

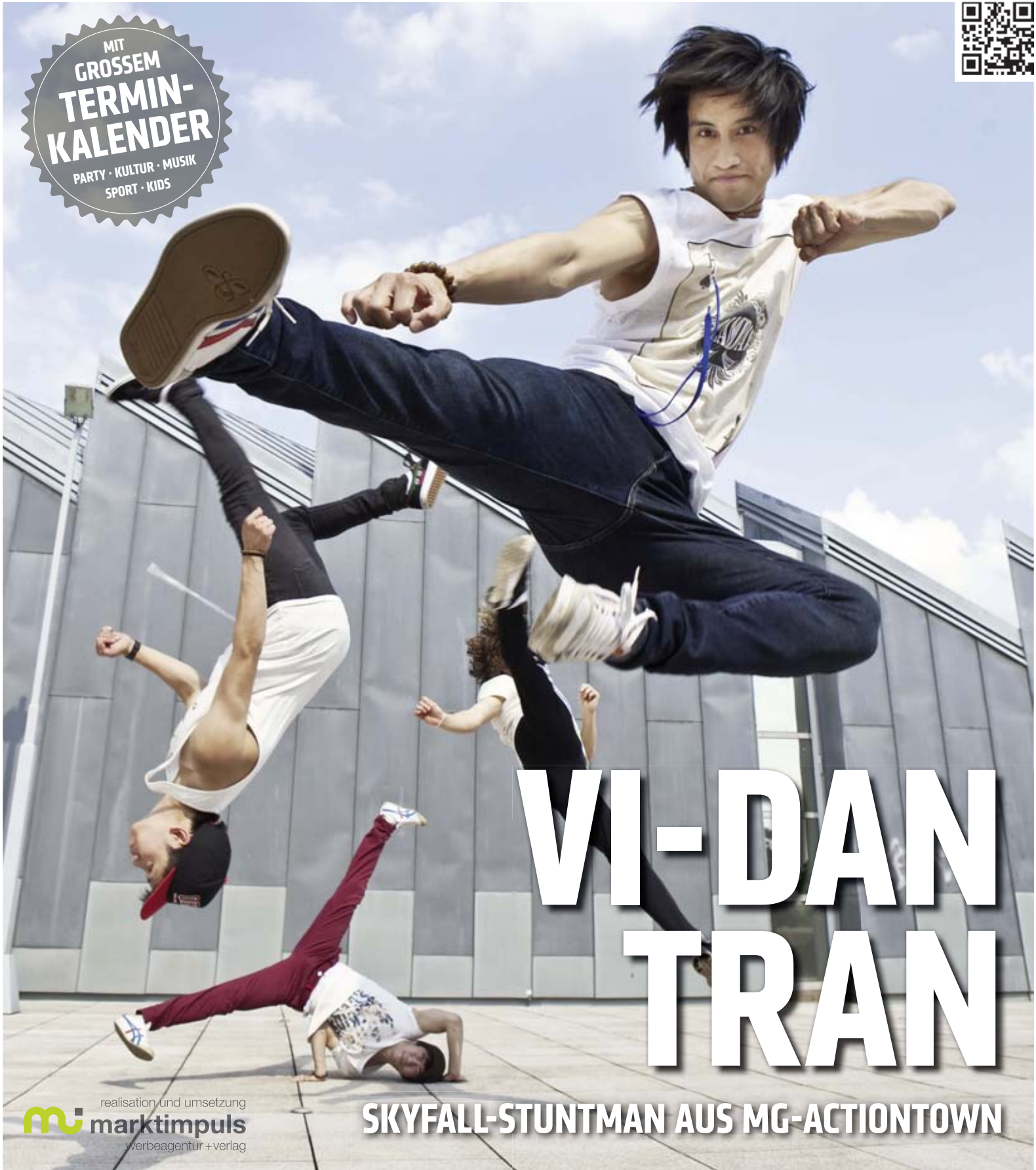
JULI 2013 · 7. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT



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



VI-DAN TRAN

SKYFALL-STUNTMAN AUS MG-ACTIONTOWN

realisation und umsetzung
m marktimpuls
werbeagentur +verlag

AUGENKLINIK BETHESDA

WISSEN » ERFAHRUNG » BERATUNG

**WIR SIND
UMGEZOGEN!**

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

»» DURCHBLICK IM NEUBAU SIE FINDEN UNS IM 3. STOCK DES NEUEN FACHARZTZENTRUMS



Augenklinik Bethesda Ludwig-Weber-Straße 15
» Dr. Cordula Hörster 41061 Mönchengladbach
» Dr. Ulrich Grauel Tel. 02161 . 85200
» Dr. Jan Michel www.augenklinik-bethesda.de



■ DR. CORDULA HÖRSTER



■ DR. ULRICH GRAUEL



■ DR. JAN MICHEL

Wissen
Erfahrung
Beratung



ed ito rial

Juli 2013

realisation und umsetzung
m **marktimpuls**
werbeagentur + verlag



Herausgeber Sascha Broich und Marc Thiele

Alles online:
www.hindenburger.de

Liebe Leserinnen und Leser,

bevor wir uns den Inhalten dieser Ausgabe widmen, möchten wir uns herzlichst für das unglaublich positive Feedback zu unserem Juni-Heft bedanken. Es ging runter wie Öl, hat dem ganzen Team sehr gut getan und uns gezeigt, dass wir den richtigen Weg gehen. Den geht mittlerweile auch das Wetter in unserer Region, zumindest hält es die grobe Richtung Sommer ein. Grund genug, auch dieses Jahr in unserem Freizeit-Spezial die heißesten Tipps für die (hoffentlich) heißeste Jahreszeit zusammenzutragen. Shoppingtipps (S. 24), Tipps für Aktive vom Radfahren bis zum Golfen (S. 26ff), die Highlights des diesjährigen Kultursommers mit Horst, dem NEW Musiksommer, der Sommermusik Schloss Rheydt oder dem Literarischen Sommer 2013 (S. 30/31), sommerliche Feste und Märkte in der Region (S. 32/33) und Ausflugstipps ins Umland und über die Grenze zu unseren niederländischen Nachbarn. Bei der ganzen,

plötzlichen Freizeit haben wir natürlich auch nicht die schönen und positiven Dinge unserer Stadt aus den Augen verloren. Der Hugo-Junkers-Park in Rheydt wurde generalsaniert, das Gründerzeitviertel feiert den 150-jährigen Geburtstag, in der Altstadt hat sich mit den Neueröffnungen der Kulturküche und des Bunten Hauses auch mal wieder etwas Positives getan und auf unserer Großbaustelle, den „Mönchengladbach Arcaden“ geht es mit der Grundsteinlegung jetzt in die baulich heiße Phase.

Immer am Puls unserer Stadt und mitten im Leben ist auch unser Stadtgesprächspartner Stefan Lenzen – seines Zeichens Chefredakteur unseres Lokalfernsehens „City-Vision“ (S. 10/11). Neben seinem Traumformat, der Live-Übertragung, ging es unter anderem um kritische Berichterstattung – die perfekte Überleitung zu ... BissMarc (geht aus), oder? Auch in dieser Ausgabe hat unser hauseigener Zyniker sich

auf das heiße Gastroparkett begeben und sich zusammen mit seinen Gästen eine eigene Meinung gebildet (S. 52). Sie können ab sofort übrigens aktiv mit ihm diskutieren. Auf **facebook.com/bissmarc** hat er sich jetzt auch gemütlich gemacht.

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

>>> HIER DRUCKEN <<<

Visitenkarten 1000. Stck. 400g einseitig farbig HIER DRUCKEN 29,90€*	Flyer A6 5.000 Stck. 250g glzd. beidseitig farbig HIER DRUCKEN 49,90€*	RollUp 85cm x 200cm einseitig farbig bedruckt HIER DRUCKEN 49,90€*	T-Shirt weiss bis XXL einseitiger Druck A4 HIER DRUCKEN 9,90€*
---	---	---	---

Werbecenter GmbH
 Kopieren • Drucken • Werben

Bismarckstrasse, 74 • 41061 Mönchengladbach
 Tel. 02161 - 183 999 • Fax 02161 20 92 30
 info@kss-mg.de • www.kss-mg.de
 Mo.-Fr. 10⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr • Sa. 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr

*Angebot begrenzt • Preise zzgl. MwSt. - gelten nur bei druckfertigen Daten

Inhalt

TITELBILD

Covermodels

Vi-Dan Tran, Khoa Huynh, John Youk, Yasin Kamat

Location

Museum Abteiberg

Fotografie

Simone Stähn

Interview



10 STADTGESPRÄCH
Stephan Lenzen

Titelstory



18 STUNTMAN VI-DAN TRAN
James Bond 007 – Skyfall

Freizeit



26 DER JULI IN DER REGION
Freizeit-Spezial

Sport



42 BORUSSIA
Gerüchte und Spekulationen

Stadtleben

- 6 STADTGEFLÜSTER I**
Kulturküche
dasbuntehaus
- 8 UMFRAGE**
Bürgermeister
- 8 LEBENSWEISHEITEN**
In Mönchengladbacher Platt
- 9 GLOSSE**
Freizeit für Anfänger
- 10 STADTGESPRÄCH**
Stephan Lenzen von Cityvision
- 12 STADTGEFLÜSTER II**
150 Jahre Gründerzeitviertel
Hugo-Junkers-Park
- 14 STADTGEFLÜSTER III**
Tiere suchen ein Zuhause
Gewürze-FAIRgnügen
UNICEF-Benefizkonzert
- 15 MÖNCHENGLADBACH ARCADEN**
Grundsteinlegung
- 16 AMNESTY INTERNATIONAL**
Bücherflohmarkt
- 18 TITELSTORY**
Stuntman Vi-Dan Tran
- 20 BUNTER GARTEN**
Spielplatz sucht Sponsoren
- 22 TECHNIKTRENDS**
Blackbox, Smartphone, TV

Lifestyle

- 24 SOMMERFRISCHE**
Für Haus, Garten und Freizeit
- 25 JUNG UND GRAU**
Möbel aus Beton

Freizeit

- 26 SPORTLICH AKTIV**
Badespaß und Radfahren
Leichtathletik-DM und Tennis
Blaue Lagune
Zumba-Workshop
allrounder mountain resort
- 28 GOLFEN**
Golfclubs in der Region
- 30 MUSIK UND FESTIVALS**
Literarischer Sommer 2013
Horst Festival
Sommermusik Schloss Rheydt
NEW Musiksommer
- 32 MÄRKTE UND FESTE**
Greta/Mädelsflohmarkt
Ritterfest/Töpfermarkt
Fest am See/Berggartenfest
Eier mit Speck-Festival
Classic Days
- 34 WELLNESS UND GENUSS**
Finlantis
See Park Janssen
Wildkräutermagie
- 35 ABENTEUERLICH**
Zoo Krefeld
Brückenkopf-Park Jülich
Natur-und Tierpark Brügggen
Das andere Holland
Ouwehands Dierenpark
Aquaventura
Giethoorn
Efteling
- 38 TIPPS FÜR KIDS**
Alltagsausbrecher Familienfest
SommerLeseClub 2013
Sommeraktion im Vitus Center
Freie Fahrt für die Jugend
Sommerferienkurse
Explorado Kindermuseum
Buchtipp: Die schönsten
Schulgeschichten
- 39 JUGENDCLUBHAUS WESTEND**
Geburtstagsfeier zum 30.
- 40 LITERATUR**
Orientalisch bis herzerwärmend
- 40 CDS UND DVDS**
Frisch bis spaßig

- 41 KINO HIGHLIGHTS**
Taffe Mädels
Kindsköpfe 2
Wolverine
Die Schlümpfe 2
Live aus der Met New York
Bayreuther Festspiele live

Sport

- 42 BORUSSIA**
Gerüchte und Spekulationen
- 44 HOCKEY-U21-WM**
DHB-Juniorinnen wollen den Titel

Wirtschaft

- 46 CHECK IN PREMIERE**
Ausbildungsangebote in MG
- 46 USER STATT LOSER**
Tipps von IT-Trainer Peter Jansen
- 47 MARKETINGCLUB**
Besuch beim Volksverein
Mönchengladbach



Beauty



48 XXL-WIMPERN
Hollywood-Augenaufschlag

Gastro



52 BISSMARC GEHT AUS
Texas River Ranch

Gesundheit

- 48 XXL-WIMPERN**
Hollywood-Augenaufschlag
- 50 GESUNDE SONNENSTRAHLUNG**
Früherkennung Hautdiagnostik
- 51 MUNDKREBS**
Vorsorge

63 VERTEILSTELLEN
Hier erhalten Sie den
HINDENBURGER

Und sonst?

- 64 IMPRESSIONEN**
1/4-Fest Eicken
David Guetta im Hockeypark
Goldwasser
Bar Plastique
Elite Golf Fitness
Bleichwiese
Wickrather Benefizlauf
Airport Mönchengladbach
- 66 IMPRESSUM**

Gastro

52 BISSMARC GEHT AUS
Texas River Ranch

Termine

- 54 HIGHLIGHTS**
Ein Bericht für eine Akademie
5. Kammerkonzert
Sonerros de Verdad
- 54 KONZERTE**
- 55 AUSSTELLUNGEN**
- 55 SPORT**
- 56 TERMINE & EVENTS**
im Juli
- 62 ADRESSEN**

Restaurant

Kaiser Friedrich

am Bunten Garten

Entspannen
Genießen



Erleben Feiern

Feiern Sie ihr Fest in einer der schönsten
Locations Mönchengladbachs.

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

www.kfh-mg.de

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

Montag Ruhetag, durchgehend warme Küche

TICKER

**1live-Opening
des Sommers**

Die 1 Live Charts Party 2.0 steigt am Freitag, 19. Juli 2013 an der Blauen Lagune in Wachtendonk. Die Macher von 1Live haben sich nicht ohne Grund für eine Neuauflage entschieden. Die Knaller-Sommerparty aus 2012 soll dieses Jahr noch getoppt werden. Und zwar wie immer bei jedem Wetter! Es gibt drei Areas (bei schönem Wetter), sonst zwei in Zelten mit Musik für fast jeden Geschmack: 1Live Charts Area mit Thorsten Neuhaus & Jan Christian Zeller, House mit DJ Axllent und Deep House, Soulful Techno and a Touch of Minimal mit Daniel Sampaa. Eintritt: ab 18 Jahre.

Blaue Lagune, Am Heidesee 5

47669 Wachtendonk, www.blaue-lagune.de

**Nicht nur für harte Jungs**

Es ist kein Geheimnis mehr, dass Kampfsport nicht nur was für „harte Jungs“ ist. Bei ASAHI Sport trainieren schon seit



Jahren Frauen und Männer gemeinsam und gleichberechtigt miteinander. An fünf Tagen in der Woche können Neugierige Schnupperstunden in Selbstverteidigung, Kung-Fu, Tai-

ekwondo, Karate oder Tai-Chi besuchen und alle Kurse unverbindlich testen. Angebot: jetzt trainieren, erst ab September bezahlen.

**ASAHI Sports, Bonnenbroicher Str. 11-15, 41238 MG
02166/920575, www.asahi.de**

**Faltenunterspritzung mit
Hyaluronsäure**

Heilpraktikerin Marion Pott aus Neuwerk hilft beim frischen Sommerlook – beispielsweise mit der Faltenunterspritzung mit



Hyaluronsäure. Letztere kommt von Natur aus im menschlichen und Körper vor, z. B. in Haut, Gelenken, Bindegewebe. Die Hälfte der im menschlichen Körper enthaltenen Hyaluronsäure befindet sich in der Haut, wird jedoch mit zunehmendem Alter abgebaut. Durch gezielte Injektionen können Falten sanft unterpolstert oder Lippen aufgefüllt werden. Hyaluronsäure besitzt eine hohe Wasserbindungskapazität. Die Haut erhält durch die Behandlung wieder mehr Feuchtigkeit, Volumen und Elastizität.

wieder mehr Feuchtigkeit, Volumen und Elastizität.

Marion Pott, Donker Str. 209, 41066 MG

Tel. 02161/479065 www.naturheilpraxis-pott.de

**Kulturküche: urban,
kreativ, kultverdächtig**

Neues Altstadt-Angebot schafft Platz für Kreativwirtschaft, Café-Gäste und Kunst.

