pop, Classics.
23:00 Rossi, Salon

FESTE | MÄRKTE
Trödelmärkte
6:00-14:00 Trabrennbahn
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst
5. Knospen und Genussfest
Ortskern MG-Wickrath
» siehe Seite 12
Volks- und Heimatfest
St. Michaels-Bruderschaft Holt. Ortskern MG-Holt

SONSTIGES
Gefühle (benennen) sind der Schlüssel zum Kind
10:00-17:00 Familienbildungsstätte Hansastraße
Wassererlebnispfad
Informationstafeln und Unterhaltsames rund ums Thema „Wasser".
11:00-16:00 Außengelände Wasserwerk Helenabrunn

5. Debüt-Konzert

Do. 20.6.2013, 19:00
Kaiser-Freidrich-Halle, Balkonsaal
Die Zuhörer dürfen sich sowohl auf swingende Musik für Posaune bzw. für Trompete und Klavier freuen als auch auf Popgesang. So präsentieren der 10-jährige Matthias Kamper (Posaune) und seine 12-jährige Klavierbegleiterin Hilde Anders beispielsweise „Tequila Sunrise – Slow Samba" von Pamela Wedgwood, Dominik Reugels (Trompete, 11 Jahre) und Valeria Steineker (Klavier, 12 Jahre) spielen gemeinsam unter anderem „Ben's Tune" von James Rae. Johanna Micha, 14 Jahre und Schülerin des Fachs Popgesang, steuert unter anderem „A good day" von Audra Mae bei.

SO16 JUNI

BÜHNE

Halbmondzeiten – Piano und Poesie magisch vereint
Christa Lehmann und Hansmartin Kleine-Horst gestalten einen poetisch-musikalischen Abend.
18:00 BIS-Zentrum
„Bilder einer Ausstellung"
Ein Tanzprojekt des Theater-Jugendclubs Mönchengladbach nach dem gleichnamigen Werk von Modest Mussorgsky.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
» siehe „Highlights", Seite 54
Horror-Circus
Mitreißendes Programm aus Nervenkitzel, Grusel und Sensationen.
18:00 Messegelände Nordpark
» siehe Seite 12

KIDS

Kikos Traumfabrik
5. Kinderkonzert der Niederrheinischen Sinfoniker.
11:00 Theater Mönchengladbach, Konzertsaal
» siehe „Tipps für Kids", Seite 38/39
ausdrucksstark | Rheydt spielt Theater
„Die Schöne und das Biest" – Puppentheater mit Alexander Betov. Eintritt frei!
15:00 Stadtteilbibliothek Rheydt

LITERATUR

ARTenLESE
Bei ARTenLESE finden Leseratten Tipps für neue Lektüre und die Möglichkeit, sich über Gelesenes in geselliger Runde im BIS-Café auszutauschen. Es werden rund zehn Bücher unterschiedlicher Genres vorgestellt. Eintritt frei!
16:00 BIS-Zentrum

FESTE | MÄRKTE

Tag der offenen Tür
Ein Blick hinter die Kulissen eines Reitschulbetriebs. Kostenloses Probereiten, Aufführung mit Ponys vom Broicher Hof, Tombola, Ponyreiten u. v. m.
10:00-18:00 Broicher Hof
Modellspielzeugmarkt
11:00 Kaiser-Friedrich-Halle
Trödelmarkt
11:00-18:00 Parkplatz Roller
5. Knospen und Genussfest
Veranstalter: Wickrather Gewerbekreis e. V.
Mit verkaufsoffenem Sonntag von 13:00-18:00.
Ortskern MG-Wickrath
» siehe Seite 12
Volks- und Heimatfest
St. Michaels-Bruderschaft Holt.
Ortskern MG-Holt

SONSTIGES

Ein ahnungsloser Traum vom Park
Themenführung.
11:30 Städt. Museum Abteiberg
Textile Vergangenheit von Mönchengladbach
Führung durch das Textilmaschinendepot des Museums Schloss Rheydt. Die Besucher erfahren viel über die Geschichte der Flachsverarbeitung und die Hand- und Maschinenweberei in der Region.
14:00-16:00 Boetzelen-Höfe, Künkelstr. 125
Wickrather Schlossgeschichten
Ein barocker Parkspaziergang.
Veranstalter: MGMG.
15:00 Treffpunkt: Schlosspark Wickrath, Holzbrücke am Parkplatz, Schild „Parkführungen"

MO17 JUNI

KIDS

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

PARTY

Salsa und Merengue
Mit kostenlosem Tanzkurs. Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Volks- und Heimatfest
St. Michaels-Bruderschaft Holt.
Ortskern MG-Holt

SONSTIGES

Klein, aber oho ...
Der Einsteiger-Nähkurs für absolute Anfänger.
10:00-13:00 Cafe Kreativ

DI18 JUNI

BÜHNE

„Bilder einer Ausstellung"
Ein Tanzprojekt des Theater-Jugendclubs Mönchengladbach nach dem gleichnamigen Werk von Modest Mussorgsky.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
» siehe „Highlights", Seite 54

KIDS

Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Offener Treff für Jugendliche
18:00-21:00 Jugendheim MG-Bettrath

PARTY

Discofox-Party
21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
7:00-14:00 Messegelände Nordpark
Volks- und Heimatfest
St. Michaels-Bruderschaft Holt.
Ortskern MG-Holt

MI19 JUNI

BÜHNE

„I Love You, You're Perfect, Now Change"
Comedy-Musical von Jimmy Roberts (Musik) und Joe DiPietro (Text).
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
Horror-Circus
Mitreißendes Programm aus Nervenkitzel, Grusel und Sensationen.
20:00 Messegelände Nordpark
» siehe Seite 12

KIDS

Offene Tür
Für Kinder bis 14 Jahre.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Disco
18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher" e. V.

LITERATUR

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. Eintritt frei!
20:00 BIS-Zentrum, Café bisQuit

PARTY

Rock around the clock19:00
Americar's
Übungsparty
19:30 Tanzschule „More than Dancing"
StudiNight
3,– € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito
Midewo
22:00 Raum 38
Kommune 61
Hip Hop, Funk, House mit DJ Rix. Mädels freier Eintritt, 50 % auf Drinks.
23:00 Rossi

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn

VORTRÄGE

Vilhelm Hammershøi
Forum Kultur; Künstlerporträt und Gespräch; Leitung: Dr. Gisela Luther-Zimmer.
19:30-21:00 Volkshochschule, Haus Berggarten

SONSTIGES

Jobbörse
Stellensuche leicht gemacht. Umfassende Informationen zu allen Berufen von A bis Z.
9:00 Berufsinformationszentrum
Von Mönchen, Sagen und Legenden
Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Veranstalter: MGMG.
17:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Parkplatz Geroweiher

HINDENBURGER

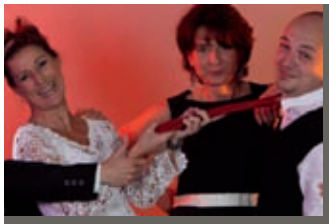
ANZEIGENSCHLUSS
FÜR DIE AUSGABE JULI

15. JUNI

UNSER MEDIA-TEAM ERREICHEN SIE UNTER:

0 21 61 / 6 86 95 50
ODER
MEDIA@HINDENBURGER.DE

WWW.HINDENBURGER.DE



vino e musica ... mit ballyhoo

Do. 20.6.2013, 19:00
Kult + Genuss
Mit pfiffigen Arrangements drehen Monika Hintsches, Ruth Löbbert, Bärbel Hertl und Florian Daubner altbekannte Melodien auf links und so kommen sie mal jazzig beschwingt, mal soulig oder balladesk daher. Exzellent unterstützt durch den Pianisten Janek Wilholt, ist das Vocalquintett eine quicklebendige, frische Formation, die menschlich wie musikalisch bestens harmoniert. Hochklassiger Gesang und gute Performance: alles ohne Netz und doppelten Boden mit Songs wie Frau'n regiern die Welt, Get here, My Baby just cares for me, Hit the Road Jack, Rolling in the Deep, Fever, September.