Text: Simone Schwan

Für 40 Menschen eine echte Chance im Leben, für die Gladbacher eine gastronomische und kulturelle Bereicherung: Die Kulturküche ist durch den Einzug der gemeinnützigen Intres GmbH zum Inklusionsort für ehemals suchtmittelabhängige Menschen geworden, die nun die Tagesgäste mit Getränken und selbstgemachten Leckereien verwöhnen. Gleichsam ist das Café auch Ort für Lesungen, Konzerte und Events. Norbert von Dahlen, Intres-Geschäftsführer, weiß, wie wichtig eine solche Wiedereingliederungsgelegenheit für Suchtbetroffene ist: „Sie fühlen sich durch die Anstellung gebraucht – darum ist deren Initiative auch riesig.“ Bereits die Renovierungsarbeiten wurden im Team ausgeführt – heute strahlt die Kulturküche in frischem Grün und Lila und zeigt sich im modernen Design. Das war lange nicht so: „Wir hatten viel zu tun, um die veraltete Gaststätte auf Vordermann zu bringen“, erinnert sich von Dahlen, der das Haus von der Stadt und Entwicklungsgesellschaft gemietet hat. Wie das bunte Haus ist auch die Kulturküche Teil des „altstadtlabors“, das tagsüber neues Leben und kulturelle Bereicherung im hiesigen Viertel schaffen soll. Teile der alten Inneneinrichtung wurden in die neue Kulturküche übernommen: Der jahrzehnte alte Tresen und die Durchreiche schaffen einen optischen Bruch zum modernen Interieur und unterstreichen den urbanen Stil des Altstadtquartiers. In den oberen Etagen wird derzeit noch Platz für Existenzgründerbüros geschaffen: „Wir wollen die Kreativwirtschaft in diesem Haus vernetzen“, sagt die 25-jährige Hannah von Dahlen, die ihr Designer-Büro bereits bezogen hat und sich auf weitere Mitmieter freut. Synergien sollen erzeugt, ein Ort für junge Macher geschaffen werden. Die Kosten sind günstig (sie liegen bei rund sechs Euro Kaltmiete pro Quadratmeter), ein heller Konferenzraum ermöglicht Geschäftsabschlüsse, Workshops und Gesprächsrunden. Unterstützt hat die Kulturküche auch die Stiftung Schaffrath, die 12.000 Euro zur neuen Profiküche beisteuerte. So können Gäste im Tagescafé heute zum kleinen Preis speisen und trinken – im Sommer auch unter den Schatten spendenden Bäumen im Außenbereich. Für die, die es eilig haben, gibt es den „To-Go-Verkauf“ an der Straßen-Durchreiche.



Trendfarben, klares Interieur, Vintage-Tresen: ein Café, wie es auch in Berlin sein könnte.



Die Sonnenterrasse lädt bei gutem Wetter zum Sitzen unter freiem Himmel ein.



Renate Schaffrath (Schaffrath-Stiftung), Hannah von Dahlen (Projektkoordinatorin Kulturküche), Nicole Fernbach (Hauswirtschaftsmeisterin Kulturküche), Monika Bartsch (Kuratoriumsmitglied der Schaffrath Stiftung für Soziales), Norbert von Dahlen (Geschäftsführer Intres gGmbH), Martin Platzer (Entwicklung Altstadt bei der WFMG).

Das nächste Kulturhighlight auf der Bühne der Kulturküche findet am 3. Juli mit der zweiten Auflage des Events „MG Kitchen TV“ statt, wenn Sorab Jon Asar und Dino Garo um 20 Uhr zu Konzert und Interview antreten.

**Kulturküche, Waldhausener Str. 64, 41061 MG
Tel. 01578/8067320**



Schon von außen prächtig: „dasbuntehaus“ an der Waldhausener Straße.



Der freie Künstler Youssef Riegel ist Neumieter und hat den Altbau renoviert.

Buntes Haus zu kulturellem Leben erweckt

Der Altbau an der Waldhausener Straße wird durch Youssef Riegel wiederbelebt.

Text: Simone Schwan

Nach Jahren des Leerstands hatte der einst charmante Altbau an der Waldhausener Straße einen eher morbiden Charakter angenommen – und wird nun durch den Künstler Youssef Riegel verschönert und wieder zum Leben erweckt; zu kulturellem Leben. Angetrieben hat den 56-jährigen der Traum der eigenen Galerie, die Platz für Aussteller, Kreative und Künstler schafft und Kultur zum Mitmachen ermöglicht. Das vor zwei Jahren entstandene Projekt „altstadtlabor“ machte seinen Einzug in die Straße möglich: Zwei von sechs von der Entwicklungsgesellschaft Mönchengladbach erworbenen Häusern wurden bislang unter Leitlinien der „altstadtlabor“-Initiative verschönert – die Kulturküche an der Hausnummer 64 und „dasbuntehaus“. Das Ziel: die Altstadt wieder zu einem begehrlichen Viertel zu machen – nicht nur nachts. Der Modellmöbelbauer Youssef möchte nicht nur eigenen potenziellen Kunden einen Raum zum Entdecken seiner Unikate geben, sondern auch talentierten Fotografen, Siebdruckern oder anderen Ausstellenden.

Wechselnde Ausstellungen und Workshops locken Besucher an

Während in den unteren zwei Etagen die Exponate von Riegel zu sehen sind, haben in den oberen Stockwerken bereits eine Malschule und eine Visagistin Platz im Haus erworben, weiterhin zeigt Nico Nowicki eine Video-Instillation. Neben den wechselnden Ausstellungen soll es künftig kulturelle Mitmach-Angebote geben, wie etwa in Theaterworkshops oder einer Clownscheule. Mieter Youssef Riegel ist zufrieden: „Das Haus wiederzubeleben war mein Traum“, sagt der Gladbacher, der vor lauter Arbeit am Haus kaum mehr zum Bauen seiner außergewöhnlichen Design-Objekte kam. Bei manchem Möbel im Kleinformat, wie dem Tisch, der alleine dank einer kühlen Glasplatte auf natürlichen Holzverastelungen zu einem urbanen Schmuckstück geworden ist, wünscht man sich, selbigen zuhause zu haben – nur eben größer. Kein Problem – die Arbeiten stellt Riegel auf Wunsch für Kunden in seiner Werkstatt her. Mit „dasbuntehaus“ hat das Altstadtquartier in Youssef Riegel einen würdigen Kultur-Partner gefunden, der keine Langeweile aufkommen lassen will: Am 12. Juli um 20 Uhr eröffnet auch der Künstler Norbert-Krause seine Fotoausstellung vor Ort. Sie kann bis zum 20. Juli – wie „dasbuntehaus“ – täglich von 15 bis 20 Uhr besichtigt werden.

„dasbuntehaus“, Waldhausener Str. 83, 41061 MG, Tel. 0176/20823353

Ritterfest

2.-4.8.2013

Schloss Rheydt
Mönchengladbach



Foto: Streuner / Rindfleisch

❖ **Mittelalterlicher Markt**
mit großem Abendprogramm

❖ **Ritterturnier**
Extraklasse zu Pferd

❖ **Tavernenspiel**
Mittelalterliches Musikspektakel
mit u.a. **Die Streuner**

www.ritterfest-schloss-rheydt.de



NACHGEFRAGT

Alle guten Dinge sind drei?

Entscheidungshilfe für den Oberbürgermeister.

Seit bekannt ist, dass ab 2020 die Wahlen zum Amt des Oberbürgermeisters zeitgleich mit den Gemeinde- und Stadtratswahlen stattfinden sollen, blickt Mönchengladbach gespannt in Richtung Abteiberg. Diese Änderung im kommunalen Wahlrecht räumt nämlich den Stadtobehörden ein außerordentliches Rücktrittsrecht ein, das gemeinsame Wahlen im Falle des freiwilligen Rücktritts schon ab 2014 ermöglicht. OB Norbert Bude möchte in diesem Sommer zum einen verkünden, ob er bis 2015 im Amt bleibt und zum anderen, ob er sich ein drittes Mal zur Wahl stellt. In unserer zugegebenermaßen nicht repräsentativen Umfrage haben wir sechs Mönchengladbacherinnen und Mönchengladbacher um Entscheidungshilfe gebeten – die Tendenz ist eindeutig.

Text: Natascha Oberste



Anna Müller, 24

Er ist ein sehr sympathischer Mann und an seinem ehrenamtlichen Engagement schätze ich, dass er nicht nur nominell viele Vereine betreut, sondern sich wirklich dort einbringt. Grundsätzlich sehe ich bei den anderen Parteien keinen Kandidaten, der geeigneter wäre als der amtierende OB.

Marcel Abarca, 30

Er wäre mir in jedem Fall lieber als ein CDU-Kandidat, weil in einem säkularen Staat keine religiös geprägte Partei politischen Einfluss ausüben sollte. Insgesamt ist mir die lokale Politik zu kleinteilig, es ist z. B. bedauerlich, dass eine Ratsmehrheit über einer so wichtigen Frage wie die der Stadtbibliothek zugunsten von Eigeninteressen platzt.



Manfred Goblirsch, 54

Die kommunale Politik trägt nicht seine Handschrift, zumal sich die Landespolitik stark auf die städtische Ebene auswirkt. Ein anderer OB würde aber nicht mehr erreichen, weil die wichtigsten Veränderungen von der Basis ausgehen. Insgesamt wünsche ich mir mehr Basisdemokratie.



Pierre Koß, 26

Eine erneute Kandidatur Norbert Budes würde ich befürworten. Er kämpft auf vielfältige Weise dafür, die hohen städtischen Schulden abzubauen. Zudem freue ich mich auf das Einkaufszentrum und finde, dass er sich sehr für dieses Projekt eingesetzt hat und es kompetent betreut.



Mokonen Russom Gebremeskel, 53

Ich würde in jedem Fall einen SPD-Kandidaten bevorzugen. Norbert Bude hat einen guten Ruf in der Stadt und konnte schon viele Erfahrungen sammeln. Deswegen glaube ich auch, dass er im Fall einer erneuten Kandidatur wiedergewählt würde.



Marlies Gottschalk, 60

Ich würde mich über eine erneute Kandidatur von Norbert Bude, dessen Volksnähe ich sehr schätze, freuen. Durch seine Erfahrung weiß er, wo es langgehen müsste. Ein frischer Wind könnte zwar durchaus etwas bewirken, der könnte aber auch nach hinten losgehen.

FOTOS: LIVIA HILGERS/NATASCHA OBERSTE

Lebensweisheiten in Mönchengladbacher Platt



ILLUSTRATION: STEFAN VOELLER

In dieser Ausgabe beleuchten wir das Verhalten von Männern zu Frauen. **Uut di Reeh: Dat Schpell tösche Manns – on Frollüüt** – Das Spiel zwischen Männern und Frauen.

D'r Mann öss d'r Höötste em Huus, ävel de Vrau drääht de Kru-en. – Der Mann ist der Höchste im Haus, aber die Frau trägt die Krone. I.ü.S. der Mann scheint nach außen hin das Sagen zu haben, doch die Frau ist die eigentliche Herrin im Haus.

Dämm eene jefällt de Modder, dämm angere de Dauter, dämm dredde beds. – Dem einen gefällt die Mutter, dem anderen die Tochter, dem dritten beide. I.ü.S. manchmal fällt es schwer, sich zu entscheiden.

Enn jonge Vrau frett genau so völl wi en alde. – Eine junge Frau isst genau so viel wie eine alte. I.ü.S. bedarf das keiner weiteren Erklärung.

Johe Schwejermödder on höltere Ambosse, send e sälde Deng. – Gute Schwiegermütter und hölzerne Ambosse sind seltene Dinge. I.ü.S. manche Sachen kommen höchst selten vor.

En Wettfrau öss de enzichste Frau op d'r Welt, di wi-ete deet wo örre Mann sesch ophält. – Eine Witwe ist die einzige Frau,

die weiß, wo ihr Mann sich aufhält. I.ü.S. bei allen anderen ist das manchmal fraglich.

Uutjetrocke veng esch dat Mensch äresch aantrückend. – Ausgezogen finde ich die Frau sehr anziehend. I.ü.S. da möchte man schon mit anbandeln.

Enn Wettfrau o-ehne Kengk öss e läcker Deng. – Eine Witwe ohne Kind ist ein leckeres Ding. I.ü.S. Da gibt es keine Altlasten.

Hiroot of nett, du wüts beds bedu-ere. – Heirate oder nicht, du wirst beides bereuen. I.ü.S. Der Mensch kann nicht in die Zukunft sehen.

„Wi di Alde kalld“ von Kurt Paul Gietzen.

Freizeit für **Anfänger**

Als Kind war Freizeit einfacher, findet Redakteurin Simone Schwan.

Text: Simone Schwan



Als Kind sprang ich nach dem letzten Mittagsbissen vom Stuhl auf und verschwand im Wald. Das Morgen scherte genauso wenig wie das unaufgeräumte Zimmer. Dafür gab's einen Heidenspaß und später herrlichen Tiefschlaf.

Heute schalte ich zum Feierabend den Computer am Arbeitsplatz ab – und den zuhause wieder an. Mein Handy liegt neben mir und wird regelmäßig nach Mitteilungen abgesucht. Es könnte ja noch jemand etwas von mir wollen – das macht zwar nicht immer glücklich, aber ergibt immerhin einen Sinn.

Wer eine andere Philosophie verfolgt und abends nicht mehr arbeitet, sitzt meist auch vor dem PC – nicht, um die weite, große Welt zu entdecken, aber um süße Hundebilder, dreckige Witze oder die Bestandteile des Mittagessens zu teilen. Wer lieber richtig aktiv ist, geht noch ins Städtchen – da warten vielleicht grandiose Tagesschnäppchen „made in Taiwan“, der immer gleiche Kaffee im immer selben Bistro oder bunte Vögel, die vom sicheren Plätzchen aus begafft werden. Das ist für das Gewohnheitstier Mensch eine willkommene Routine und genug Abwechslung zum Durchblättern des IKEA-Katalogs auf Sofa oder Klo.

Nichtstun steht auch hoch im Kurs – der bewusst gelebten Muße geben Experten den Begriff „aktives Nichtstun“ – was im Unterschied zum verbreiteten Nichtstun (Glotze, Couch und vielleicht noch ein Bier) meint, mit allen Sinnen einfach da zu sein – und vielleicht dem Vogelgezwitscher zu lauschen. Aber nach der Dauerberieselung von TV, Radio, Chef und Familie kommt das vielen Menschen wohl zu nichtig vor. Ehrenamtliche kämpfen nach der eigentlichen Arbeit für lau, eine Mahlzeit pro Tag in Entwicklungsländern oder gar für eine bessere Welt.

Der Nachwuchs schwindet konsequent – wird wahrscheinlich am Computer sitzen und der Nation von seinem Mittagessen erzählen. Manche, aufgeweckte Menschen verabreden sich sogar – die, die niemanden in der Stadt kennen, klicken auf eine ihrer Handy-Apps und verabreden sich mit anderen – im Café zum Leute beobachten zum Beispiel.

Vielleicht sollte man mal wieder mit etwas anderem anfangen: vielleicht mit dem Wald, dem Vogelgezwitscher und dem Spaß. Aber, hey, nicht das internetfähige Fotohandy vergessen – wäre doch schade, wenn ein Eichhörnchen vorbei hüpfte und es niemand sieht!



**Action ab
6 Jahren!**

**Hier
geht's ab!**

Öffnungszeiten unter
www.kletterpark-neuss.de

allrounder.de

SalzburgerLand
kletterpark
Neuss



Das Spannende am Lokalfernsehen ist die Stadt selbst.

STADTGESPRÄCH

Stephan Lenzen

City-Vision Chefredakteur Stephan Lenzen im HINDENBURGER-Gespräch über traumhafte Gäste, journalistische Freiheit und seinen Nebenberuf als Chauffeur.

Was ist das Besondere bei der Arbeit fürs lokale Fernsehen?

Das Spannendste ist tatsächlich die Nähe zur Stadt selbst. Ich bin in Rheydt aufgewachsen, komme also aus dieser Stadt und finde es großartig, jetzt über alles berichten zu können, was ich teilweise schon als kleiner Junge mitentdeckt habe. Ich mag die Stadt und habe mich über sie geärgert – wie in einer ganz normalen Beziehung. Aber wir können genau die Themen behandeln, die dem Mönchengladbacher wichtig sind und um die sich andere Sender niemals kümmern würden. Das finde ich sehr spannend. Allerdings gebe ich zu, dass es durch die Begrenzung auf das Lokale nicht immer einfach ist, da müssen wir viel improvisieren und sehr einfallsreich sein – die Ideen fallen einem nicht immer in den Schoß. Genau darin liegt aber die Herausforderung.

Ist die große Nähe zum Geschehen eher eine Stärke oder erschwert sie eine kritische Berichterstattung?

Es ist nicht immer einfach: Manchmal berichtet man kritisch über eine Institution oder Person und eine halbe Stunde nach der Sendung sitzt derjenige im

Restaurant neben einem. So etwas ergibt sich in einer kleineren Stadt wie Mönchengladbach natürlich häufiger, hat aber andererseits den Vorteil, dass man sich auch ganz schnell wieder aussprechen kann. Wir gehen hier alle kritisch miteinander um. Nach meiner Auffassung ist das in Ordnung, weil wir auch fair miteinander umgehen.

» Mein Traumformat wären Live-Übertragungen. «

Welches wäre Ihr Traumformat und wer wäre Ihr Traumgast?