„Schöner morden"

Sa. 20.6.2013, 19:00
Hochschule Niederrhein, Gebäude T
Kerstin Lange stellt ihr neues Buch „Aufgetischt und abserviert" vor. Beim Schützenfest Neuss wird gefeiert, getrunken und gegessen. Niemand ahnt, dass hinter der idyllischen Fassade manchmal auch das Grauen steckt. Hier erfährt man, dass nicht nur Liebe, sondern auch der Tod durch den Magen gehen kann. Andrea Tillmanns liest aus ihrem gerade erschienenen Roman „Der Tote am Zülpicher See". Luisa Weinstrauß ist eine ganz normale Musiklehrerin mit einem nicht allzu aufregenden Leben – bis sie zufällig am Zülpicher See über einen Toten im Römerkostüm stolpert.

DO20 JUNI

BÜHNE

„Bilder einer Ausstellung"
Ein Tanzprojekt des Theater-Jugendclubs Mönchengladbach nach dem gleichnamigen Werk von Modest Mussorgsky.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
» siehe „Highlights", Seite 54
Horror-Circus
Mitreißendes Programm aus Nervenkitzel, Grusel und Sensationen.
20:00 Messegelände Nordpark
» siehe Seite 12
Richard O'Briens's „The Rocky Horror Show"
Deutsche Fassung von Frank Thannhäuser und Iris Schumacher.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
Ensemblia 2013: „Die Dreigroschenoper"
Aufführung der Theatergruppe „fulminant".
17:00 LVR-Klinik
» siehe Seite 22

KIDS

Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre; mit Jugend-Disco.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Kindernähen
Näh Dir Dein erstes Projekt.
19:00-22:00 Cafe Kreativ
Offener Treff für Kids
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
16:00-18:00 Jugendheim MG-Bettrath
„Lochland"
Eigenproduktion der Theatergruppe POCO*mania an der Käthe-Kollwitz-Gesamtschule, Grevenbroich; für Jugendliche ab 14 Jahre.
20:00 BIS-Zentrum
» siehe „Tipps für Kids", Seite 38/39

LITERATUR

„Schöner morden"
Krimilesung von Kerstin Lange und Andrea Tillmanns mit Musik vom Duo „Maybe Not Bob". Eintritt frei!
19:00 Hochschule Niederrhein, Gebäude T
» siehe oben

FESTE | MÄRKTE

Transition Café: Geburtstagsparty – gesellig in den Wandel
Die Transition Town Initiative Mönchengladbach wird ein Jahr alt.
19:00 Ladenlokal

PARTY

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

VORTRÄGE

Karriere bei der Bundeswehr
Einstiegsmöglichkeiten, Zugangsvoraussetzungen, Karrieremöglichkeiten.
16:00-17:30 Berufsinformationszentrum
Infoabend für werdende Eltern
Rund um Schwangerschaft und Geburt.
18:00-20:00 Krankenhaus Neuwerk, Eltern-Kind-Zentrum
Stipendiaten im Opernstudio
Vortrag der Friedrich-Spee-Akademie.
19:00 Haus Beilharz
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißsaal.
18:30 Elisabeth-Krankenhaus

SONSTIGES

Begegnungscafé
Kaffee, Kuchen, Gespräche, Filme und Spiele. Der neue Treffpunkt in Lürrip – jeder ist herzlich willkommen!
15:00-17:00 Christengemeinde, Nakatenusstr. 95
Mythologie der Bäume, Sträucher und Kräuter
Während der etwa 1,5-stündigen Führung werden verschiedene einheimische und fremdländische Pflanzen mit ihren Besonderheiten und ihrem Bezug zur Mythologie vorgestellt.
Veranstalter: MGMG.
18:00 Treffpunkt: Bunter Garten, Vogelvoliere unter dem Ginkgobaum
Tasche to go
Der Einsteiger-Nähkurs für absolute Anfänger.
19:00-22:00 Cafe Kreativ

FR21 JUNI

BÜHNE

Horror-Circus
Mitreißendes Programm aus Nervenkitzel, Grusel und Sensationen.
20:00 + 23:00 Messegelände Nordpark
» siehe Seite 12
„Pension Schöller"
Schwank von Carl Laufs und Wilhelm Jacoby.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

Offene Tür
Kinder bis 14 Jahre; mit Kinder-Disco.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Sommeranfang im Vitus Center
Buntes Programm für Kinder und Familien mit Zauberer Zantac, Zoostofftieren zum Reiten u. v. m.
14:00-18:00 Vitus Center
Mal- und Zeichennachmittag
Unter Anleitung der Künstlerin Birgit Pannhausen erfahren Kinder von 8 bis 14 Jahre Kunst als Ausdruck ihrer Lebenswelt.
15:00 Stadtteilbibliothek Rheydt

PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 Americar's
Cocktail Time@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor.
19:00 Cocos
Friday Night
20:00 Bar Plastique
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Friday Night Fever
Corona & Tequila 2 for 1. Eintritt frei!
22:00 Kastanienhof
Belinda
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 Drum 'n' Bass & Dubstep; mit DJs I.Dot & Tesq im Dubstep Mainfloor und DJs Don Ki Li, Djanes Hactical & Rebella in der Drum 'n' Bass Lounge.
23:00 Projekt 42
Ska-Boom
Ska mit DJ-Quartett und Ska-Da-Dub.
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.
23:00 Roots Club
Respekt
Hip Hop, Pop, Classics mit DJ Vince_W.
23:00 Rossi, Küche
Marwin: Dance, Pop, Classics
23:00 Rossi, Salon
Groovebox
House Music Party mit offener Atelier-Lounge ab 22:00. DJs: Herbert Boese und Sebastian Rebig.
23:30 Das Blaue Haus

FESTE | MÄRKTE

Volks- und Heimatfest
St. Vitus-/Martinusbruderschaft.
Marktplatz MG-Eicken

SONSTIGES

Mobiler Prüfdienst des ADAC
Kostenlose Prüfungen.
10:00-13:00 + 14:00-18:00 Bezirkssportanlage MG-Rheindahlen
Gedächtnis-Spaziergang
Mit Bewegung, Gedächtnisübungen und Spaß werden in freier Natur die grauen Zellen auf Trab gebracht.
15:00 Treffpunkt: Bunter Garten, Vogelvoliere
Wir gestalten Lampions
Passend zum Sommeranfang verschönern wir die Terrasse.
15:00-17:00 Cafe Kreativ
Ensemblia 2013: Workshop für junge Schlagzeuger
Teilnahme kostenfrei!
16:00-18:00 Musikschule
» siehe Seite 20

SA22 JUNI

BÜHNE

Ensemblia 2013: „Die Reise nach Singala"
Musiktheater zum Mitmachen für Kinder und Erwachsene. Eintritt frei!
16:00 Kaiser-Friedrich-Halle
» siehe Seite 22
„2 Frauen – 4 Ellbogen"
Kabarett mit Monika Blankenberg und Rena Schwarz.
20:00 Die Spindel bei „Don Antonio" (ehem. Haus Ohlenforst)
Horror-Circus
Mitreißendes Programm aus Nervenkitzel, Grusel und Sensationen.
20:00 + 23:00 Messegelände Nordpark
» siehe Seite 12
„Die lustigen Weiber von Windsor"
Oper von Otto Nicolai; Libretto von S. H. Ritter von Mosenthal nach William Shakespeare.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
„FammFatal!"
Das SPD-Frauen-Kabarett.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus
» siehe Seite 61 oben

KIDS

Sommeranfang im Vitus Center: „Conni kommt!"
WoDo Puppenspiel; Lustige Puppen-Walk-Acts sind vor und zwischen den Vorstellungen zu bestaunen und machen den Einkauf im Center zu einem besonderen Erlebnis.
11:30, 13:00 + 15:30 Vitus Center

PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 Americar'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
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Ladies Night
Für Ladies freier Eintritt!
22:00 Graefen clubbing
Samstag Nacht
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Nacht
Nachtgalerie Samstag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
Sexy Black
100 % Black Music. 2 for 1 und Ladys freier Eintritt bis 0:00.
22:30 Black & White
goldclash
Pop, Dance, Classix mit DJ Seth Gekko.
23:00 goldwasser
B.A.M.M. – Bassfull Abstract Mixed Music
Die neue Party für alle, die mehr wollen mit den DJs Jost Egli & Noah im Mainfloor und DJ Barilafunk in der Lounge.
23:00 Projekt 42
A Tribute to ÄRZTE
Ärzte, Rock, Alternative mit Mr. Bata und DJ Archetype.
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.
23:00 Roots Club
Indie liebt Dich
Indie(tronics) mit DJ Luca.
23:00 Rossi, Küche
Say Whaat
Hip Hop, Classics, House.
23:00 Rossi, Salon

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn
Volks- und Heimatfest
St. Vitus-/Martinusbruderschaft.
Marktplatz MG-Eicken
Schützenfest mit Frühkirmes
St. Hubertus-Bruderschaft Wickrathhahn.
Ortskern MG-Wickrathhahn
Turmfest Rheydt
Spiel und Spaß für die ganze Familie; Bühnen- und Unterhaltungsprogramm.
Marienplatz MG-Rheydt
» siehe Seite 6

SONSTIGES

Erste Hilfe am Kind
Auffrischungskurs.
8:00-15:00 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus
Mobiler Prüfdienst des ADAC
Kostenlose Prüfungen.
9:00-13:00 Bezirkssportanlage MG-Rheindahlen
Wie redest Du mit mir?
Kommunikation im Beziehungsalltag.
10:00-16:30 Familienbildungsstätte Hansastraße
Wassererlebnispfad
Informationstafeln, eine archimedische Spirale sowie der Steingarten bieten Wissenswertes und Unterhaltsames rund ums Thema „Wasser".
11:00-16:00 Außengelände Wasserwerk Helenabrunn
Rheydter Rundgang
Ein Spaziergang durch die Rheydter Innenstadt; Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
15:00 Treffpunkt: Rathaus Rheydt vor dem Ratskeller
Offene Gartenpforte 2013 – Kultur-Einblicke
Eintritt frei!
15:00-18:00 Garten des BIS-Zentrums
Offene Gartenpforte 2013
Privatpersonen und Künstler machen ihre Gartenanlagen für die Öffentlichkeit zugänglich.
Eintritt für Besucher frei!
» siehe HINDENBURGER Mai 2013, Seite 21

SO23 JUNI

BÜHNE

Horror-Circus
Mitreißendes Programm aus Nervenkitzel, Grusel und Sensationen.
18:00 Messegelände Nordpark
» siehe Seite 12
„Die Comedian Harmonists"
Musiktheater von Gottfried Greiffenhagen und Franz Wittenbrink.
18:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

Schlossfestspiele Neersen: „Peter Pan"
Familienstück für große und kleine Kinder von Jan Bodinus nach James Matthew Barrie.
10:00 Schloss Neersen, Freilichtbühne
wortreich | Rheydt liest (vor)
Schüler des Hugo-Junkers-Gymnasiums lesen für Kinder in vielen Sprachen.
Eintritt frei!
15:00 Stadtteilbibliothek Rheydt

LITERATUR

„Schürfwunden – ein Tagebau-Roman"
Anja Wedershoven liest aus ihrem neuen Buch.
18:00 BIS-Zentrum

FESTE | MÄRKTE

30 Jahre Volksverein Mönchengladbach – Tag der offenen Tür
Buntes Programm aus Information, Musik, Kunst und Unterhaltung.
10:00-17:00 Volksverein, Betriebsstätte Geistenbecker Str. 107
Trödelmärkte
11:00-18:00 rParkplatz eal,- Krefelder Str. 131
11:00-18:00 REWE, Ottostr. 3-5
Volks- und Heimatfest
St. Vitus-/Martinusbruderschaft.
Marktplatz MG-Eicken
Schützenfest mit Frühkirmes
St. Hubertus-Bruderschaft Wickrathhahn.
Ortskern MG-Wickrathhahn
Turmfest Rheydt
Spiel und Spaß für die ganze Familie; Bühnen- und Unterhaltungsprogramm.
Marienplatz MG-Rheydt
» siehe Seite 6

SONSTIGES

Mit Ross und Planwagen durch die Innenstadt
Stadtrundfahrt bei gemütlichen 6 km/h.
Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
11:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Parkplatz Geroweiher
Offene Gartenpforte 2013 – Kultur-Einblicke
Eintritt frei!
11:00-18:00 Garten des BIS-Zentrums
„Tiere im Garten: Futterpflanzen und Nisthilfen"
Offene Besucherführung.
14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck, Rosenturm in der Gartenpraxis

FammFatall
Sa. 22.6.2013, 20:00
TIG – Theater im Gründungshaus
„Pure Lust am Leben", das Motto eines Frauenprojekts, das die Mönchengladbacher SPD Anfang unseres Jahrtausends ins Leben rief, fanden damals sieben weibliche Wesen so inspirierend, dass sie eine Kabarett-Gruppe gründeten. Heute sind bei FammFatall noch fünf Kabarett-Begeisterte dabei. Sie sind weiterhin politisch und sozial engagiert und nehmen mit ungezügelter Schärfe kommunalpolitische Themen, die Parteien und sich selbst auf die Schippe. FammFatall ist in seinen Musiknummern und Sketchen böse, augenzwinkernd, frech und immer auf den Punkt.