Ein Traumformat wäre für mich alles, was live ist. Als kleiner Sender können wir uns keinen Ü-Wagen leisten und somit keine Live-Übertragungen von z. B. Events oder Ratssitzungen liefern. Wenn wir live übertragen könnten, würde mir dafür immens viel einfallen. Aber wer weiß, vielleicht kommen wir eines Tages dahin. Meine Traumgäste hatte ich glaube ich schon hier. Ich bin ein großer Bewunderer der Schauspieler Adrian Linke und Matthias Oelrich von unserem Theater. Beide habe ich schon hierher ein-

geladen und ich muss gestehen, dass ich sehr aufgeregt war, diese beiden Menschen zu treffen, die ich vorher nur von der Bühne kannte. Die beiden waren so locker und freundlich zu mir, dass ich sie gar nicht wieder gehen lassen wollte. Allerdings habe ich auch schon die umgekehrte Erfahrung gemacht: Dabei ging es um ein Interview mit einem national sehr bekannten Künstler, den ich sehr verehrt hatte und von dem ich alle Platten besitze. Vielleicht war er einfach schlecht gelaunt, aber an diesem Tag war er wirklich ein Blödmann – danach habe ich jedenfalls nie mehr eine Platte von ihm gehört.

Hätten Sie im Programm gerne mehr Raum für die ausführlichere Beleuchtung bestimmter Themen?

Im Gegensatz zu einer Zeitung kann ein Fernsehsender keinen ergänzenden Infokasten anbringen oder eine zusätzliche Seite mit einem Unterthema aufmachen. Wir müssen also die Informationen, die wir vermitteln möchten, kurz und knapp an den Zuschauer bringen. Das bedeutet natürlich auch, dass man vieles vereinfachen muss. Schwierige Themen vertiefen wir deswegen noch einmal in einem Talk. Für große Reportagen haben wir mit unserer kleinen Redaktion oft nicht genug Manpower, weil wir ja ein tägliches Programm füllen müssen. Doch wenn wir uns diesen Luxus gelegentlich gönnen, entstehen dabei die besten Sachen.

Wie bewerten Sie die lokale Medienlandschaft?

Ich finde, dass wir in Mönchengladbach richtig gut aufgestellt sind. Natürlich stürzen sich alle hiesigen Medien – ob Radio, Zeitung, oder Fernsehen – auf die aktuell populären Themen und berichten über die gleichen Personen. Trotzdem bemühen sich alle um Inhalte, die sie von den anderen unterscheiden und setzen auch eigene Schwerpunkte. Deshalb denke ich, dass wir uns in jeder Form ganz gut ergänzen.

Wie beurteilen Sie die zunehmend strengere Autorisierungspraxis von Interviewpartnern?

Wir hatten bislang nur ganz selten den Fall, dass jemand unbedingt vorab die Fragen haben oder das fertige Ergebnis sehen wollte, bevor es ausgestrahlt wurde. Sofern die Gäste das gefordert haben, sind wir dem natürlich nachgekommen. Jedoch kommt das kaum vor, vielleicht merken die Leute, dass wir sie fair behandeln. Ich persönlich finde, dass es den Journalisten deutlich einschränkt. Wenn man sich schon beim Schreiben der Fragen überlegt, welche Sachen wohl angenommen oder direkt gestrichen werden, findet tatsächlich eine kleine Form der Zensur statt. Niemand wird zu einem Interview gedrängt oder gezwungen und jeder kann sich überlegen, was er sagt – und wenn ich dann Mist erzähle, muss ich nachher auch dazu stehen. Bei Fotos hingegen kann ich ziemlich gut verstehen, wenn jemand empfindlich ist. Jeder hat irgendwo eine Schokoladenseite oder „Nichtschokoladenseite“ und bei Urlaubsfotos z. B. bin ich der große Zensor.

Welche persönliche Bilanz ziehen Sie bisher?

Es heißt ja oft, dass die Stadt langweilig und hier nichts los sei. Deswegen hatte ich mir, als wir auf Sendung gingen, vorgenommen, den Mönchengladbachern ein Stück Selbstbewusstsein zurückzugeben. Obwohl ich selbst Mönchengladbacher bin, habe ich in viereinhalb Jahren City-Vision soviel entdeckt und über die Stadt erfahren, dass ich sage: „Menschenskinder, diese Stadt hat doch eine Menge zu bieten!“ So wurde ich dank meines Jobs zum größten American Football-Fan: Seitdem ich einmal für den Sportredakteur eingesprungen bin, gehe ich zu jedem Spiel. Wenn wir so etwas, das bei mir passiert, beim Publikum auslösen können, dann haben wir's richtig gemacht. Gelegentlich bekommen wir dazu auch tolle Rückmeldungen. Beispielsweise schrieb uns einmal eine Zuschauerin, dass sie aufgrund eines Beitrags über ein Theaterstück zum ersten Mal nach 20 Jahren wieder ins Theater gegangen sei und seitdem wieder häufiger dorthin ginge. Wenn uns so etwas gelingt, haben wir erreicht, was wir wollten.



» Wenn ich Mist erzähle, muss ich nachher dazu stehen. «

Welche sind Ihre bisher amüsantesten Anekdoten?

Einmal wollten wir mit der Kamera eine Chorprobe begleiten und einer von uns sollte sich dabei ein bisschen zum Narren machen, indem er dort teilnimmt, obwohl er gar nicht singen kann. Die Idee stammte von mir und im Endeffekt ist die Sache an mir hängen geblieben, so dass ich selbst der Nichtsänger war und mich einen Abend lang vor laufender Kamera zum Affen gemacht habe. Inzwischen bin ich bei diesem Gospel-Chor seit zwei Jahren Mitglied. Das hat mich persönlich erweitert, weil ich ein neues Hobby gefunden habe, das mir viel Freude macht. Eine andere sehr charmante Geschichte habe ich durch eine Verwechslung erlebt. Mein Auto ist mit einem großen City-Vision-Aufdruck gebrandet. Einmal, als ich gerade irgendwo mit dem Wagen losfahren wollte, setzte sich plötzlich eine ältere Dame zu mir ins Auto und sagte, dass sie nach Viersen müsse. Natürlich war ich erstmal ziemlich perplex, aber nach einer Weile hat sie begriffen, dass ich gar kein Citycar fahre. Ich habe sie schließlich trotzdem nach Viersen gebracht und wir haben uns währenddessen wirklich nett unterhalten.



Interview und Text: Natascha Oberste.



Haben Sie das auch gehört?

Machen Sie noch heute den kostenlosen Hörtest – hier bei uns.



Hörzentrum Mönchengladbach

- Individueller Hörtest
- Pädakustik (Hörtest für Kinder)
- Unverbindliche Beratung
- Hörsystem-Anpassung
- Unverbindliches Probetragen
- Regelmäßiger Hörsystemservice
- Hörtraining
- Hausbesuche
- Technische Tinnitus-Beratung
- Lärm- und Schwimmschutz
- TV-/Radiokopfhörer
- Telefonverstärker
- Reparatur- und Notfallservice (mobil: 0177-5437787)
- Trends & Technik
- Aktionen

Unsere Öffnungszeiten: Croonsallee 29 Mo. bis Fr. 8.00 – 18.00 Uhr, Sa. 10.00 – 13.00 Uhr
Kaiserstraße 88 Mo. bis Fr. 9.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

TICKER

Rundflug über MG

Der Round Table 47 Mönchengladbach/Rheydt ermöglicht körperlich und geistig behinderten Kindern am 6. Juli wieder einen Rundflug über Mönchengladbach und Umgebung. Start: Flughafen Mönchengladbach – 11:00 Uhr. Um den Kindern die Welt einmal von oben zu zeigen, organisiert der RT47 seit 2010 für ausgewählte Schulklassen von Mönchengladbach Schulen für geistig und körperlich behinderte Kinder dieses einmalige Erlebnis. Mit freundlicher Unterstützung des Flughafen Mönchengladbach und einer lokalen Flugschule hebt der, dem RT47 angehörige, erfahrene Pilot Andreas Bähren mit den Kindern in einer Cessna ab.



Autohaus Jansen freut sich über TÜV-Report

Toyota ist die erfolgreichste Marke im aktuellen TÜV-Report 2013. Mit 29 Modellen stellt Toyota mehr als die Hälfte der Fahrzeuge in den Top 50 und dominiert das Feld in allen fünf



untersuchten Altersklassen. Insgesamt erzielt Toyota 20 Top-10-Platzierungen und ist dabei in jeder Klasse drei bis fünf Mal unter den besten

zehn Modellen vertreten. Grundlage der alljährlich in Kooperation mit der Fachzeitschrift Auto Bild durchgeführten Studie, die als wichtige Orientierungshilfe für Käufer von Neu- und Gebrauchtwagen gilt, ist das Abschneiden bei den Hauptuntersuchungen des TÜV.

Autohaus Rolf Jansen, Krefelder Str. 365, 41066 MG, Tel. 02161/69499-30, www.lexus-jansen.de

Gute Neuigkeiten für KTM-Freunde

Seit Frühjahr 2013 ist MSL-ZWEIRAD in Nettetal auch autorisierter Fachhändler für die österreichische Spitzenmarke KTM und allein zuständig für das Gebiet Niederrhein und den Rand

des Ruhrgebiets bis Aachen. MSL freut sich auf alle KTM-Freunde, die bisher in der Region etwas alleine waren, in der neu-



„oranigen Welt“. Regelmäßige Schulungen und Weiterbildungsmaßnahmen garantieren besten Service und kompetente Beratung. Natürlich werden in der Fachwerkstatt auch andere Motorradmarken fachgerecht gewartet und repariert. Auf über 350 m² Ausstellungsfläche wird außerdem neben den Highlights der Marken Yamaha und KTM auch das gesamte Zubehör nebst Helmen präsentiert.

MSL-ZWEIRAD, Wevelinghoever Str. 161 41334 Nettetal-Lobberich, www.msl-yamaha.de

150 Jahre Gründerzeitviertel

Ein buntes Straßenfest mit der längsten Kaffeetafel Gladbachs.

Das Gründerzeitviertel im Herzen Mönchengladbachs feiert Geburtstag. 1863 wurde der erste Bebauungsplan genehmigt. Gefeiert wird am Samstag, 13. und Sonntag, 14. Juli. „Es ist ein buntes Straßenfest vom Gründerzeitviertel für alle Freunde des Gründerzeitviertels“, so Philipp Molitor, Vorsitzender der Initiative Gründerzeitviertel. Am Samstag, 13. Juli, geht es um 13 Uhr los, am Sonntag, 14. Juli, um 11 Uhr. Die Feierzone liegt auf der Achse Adenauerplatz – Schillerplatz – Margarethengarten. Auf dem Schillerplatz ist die große Partybühne, auf dem Adenauerplatz liegt der kulturelle Schwerpunkt des Festes.

Beim Gründerzeitviertelfest ist die längste Kaffeetafel Mönchengladbachs geplant. Philipp Molitor: „Neben kulinarischen, musikalischen und künstlerischen Inhalten, wollen wir auch ein Element schaffen, welches das Gründerzeitviertel Ost und West miteinander verbindet. Ich bin sehr froh, dass die Stadt kooperativ ist und die Bismarckstraße für diesen Programmpunkt gut zwei Stunden sperrt. Die Kaffeetafel ist ein wichtiger symbolischer Akt, der das Anliegen

unseres Festes widerspiegelt. Die beiden Teile des Gründerzeitviertels, die durch die Bismarckstraße getrennt sind, gehören zusammen – und das wollen wir mit der Kaffeetafel zeigen. Wir hoffen, dass viele Anwohner mitmachen und mit eigenen Tischen und Stühlen die längste Kaffeetafel Gladbachs bilden.“

Als besonderes Highlight tritt die SchillerAllStarBand auf. Die Band ist ein Zusammenschluss von Musikern, die im Gründerzeitviertel wohnen. „Sie haben sich nur für das Fest zusammengetan. Es ist ein absolutes Unikat“, sagt Monika Hintsches, die für das Musikprogramm verantwortlich ist und selbst zur SchillerAllStarBand gehört. Neben Monika Hintsches (GrooveChor, Ballyhoo) werden voraussichtlich Uwe Hess (Montevideo), Wolfgang Kemmerling (Plexiphones), Kurt Schmidt (Twelve Drummers Drumming), Klaus Hoese (Music Today), Lemmy Lehman (Stanley Beamish Bluesband, Lehmann), Pete Brough (Dead Guitars), Vitus Micha (Sofa Sogut), Charly Terstappen (Pinball) und Francis Norman mitwirken.

„Eine solche Ansammlung von Gladbacher Musikgrößen, die in einer Band spielen, hat es in der Stadt wohl noch nicht gegeben“, so Philipp Molitor. Außer der SchillerAllStarBand, die am ersten Festtag zum

Abschluss des Bühnenprogramms spielt, gibt es an den zwei Tagen ein abwechslungsreiches Musikprogramm auf dem Schillerplatz – gestaltet von Bands, von denen viele im Viertel beheimatet sind: Ballyhoo, Sidra, Trey Music, Go Siesta, die Stanley Beamish Blues Band, die GrooveBigband, Miss Tea, Sophia Knops, Sofa Sogut und Lehmann. „Wir haben wirklich ein kleines Festival zusammen bekommen“, freut sich Philipp Molitor mit Blick auf die Liste der Bands, die am 13. Juli ab 17:30 Uhr und am 14. Juli ab 12 Uhr

auf der Bühne stehen werden. Zudem gibt es Ballett- und Tanzaufführungen. Auf dem Adenauerplatz ist der kulturelle Schwerpunkt des Festes. Dort erwarten die Besucher unter anderem Lesungen, Literaturkaraoke, Büchertausch und Lichtinstallationen.

Im Margarethengarten an der Margarethenstraße werden Mitmachaktionen vor allem für Kinder und Jugendliche angeboten. Eine „Strickguerilla“ wird die Denkmäler rund um den Schillerplatz neu „einkleiden“. Es gibt einen Skate Contest und auf dem Bolzplatz der Grundschule an der Regentenstraße ein Fuß-

ballturnier. Auch Borussias Maskottchen Jünter wird kommen. Die Gastronomen des Viertels bringen sich mit kulinarischen Ideen ein.

Am Sonntag, 14. Juli, gibt es eine interreligiöse Eröffnung. „Das liegt mir besonders am Herzen. Denn auch diesbezüglich ist das Gründerzeitviertel sehr vielfältig. Neben der seit über hundert Jahren im Viertel verwurzelten katholischen, evangelischen und jüdischen Gemeinde wird sich möglicherweise auch die muslimische Gemeinde beteiligen. Ich bin sehr froh, dass alle Gemeinden mitmachen wollen“, sagt Molitor.

Die Initiative Gründerzeitviertel hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Viertel im Herzen Mönchengladbachs zu beleben. „Das Gründerzeitviertel hat einen besonderen Charme, nicht zuletzt durch seine Architektur. Auch die soziale Struktur im Viertel ist einzigartig in der Stadt“, fasst Philipp Molitor zusammen. Im Dezember gibt die Initiative ein Buch mit Geschichten und Bildern aus 150 Jahren Gründerzeitviertel heraus.

Mehr Informationen zum Gründerzeitviertelfest und zur Initiative Gründerzeitviertel gibt es im Internet unter www.initiative-gruenderzeitviertel.de.





Durch Neugestaltungsmaßnahmen hat das Familienzentrum „Mummi“ am Hugo-Junkers-Park mehr Platz bekommen.

Aus dem Dornröschenschlaf erwacht

Der Hugo-Junkers-Park wird am 5. Juli offiziell eingeweiht.

Am 5. Juli soll der „neue“ Hugo-Junkers-Park, der nach den Plänen des Berliner Büros für Landschaftsarchitektur Mettler vollständig umgestaltet wurde, offiziell eröffnet und der Öffentlichkeit übergeben werden. Das rund 1,5 Millionen-Projekt wurde mit Mitteln aus EU, Bund und Land kofinanziert und ist eines der zentralen Bausteine im Innenstadtkonzept Rheydt. „Mit der Parkanlage bekommen die Rheydter ein idyllisches Kleinod wieder zurück. Die klare Strukturierung zeigt deutlich, dass die Anlage von allen Altersgruppen gleichermaßen genutzt werden kann“, freut sich Jörg Figgener vom städtischen Fachbereich Stadtentwicklung und Planung, der gemeinsam mit Landschaftsarchitektin Regine Callmer vom Ingenieurbüro und Baubetrieb, das Projekt betreut.

Zentrales Gestaltungselement der Parkanlage wird zukünftig eine von Sträuchern und Baumreihen umsäumte Wiesenfläche sein, die durch eine klare Wegehierarchie aus wassergebundenen und hell asphaltierten Wegen in Nord-Süd- und Ost-West-Richtung ge-



Der neue Basketballplatz des Hugo-Junkers-Gymnasiums.

gliedert ist. Ein Treffpunkt für die Jugend, der mit stabilen Sitzelementen und Tischtennisplatten aus Stein „robust“ ausgestattet wurde, und ein Kleinkinderspielplatz mit Holzelementen, der unmittelbar an den idyllisch gestalteten Außenbereich der neu eingerichteten Kindertagesstätte im Pahlkebad angrenzt, bilden zwei zentrale Elemente in der Parklandschaft.

Charakteristisch sind auch die neu entstandenen klaren Sichtachsen, die den Blick auf die von Baum- und Buschwerk frei gelegte Villa an der Brucknerallee und



Der Hugo-Junkers-Park hat einen neuen Spielplatz bekommen.

auf das Pahlkebad mit seiner besonderen Architektur frei legen. Stärker in das Grünensemble integriert sind auch die unmittelbar am Park gelegene Grundschule, die eine neue Spielfläche mit Pflanzinseln erhalten hat, und das benachbarte Hugo-Junkers-Gymnasium, dessen Schulhof mit dem neuen Basketball-Spielfeld direkt an den Park angrenzt.