Offene Gartenpforte 2013
Privatpersonen und Künstler machen ihre Gartenanlagen für die Öffentlichkeit zugänglich.
Eintritt für Besucher frei!
» siehe HINDENBURGER Mai 2013, Seite 21

MO24 JUNI

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

PARTY
Salsa und Merengue
Mit kostenlosem Tanzkurs. Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE
Volks- und Heimatfest
St. Vitus-/Martinusbruderschaft.
Marktplatz MG-Eicken
Schützenfest mit Frühkirmes
St. Hubertus-Bruderschaft Wickrathhahn.
Ortskern MG-Wickrathhahn

SONSTIGES
Mobiler Prüfdienst des ADAC
Kostenlose Prüfungen.
10:00-13:00 + 14:00-18:00 Bezirkssportanlage MG-Rheindahlen

DI25 JUNI

BÜHNE
TheaterMenschen persönlich
Chordirektorin Maria Benyumova im Gespräch mit Reinhold Richter.
Eintritt frei!
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„Die lustigen Weiber von Windsor"
Oper von Otto Nicolai; Libretto von S. H. Ritter von Mosenthal nach William Shakespeare.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS
Schlossfestspiele Neersen: „Peter Pan"
Familienstück für große und kleine Kinder von Jan Bodinus nach James Matthew Barrie.
10:00 Schloss Neersen, Freilichtbühne
Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Offener Treff für Jugendliche
18:00-21:00 Jugendheim MG-Bettrath

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

FESTE | MÄRKTE
Trödelmarkt
7:00-14:00 Messegelände Nordpark
Volks- und Heimatfest
St. Vitus-/Martinusbruderschaft.
Marktplatz MG-Eicken

SONSTIGES
Mobiler Prüfdienst des ADAC
Kostenlose Prüfungen.
10:00-13:00 + 14:00-18:00 Bezirkssportanlage MG-Rheindahlen

MI26 JUNI

BÜHNE
„African Moon"
Schauspiel von Gabriel Gbadamosi.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

KIDS
Schlossfestspiele Neersen: „Peter Pan"
Familienstück für große und kleine Kinder von Jan Bodinus nach James Matthew Barrie.
10:00 Schloss Neersen, Freilichtbühne
Offene Tür
Für Kinder bis 14 Jahre.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Disco
18:30-21:30 Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher" e. V.

LITERATUR
7. Literaturabend
Aktuelle und interessante Leseempfehlungen der Buchhandlungen Degenhardt und Prolibri.
19:00 Krankenhaus Maria Hilf, Forum

PARTY
Rock around the clock
19:00 Americar's
Übungsparty
19:30 Tanzschule „More than Dancing"
StudiNight
3,– € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito
Blue Lounge Session ...
... präsentiert Birdy's Jamsession, die freie Musiksession unter Leitung von Rainer „Birdy" Königs, bei der jeder mitmachen kann.
21:00 Projekt 42
Midewo
22:00 Raum 38
Kommune 61
Dance, Hip Hop, Classics mit DJ Budda. Mädels freier Eintritt, 50 % auf Drinks.
23:00 Rossi

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

VORTRÄGE
Schnarchen – mehr als ein akustisches Phänomen
Vortrag von Dr. Thomas Wacker.
Eintritt frei!
19:00 Paritätisches Zentrum

SONSTIGES
Jobbörse
Stellensuche leicht gemacht.
Umfassende Informationen zu allen Berufen von A bis Z.
9:00 Berufsinformationszentrum
Mittwochskino im BIS: „Oh happy Day"
Dänemark/Großbritannien 2004, Regie: Hella Joof, 98 Min.
20:30 BIS-Zentrum

DO27 JUNI

KIDS
„•11"-Schulkonzert: Die Planeten
Die Niederrheinischen Sinfoniker spielen für Schüler der 3. bis 6. Klasse; Dirigent: Andreas Fellner; Moderatorin: Eva Ziegelhöfer.
11:00 Theater Mönchengladbach, Konzertsaal
» siehe „Tipps für Kids", Seite 38/39
Offene Tür
14:00-17:30 Kinder bis 14 Jahre.
17:30-21:00 Jugendliche ab 14 Jahre; mit Jugend-Disco.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Dip & Dye
Wir batiken Shirts im neuen Ombre-Look.
15:00-17:00 Cafe Kreativ
Offener Treff für Kids
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
16:00-18:00 Jugendheim MG-Bettrath

LITERATUR
pip42 – der Gladbacher Poetry Slam
Das Gladbacher Poetry Slam-Finale; Moderation: Markim Pause und Marco Jonas Jahn; Musik: DJ Key.
20:30 Projekt 42
» siehe oben

PARTY
StudiNight
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

FR28 JUNI

BÜHNE
„Hagel auf Zamfara"
Drama von Sefi Atta (Deutsch von Eva Plorin).
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„Frauen verblühen, Männer verduften"
Kabarett von und mit Peter Vollmer.
20:00 Die Spindel bei „Don Antonio" (ehem. Haus Ohlenforst)

LEASINGRATE € 169,–mtl.**
für den neuen PEUGEOT 208 GTi 200 THP

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 8,2; außerorts 4,7; kombiniert 5,9; CO_2-Emission in g/km: kombiniert 139. Nach amtlichem Messverfahren in der jeweils gültigen Fassung.

- 200 PS Turbobenziner
- Leichtmetallfelgen „Carbone" 17"
- Doppelauspuffrohr verchromt in Trapezform

*2 Jahre Herstellergarantie + 3 Jahre Schutz gemäß den Bedingungen des optiway-GarantiePlus-Vertrages bis max. 80.000 km/5 Jahre. Angebot gilt für Kaufverträge von Privatkunden und Kleingewerbe. Über alle Detailbedingungen informieren wir Sie gerne. **Monatliche Leasingrate bei einer Anzahlung von 4.950,– €, Fahrleistung 10000 km/Jahr, Laufzeit 48 Monate. Ein Leasingangebot der PEUGEOT BANK, Geschäftsbereich der Banque PSA Finance S. A. Niederlassung Deutschland, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, für den PEUGEOT 208 GTi 200 THP. Das Angebot ist gültig für Privatkunden bei Vertragsabschluss und Zulassung bis 30.06.2013.

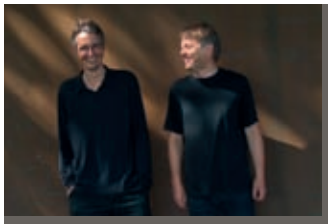
DER NEUE PEUGEOT 208 GTi

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

AUTOZENTRUMWEST
az-west.de

PEUGEOT VERTRAGSPARTNER
AZ West Vertriebs GmbH & Co. KG
41236 Mönchengladbach · Friedrich-Ebert-Straße 215
Tel.: 02166/623060 · www.az-west.de



Kulturfrühstück: Duo Slaatto Reinecke

So. 23.6.2013, 11:00
BIS-Zentrum
Seit 1987 entdecken Helge Slaatto und Frank Reinecke musikalisches Neuland. Das Duo hat ein neues Repertoire für Violine und Kontrabass aufgebaut. Zum Kulturfrühstück spielen sie Werke von Biber, Nikolaus Brass und Corelli.
Namhafte Komponisten der Gegenwart haben für das Duo geschrieben, das inzwischen häufig auf bedeutenden Festivals der Neuen Musik zu Gast ist. Es konzertierte in Deutschland, Dänemark, Norwegen, Italien, Österreich, Frankreich, Griechenland, Armenien, Luxemburg und den USA.

„Die lustigen Weiber von Windsor“
Oper von Otto Nicolai; Libretto von S. H. Ritter von Mosenthal nach William Shakespeare.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

Offene Tür
Kinder bis 14 Jahre; mit Kinder-Disco.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Mal- und Zeichennachmittag
Unter Anleitung der Künstlerin Birgit Pannhausen erfahren Kinder von 8 bis 14 Jahre Kunst als Ausdruck ihrer Lebenswelt.
15:00 Stadtteilbibliothek Rheydt
Filzerfahrung
Workshops für Mutter und Kleinkind.
15:00-16:00 + 16:00-17:00 Cafe Kreativ
Von Lach-Lavendel und Tröste-Thymian
Kräuterkurs für Kinder von 7 bis 11 Jahre.
15:00-18:00 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 Americar's
Cocktail Time@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor.
19:00 Cocos
Friday Night
20:00 Bar Plastique
Party der Realschule Korschenbroich
20:00 Projekt 42
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Ü40-Party
Eintritt frei!
22:00 Kastanienhof
Belinda
22:00 Nacht
Nachtgalerie Freitag
22:00 Nachtgalerie
I love Black
No .1 in RnB, 2 for 1 bis 0:00.
23:00 Black & White
Break out!
Alternative, Rock, Indie, Partyclassics mit DJ Luca.
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.
23:00 Roots Club
Elektroküche
Seth Gekko (deep-tech-electro-vocal-classic-house).
23:00 Rossi, Küche
Ritz & Irre
Pop, House, Classics.
23:00 Rossi, Salon

FESTE | MÄRKTE

Patronatsfest
St. Petrus- uns St. Paulus Pfarrbruderschaft Lürrip.
Ortskern MG-Lürrip

SA29 JUNI

BÜHNE

Schlossfestspiele Neersen: „Eine Mitternachts-Sex-Komödie“
Nach dem gleichnamigen Film von Woody Allen.
20:30 Schloss Neersen, Freilichtbühne

PARTY

Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 Americar'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.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Smells like 90s
Grunge, Rock, Alternative-Rock, Britpop und Pop-Punks der 90er-Jahre mit den DJs Hejo Siemes und Markus Ludwig.
22:00 Messajero
Samstag Nacht
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Nacht
Nachtgalerie Samstag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
Sexy Black
100 % Black Music. 2 for 1 und Ladys freier Eintritt bis 0:00.
22:30 Black & White
goldrausch
Dance, Funk, Classix mit DJ Budda.
23:00 goldwasser
Surprise Party
23:00 Projekt 42
The Nineties
Die besten Hits der 90er, Rock, Pop, Hip Hop mit JMO und Mr. Bata.
23:00 Roots Club
Freetz
Pop, Hip Hop, Rock.
23:00 Rossi, Küche
Can I Kick It?!
Oldschool-HipHop Party mit DJ Rix und S-One; guest: Barila Funk.
23:00 Rossi, Salon

FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte
6:00-14:00 Trabrennbahn
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Patronatsfest
St. Petrus- uns St. Paulus Pfarrbruderschaft Lürrip.
Ortskern MG-Lürrip

SONSTIGES

Figürliche Plastiken, Gefäße, abstrakte Objekte
Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene.
Kursleitung: Marlene Hahn.
10:00-16:00 Atelier Kunst und Keramik
Improvisationstheater für Erwachsene
Workshop mit Isabelle Müller.
14:00-17:00 BIS-Zentrum
Mönchengladbach mit dem Bus entdecken
Zu einer informativen und spannenden Tour durch 1.000 Jahre Stadtgeschichte lädt die 2,5-stündige Stadtrundfahrt ein.
Veranstalter: Marketing-Gesllschaft Mönchengladbach.
15:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Parkplatz Geroweiher
Wassererlebnispfad
Informationstafeln, eine archimedische Spirale sowie der Steingarten bieten Wissenswertes und Unterhaltsames rund ums Thema „Wasser“.
11:00-16:00 Außengelände Wasserwerk Helenabrunn

SO30 JUNI

BÜHNE

„Verlorene Kinder/Bilder aus der Neuen Welt“
Ballett von Robert North; Musik: André Parfenov und Aron Copland.
19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

Trödelmarkt
Von Kindern für Kinder.
9:00-16:00 Kapuzinerplatz
Schlossfestspiele Neersen: „Peter Pan“
Familienstück für große und kleine Kinder von Jan Bodinus nach James Matthew Barrie.
15:00 Schloss Neersen, Freilichtbühne

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
11:00-18:00 Kreuzweiherplatz, MG-Odenkirchen
Patronatsfest
St. Petrus- uns St. Paulus Pfarrbruderschaft Lürrip.
Ortskern MG-Lürrip

SONSTIGES

Von Spießbürgern, Bauern und Diebesgesindel
Auf den Spuren der alten Kirchhöfe lässt sich bei der etwa zweistündigen Tour gemeinsam manch Verborgenes entdecken.
Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
15:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Parkplatz Geroweiher

Adressen

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

Almsause
Turmstiege 6
41061 MG
www.almsause.de

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

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

Atelier Kunst und Keramik
Mülgaustr. 325
41238 MG, 02166/9702582
www.ceramiga.de

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

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

Bezirkssportanlage Rheindahlen
Mennrather Str. 57
41179 MG

Bioland Brungs
Venner Str. 382
41068 MG, 02161/52435
www.bio-brungs.de

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

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

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

Brauerei „Zum Stefanus“
Mennrath 59
41179 MG, 02161/580154
www.zum-stefanus.de

Broicher Hof
Broicher Hofweg 35
41189 MG, 02166/52853
www.broicherhof-online.de

Cafe Kreativ
Hauptstr. 20
41236 MG, 02166/6750098
www.cafe-kreativ-rheydt.de

Cocos
Turmstiege 3
41061 MG

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

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

Die Spindel
Postfach 100955
41009 MG, 02161/14700
www.die-spindel.de

EA 71
Eickener Str. 71
41061 MG

Evangelische Friedenskirche
Margarethenstr. 29
41061 MG

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

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

Foxbar
Turmstiege 13
41061 MG, 02161/912426
www.foxbar.eu

Friedrich-Spee-Akademie Mönchengladbach e. V.
Stadtwaldstr. 286
41179 MG
www.fsa-mg.de

Galerie Löhrl
Kaiserstr. 69
41061 MG, 02161/200762
www.galerieloehrl.de

Gasthaus am Schmölderpark
Schmölderstr. 61
41239 MG, 02166/370798
www.gasthaus-schmoelderpark.com

Gladbacher Hockey- und Tennis-Club e. V.
An den Holter Sportstätten 11
41069 MG, 02161/540014
www.ghtc.de

goldwasser
Waldhausener Str. 21
41061 MG, 02161/4060672
www.goldwasser-mg.de

Graefen + König
Alter Markt 43-46
41061 MG, 02161/180444
www.graefenkoenig.de

Graefen clubbing
Alter Markt 22-23
41061 MG, 02161/4649820
www.dasgraefen.de/meine-events/