Von weither sichtbarer Mittelpunkt der neu gestalteten Parklandschaft ist eine Wiesenlichtung, die als Liegewiese einlädt, aber auch Platz für sportliche und spielerische Aktivitäten jeglicher Art bietet. Ein neues Beleuchtungssystem im Park und in der Unterführung unter der Gartenstraße soll zudem das Sicherheitsgefühl der unterschiedlichen Nutzergruppen stärken. „Der Hugo-Junkers-Park als neue Adresse in der Stadtlandschaft erhält somit ein völlig neues und weitaus attraktiveres Erscheinungsbild. Der Hugo-Junkers-Park ist aus seinem Dornröschenschlaf erwacht“, so Regine Callmer. Darüber freuen sich auch die Schülerinnen und Schüler des Hugo-Junkers-Gymnasiums, die am 5. Juli zur Wiedereröffnung gleichzeitig ihr Schulfest feiern. Um 20 Uhr wird Oberbürgermeister Norbert Bude den Hugo-Junkers-Park offiziell mit einem Rahmenprogramm eröffnen.

PRÄZISA DER HOLZ-DIENST



Zum Beispiel:



Holz- und
WPC-Terrassen

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 Schreincrn kümmert sich um Ihre Holz-Fragen, im Innen- und Außenbereich.



Gartenhäuser



Innenausbau
Böden | Türen



Zäune



Carports

PRÄZISA · Joachim Arndt · Rochusstr. 220 · M'gladbach
Tel. 02161-307812 · www.der-holz-dienst.de

USM – Freiraum für neue Ideen.



Garderobe, Schrank, Objekt, Stauraum, Freiraum? USM – das ist ein System mit nahezu unendlichen Erweiterungsmöglichkeiten: zeitlos modern, funktional und immer offen für neue Ideen...

USM
Möbelbausysteme

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

www.tellmann-einrichten.de

TELLMANN

TICKER**Pfifferling-Saison**

Ab dem Sommer sprießen die Pfifferlinge in den Wäldern, bis sich die Saison im Herbst dem Ende zuneigt. In Kempen werden in Schreiber's Restaurant und Weinstube ab sofort kreative Pfifferling-Gerichte gereicht, die die niederrheinische Karte ergänzen.



Schreiber's Restaurant und Weinstube ab sofort kreative Pfifferling-Gerichte gereicht, die die niederrheinische Karte ergänzen.

Der hocharomatische Pilz wird sicher die Bestellungen dominieren, ob gemeinsam mit Fleisch von hiesigen Weiden oder einem Glas Winzerwein. Reservierungen erbeten.

Schreiber's Restaurant und Weinstube im Haus Platen

Peterstr. 18, 47906 Kempen, Tel. 02152/8096322

www.haus-platen.de, Öffnungszeiten: Di.-So. ab 17:30 Uhr

Mi.-So. mittags ab 11:30 Uhr, Montag Ruhetag außer feiertags

„Kinderstube“ Tierpark

Die Tierpfleger im Tiergarten Mönchengladbach haben derzeit mit den Jungtieren alle Hände voll zu tun. Neben dem Nachwuchs bei gleich



zwei Kängurus freuen sich auch Kamerunschafe, Walliser Ziegen, Berg- und Burenziegen, Mufflons, Kapuzineraffen, Wisente, Luchse,

Uhus und Esel über ihre Jungen. „Unser kleiner Esel ist mit seinem seidigen Fell, den langen Beinen und großen Ohren nicht nur bildhübsch, sondern sucht auch noch einen Paten“, so Tiergartenleiter Norbert Oellers. Für 250 Euro kann man sich ein Jahr an den Futter- und Pflegekosten beteiligen und erhält eine Urkunde. Außerdem kann man den Namen aussuchen.

Tiergarten Mönchengladbach e. V., Am Pixbusch 22

41199 MG, www.tiergarten-moenchengladbach.de

Klettern und Skifahren

Kidscamps im SalzburgerLand Kletterpark und an der Kletterwand Neuss: Hier haben Klettermaxe ab sieben Jahren drei Tage: Spaß, Action, Bewegung und Abenteuer. Ganz nebenbei lernen die Kids grundlegende Kletter- und Sicherungstechniken. Schneespaß in den Ski- und Snowboard Kids Camps der JEVER FUN SKIHALLE Neuss: An drei Tagen gibt es jeweils 2 x 2 Stunden Ski- oder Snowboard-Unterricht durch einen allrounder-Skilehrer.

JEVER FUN SKIHALLE

An der Skihalle 1, 41472 Neuss

www.allrounder.de

**TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE****Mecki & Polly**

Schon seit einem halben Jahr sitzen die beiden Schäferhunde Mecki und Polly im Tierheim. Das Ordnungsamt hatte sie sichergestellt. Die beiden Vierjährigen möchten aber auf gar keinen Fall getrennt werden, Polly kann nämlich nicht ohne ihren Mecki. Mecki mag einfach jeden gerne und zeigt sich sehr freundlich, allerdings auch groß und kräftig. Polly dagegen ist etwas zurückhaltend und unsicher.

Sie orientiert sich stark an ihrem großen Freund und braucht geduldige Menschen. Die beiden brauchen unbedingt ein ebenerdiges Zuhause. Aufgrund von Pollys Unsicherheit sollten auch keine Kinder im Haushalt leben.

Tierheim MG, Hülserkamp 74

41065 MG, Tel. 02161/602214

www.tierschutz-moenchengladbach.de

FAIRSCHENKT, FAIRFÜHRT, FAIRKOSTET**Gewürze zum Fairfeinern!**

Der Sommer ist da! Was gibt es schöneres als mit Familie und Freunden an der frischen Luft das Leben zu genießen? Wie wäre es mit einem Picknick oder einer Grillparty mit leckeren Sommersalaten? Mit den fair gehandelten Gewürzen aus Südafrika können Sie Ihren Gerichten eine besondere Note verleihen. Frisch gemahlen aus der Gemüsemühle, sorgen die Pfeffermischung „RAINBOW“, das handgewonnene Meeressalz „Khoise“, die afrikanische Kräutermischung „Cape Garden“ und einige andere Gewürzvariationen für den besonderen Pfiff und bieten auch optisch eine Augenweide in jedem Picknickkorb. Die bunten Pfefferkörner, weißen Salzkristalle und exotischen Kräutermischungen gibt es übrigens auch im umweltfreundlichen Nachfüllbeutel. Preis: 3,95 € pro Gemüsemühle



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

7. JULI**BENEFIZ-Konzert für UNICEF**

Sopranistin Annina Joly aus Mönchengladbach wird am Sonntag, 7. Juli 2013 um 16 Uhr in der Konzertmuschel im Bunten Garten ein Benefiz-Konzert für UNICEF geben. Joly singt bekannte klassische Arien, aber auch neue Songs aus Musicals und Filmen. Im Vorjahr kamen beim Benefizkonzert der engagierten Sängerin 600 Euro für UNICEF zusammen. In diesem Jahr ist es das Ziel, die 1.000-Euro-Marke zu knacken. „Wenn wieder um die 150 Zuschauer kommen und jeder nur 10 Euro spendet, dann wären wir sogar weit drüber“, so die Sängerin. Einen Tag zuvor, am 6. Juli um 15 Uhr, präsentiert die renommierte Sängerin in der Stadtbibliothek Rheydt Ausschnitte aus ihrem aktuellen Musikprogramm.

Weitere Infos unter www.annina-joly.de



Grundstein für **Mönchengladbach Arcaden** gelegt

Am 28. Juni wurde im Karree zwischen Hindenburgstraße, Viersener Straße und Steinmetzstraße der Grundstein für die Mönchengladbach Arcaden gelegt.



Im Herbst 2014 erfolgt die Eröffnung der Mönchengladbach Arcaden.

Wo sich jetzt noch eine gigantische Baugrube befindet, errichtet die mfi management für immobilien AG mit Sitz in Essen ein Einkaufszentrum der besonderen Art: eine Mall mit 110 Geschäften auf 42.000 Quadratmetern. Geplant sind vier Verkaufsebenen, von denen drei durch das natürliche Gefälle des Geländes von der Hindenburgstraße aus ebenerdig zu erreichen sein werden.

Shopping-Erlebnis für alle Sinne

Sowohl Architektur als auch Innenausstattung versprechen ein außergewöhnliches Shopping-Erlebnis für Mönchengladbacher und Einkaufsfreudige aus der Umgebung. „Wir machen Shopping zum Erlebnis für alle Sinne“, kündigt General Manager Carsten Faust an. „Weil wir uns wünschen, dass sich unsere Kunden in den Arcaden wie zuhause fühlen, wird die gesamte Mall wie eine geschmackvoll eingerichtete Wohnung gestaltet. Bei den Bodenbelägen angefangen, über Highlight-Fassaden, die man sehen, fühlen und zum Teil sogar riechen und hören kann, bis hin zu außergewöhnlichen Accessoires wie Kissen oder von der Decke herabhängenden Vogelkäfigen. Es wird Platz zum Spielen geben, um sich mit Freunden zu treffen, gemütliche Lese-Ecken und Raum für alles, was den Tag schöner macht.“ Dazu gehört selbstverständlich auch eine erstklassige Gastronomie. „Und hervorragend einkaufen kann man bei uns natürlich auch“, fügt Faust zwinkernd hinzu.

Einen ersten Eindruck vom „Shopping-Erlebnis mit allen Sinnen“ können sich Interessierte schon jetzt verschaffen. Im Showroom in der Kleiststraße 3-5 sind u. a. ein Architekturmodell der Arcaden und Modelle der Highlight-Fassaden mit ihren speziellen Duft- und Soundkonzepten zu bestaunen. Wie die Einkaufs-Mall einmal aussehen wird, zeigt ein spannender Animationsfilm. Der Showroom im ehemaligen Finanzamt ist jeden Mittwoch von 15 bis 17 Uhr geöffnet.

Baufortschritt durchs Fenster beobachten

Mit dem Baufortschritt ist Carsten Faust zufrieden. „Man wird das Gebäude schon bald wachsen sehen. Dazu haben wir den Bauzaun an einigen Stellen mit Fenstern geöffnet. Wenn wir weiterhin gut vorankommen, wird zu Weihnachten der Baukörper mit den vier Handelsgeschossen stehen.“

Erste Mieter stehen bereits fest. Neben bekannten nationalen Marken werden wir auch internationale Konzepte anbieten können, die bisher im Mönchengladbach nicht vertreten waren. Auch für ausreichende Parkmöglichkeiten in der City ist gesorgt. Mit den Arcaden entstehen knapp 500 zusätzliche Parkplätze.

Mehr Infos unter: www.moenchengladbach-arcaden.de



TEXAS RIVERRANCH
TEXAS EVENT RESTAURANT



Ponderosa- und Southfork-Ranch-Feeling in MG: Genießen Sie in zeitloser Western-Atmosphäre rustikale Gerichte und zünftige Getränke! Bei schönem Wetter im gemütlichen Biergarten.

Jeden Mittwoch **Never-Ending-Ribs** für **12,30 Euro**
 So + Feiertag **American Breakfast** für **9,90 Euro**
 Mo bis Fr **wechselnder Mittagstisch** für **6,90 Euro**

Band & BBQ

22. August 2013, 18:00 Uhr
South Mountain aus Canada
 inkl. BBQ, Erw. **20,00 Euro**
 Kids **11,00 Euro**



Texas River Ranch • Eickener Str. 163 • 41063 MG
 Tel. 02161/94 86 986 • www.texasriverranch-mg.de
 Mo - Sa ab 11:30 Uhr • So ab 09:30 Uhr

Rein Gold

GOLDANKAUF

Bargeld



auch
Zahngold & Silber Besteck



www.reingold.eu

Erkelenz
Aachener Straße 2

MG - Rheydt
Marktstraße 13

Brüggen
Klosterstraße 53

Erkelenz / Brüggen Mo-Fr: 09.30 - 18.00 Uhr | Sa: 09.30 - 14.00 Uhr
 Rheydt Di.: 09.30 - 18.00 Uhr, sowie gerne nach tel. Vereinbarung
 ☎ 0 24 31 / 97 45 080

Tamaris®



SCHUHHAUS
Wintzen
Das Fachgeschäft mit dem guten Service

Hauptstraße 38 // 41236 MG
Hindenburgstraße 113 // 41061 MG
www.schuhhaus-wintzen.de

Bücherflohmarkt für den guten Zweck



Mitglied Georg Stadeler erzählt.

Wie sehen die Aktivitäten in der städtischen Alt-Ortsgruppe aus?

Wir treffen uns einmal monatlich, planen Petitionen, die wir aktiv unterstützen oder auf den Weg bringen. Jedes Mitglied hat zudem, soweit es seine Zeit erlaubt, eine Aufgabe. Eines kümmert sich beispielsweise um die Übersetzungen internationaler Petitionen, ein anderes um die Homepage. Und dann kommt es auch vor, wie derzeit, dass Mitglieder einen Flüchtling vor Ort betreuen.

Erzählen Sie uns etwas darüber.

Nun, in diesem Fall geht es um einen jungen Mann aus China, der der religiösen Bewegung Falun Gong angehört. In seiner Heimat verfolgte man ihn deshalb und er würde wohl lebenslang inhaftiert werden, seine Mutter ist es bereits. Er ist nach Deutschland geflohen und lebt nun in einem umliegenden Asylheim – und leidet sehr unter der Situation. Zwei unserer Mitglieder besuchen ihn regelmäßig.

Was wird mit dem Mann geschehen?

Wir hoffen sehr, dass er hier bleiben kann, setzen uns bei Bundestagsabgeordneten und Europa-Parlament für ihn ein. In China hat er Germanistik studiert, er hätte Perspektiven in Deutschland. Man kann keine Versprechungen geben, aber mit Druck auf die in- und ausländische Regierung und die öffentliche Diskussion wurde schon viel erreicht.

Welche Aktivitäten sind für Mitglieder geeignet, die nicht so viel Zeit haben, aber auch mithelfen möchten?

Unsere monatlichen „Briefe des Vergessens“, die vorgefertigt von uns, von den Mitgliedern online weiter

3.000 Bücher warten am 13. Juli auf neue Besitzer – die Ortsgruppe der Organisation Amnesty International sammelt dabei Geld für ihre Aktionen gegen Menschenrechtsverletzungen. Welche, erklärt Georg Stadeler im Gespräch mit dem Hindenburger.

Text: Simone Schwan

Herr Stadeler, was erwartet die Besucher des Bücherflohmarkts?

Viel Lesestoff zum kleinen Preis.

Wir haben das

ganze Jahr über Spenden von Büchern erhalten, die die Gladbacher für den guten Zweck geben wollten. Insgesamt sind 3.000 Romane, Kinder- und Sachbücher hier angekommen. Darüber freuen wir uns sehr, weil der Erlös unserer Arbeit in der Ortsgruppe zugute kommt.

versendet werden können, sind eine gute Möglichkeit, um viele, auch einflussreiche Menschen zu erreichen – und man kann es sogar von zuhause aus machen. So kann jeder mit wenig Aufwand etwas erreichen.

Sie sind seit 1977 bei AI aktiv. Wie hat Sie Ihr Engagement dort verändert?

Ich bin nicht der einzige Altgediente – viele Mitglieder bleiben dabei – es tut gut, sich zu engagieren, zu wissen, dass man etwas verändern kann. Ich freue mich sehr, wenn wir Erfolge schaffen und finde es wichtig, sich in irgendeiner Art einzusetzen. Durch die Aktivitäten vor Ort, die Hilfsbereitschaft der Bürger und gute Begegnungen habe ich auch festgestellt, dass viele Menschen das Herz am rechten Fleck haben.

Amnesty International Mönchengladbach

Am Landgericht 13, 41061 MG, Tel. 02161/13241
www.amnesty-moenchengladbach.de
ai-mg@web.de



Stimmen sammeln, bekannt machen: AI ist vor Ort oft aktiv.

INFO

3.000 gut erhaltene Romane, Sach- und Kinderbücher können am 13. Juli ab 10 Uhr auf dem Bücherflohmarkt vor der City-Kirche am Alten Markt zu günstigen Preisen erworben werden. Ende ist um 15 Uhr. Der Erlös kommt den Aktivitäten der Amnesty International-Ortsgruppe Mönchengladbach zugute.

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

Alle Angebote ohne Dekoration. Angebote gültig vom 01.07. bis 31.07.2013. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten

SOO! MUSS TECHNIK

DER PERFEKTE ZOOM FÜR DIE SCHÖNSTEN URLAUBSBILDER.