Grenzlandstadion
Seminarstr. 20
41236 MG

Haus Beilharz
Schützenstr. 115
41239 MG

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

Hochschule Niederrhein
Gebäude T
Webschulstr. 41-43
41065 MG
www.hs-niederrhein.de

Hoeren-Hof
Raderbroich 139
41352 Korschenbroich
02161/641398
www.hoeren-hof.de

Jugendheim Bettrath
Hansastr. 55
41066 MG
www.jugend-mg.de

Kaiser-Friedrich-Halle
Hohenzollernstr. 15
41061 MG, 02161/10094
www.kaiser-friedrich-halle.de

Kastanienhof
Krefelder Str. 765
41066 MG, 02161/8212060
www.kastanienhof-hotel.org

Kliniken Maria Hilf: Krankenhaus Maria Hilf
Sandradstr. 43
41061 MG, 02161/358-0
Krankenhaus St. Franziskus
Viersener Str. 450
41063 MG, 02161/892-0
www.mariahilf.de

Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln”
Dünner Str. 214-216
41066 MG, 02161/668-0
www.kh-neuwerk.de

Kult + Genuss GmbH
Wilhelm-Strauss-Str. 65
41236 MG, 02166/2172627
www.kultundgenuss.de

[kunstraumno.10]
Matthiasstr. 10
41063 MG, 0177/6546963
www.raum-fuer-kunst.de

Kunstwerk Wickrath/ Das Rote Krokodil
Wickrathberger Str. 18b
41189 MG, 02166/133930
www.rotes-krokodil.de

Ladenlokal
Eickener Str. 14
41061 MG

LVR-Klinik Mönchengladbach
Heinrich-Pesch-Str. 39-41
41239 MG, 02166/6180
www.klinik-moenchengladbach.lvr.de

Menge-Haus,
Berliner Platz 12
41061 MG

Messajero
Sophienstr. 17
41065 MG, 02161/4988717
www.messajero.com

Mezcalito
Gasthausstr. 30
41061 MG, 02161/176640

MGMG – Marketing Gesellschaft Mönchengladbach mbH
Voltastr. 2
41061 MG, 02166/252411
www.mgmg.de

MMIII Kunstverein e. V.
Künkelstr. 125
41063 MG, 0163/4233930
www.mmiii.de

Münster St. Vitus
Münsterplatz
41061 MG

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

Musikschule Mönchengladbach
Lüpertzender Str. 83
41061 MG, 02161/25-6431
www.musikschule-moenchengladbach.de

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

Nachtgalerie
Turmstiege 5-7
41061 MG
www.nachtgalerie-mg.de

NEW AG:
Hauptverwaltung
Odenkirchener Str. 201
41236 MG, 02166/688-0
InfoCenter
Odenkirchener Str. 201
41236 MG, 02166/688-2252
www.new-ag.de

Paritätisches Zentrum
Friedhofstr. 39
41236 MG, 02166/92390
www.moenchengladbach.paritaet-nrw.org

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

Rathaus Abtei
Rathausplatz 1
41061 MG, 02161/252501

Raum 38
Waldhausener Str. 38
41061 MG

Roots Club
Aachener Str. 21-23
41061 MG
www.rootsclubmg.de

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

Schloss Dyck
41363 Jüchen, 02182/824119
www.stiftung-schloss-dyck.de

Schloss Neersen
Hauptstr. 6
47877 Willich, 02156/9490
www.festspiele-neersen.de

Schloss Wickrath
41189 MG

Spielzeugausstellung Schnelle
Schrödt 27
41238 MG, 02166/89433
www.spielzeugausstellung.com

Sportanlage Am Haus Lütz
Am Haus Lütz 57
41066 MG

Städtisches Jugendclubhaus MG-Westend
Alexianerstr. 6
41061 MG, 02161/837005
www.jugendclubhaus-westend.de

Städtische Kliniken:
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Hubertusstr. 100
41239 MG, 02166/394-0
www.sk-mg.de

Städtisches Museum Abteiberg
Abteistr. 27
41061 MG, 02161/252637
www.museum-abteiberg.de

Städtisches Museum Schloss Rheydt
Schlossstr. 508
41238 MG, 02166/928900
www.schlossrheydt.de

Stadtsportbund Mönchengladbach e. V
Berliner Platz 19
41061 MG, 02161/294390
www.mg-sport.de

Stadtbibliothek:
Stadtteilbibliothek Rheydt
Am Neumarkt 8
41236 MG, 02161/258281
Zentralbibliothek
Blücherstr. 6
41061 MG, 02161/256345
www.stadtbibliothek-mg.de

Stiftisches Humanistisches Gymnasium
Abteistr. 17
41061 MG, 02161/8236070
www.huma-gym.de

Tanzschule „More than Dancing“
Rheydter Str. 188
41065 MG, 02161/6785764
www.more-than-dancing.de

Theater Mönchengladbach
Odenkirchener Str. 78
41236 MG, 02166/6151-100
www.theater-kr-mg.de

Theatercafé Linol
Odenkirchener Str. 78
41236 MG, 02166/3964363
www.theatercafe-linol.de

TIG – Theater im Gründungshaus
Eickener Str. 88
41061 MG, 02161/1858280
www.theater-im-gruendungshaus.de

TOMMYs Tanzstudio
Linsellesstr. 142-156
47877 Willich, 02154/816644
www.tommys-tanzstudio.de

Trabrennbahn
Am Flughafen 5
41066 MG, 02161/6630-83/-87
www.mg-auf-trab.de

TSC Rheindahlen e. V.
Broicher Str. 13
41179 MG, 02161/905065
www.tsc-rheindahlen.de

Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e. V.
Mühlenstr. 223a
41236 MG, 02166/248666
www.mg-auf-trab.de

Vitus Center
Hindenburgstr. 170
41061 MG
www.vitus-center.com

Volkshochschule:
Haus Berggarten
Lüpertzender Str. 85
41061 MG, 02161/256404
City-Haus
Mühlenstr. 2-4
41236 MG, 02161/258300
www.vhs-mg.de

Volksverein Mönchengladbach Geschäftsstelle:
Kirchplatz 11
41061 MG, 02161/818930
Betriebsstätte Geistenbeck:
Geistenbecker Str. 107
41199 MG, 02166-671160-0
www.volksverein.de

Warsteiner HockeyPark
Am Hockeypark 1
41179 MG, 02161/30772450
www.warsteiner-hockeypark.de

Wasserturm Viersener Straße
41063 MG
www.new-ag.de

Wasserwerk Helenabrunn
Kaldenkirchener Str. 250
41066 MG
www.new-ag.de

Wasserwerk Rheindahlen
Mennrather Str. 80
41179 MG
www.new-ag.de

Hier gibt es den **HINDENBURGER**

Weitere Verteilstellen finden Sie auf www.hindenburger.de

41061

Optik Commer
Aachener Str. 156
Museum Abteiberg
Abteistr. 27
Graefen & König
Alter Markt 43-46
Adler Apotheke
Alter Markt 49
Cinque Outlet Store
Am Kämpchen 9-13
Mod's Hair
Bettrather Str. 73
First Reisebüro
Bismarckstr. 23-27
KSS Werbecenter
Bismarckstr. 74
Dr. Maubach-Chandra
Bismarckstr. 106
Stadtbibliothek
Blücherstr. 6
Bäckerei Keusen
Eickener Str. 74
Theater im Gründungshaus
Eickener Str. 88
Buch Degenhardt
Friedrichstr. 14
Sinn Leffers
Hindenburgstr. 1-19
Juwelier Hartung
Hindenburgstr. 35
Saturn
Hindenburgstr. 42
Peek & Cloppenburg
Hindenburgstr. 42-44
Haus der Braut
Hindenburgstr. 51
Kult
Hindenburgstr. 65
Subway
Hindenburgstr. 70
Mayersche
Hindenburgstr. 75
Jeans Point
Hindenburgstr. 88
Schuhhaus Wintzen
Hindenburgstr. 113
Vero Moda
Hindenburgstr. 114
Bücher Wackes
Hindenburgstr. 139
Reformhaus Haas
Hindenburgstr. 157
Barrique
Hindenburgstr. 160
Hannen Bäckerei
Hindenburgstr. 201
Dorint Hotel
Hohenzollernstr. 5
Rest. Kaiser Friedrich
Hohenzollernstr. 15
ZMG
Kaiserstr. 98-100
Bethesda Krankenhaus
Ludwig-Weber-Str. 15
VHS MG
Lüpertzender Str. 85
Praxis Dr. Aretz
Sandradstr. 24
Kosmetik Zirfas
Sandradstr. 43
Maria Hilf K'haus
Sandradstr. 43
Buchladen Prolibri
Schillerstr. 22
Zorbas
Schillerstr. 49
M & M Hairlocation
Steinmetzstr. 42-44
Dr. Nüchel/Skinstyle
Steinmetzstr. 45
Dr. Wolfgang Riedling
Stepgesstr. 33-35
Café Mokka
Stephanstr. 4-6
Cine Center
Viersener Str. 8
Inside Living
Viersener Str. 51
Teelikatesse
Wallstr. 3
Schatzinsel
Wallstr. 8
Baguetterie Ici Paris
Wallstr. 14
Das Café
Wallstr. 19

41063

Ultimo Fashion
Künkelstr. 125
3 Elemente
Künkelstr. 125
Restaurant Bonfils
Lettow-Vorbeck-Str. 99
Four Senses
Reyerhütter Str. 45-47
Bäckerei Riethmacher
Venner Gasse 1
Franziskushaus
Viersener Str. 450

41065

Actic Fitness
Breitenbachstr. 52
Restaurant Lehmanns
Myllendonker Str. 247
EP: Jepkens
Neusser Str. 180
Hannen Bäckerei
Neusser Str. 244

41066

Fleischerei Tölkes
Abtshofer Str. 30
Adler Apotheke
Dünner Str. 201
Krankenhaus Neuwerk
Dünner Str. 214
Dr. Bongartz
Krahnendonk 7
Tierklinik v. Bökelberg
Krefelder Str. 461
BMW Kirsch
Krefelder Str. 570
Kastanienhof
Krefelder Str. 765
Optik Schrömges
Liebfrauenstr. 51

41068

GEM MG
Am Nordpark 400
Am Döre Strüxke
Hamerweg 140
Gasthof Loers
Mürrigerstr. 17
Bioland Brungs
Venner Str. 382
Sport Arena Factory
Wehner Str. 1

41069

Udo Nösen Malermeister
Aachener Str. 390
GHTC
An den Holter Sportstätten 11
Fleischerei Baumanns
Heiligenpesch 69
Reuter Badshop
Kühlenhof 2
Volksbank
Vorster Str. 526

41179

Hockeypark
Am Hockeypark 1
La Mia Napoli
Am Mühlentor 31
Restaurant La Forchetta
Gladbacher Str. 67
Thaler'sche Buchhandlung
Kleiner Driesch 10
Palace St. George
Konrad-Zuse-Ring 10
Tennis-Club Rheindahlen
Mennrather Str. 21
Flachs Hof
Merreter 10
Vfl. 1900 Borussia
Nordpark
Presse-Center Wilms
Plektrudisstr. 7
Gebrüder Jansen
Voosener Str. 64-66

41189

Subway
Adolf-Kempken-Weg 133
Gaststätte Wagner
Berger Dorfstr. 45
Bürgerservice Wickrath
Klosterstr. 8
Rittergut Wanlo/ Golfclub
Kuckumer Str. 61
Eiscafé Brustolon
Lindenplatz 1
Just Ladys
Quadtstr. 27
Feine Kost
Quadtstr. 28
Wickrather Brauhaus
Wickrathberger Str. 6

41199

Holz Finis
Luisental 61
Prolibri Buchladen
Zur Burgmühle 20

41236

Blickpunkt Optik
Bahnhofstr. 18
Chaarisma
Dorfbroicher Str. 71
Tellmann
Friedrich-Ebert-Str. 76
Mega Sun
Gracht 23
etepeteete
Harmoniestr. 8
Fleischerei Hoever
Hauptstr. 83
Gottschalk Electronic
Limitenstr. 60
Dr. Dr. Lange & Weyel
Marktstr. 2
Männersache
Marktstr. 14
Rossini
Marktstr. 35
EDEKA
Mittelstr. 5
Brillen Dahmen
Odenkirchener Str. 20
Theater Mönchengladbach
Odenkirchener Str. 78
Dr. Wacker
Stresemannstr. 44
Pro Elektra
Wilhelm-Straeter-Str. 4

41238

FitGym 24
Friedensstr. 145
Sportstudio Saphir
Konstantinstr. 2-16
Sanitätshaus Giesenkirchen
Konstantinplatz 16
Friseursalon Barbara
Konstantinstr. 240
Museum Schloss Rheydt
Schlossstr. 508
Metzgerei Theißen
Schlossstr. 98
Perlengarten
Schloß-Dyck-Str. 93

41239

Pleines Fashion Optik
Dahlener Str. 69-77
The Fudge Shop
Dahlener Str. 120-122
Freiraum Statthotel
Böningstr. 151
Blumen Ohlig
Hohlstr. 77
Elisabeth-K'haus
Hubertusstr. 100
Elisenhof
Klusenstr. 97
Gasthaus am Schmölderpark
Schmölderstr. 61

Brüggen

Burg Brüggen
Burgwall 4
Happelter Hof
Happelter Heide 2
Vis a Vis Bistro
Klosterstr. 31

Erkelenz

Brautmoden Böckens
Gewerbestr. Süd 52a
Terhorst Senfmühle
Richard-Lucas-Str. 10a
Home Bed Collection
Theodor-Körner-Str. 38

Kaarst

Katina Tiernahrung
Industriestr. 10a

Korschenbroich

Mode Express
An der Alten Post 4
Spirit of Beauty
Hindenburgstr. 3
Presseshop Leuter
Hindenburgstr. 32
Asia Therme
Holzkamp 7
Autohaus Dresen
Mühlenstr. 58
Die Conche
Ladestr. 1
Liedberger Landgasthaus
Landstr. 19
Privatbrauerei Bolten
Rheydter Str. 138
Pflanzen-Center Birkhof
Rittergut Birkhof 1
Buchhandlung Gutenberg
Sebastianusstr. 4
Gasthaus Stappen
Steinhausen 39