Brillianten Bildschärfe von nah bis fern mit hoher Lichtempfindlichkeit



99,-

Canon

EF 50 1,8 II
OBJEKTIV
Filterdurchmesser: 52 mm. Art.Nr. 2830635

Bildstabilisator



229,-

Canon

5123B0058A EF-S 55-250MM 1:4,5,6 IS II
OBJEKTIV
Telezoom als ideale Ergänzung zum Standard Objektiv,
Art. Nr.: 142 7317

Dreistufen-Bildstabilisator (IS)



429,-

Canon

EF 70-300 14,0-5,6 IS USM IMAGE STABILIZER
OBJEKTIV
Telezoomobjektiv, ideal bei schwachem Licht und mit längeren
Verschlusszeiten, Art. Nr.: 102 5490

Neuheit



729,-

Canon EOS 700 D + 18-55IS STM
DIGITALE SPIEGELREFLEXKAMERA

mit 18 Megapixel APS-C CMOS Sensor, Weitbereich-Autofokus mit 9 Kreuzsensoren, kontinuierlicher AF bei Videoaufnahmen, fantastische Aufnahme bei schlechten Lichtverhältnissen (ISO 100-12.800), beweglicher 3,0" Touchscreen mit 1.040.000 Bildpunkten, Automatische Szenenerkennung, Kreativfilter für die individuelle Gestaltung der Bilder, Full HD Videoaufnahmen mit 1080p, integrierter Speedlite Transmitter für entfesseltes Blitzen, HDR Bildstabilisator für verpackungsfreie Aufnahmen + STM Autofokusmotor für perfekte Videoaufnahmen auch in ruhigen Situationen. Art-Nr: 1694260

18 Mio. Pixel

Ultrakompaktes Kameragehäuse



679,-

Canon EOS 100D+EF-S 18-55 F/3.5-5.6 IS STM
DIGITALE SPIEGELREFLEXKAMERA

mit 18 Megapixel APS-C CMOS Sensor, Weitbereich-Autofokus mit 9 AF Punkten + 1 Kreuzsensor mittig, kontinuierlicher AF bei Videoaufnahmen, fantastische Aufnahmen bei schlechten Lichtverhältnissen (ISO 100-12800), großes 3,0" Display mit Touchfunktion und 1.040.00 Bildpunkten, automatische Szenenerkennung, Kreativfilter für individuelle Gestaltung der Bilder, brillante Videoaufnahmen in Full HD mit 1080p, kompatibel zu allen EF + EF-S Objektiven, inkl. Objektiv 18-55 MM IS STM mit integriertem Bildstabilisator für verpackungsfreie Aufnahmen und STM Autofokus für leise Aufnahmen im Videobereich. Art-Nr: 1694296

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



MG-Action-Star Vi-Dan Tran

Vi-Dan Tran wirkte als Stuntman am James-Bond-Film SKYFALL mit. Mit seinem TeamBay, das aus Gladbacher Stuntmen und Akrobaten besteht, will er auch weiterhin hoch hinaus. Im Interview erzählt er von Daniel Craig, besorgten Eltern und Filmidolen.

Interview: Sascha Broich · Text: Natascha Oberste

Wie seid Ihr auf die Idee gekommen, vom reinen Sport zum Stunt zu wechseln?

Wir haben mit Kampfsport begonnen und Parcours und Tricking betrieben, Tricking ist eine Mischung zwischen Kampfsport und Bodenturnen mit vielen Saltos und Akrobatik. Als große Fans von Jackie Chan und Kampfsport allgemein haben wir uns irgendwann in diese Richtung spezialisiert. Schon früh haben wir unsere eigenen Filme gemacht, mit Hong-Kong-Stunts gearbeitet und verrückte Sprünge und Stürze inszeniert. Unseren Debutfilm als professionelle Stuntleute hatten wir 2009 mit „Teufelskicker“.

Dafür wurden wir durch Zufall entdeckt, nachdem der Regisseur Granz Henmen uns bei einer Show in Köln gesehen hatte. Nach diesem ersten Film haben wir ein bisschen Blut geleckt und gemerkt, dass das genau das ist, was wir machen möchten.

Was reizt Dich besonders am Hong-Kong-Fight bzw. Jackie-Chan-Stil?

Ich muss ehrlich sagen, dass mich das heute nicht mehr so sehr inspiriert. In den 80er- und 90er-Jahren, als Jean-Claude Van Damme oder Figuren wie Rambo populär waren, waren die Jackie-Chan-Filme revolutionär: Mit Comedy, Witz, einem sympa-

thischen Hauptdarsteller und einer spektakulären Action-Choreografie. So wollten wir damals auch sein. Mittlerweile sind authentischere Sachen stärker gefragt und wir versuchen auch, uns dahin zu bewegen, z. B. über mehr Action mit Waffen, Boxen und Mixed Martial Arts, das sind Käfig- oder Straßenkämpfe mit realistischen Raufereien, so wie bei „Taken“.

Gibt es bestimmte Schauspieler, die Du gerne mal doublen würdest?

Auf jeden Fall, ich würde sehr gerne mal Jet Li doublen. Er war für mich ein noch größeres Vorbild als Jackie Chan, weil er Wushu, eine Art chinesisches Kung-Fu, das ich auch betreibe,

gemacht hat. Das ist eine Kampfsportart mit viel Akrobatik und hohen Sprüngen, die eine totale Körperkontrolle erfordern. Man muss als Stuntman aufpassen, dass man nicht in einer Schublade landet. In der Hierarchie sind

Stunt-Performer eigentlich die letzten im Glied, den besten Job hat man als Stunt-Double, weil man da wirkliche Anerkennung erhält, eng mit dem Star zusammenarbeitet und meistens während des ganzen Films dabei ist. Allerdings haben wir als Deutsche, die aus Asien stammen, nicht so viele Chancen, weil in Deutschland nicht so viele Asiaten gebraucht werden. Wenn wir hier gebucht werden, dann meistens als Mafia-Figuren, Bösewichte oder eben als Asiaten, aber nie als Anwalt oder Polizist. In Asien hingegen ist es schwierig, weil wir keine richtigen Asiaten sind. Dort werden z. B. eher Europäer als Gegner gesucht. Obwohl das jetzt sehr negativ klingt, geben wir nicht auf. Als Performer und Stuntmen wird man nicht groß und deswegen werden wir versuchen, als Action Director oder als Produzenten zu arbeiten, um selbst mehr Einfluss zu haben. Wir haben eine Marke und die möchten wir groß machen und verbreiten.

„**Daniel Craig hat eine phantastische Präsenz.**“

Wie bewertest Du im Nachhinein den „Wetten, dass...-Auftritt?

Für uns ist „Wetten, dass ...“ eigentlich schon gegessen, weil es lange her ist. Die Coaches und viele Leute aus der Produktion haben gesagt, dass wir die Chance hätten, Wettkönig zu werden. Einfach, weil sportliche Wetten häufig gewinnen, da sie attraktiv und spannend sind. Deswegen sollten wir auch als Erste auftreten. Unser Nachteil war, dass wir nicht so viel Screenshotzeit wie die anderen hatten, deren Auftritte teilweise auf zehn Minuten gestreckt wurden und die dadurch mehr Gelegenheit hatten, Sympathie aufzubauen. Wir hatten nur zwei Minuten und das war für uns ein bisschen schade. Trotzdem war es sehr aufregend, auch die ganzen Leute zu sehen, wie Markus Lanz – das ist so ein cooler Typ, sehr sympathisch. Über unsere gemeinsame Leidenschaft für die Fotografie haben wir eine Verbindung gefunden.

Wie stehen Deine Eltern zu Deinem Beruf?

Die sind nicht so glücklich. Ich hatte eine ganz normale Kindheit und bin relativ streng asiatisch erzogen worden. Mein Vater ist Arzt und hätte lieber gesehen, dass ich auch Medizin oder wenigstens Zahnmedizin studiere, aber dafür hat mein Abiturnschnitt nicht gereicht. Mein Traum, Schauspieler zu werden, war meinen Eltern zu unsicher. Das Studium im Fach Mediendesign mit Schwerpunkt Film war dann der Kompromiss und ich habe mir während des Studiums einiges aufgebaut. Wir haben das Stuntteam weiterentwickelt, ich habe Erfahrungen im Bereich, Kamera und Inszenierung gesammelt und mittlerweile mache ich Action-Design für Stunts. Daran herrscht in Deutschland ein echter Bedarf. Stuntmen gibt es viele, aber Actiondesigner oder Actiondirector, die sowohl mit einer Kamera umgehen als auch die Action inszenieren können, so gut wie gar nicht. Durch meine Arbeit für Cloud Atlas, Skyfall und die ganzen TV-Sachen haben meine Eltern gesehen, dass ich es schaffen kann oder dass ich

es geschafft habe und sind jetzt sehr, sehr stolz. Natürlich haben sie Angst, dass ich mich verletze, weil mir das in den Jahren auch schon oft passiert ist. Meine schlimmsten Verletzungen waren ein Knorpelschaden und Knochenödeme am rechten Knie – das hat acht Monate gedauert, bis sie geheilt sind. Solche Verletzungen entstehen häufig durch Überbelastung und wenn man nie pausiert. Man lernt erst sehr spät daraus, dass man wirklich Pausen machen muss.



Khoa Huynh



John Youk



Yasin Kamat

Was war bei den Dreharbeiten zu Skyfall das Spannendste?

Ehrlich gesagt, war das Spannendste Daniel Craig zu sehen, der hatte eine Klasse Präsenz. Immer wenn er vorbeigekommen ist, war ich aufgeregt wie ein kleines Mädchen. Er war zwar eher distanziert, aber nicht aus Starallüren heraus, sondern aus der professionellen Konzentration auf seinen Job. Da fragt man auch nicht nach Autogrammkarten oder sowas, das ist so eine Regel unter Filmleuten. Für mich war es trotzdem ein Wahnsinnsmoment. Nur ein paar Wochen zuvor hatte ich ihn in „Verblendung“ gesehen, da war er echt großartig und auf einmal sieht man ihn live. Was mir ansonsten super, super gefallen hat, waren die Vorbereitungen. Wir haben von sieben Uhr morgens bis sieben Uhr abends mit einer Stunde Pause trainiert. Das Training war hart, hat aber auch unheimlich Spaß gemacht. Da habe ich zum ersten Mal gemerkt, dass ich mich nicht auf Hong-Kong-Action beschränken darf, sondern breiter aufstellen muss. Bei Skyfall wurden sehr realistische Stunts gefordert, das hat mich selbst unheimlich bereichert: Dort habe ich u. a. Mixed Martial Arts gelernt, man hat mir gezeigt, wie man mit einem Seil fliegt und von einem Navy Seal habe ich ein Waffentraining bekommen. Das waren einmalige Erfahrungen. Allein das Set-Design war super aufwändig, die ganze Technik und der Hubschrauber knapp über uns waren sehr beeindruckend. Ich habe sogar heimlich ein paar Fotos mit dem Handy gemacht, obwohl das eigentlich verboten war.

ACTIONCAMSHOP

PROFI ACTIONCAMS & ZUBEHÖR



DIE NEUE ACTIONPRO X7



Dein Fachhandel für PROFI Actioncams in Mönchengladbach! Wir führen eine Auswahl der derzeit modernsten und professionellsten Actioncams und Zubehör Produkte.

ACTIONCAMSHOP

TEL. 021 61 - 495351

GRATIS VERSAND innerhalb Deutschland

WWW.YOURACTIONCAM.DE



Kampfkunst für Erwachsene Jugendliche und Kinder

Tai-Chi ▪ Kung-Fu ▪ Karate
Selbstverteidigung ▪ Taekwondo



ASAKI SPORTS

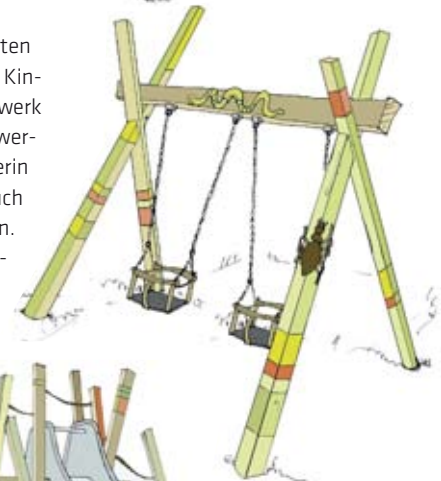
Bonnenbroicher Str. 11-15
41238 Mönchengladbach
Telefon: 0 21 66 – 92 05 75
info@asahi.de ▪ www.asahi.de

Spenden, Spaß und Spielgeräte

Der Bunte Garten soll einen neuen Spielplatz bekommen. Jede Spende hilft!

Schon 2014 soll alles anders sein auf dem Spielplatz im Bunten Garten. Wo der älteste Spielplatz der Stadt heute noch mit schwer in die Jahre gekommenen Standard-Spielgeräten aufwartet, soll demnächst ein individuell gestaltetes, buntes Kinderparadies entstehen. Dafür sammelt der Förderverein „Netzwerk Bunter Garten e. V.“ in diesem Jahr Spenden – 56.000 Euro werden benötigt. „Die Hälfte ist jetzt drin“, freut sich Projektleiterin Nicole Finger, die optimistisch ist, dass bis Ende des Jahres auch die zweite Hälfte der Summe zusammengetragen werden kann. Im Frühjahr 2014 soll dann wahr werden, was die Planungszeichnungen für den Spielplatz heute schon zeigen: zum Beispiel eine riesige Kletterinstallation aus zig Holzbalken mit integrierter Kletterwand, Sprossen, Seilen, Netz und Rutsche für die größeren Kinder sowie eine Babyschaukel und eine Sandbaustelle für die Kleinsten.

„Alle Geräte werden aus Holz gefertigt und teilweise bunt lackiert“, erklärt Andreas Lück, 1. Vorsitzender des Fördervereins. „Mit Holzapplikationen in Form von Blumen und Tieren wird dabei dem Standort des Spielplatzes im Bunten Garten Rechnung getragen.“ Der angrenzende Bolzplatz soll zudem mit neuen Stabgittertoren und einem Streetballkorb aufgewertet werden. Ein neuer transparenter Zaun soll den Platz besser in den Spielplatz integrieren. Nachdem die erste Hälfte der notwendigen Spenden zum größten Teil von Mönchengladbacher Unternehmen geschultert wurde, hofft der Förderverein nun auch auf Spenden aus dem Privatbereich. Dabei sind sich Nicole Finger und Andreas Lück einig: „Zu kleine Spenden gibt es nicht – jeder Euro hilft!“



Spendenkonto

Netzwerk Bunter Garten e. V.
Kto. 3407798, BLZ 310 500 00
Stadtsparkasse Mönchengladbach



Jan Kleeschulte (bauwerk), **Nicole Finger** (DreKopf), **Benjamin Reiners** (Reiners & Fürst), **Henrik Schmidt** (Heinrich Schmidt), **Tim in der Smitten** (Mercedes Benz), **Christina Achtnich** (NEW), **Gert Schrömgens** (Zaunbau Schrömgens), **Niko Stamtsis** (Gladbacher Bank)



UMGESTALTUNG DES KINDERSPIELPLATZES IM BUNTEN GARTEN



www.meinbauwerk.de



www.dreKopf.de



www.gladbacher-bank.de



Heinrich Schmidt

www.schmidt-mg.de



Mercedes-Benz Rhein-Ruhr
Niederlassung Mönchengladbach - Krefelder Straße 190

www.mercedes-rhein-ruhr.de



www.new.de



Reiners + Fürst
Rechts und Technik

www.reinersfuerst.de



www.schroemgens.de



Förderverein Netzwerk
Bunter Garten
MÖNCHENGLADBACH

www.buntergarten.de

monatl. Finanzierungsrate¹

119 €



TOYOTA

NICHTS IST
UNMÖGLICH



LAGERVERKAUF

**13 Toyota iQ Neufahrzeuge zum Sonderpreis!
Erleben Sie den kleinsten 4-Sitzer der Welt.**

z.B. Toyota iQ 1.0, 5-Gang, rot

Ausstattungs Highlights

- ✓ Antiblockiersystem (ABS) mit elektronischer Bremskraftverteilung (EBD)
- ✓ VSC+ (elektronische Stabilitätskontrolle) mit TRC (Antriebsschlupfregelung)
- ✓ Brems-Assistent
- ✓ Audiosystem CD-Player mit MP3-/WMA-Wiedergabefunktion
- ✓ Multifunktionslenkrad
- ✓ elektrische Fensterheber vorne
- ✓ Sitzheizung vorne
- ✓ 15" Leichtmetallfelgen
- ✓ Klimaautomatik
- ✓ uvm.

Unser Hauspreis ab:

12.990 €



Toyota ist erfolgreichste Marke im Auto Bild Qualitätsreport. Mehr in der Ausgabe 50/2012.

Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert: 6,4/4,5/5,2l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 119 g/km nach (EU-Messverfahren). Abb. kann Sonderausstattung enthalten.

*Unser Toyota Finanzierungsangebot¹ für den iQ 3-Türer 1.0 5-Gang +. Hauspreis: 12.990,00 €, Anzahlung: 2.500,00 €, einmalige Schlussrate: 6.131,09 €, Nettodarlehensbetrag: 11.070,78 €, Gesamtbetrag: 13.152,09 €, Vertragslaufzeit: 60 Monate, gebundener Sollzins: 4,79%, effektiver Jahreszins: 4,90%, 60 mtl. Raten á 119,00 €. ¹Ein Angebot der Toyota Kreditbank GmbH. Gilt bei Anfrage und Genehmigung bis zum 31.08.2013. Exklusiv für iQ Modelle. Das Finanzierungsangebot entspricht dem Beispiel nach § 6a Abs. 3 PangV. Unser Autohaus vermittelt ausschließlich Darlehensverträge der Toyota Kreditbank GmbH. Abb. zeigt Fzg. mit Sonderausstattung.

www.toyota-jansen.de



Autohaus Rolf Jansen GmbH
Krefelder Str. 365
41066 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 61 / 69 499-0
info@toyota-jansen.de

TECHNIK TRENDS

AUF DEM NEUESTEN STAND!