Nettetal

Golfclub Haus Bey
An Haus Bey 16
Leuther Mühle
Hinsbecker Str. 34

Schwalmtal

Lüttelforster Mühle
Lüttelforst 303
Inselschlösschen
Harikseeweg 78

Viersen

Kaisermühle
An der Kaisermühle 20
Zaspel Factory Outlet
Schiefbahner Str. 11-13
Autozentrum West
Viersener Str. 113

Wegberg

Golfclub Schmitzhof
Arsbecker Str. 160
Burg Wegberg
Burgstr. 8
Golfclub Wildenrath
Friedrich-List-Allee

Willich

Gärtner Pötschke
Büttgener Str. 50
Bäckerei Greis
Kreuzstr. 3
Tommys Tanzstudio
Linsellesstr. 142-156
Restaurant Kaiserhof
Unterbruch 6

AirportEvent

Beste Musik beim AirportEvent Die Dead Guitars heizten dem Publikum ordentlich ein und die Plexiphones legten ordentlich nach. Definitiv ein tolles Konzert, das wir gerne nochmal sehen würden.

Margarethengarten

Ein Jahr Margarethengarten. Sie säen, sie ernten und der Garten ernähret sie. Wie gut, dass die Stadtbewohner ihre Freizeit nicht nur auf dem Balkon verbringen müssen, sondern einen echten Garten zum Mitmachen haben.

Freitag im **Graefen**

BLUE Clubbing bringt „eiskalte“ Beats aus den aktuellen Charts, Black & House mit den besten Dancefloor-Classics auf die Tanzfläche.

Goldwasser

Bissmarcs Lieblingslocation zum Abfeiern in der Altstadt.

Rockabilly **Roots**

Back to the fabulous 50s, wo das Benzin 60 Pfennig kostete und ein Hüftschwung für kollektive Ohnmachtsanfälle sorgte. Mit viel Rock'n'Roll und Pomade im Haar stieg die Party am 25.5.

FOTOS: STEFAN GÖTTSCHKES

focus-s fotografie

Shooting-gutscheine verschenken!

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

FOCUS-S FOTOGRAFIE

Simone Stähn
Myllendonker Straße 12, 41065 MG

Tel.: 02161-495395 oder 0177 / 4953950
kontakt@focus-s.de, www.focus-s.de

HINDENBURGER unterwegs.

Unsere City-Korrespondenten haben diesmal Kurioses aus Hamburg und Rom mitgebracht.

Betreutes Trinken

Wer trinkt schon gerne allein? In diesem Lokal erhalten die Gäste zum Bier eine Betreuung gleich mit dazu. So kann man die Sorgen getrost zuhause lassen.

Arche Noah

Es gibt sie wirklich! Die Arche Noah weilte im Hamburger Hafen und bot allerlei Biblisches von Adam und Eva bis zur Geburt Jesu – mit Restaurant an Deck und tierisch lautem Gebrüll von Affe bis Löwe.

Waffen verboten

Wie gut, dass der bewaffnete Bürger darauf aufmerksam gemacht wird, dass im Bereich der Reeperbahn Waffen verboten sind. Gesehen vor einem großen Geschäft für „Sportwaffen“ und an vielen anderen Stellen auf dem Kiez.

Vegetarische Gerichte

Im Kiez-Grill versteht man die Wurst als vegetarisches Lebensmittel. Die Tintenfische übrigens auch – die sind ja schließlich auch nicht Fleisch, sondern Fisch.

Willi will's wissen

Schützen-Willi, das kleine Maskottchen der Gladbacher Schützenbruderschaften (im Bild unten links mit Horst Thoren neben den beiden Schwestern) war zu Gast in Rom und durfte den Segen des neuen Papstes höchstpersönlich entgegen nehmen.

FOTOS: SASCHA BROICH, L'OSSERVATORE ROMANO

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
Redaktionsschluss Terminkalender: 15. des Vormonats

REDAKTIONELLE MITARBEIT
Sascha Broich (sb), Sabrina Kirnapci (sk), Martin Huth (mh), Livia Hilgers (lh), Natascha Oberste (no), Ingo Rütten (ir)

FOTOS
Stefan Göttschkes, Simone Stähn (Cover), Sascha Broich, Livia Hilgers, Donna Schmelzer

GRAFIK
Marktimpuls GmbH & Co. KG
Satz & Layout: Sandra Ophei, Sascha Broich, Liane Retzkowski, 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 Anzeigenpreisliste
www.hindenburger.de/mediadaten.pdf

Auflage: 35.000. Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen, Geschäften und Gastronomiebetrieben im Erscheinungsgebiet.

HINDENBURGER ABO

Ein Abo (12 Ausgaben, Inland) kostet 36,– € inkl. 7 % MwSt. Mehr Informationen unter www.hindenburger.de.

www.hindenburger.de

Das Sparkassen-Girokonto: das Konto, das einfach alles kann.

16 000 Geschäftsstellen, 25 000 kostenfreie Geldautomaten und viele Service-Extras wie Mobile-Banking der neuesten Generation.*

Stadtsparkasse Mönchengladbach

Keine Umstände: Das Sparkassen-Girokonto bietet die meisten Geldautomaten in Deutschland, erstklassige Beratung und komfortables Mobile-Banking. Und mit der SparkassenCard mit girogo zahlen Sie bei teilnehmenden Händlern ganz einfach kontaktlos – quasi im Vorbeigehen. Mehr Infos in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

* Jeweils Gesamtzahl bezogen auf die Sparkassen-Finanzgruppe. Buchungsentgelte bleiben unberührt.

www.lange-weyel.de

Wir sind uns der Verantwortung bewusst:

Es geht um Ihre Gesundheit, Ihr Gesicht, Ihre sympathische Ausstrahlung,
Ihre persönliche Wirkung – letztendlich um Ihr Wohlbefinden.

- Implantologie
- Oralchirurgie
- Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie
- Ästhetisch-Plastische Gesichtschirurgie
- Sanfte Faltenbehandlung
- Lidlifting
- Schmerzfreie Behandlungen
- Zahnärztliche Schlafmedizin

Besondere Lösungen sind unser Ziel: Sanfte Methodik und angenehme Atmosphäre sorgen in der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie Dr. Dr. Lange & Weyel für eine spannungsfreie Behandlung. Neueste Verfahren, fachliches Know-how, dreidimensionale Diagnostik, computerunterstütze Implantationsplanung und klinische Erfahrung sind eine solide Basis für überzeugende Ergebnisse.

Beratung schafft Sicherheit und Vertrauen: Patienten sollen sich sicher fühlen und erst nach einer ausführlichen Information die für sie richtige Entscheidung treffen. Sprechen Sie mit uns. Wir werden Ihnen gerne alle Details erläutern und Ihnen mit mehr Informationen mehr Sicherheit vermitteln.

Dr. Dr. Lange & Weyel
Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie
Marktstraße 2, 41236 Mönchengladbach, Tel 02166 944262