RUND UMS LENKRAD

Autokamera und KFZ Blackbox mit GPS und Bewegungssensor: Mit seinem neuen CarDVR-110 bringt Rollei eine vollwertige KFZ Blackbox auf den Markt, die als Strecken- und Security-Cam mit vielen Hightech-Extras aufwarten kann. Rasante Kurven, actionreiche Strecken, schräger Mitgesang zum Lieblingssong aus dem Radio – diesem kleinen, digitalen Camcorder bleibt nichts verborgen! Er zeichnet einfach alles rund ums Lenkrad auf – und das in in Full-HD Qualität. **Gesehen bei Saturn für 149,- €**



MOBILER LEBENSSTIL LEICHT GEMACHT

Das Samsung Galaxy S4 bereichert und vereinfacht den mobilen Lebensstil mit Funktionen und raffinierter Technik. Die Freude am gemeinsamen Erleben, die Unterstützung in alltäglichen Lebenssituationen und ein erweiterter Bedienungskomfort spiegeln sich darin wider. Das zeigt sich anhand von cleveren Kamerafunktionen, vielfältigen Möglichkeiten des Teilens und speziell entwickelten Anwendungen. Seine Schnelligkeit beweist das Samsung Galaxy S4 gleich an vielen Stellen. Ein 1,9 GHz Quad-Core-Prozessor bildet zusammen mit einem umfangreichen Arbeitsspeicher das Herzstück der Leistungsfähigkeit. Dank LTE-Kompatibilität und dem neuen 802.11ac WLAN-Standard erzielt es eine hohe Datenübertragungsrate. Das Samsung Galaxy S4 verfügt zugleich über ein großes Full HD Super AMOLED-Display und ein erstaunlich schlankes, kompaktes und griffiges Gehäuse. **Gesehen bei Saturn für 629,- €**



SCHARF BIS INS DETAIL

Der R47 von Sony eröffnet neuen Detailreichtum – von Tränen auf dem Gesicht eines Helden bis hin zu Grashalmen auf einem Sportplatz. Die Technologie Motionflow XR 100 Hz sorgt in spannenden Momenten für eine detailgetreue Wiedergabe schneller Actionszenen mit flüssigen, natürlichen und lebensechten Bewegungen. Zusätzlich stehen auf verschiedene Inhalte zugeschnittene Anzeigemodi zur Verfügung – von Filmen über Sport bis hin zu Live Entertainment. Dank Mirroring-Technologie kann man Fotos, Videos, Apps, Spiele u. v. m. im Großformat genießen. Das Smartphone verbindet man einfach per USB mit dem Fernseher, und schon können mobile Inhalte auf dem Fernseher angezeigt, bewegt, vergrößert und ausgewählt werden. **Gesehen bei Saturn für 529,- €**



Wenn's warm wird...



RISCH

Kälte- und Klimatechnik GmbH

Planung Verkauf

Montage Service

Stadtwaldstrasse 368
41179 Mönchengladbach
Tel.: 021 61 / 581272
Fax.: 021 61 / 582028
Web: www.risch-kaelte-klima.de
E-Mail: info@risch-kaelte-klima.de

2010 MARKTIMPULS.DE

DA BIST DU JA!

Meron, 5 Jahre



Viele Kinder wie Meron suchen Hilfe.
WERDE PATE!

World Vision
Zukunft für Kinder!

WORLDVISION.DE

SATURN

Jetzt reutern und Küche einrichten!

Top-Markenauswahl zu Top-Preisen: www.reuter.de

Zuhause
zuliebe
zu Reuter.

**Blomus „Tea-Jay“
Eistee-Zubereiter
inkl. Tee**
Art.-Nr. 63538
€ 79,94



REAGIERT AUF LEICHTE BERÜHRUNG

Grohe „Minta Touch“ Küchenarmatur
Art.-Nr. 31360000
~~€ 629,51*~~
€ 346,23



Blanco „Metra 45 S“ Spüle
Art.-Nr. 513035
€ 170,43



**Ideal Standard „Nora“
Küchenarmatur**
Art.-Nr. B9328AA
~~€ 207,18*~~
€ 111,03



ferm LIVING Geschirrtuch
Art.-Nr. 5005, 5006, 5011,
5012, 5019, 5020, 5025
€ 11,00



Alle Angebote nur solange der Vorrat reicht! Alle Preise inkl. 19% MwSt., ggf. zzgl. Versandkosten sowie Bearbeitungs-/Verpackungskosten. Alle Artikel ohne Dekoration. Alle Angaben ohne Gewähr. *Unverbindliche Preisangabe der Hersteller.

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

BAD

KÜCHE

LEUCHTEN

WOHNEN

HEIZUNG

GARTEN

 reuter.de

Sommerfrische

für Haus, Garten und Freizeit

Actioncam am Helm!

Die Helmkamera Drift HD Ghost ist ideal für alle, die rasante Aufnahmen beim Motorrad fahren, bei der Mountain Bike Tour, beim Surfen oder bei anderen Aktivitäten machen wollen. In ihrem Kern produziert ein neuer Chip kristallklare 1080p HD Videos und brillante 11MP Fotos.

Gesehen bei www.actioncam-shop.de für 349,- €



Liegt gut in der Kurve!

Das Sport-Liegetrike KMX Venom AL ist nicht nur auf langen Touren sehr bequem zu fahren, sondern macht sich auch hervorragend als Sportgerät auf und abseits der Straße.

Gesehen bei „mein Fahrradladen“ für 1.799,- €

Einfach abhängen

Es muss nicht immer gleich eine Hängematte sein. Auch in diesem Jobek Grenada Hängesitz kann man gemütlich ein gutes Buch lesen. Das passende Gestell wird separat bestellt.

Gesehen bei www.reuter.de für 99,90 €



Das schnelle Zelt

Ideal für jedes Festival: Zwei-Personen Pop-up-Zelt, nur zwei Sekunden Aufbauzeit! Einzigartige Dachkonstruktion mit romantischer Aussicht und optimaler Belüftung.

Gesehen bei Military, Trekking & More für 89,- €

Ganz großes Kino

Im Juli kommt die Actionpro X7 auf den Markt. Die Actionkamera ist nicht nur für alle denkbaren Sportarten, sondern auch für den professionellen Einsatz geeignet. Eine hohe Bildauflösung, eine hervorragende Farbwiedergabe und eine extrem hohe Lichtempfindlichkeit sorgen unter anderem bei Indoor- oder Unterwasseraufnahmen für deutlich weniger Rauschen und mehr Details.

Gesehen bei www.actioncamshop.de für 349,- €



Für kühle Köpfe

Das Klimasplittergerät ist im Sommer und im Winter eine gute Wahl. Es ist zur Kühlung und zum Heizen geeignet - Energieeffizienz: Klasse A++ bei der Kühlung, Klasse A+ beim Heizen. Unverbindliches Angebot nach Besichtigungstermin vor Ort.

Gesehen bei der Risch Kälte & Klimatechnik GmbH



Exklusive Eleganz

Egal ob Gartenparty, Frühstück im Freien oder Sonnenbad am Pool - mit dem innovativen System Q.bus legt der Sommer eine Extrarunde ein. Die Dachmarkise lässt sich absenken, so dass Regenwasser einfach ablaufen kann. So macht die Party im Freien bei jedem Wetter Spaß. **Gesehen bei www.roedelbronn-markisen.de für 7.119,- € (4 m x 4 m x 3 m)**



Das Auge sitzt mit

Deshalb eignet sich dieser hübsche Stapelstuhl von Weishäupl ganz hervorragend für den Nachmittag auf der Terrasse. Den „STRIP“-Stuhl gibt es in unterschiedlichen Farben.

Gesehen bei Tellmann für 198,- €



Scharfe Sache!

Eigentlich ist ihm jedes Material recht, aber wenn es um Holz geht, läuft das Victorinox Offiziersmesser Ranger zur Hochform auf. **Gesehen bei Military, Trekking & More für 43,50 €**



Jung und Grau

Der 26-jährige Michael Mischke entwirft in seiner Manufaktur Beton-Möbelstücke in puristischem art deco-Design. Der HINDENBURGER traf den Jungunternehmer zum Gespräch in seiner Werkstatt.

Text: Simone Schwan

Herr Mischke, selten hat man Beton so elegant gesehen. Wie kamen Sie auf die Idee, Möbel daraus herzustellen?

Sie werden lachen, das ergab sich durch einen Zufall. Ich hatte nach einem schlichten Blumenkübel gesucht, der tief und breit sein sollte. Nach Wochen hatte ich noch immer keinen gefunden, da dachte ich mir: Dann stelle ich ihn selbst her.

Mit einem Mischeimer und einem Sack Zement war es bei einem solchen Unterfangen doch sicher nicht getan, oder?

Nein, aber das ahnte ich zu dem Zeitpunkt noch nicht. Das Aufwändigste gleich zu Beginn war das Konstruieren der Form, in der der Blumenkübel gegossen wurde. Als die fertig war, habe ich mit dem Betongießen begonnen. Und musste viel Lehrgeld zahlen – denn das erste, wirklich gut aussehende Exemplar war erst viele Wochen, eine Tonne Sand und 400 Kilo Übungs-Zement später fertig.

Das klingt nach einem besonders hohen Anspruch ans Produkt!

Nun ja, Beton ist nun mal nicht Beton. Ich wollte ihn optisch so glatt und edel wie möglich – darum habe ich so lange Mischverhältnisse und Techniken variiert, bis ich zufrieden war. Meine damalige Vermieterin am Ende nicht – den Keller des Hauses habe ich in ein Schlachtfeld verwandelt. Seitdem arbeite ich in einer Werkstatt.

Sie haben inzwischen ein Logo und weitaus mehr Produkte in Ihrer Palette als nur den Blumenkübel.

Genau, nach dem ersten Erfolg war mein Ehrgeiz geweckt. Ich gründete die Marke „Jung und Grau“ und habe angefangen, die Stücke übers Internet zu vertreiben. Weiterhin entworfen wurde ein Esstisch, der auf edlen, schlanken Stahlfüßen steht, einen Couchtisch, der, höher gesetzt, ein Stück über dem Boden zu schweben scheint, und eine Deko-Box. Alles sehr puristisch im Design.

Wie haben Sie es geschafft, Ihren Möbelstücken eine so gleichmäßige edle Oberfläche zu verleihen?

Ich bin dank vielen Experimenten mit verschiedenen Stoffen dahinter gekommen, wie ich die Luft vollständig aus der Betonoberfläche ziehen kann. So erhalten die Möbel ihre feste Struktur und glat-

te Fläche. Dank Nano-Versiegelung ist sie auch schmutzabweisend. Nun mache ich andere Versuche – ich will das Gewicht senken, der Couchtisch beispielsweise wiegt nämlich 90 Kilo. Ziel ist, ihn auf 40 Kilo zu senken. So lässt er sich auch leichter verschicken.

Wer bestellt die Möbel in Ihrem Onlineshop?

Das sind Menschen, die Lust auf Extravaganz haben oder Beton ebenso lieben wie ich. Aus ganz Deutschland kommen Bestellungen, was mich sehr freut, immerhin gibt es den Shop erst seit drei Monaten.

Planen Sie bereits die nächsten Produkte?

Derzeit entwerfe ich einen Hocker, ein TV-Board und ein Low-Board mit integriertem Ethanol-Kamin. Auch farbige Stücke stehen auf dem Zukunftsplan. Beton ist so vielfältig und individuell zugleich. Darum mag ich ihn so sehr.

Jung und Grau, Tel. 02166/9977741
www.jungundgrau.de



Jungunternehmer Michael Mischke.



BAUSTOFFE

Schöner bauen mit Sieben Baustoffe

Unsere Leistung ist messbar.



Top Qualität -
Top Service -
Top qualifizierte Beratung -

Das alles aus einer Hand

Wir sind Ihr kompetenter Partner rund ums Bauen, Renovieren und Verschönern. Vor

allem dann, wenn es um die Auswahl qualitativ hochwertiger und zugleich kostengünstiger Baustoffe, Materialien und Werkzeuge geht.

Die Keramik-Außenplatte CerTi ONE

»Ein allumfassendes und vielseitiges System zur Gestaltung Ihrer Außenflächen.«

Unendlich viele Anwendungen

Die Leistungen und das Design der CerTi ONE Platten schaffen in öffentlichen Räumen und Wohnbereichen Außenflächen von hohem ästhetischen Wert.



Heim und Hof

- Gärten
- Höfe und Terrassen
- Treppen und Wege

Format 60cm x 60cm
Stärke 17mm



High-Tech-Feinsteinzeug CerTi ONE



Wir sind ein Baustoffhandelsunternehmen, das auf eine mehr als 65 jährige Erfahrung zurückgreifen kann.

In unseren umfassenden Sortiment stehen Ihnen modernste, leistungsfähige Baustoffe und Baustoff-Systeme für unterschiedliche Einsatzbereiche zur Verfügung.

Ab Sofort Neue Fliesenausstellung bei uns im Haus!

Hier ein kleiner Einblick unserer Lieferanten:



Besuchen Sie uns im Internet:
www.SiebenBaustoffe.de

SPORTLICH AKTIV

BADESPASS IN DER REGION

In Mönchengladbach lädt das Volksbad mit seinem Sportbecken, der extrabreiten und 15 Meter langen Wasserrutsche oder der großzügigen Liegewiese zum Badespaß in der freien Natur ein. Das Schlossbad Niederrhein zeichnet sich mit sieben Frei- und Hallenbecken sowie einem Wildwasserkanal als das ideale Familienbad aus. Unter dem Motto „Sport und Spaß unter einem Dach“ bietet das Vitusbad mit einer 50 Meter langen Sportbahn, einem Wellenbecken oder der Kletterwand Wasservergnügen für jedermann. Wer gerne warm badet und dabei relaxen möchte, kann dieses Vergnügen an sieben Tagen in der Woche bei 30 Grad Wassertemperatur im Stadtbad Rheydt erleben. Baden und saunieren im wilhelminischen Ambiente verspricht das Stadtbad Viersen. Sie brauchen mehr Infos? **Die Flyer zu den Bädern liegen ab sofort in allen NEW-KundenCentern und den jeweiligen NEW-Bädern aus oder können über die Homepage www.new.de heruntergeladen werden.**



SENIORENMEISTERSCHAFTEN LEICHTATHLETIK

Vom 12. bis 14. Juli ist das Grenzlandstadion Austragungsort für die Deutschen Seniorenmeisterschaften Leichtathletik I und II (ab 35 Jahre). Erwartet werden rund 1.800 Sportlerinnen und Sportler, die sich in verschiedenen Leichtathletik-Disziplinen messen werden. Ausrichter der Veranstaltung ist das Leichtathletik-Zentrum Mönchengladbach (LAZ). Der Eintritt zu den einzelnen Veranstaltungstagen ist frei!

Mehr Informationen: www.laz-online.de

NRW JUNIOR OPEN TENNIS

Die Tennisgesellschaft Rot-Weiss Mönchengladbach ist vom 15. bis 21. Juli wieder Ausrichter und Veranstalter des größten internationalen Jugendturniers für die Altersklasse U 18 in Nordrhein-Westfalen. Das Turnier gilt als eines der Sprungbretter für die Profis von morgen. Im letzten Jahr waren Teilnehmer aus 24 Nationen vertreten. **Mehr Informationen: www.nrw-junior-open.de**



BLAUE LAGUNE Die Blaue Lagune, das beliebte Naturfreibad in Wachtendonk, bietet Erwachsenen und Kindern alles, was sie für einen abwechslungsreichen Tag am Wasser brauchen: Es gibt einen Sandstrand, eine Liegewiese, eine Strandbar und viele Freizeitangebote. Das Beachsoccerfeld lädt zum Kicken ein, das Beachvolleyballfeld zum Baggern und Pritschen, Trampoline zum Hüpfen. Im Hochseilgarten können Erwachsene und Kinder ihre Geschicklichkeit an Stahlseilen, Hängebrücken und Kletterwänden beweisen. Mit Tauchen, Wasserski fahren, Wakeboarding und mehr findet wohl jeder seine Lieblingsbeschäftigung.

Blaue Lagune, Am Heidesee 5, 47669 Wachtendonk
www.blaue-lagune.de



Radfahren

Reizvolle Landschaften, altehrwürdige Gehöfte, Burgen und Herrensitze, attraktive Innenstädte, Mühlen, Museen, Cafés und Restaurants. Die Broschüre „Unterwegs mit dem Rad im Kreis Viersen“ stellt attraktive Radtouren in der Region vor. Das Heft zeigt acht Tourenvorschläge mit einer Länge von je 30 bis 40 Kilometern durch alle neun Städte und Gemeinden des Nachbarkreises. Die Broschüre steht auf der Homepage des Kreises zum kostenlosen Download bereit.

www.kreis-viersen.de/radbroschüre

22. Niederrheinischer Radwandertag an Rhein und Maas

Zum 22. Mal laden über 70 Kommunen am Niederrhein und in den benachbarten Niederlanden am Sonntag, 7. Juli 2013 ein zum „Niederrheinischen Radwandertag an Rhein und Maas“. Unter dem Motto „Mitradeln und gewinnen“ können die Teilnehmer auf ca. 60 markierten Rundstrecken die landschaftlichen Schönheiten per Pedale erobern und gleichzeitig attraktive Preise gewinnen.

Nähere Infos unter www.moenchengladbach.de

NRW Radtour 2013

Am 25. Juli um 13 Uhr fällt in Düren der Startschuss für die NRW-Radtour 2013. Rund 1.000 Teilnehmer werden an der viertägigen Tour teilnehmen, die in diesem Jahr auf einer Gesamtstrecke von rund 225 Kilometern durch die Euregio-Region und das westliche Rheinland führt. Neben Aachen, Düsseldorf und Solingen ist Mönchengladbach ein Etappenziel der Tour, die sich an engagierte Freizeitradler richtet. Neben reichlich Natur und Sehenswürdigkeiten erwartet die Teilnehmer und Besucher an den Etappenzielen abends ein Unterhaltungsprogramm des WDR. Die 2. Etappe führt am Freitag, 26. Juli, vom Aachener Katschof zum Alten Markt in Mönchengladbach, von wo es am nächsten Tag nach Düsseldorf zum Apollo-Platz geht. Lust eine Etappe, oder die gesamte Tour mitzuradeln?

Alle Infos auf www.nrw-radtour.de

INFO

Erstmals findet am Samstag, 20. Juli, in Kooperation mit dem ACTIC Fitness-Studio ein Zumba-Festival im Volksbad statt. Vier Trainer bieten von 12:00 bis 15:00 Uhr Zumba-Workshops an, die jeweils 45 Minuten dauern. Das Ticket kostet 15 Euro und berechtigt gleichzeitig zur ganztägigen Nutzung des Freibads.



SKIHALLE NEUSS Im allrounder mountain resort mit der JEVER FUN SKIHALLE Neuss können Freunde des Schneesports das ganze Jahr Skifahren und Snowboarden. An der Rückseite der Skihalle erweitert von April bis September eine der höchsten künstlichen Outdoor-Kletteranlagen Deutschlands, die SalzburgerLand Kletterwand Neuss, das Sportangebot. Auf rund 1.000 Quadratmetern Kletterfläche bieten über 200 verschiedene Routen unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade Einsteigern erste Klettermöglichkeiten sowie Fortgeschrittenen und Wettkampfkletterern eine echte Herausforderung in bis zu 32 Metern Höhe. Ein sechs Meter breiter Überhang und ein 50 Quadratmeter großer Boulderpark ergänzen das Angebot an der Kletterwand.

Der Juli im allrounder mountain resort

Jeden Freitag ab 18:00 Uhr steigt in der JEVER FUN SKIHALLE Neuss die Radio Skihallen-Party mit dem Lokalradio NE-WS 89.4. In allen Partyzonen geht dann ab 20:00 Uhr die Post ab. Jeden Samstag von 20:00 bis 3:30 Uhr gibt es die Skihallen-Party mit dem musikalischen Dreiklang aus Après Ski, Alm Clubbing und Schlagermusik. Das Team um DJ Charly sorgt in mehreren Partyzonen mit unterschiedlichsten Musikrichtungen für Stimmung. Kinder zwischen 4 und 6 Jahren erwartet jeden Sonntag ab 16:00 Uhr ein kunterbuntes Schneeprogramm im Anfängerbereich auf der Piste. Die Kleinen werden von 16:00 bis 17:25 Uhr spielerisch mit Frau Holle bekannt gemacht und erleben ihre ersten Schritte auf Ski. Preis pro Kind inkl. Skiausrüstung: 19 Euro! Anmeldung unter der Tel. 02131/12440.

Samstag, 20. Juli - Erster JEVER FUN Waterslide Contest

Direkt am Alm Biergarten im allrounder mountain resort wird eine große schneebedeckte Rampe aufgebaut. Die Aufgabe: Auf Ski oder Board heißt es, das etwa 7 Meter lange Wasserbecken zu überqueren. Wer das schafft, ohne in die Fluten einzutauchen, darf sich zu den Siegern zählen. Bewertet wird nicht nur die Weite des Slides, sondern auch der Style. Wenn jetzt noch die Sonne mitspielt, wird das ein feucht-spaßiges Event für Teilnehmer und Zuschauer. Nach dem Contest können Mutige ihre eigenen Versuche starten und just for FUN ins Becken sliden. Lässige Musik sorgt für Partystimmung auf der Eventwiese. **Weitere Infos unter: www.allrounder.de**



Freitag, 26. Juli - JEVER FUN Kletternacht

Jeden letzten Freitag im Monat gibt es – bei entsprechenden Wetterbedingungen – Klettern unterm Sternenhimmel! Dank einer modernen Flutlichtanlage sind die Kletterbedingungen auch nach Sonnenuntergang perfekt. Die Gipfelbesteigung in der Nacht ist ein ganz besonderes Klettererlebnis. **Aktuelle Informationen zur Kletterwand und den Jever Fun Kletternächten unter: www.kletterpark-neuss.de.**

**GEWINN
SPIEL**

Wir verlosen 3 x 2 Tickets für den Kletterpark „Salzburger Land“ Schicken Sie einfach bis zum 31. Juli 2013 eine E-Mail mit dem Betreff „Kletterpark“ an gewinnspiel@hindenburger.de

Der Sommer kann kommen!

Bei uns bekommen Sie die Sport-Trikes von KMX, sowie alle möglichen Tuningoptionen!
Ein Besuch lohnt sich immer, gerne auch zum Probefahren!



Liegen und trotzdem voran kommen - mit einem Liegetrike!



mein Fahrradladen

Bismarckstr. 76-78, 41061 MG
Tel. 02161-12219, meinfahradladen.de



Sinnes-Weltreise im Finlantis

Sommerferien 2013

Saunieren für Abenteuerlustige: Jede Woche spezielle Gastro-, Wellness- und Aufgussangebote. Unsere Themenwochen:

- ▶ **Afrika** 22. Juli bis 28. Juli
- ▶ **Niederlande** 29. Juli bis 04. August
- ▶ **Hawai** 05. August bis 11. August
- ▶ **Indonesien** 12. August bis 18. August
- ▶ **Ägypten** 19. August bis 25. August
- ▶ **Spanien** 26. August bis 01. September

Donnerstags bunter Spieltag, Kinderschwimmkurs und Aquafitness im NetteBad!

Buschstraße 22 · 41334 Nettetal-Kaldenkirchen
Tel. 02157 / 89 59 570 info@finlantis.de



www.finlantis.de



GOLFEN AM NATURPARK SCHWALM-NETTE

Über 230 Jahre alt ist der schöne Kastanienbaum, der als Wahrzeichen des Golf- und Landclubs Schmitzhof das Clubwappen ziert und schon Mitte des 19. Jahrhunderts auf dem damals noch landwirtschaftlich genutzten Anwesen stand. Mittlerweile ist der Golf- und Landclub Schmitzhof e. V. der größte Sportclub in Wegberg und hat über 990 Mitglieder. Die sportlichen Erfolge der Schmitzhof-Golfer haben den Club weit über die Grenzen des westlichen Niederrheins bekannt gemacht. Neue Mitglieder, Besucher und Gäste werden im



Schmitzhof mit rheinischer Freundlichkeit gerne willkommen heißen. Auf dem ganzjährig bespielbaren 18-Loch-Meisterschaftsplatz (Par 72) und den 6 Kurzbahnen (auch für Mitglieder ohne Platzreife) kann jeder das Golfspiel nach Lust, Laune und Tagesform genießen.



Golf- und Landclub Schmitzhof, Arsbecker Str. 160, 41844 Wegberg
www.golfclubschmitzhof.de



Viele Gäste werden zur **Golf House Open 2013** erwartet.

NEUE GRÜNS IM GOLFCLUB WILDENRATH

Der Golfclub Wildenrath macht einen weiteren Schritt nach vorn. Mit einem der abwechslungsreichsten Meisterschaftskurse, der als viertschwerster in Deutschland gerated ist, hat der 1991 gegründete Club eine gute Ausgangsposition. Doch Stillstand wäre Rückschritt, dachte sich der Verein. Deshalb wurden drei Grüns bereits im vergangenen Jahr neu gestaltet, ab Juli 2013 kommen jetzt weitere fünf Grüns dazu. „Rauf und runter“ heißt es auf den zum Teil stark „bewegten“ Oberflächen, die allesamt das Putten deutlich interessanter machen als auf den vorher ebenen Flächen. Bei einigen Grüns wird der Schwierigkeitsgrad leicht ansteigen. In jedem Fall aber sind für anspruchsvolle Turniere und Meisterschaften selektivere Fahnenpositionen möglich.

Golf Club Wildenrath e. V.
 Am Golfplatz 1, 41844 Wegberg
www.golfclub-wildenrath.de

TIPP



FIT FÜRS GRÜN!

Wer mehr Beweglichkeit und Stabilität für den optimalen Schwung auf dem Golfplatz braucht, der ist bei Michaela Schiffer in der „Elite-Golf-Fitness“ genau richtig. Teilnehmer lernen hier unter anderem, wie sie Verletzungen beim Golfsport verhindern können und bekommen gute Tipps zum Thema „Funktionalkraft für längere Schläge“. **Weitere Infos gibt es im Internet unter www.golf-fitness.de**

Elite-Golf-Fitness, Adolf-Kolping-Str. 1
 41352 Korschenbroich, Tel. 0173/2792949



Golf House
Wildenrath
OPEN 2013

26. Juli: Vierball/Players Party
 27. Juli: Einzel*/Stableford
 28. Juli: Einzel*/Stableford
27./28. Juli: *Gesamtwertung nur Brutto

Zu den diesjährigen **Golf House OPEN 2013 vom 26. bis 28. Juli** lädt der GCW die Golfer und Golferinnen aus den Nachbarclubs herzlich ein.



Das Rittergut Birkhof wurde 1252 erstmals urkundlich erwähnt.

Sommerpreise für Golfer

Die Golf Academy Rittergut Birkhof unter der Leitung von David Marcks gehört zu den weltweit sechs besten Golfschulen.

Wunderschön eingebettet – linksrheinisch gelegen – ist Birkhof eine echte Golf-Oase und verspricht das große Glück am Grün. Die 36-Loch-Anlage wurde 1996 vom international anerkannten Golfarchitekten Kurt Rossknecht entworfen. Im Laufe der letzten Jahre ist das Gelände immer wieder modelliert worden. Heute bietet es dem modernen Golfer perfekte Platzverhältnisse mit allen Schwierigkeitsgraden. Der Court ist ganzjährig spielbar.

Die Fairways des 18-Loch-Meisterschaftsplatzes mit anspruchsvollen Bunkern und idyllischen Teichanlagen erinnern an schottische Links-Plätze. Die 500 Meter lange Bahn 2 oder das Par 4 an Loch 3 gelten allgemein als gute und interessant-knifflige Herausforderung, selbst für erfahrene Golfer. Auch der zum Park gehörende 9-Loch-Platz am „Birkenbusch“ wurde vom deutschen Golfverband für sämtliche Turniere freigegeben. Hier wurden im Unterschied zu den anderen Plätzen Höhen und Tiefen eingebaut. Hügel und Senken erstrecken sich über das 22 Hektar große Areal.

Wer in Birkhof üben will oder einfach noch am Handicap arbeiten will oder noch gar keines hat, schlägt am 9-Loch-Platz Par 3 „Römerweg“ ab. Zum Training lockt die großzügig konzipierte Driving Ranch mit 65 Abschlagplätzen und 18 überdachten Abschlagboxen. Als exklusive Zielscheibe dient hier ein Rolls Royce Silver Shadow. Putting- und Pitching-Greens sind angelegt für kurzes Spiel und Bunkerschlägen bis zum Üben mit langem Eisen oder Driver. Für diejenigen, die mit dem Golf beginnen und diejenigen, die ihr Spiel verbessern wollen gibt es im Golf-Park Birkhof ideale Voraussetzungen: Die Golf Academy Rittergut Birkhof wurde gerade erst als eine von nur sechs Golfschulen weltweit mit dem Prädikat „PGA Premium Golfschule“ ausgezeichnet. Head-Teaching Pro David Marcks, Mitglied der PGA Germany und Great Britain, unterrichtet mit seinen Pro's seit vielen Jahren sehr erfolgreich.

Zu den Sommerferien 2013 bietet der Golf-Park ein echtes Sommerspecial an:

Greenfee auf dem 18er Platz 40,00 Euro (statt sonst 55,00) bei der Wochen-Greenfee und als Wochenend-Greenfee ebenfalls nur 40,00 Euro (anstatt sonst 65,00). Dieses Angebot gilt ab Ferienbeginn am 19. Juli 2013. Vom Nachlassbetrag wird vom Golf-Park Birkhof jeweils ein Betrag von 10,00 Euro für wohltätige Zwecke gespendet. Darüber hinaus bietet sich auch eine günstige Chance für wechselwillige Spieler und neue Mitglieder im Golf-Park Birkhof: Die Golf-Aktion lässt Spieler, die sich jetzt ab 1. Juli 2013 anmelden bei folgenden Konditionen noch besser abschlagen: Jetzt spielen, nur das Nutzungsentgelt bezahlen und die Spielumlage erst ab 2014 zahlen! Nähere Informationen gibt gerne jederzeit das Golfbüro in Birkhof.

Golfpark Rittergut Birkhof

41352 Korschenbroich, Tel. 02131/510660

golfpark@birkhof.de

www.golfpark-rittergut-birkhof.de

Öffnungszeiten: tägl. 8–20 Uhr



GCW_Anz_03_13_HIND

GOLFCLUB WILDENRATH e. V.

Unsere Mitglieder freuen sich auf neue Mitspieler !

Wählen Sie jetzt den **GCW-Einsteigerkurs** zur **DGV-Platzreife**.

Für nur 129,- €/Person zzgl. 6-8 Trainingseinheiten

(1 TE = 30 Minuten à 20,- €) erlernen Sie das Golfspiel!

Die Fakten: 4 x 2 h Golfunterricht in kleinen Gruppen von max. 8 Teilnehmern, 4 x Kaffee & Kuchen, **Regel- und Etiketteunterricht**, kostenlose Leihschläger bis zur Prüfung und ein Regelbuch.

Außerdem nehmen wir Sie mit auf eine Platzrundfahrt.

Zum Abschluss spielen Sie 9 Löcher auf unserem **18-Loch Meisterschaftsplatz** gemeinsam mit einem GCW-Mitglied.

Jetzt anmelden und mitmachen!

Golfclub Wildenrath e.V., Am Golfplatz 1, 41844 Wegberg, Tel. 0 24 32 / 8 15 00



Wir öffnen Ihnen die Tür zum Golf sport!

Herzlich willkommen auf dem Golf- und Landclub Schmitzhof! Erleben Sie unseren schönen, gewachsenen Meisterschaftsplatz direkt am Naturschutzpark Schwalm-Nette.

Ein Golfplatz für Golfer. Und einem Herz für alle, die es werden wollen.

Vollmitgliedschaft ohne Aufnahmegebühr

Willkommensangebot nur 95 Euro/Monat*

* max. 12 Monate

GuLC Schmitzhof e.V.
Arsbecker Str. 170 • Wegberg
Ruf 02436-3 90 90
www.golfclubschmitzhof.de





STÄDTISCHES MUSEUM
SCHLOSS RHEYDT

10. Töpfermarkt

13. UND 14. JULI 2013
11:00 BIS 18:00 UHR

Der Eintritt zum
Töpfermarkt ist frei.

WWW.SCHLOSSRHEYDT.DE MÖNCHENGLADBACH



RÖDELBRONN- MARKISEN

Sonnenschutz und mehr!

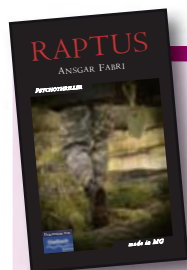
+ mehr Auswahl
+ mehr Service
+ einzigartiges Ambiente

Ihr Service-Fachmarkt.
Seit einem Jahr wieder im
Neusser Süden!

Schellbergstraße 7a, 41469 Neuss
02131/ 44051 | www.roedelbronn-markisen.de



LITERARISCHER SOMMER 2013 Vom 2. Juli bis zum 11. September wird bereits zum 14. Mal das binationale Literaturfestival Literarischer Sommer/Littéraire Zomer mit insgesamt 27 Lesungen deutscher und niederländischer Autoren in neun Städten veranstaltet. In Mönchengladbach finden in diesem Jahr vier Lesungen statt. Den Auftakt macht am 9. Juli die aus Funk und Fernsehen bekannte Journalistin und Autorin Anne Gesthuysen in der Stadtteilbibliothek Rheydt. Lesen wird sie aus ihrem Erfolgsroman „Wir sind doch Schwestern“. Weitere Gastautoren sind am 17. Juli die deutsch-russische Autorin Olga Grjasnowa, am 30. Juli die literarische Neuentdeckung aus den Niederlanden, Stephan Enter, und am 29. August der niederländische Bestsellerautor Arnon Grünberg. Das vollständige Programm liegt in den Bibliotheken in Mönchengladbach und Rheydt aus. **Das Festivalprogramm gibt es auch online unter www.literarischer-sommer.eu**



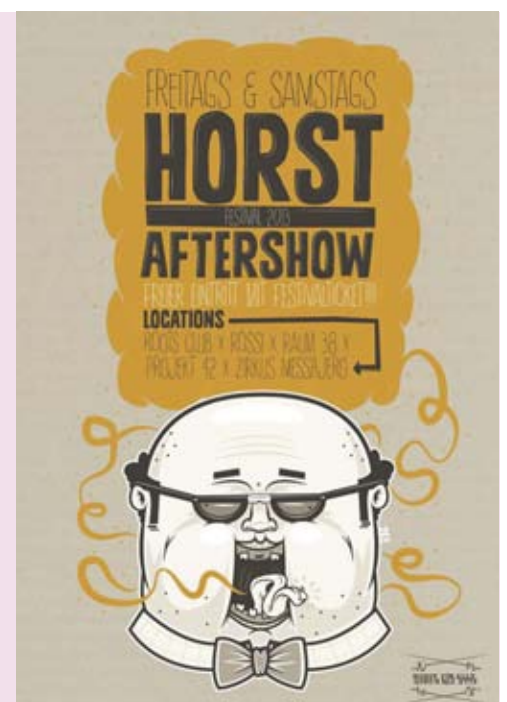
INFO

Pünktlich zu den Abschiedsfeierlichkeiten der britischen Soldaten des JHQ startet der Mönchengladbacher Autor Ansgar Fabri eine kostenlose E-Book-Aktion zu seinem Psychothriller „Raptus“, der seinen Ausgangspunkt im JHQ nimmt. Eine umfangreiche kostenfreie XXL-Leseprobe des 345 Seiten langen Romans kann zum Zeitpunkt der Verabschiedung als Kindle Edition vom 11. Juli bis 14. Juli 2013 heruntergeladen werden. In „Raptus“ geht es um Soldatenmorde im JHQ, die für Wirbel in höchsten Kreisen sorgen und sogar das FBI auf den Plan rufen. **www.ansgar-fabri.de**

Horst Festival

Vom 2. bis 4. August 2013 gehört Mönchengladbach HORST, dem Festivalevent, das seit fünf Jahren komplett ehrenamtlich funktioniert. Neben dem abwechslungsreichen Kulturzelt Line Up spielen auf den Open Air-Bühnen über 30 Bands an drei Tagen. Auch die Kinderbetreuung wird HORSTs Geburtstag feiern und Sonntag mit vielen Überraschungen kleine Festivalbesucher zum Staunen bringen. Für alle Partywütigen geht das Festival nach dem Liveprogramm am Platz der Republik das ganze Wochenende in fünf Locations der Stadt mit insgesamt acht Aftershowpartys weiter. Besitzer eines Festivaltickets haben überall freien Eintritt. Von Hip Hop mit DJ Craft im Raum 38, Rock und Alternative im Roots, Trash Pop und Disco im Rossi, Drum'n'Bass und Dubstep im Projekt 42 bis Britpop und Alternative im Zirkus Messajero ist für jeden Horst was dabei, um nach dem Festival noch ausgiebig in der Stadt zu feiern.

Für Freitag und Samstag kosten Tageskarten jeweils 10,- €, ein Festivalticket (inklusive Aftershowpartyprogramm) kostet 16,- € zzgl. der VVK-Gebühren. Sonntags ist der Eintritt frei! **Weitere Infos unter www.horstfestival.de**



SOMMERMUSIKRY Bereits zum siebten Mal verwandelt die Sommermusik vom 19. bis 28. Juli das idyllische Ambiente von Schloss Rheydt in einen Open-Air-Konzertsaal. Insgesamt acht Konzerte auf der großen Turnierwiese und im Arkadenhof hat Festivalorganisator Günter vom Dorp mit internationalen, überregionalen und lokalen Künstlern zusammengestellt: Fun & Friends (19.7.), Klassik-Open-Air mit den Niederrheinischen Sinfonikern (20.7.), Roger Cicero & Big Band (21.7.), Lydie Auvray Trio (24.7.), Ulla Meinecke (25.7.), Soneros de Verdad (26.7.), The Earth Wind & Fire Experience feat. Al McKay (27.7.), Black Brothers & The Bad Bones (28.7.). Wer sich Karten für eines oder mehrere der Konzerte sichern möchte, muss sich beeilen. **Infos zu den Konzerten, Ticketpreisen und Vorverkaufsstellen im Internet unter www.sommermusik-mg.de.**



NEW-MUSIKSOMMER 2013 Seit seiner Premiere im Jahr 1999 hat sich der NEW-Musiksommer zu einer festen Größe im Mönchengladbacher Event-Kalender etabliert. Pro Konzert zieht die sommerliche Open-Air-Konzertreihe jeden Sonntagmorgen zwischen 11:00 und 13:00 Uhr mehrere Tausend Besucher an. Die Konzertmuschel hinter der Kaiser-Friedrich-Halle bietet dabei die Kulisse für die musikalischen Veranstaltungen. Jeder Sonntag steht unter einem anderen



musikalischen Thema, so dass alle Musikfans auf ihre Kosten kommen. Traditionell wird an jedem Termin für eine andere soziale Einrichtung gesammelt, die sich zuvor auf der Bühne vorstellt. Die „Remember Band“ stimmt am 14. Juli zum Auftakt des NEW-Musiksommers musikalisch auf die heiße Jahreszeit ein und präsentiert die größten Sommerhits der letzten 40 Jahre. Seiner Liebe zur Blues-Musik lässt René Pütz mit seiner Band „Rhythm & Blues Attack“ beim „NEW Blues Sonntag“ am 21. Juli freien Lauf. Am 28. Juli 2013 ist der „NEW Jazz Sonntag“ mit zwei Jazz-

Bands gleich doppelt besetzt. Die „Jazzbones“ um Jazz-Urgestein Manni Schmelzer sind für gut gelaunten Dixieland-Jazz bis hin zu flotten Swing-Sounds bekannt. Im Anschluss wird der Bratschist Francis Norman mit dem Ensemble „gentleJAZZmen“ auftreten. Am 4. August wird beim „NEW Oldie Sonntag“ die Band „Obergärig“ aus Mönchengladbach ein Konzert geben. Der „NEW Unplugged Sonntag“ wird am 11. August musikalisch von der Band „Rocking Chairs“ gestaltet. Den Schlusspunkt des NEW-Musiksommers setzt „Le Clou“ am 18. August beim „NEW Cajun Sonntag“ mit druckvollem „Südstaaten-Sumpf-Rock'n Roll“. In diesem Jahr gibt es erstmalig zwei Open-Air-Konzerte in Viersen. Sie finden jeweils von 11:00 bis 13:00 Uhr an der Galerie am Park statt. Am 25. August präsentiert die „Schautermann Tillies Jazzband“ beim „NEW Jazz Sonntag“ einen Mix aus Dixieland-, Blues- und Swingstücken sowie eigene Arrangements. Am 1. September zieht es die ehemalige Viersener Number-one-Coverband „Die Tolle Bänd“ wieder auf die Bühne. Seit Mitte 2010 ist die Band nicht mehr aktiv – das „Re-Union-Konzert“ im Rahmen des NEW-Musiksommers in Viersen könnte ein Comeback sein. **Alle Termine im Überblick gibt es unter www.new.de**

NEW

Wir kümmern uns um den Badespaß in der Region.

Pack die Badesachen ein und komm in eins unserer sieben modernen Bäder: volksbad Mönchengladbach | vitusbad Mönchengladbach | schlossbad niederrhein Mönchengladbach | Stadtbad Rheydt Mönchengladbach | Stadtbad Viersen | Bad Ransberg Viersen | H20h! Tönisvorst

Weitere Informationen erhalten Sie online unter www.new.de

2te-Hand-Kleidung Gebrauchtmöbel Schuhsammlung Holzprodukte Rapsöl

teilen
macht
reich



„Volksverein Mönchengladbach“

gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH

02166/6711600 • www.volksverein.de

MG-Geistenbeck • Geistenbecker Straße 107 und 118 • 41199 MG

MG-Eicken • Eickener Straße 130 • 41063 MG

MG-Rheydt • Limitenstraße 31 • 41236 MG

MG-Rheindahlen • St.-Helena-Platz 7 • 41179 MG

MG-Waldhausen • Roermonder Straße 56 – 58 • 41068 MG



MÄRKTE & FESTE



SCHRILL, SCHÖN UND SEXY

„Greta. unser Markt der schönen Dinge“ geht in die fünfte Runde. Am Sonntag, 7. Juli 2013 von 11 bis 19 Uhr verwandeln sich der Schillerplatz und die Straßen bis hin zum Margarethengarten zur Festmeile für Liebhaber des „Independent Design“. Eingeladen sind 90 junge, erfinderische und originelle Aussteller aus den Kategorien Mode, Schmuck, Lifestyle, Accessoires, Fotografie, Kunst, Grafik, Produkt- und Möbeldesign. Ein Schwerpunkt in diesem Jahr ist das Thema Fahrrad anlässlich des Projektes „200 Tage Fahrradstadt Mönchengladbach“. Es gibt einen Fahrradparkplatz, Praktisches aus alten Schläuchen und Händler zeigen die Vielfalt an Fahrradmodellen, zum Beispiel Räder aus alten Heizungsrohren oder Holz. Verfeinert wird Greta mit einem Rahmenprogramm, an dem sich auch die Macher des Margarethengartens beteiligen: Theaterperformances zum Thema Zirkus, Kinderschminken, Workshops für Kids und Live DJ-Sets. www.meine-greta.de

MÄDELSFLOHMARKT Auf dem Mädelsflohmarkt am 9. Juni 2013 von 11 bis 17 Uhr am Neusser Hauptbahnhof treffen Einzelstücke, Liebgeliebtes, Selbstgeähtes und sogar Fehlkäufe aufeinander, um ihren Besitzer zu wechseln. Mit dem antiken Güterbahnhof in Neuss konnten die Veranstalter eine wunderschöne 900 m² große Halle ausmachen, die nicht nur mit ihrem schnuckeligen Vintage Café zum Verweilen einlädt, sondern auch eine atemberaubende Trödelatmosphäre bietet - bei schönem Wetter sogar mit Außengelände.

Gare du Neuss, Karl-Arnold-Str.3-5, 41462 Neuss



BRÜGGENER ALTSTADTFEST Das Brüggener Altstadtfest findet immer am ersten Augustwochenende statt. Freitagabend eröffnet Bürgermeister Gerhard Gottwald mit dem traditionellen Fassanstich den Brüggener Abend auf dem Platz vor dem Rathaus. Um 20:00 Uhr startet die Oldies Night mit Four Kings. Samstagmorgen um 11:00 Uhr wird der Kreuzherrenmarkt eröffnet, der die gesamten Fußgängerzone zum Kaufhaus macht. Dort finden die Besucher viele nützliche und schöne, aber auch nicht alltägliche Dinge zukaufen. Gleichzeitig öffnen die Aussteller des Kunsthandwerkermarktes auf dem Burggelände ihre Stände. Im Burghof finden die jungen Besucher ihre Kinder-Geräte zum Austoben. Wer an den vielen Ständen nicht fündig wird, kann sich am gesamten Wochenende in den Brüggener Einzelhandelsgeschäften in Ruhe umsehen. Am Abend heißt es um 20:00 Uhr „Let's start the Party“ mit Live-Music von FUN. Zum Einbruch der Dunkelheit, gegen 22:30 Uhr, wird das beliebte Höhenfeuerwerk wieder den Brüggener Himmel erleuchten. Sonntagmorgen um 11:00 Uhr startet der Karibische Frühschoppen mit dem Bäng Bäng Orchester. Da wird Brüggen zu karibischen Rhythmen tanzen. Die große Abschluss-Party folgt ab 15:00 Uhr mit „OPA kommt“, der härtesten Rentner-Band Deutschlands.

10. Töpfermarkt auf Schloss Rheydt

Am Samstag und Sonntag, 13. und 14. Juli, jeweils von 11 bis 18 Uhr findet wieder der Töpfermarkt auf den Innenhöfen und Wallanlagen von Schloss Rheydt statt. Nach dem Start in 2004 ist es in diesem Jahr der 10. und mit mehr als 65 Keramikern, Designern und Künstlern der auch größte Töpfermarkt. Auch für Kinder ist in diesem Jahr wieder gesorgt. Sie können beispielsweise Fliesen gestalten und beim Bemalen von Kacheln den Umgang mit Glasuren erlernen. Darüber hinaus erwartet die Besucher der Veranstaltung ein attraktives kulinarisches Angebot. Rund ums Schloss werden vielfältige Speisen und Getränke angeboten.



Ritterfest Schloss Rheydt

Auf dem Ritterfest am Schloss Rheydt gibt es vom 2. bis zum 4. August wieder ein buntes mittelalterliches Programm mit viel Klamauk und Musik. Auch das Ritterlager hat mit Schwert- und Axtwurf, Bogenschießen und großem Handwerkermarkt in den mit Fackeln beleuchteten Schlosshöfen und auf den Wallanlagen viel zu bieten. Selbstverständlich wird es vor dem Schloss wieder ein atemberaubendes Ritterturnier geben. Dafür wurde die Stunt-Reitgruppe „Compania Ferrara“ engagiert. Dazu gehören nicht nur die Reiter mit ihren Pferden, sondern auch eine größere Zahl von erfahrenen Fuß-Kriegern und Fechttern, Schauspielern, Knappen und Persevanten. Weitere Infos unter www.ritterfest-schloss-rheydt.de.



FEST AM SEE

Seit 38 Jahren feiert Wickrath jeden Sommer das „Fest am See“. In diesem Jahr am 27. und 28. Juli. Es findet rund um den Reitplatz im Schlosspark statt. Die Besucher erwartet unter anderem ein Bauern- und Gartenmarkt, auf dem über 60 Aussteller dekorative, nützliche, leckere und originelle Angebote bereithalten. Hinzu kommt ein buntes Bühnen- und Kinderprogramm mit Live-Musik Greifvogel-, Hütehund-, Schaf- und Pferdevorfürungen. Am Samstagabend spielt ab 20:30 Uhr die „COW-ROCK-Band BIG DIG“. Ein besonderes Schauspiel verspricht am Sonntag das Oldtimer-Treckerreffen, auf dem die alten Schmuckstücke im Schlosspark präsentiert werden. Um 15 Uhr startet der Trecker-Korso durch die Wickrather Innenstadt. Das sonntägliche Festprogramm in den Schlossalleen in Wickrath startet um 11 Uhr mit einem ökumenischen Open-Air-Gottesdienst. Der Wickrather Gewerkekreis schließt sich dem Fest am See mit einem verkaufsoffenen Sonntag an. **Weitere Informationen unter www.festam-see.de und www.heimatverein-wickrath.de**

BERGGARTENFEST

Am 7. Juli findet auf dem Gelände der Volkshochschule und der Musikschule an der Lüpertzender Straße wieder das traditionelle Berggartenfest statt. Mehr als 50 Veranstaltungen in einem siebenstündigen abwechslungsreichen Programm erwarten die Besucher bei freiem Eintritt in der Musikschule, im Carl-Orff-Saal, im Haus Berggarten und auf dem Außengelände. Von 11 bis 18 Uhr gibt es Musik, Schnupperkurse, Ausstellungen und Infostände. So erwarten den Besucher unter anderem musikalische Unterhaltung von Bigband bis Streichorchester und Tanzshows von Flamenco bis Square Dance. Jeder ist zum kreativen Ausprobieren eingeladen – beispielsweise beim Instrumente testen oder Porträts zeichnen. **Eine Programmübersicht gibt es im Internet: www.vhs-mg.de**

EIER MIT SPECK

Auch in diesem Jahr eröffnen die Gewinner des Young Talents-Wettbewerb der Stadt Viersen das Eier mit Speck Festival, das vom 26. bis zum 28. Juli in Viersen stattfindet. Auf dem ersten Platz sind in diesem Jahr „Linus“ gelandet. Zuhause sind die vier Bandmitglieder in Köln, Kempen, Duisburg und Tönisvorst. Nach ersten musikalischen Versuchen im Bereich Dubstep-Rock, hat sich der Rock/Pop-Bereich für die Band als passender erwiesen. Zum Line-up gehören 2013 außerdem Ugly Kid Joe, Großstadtgeflüster, Turbonegro, Lord of Giant, die Donots und viele mehr. **Das vollständige Programm findet man im Internet unter www.eiermitspeck.de** Das Festival ist bereits ausverkauft. Mit etwas Glück gibt es noch Tageskarten.



Classic Days

Die Classic Days am Schloss Dyck gehen vom 2. bis 4. August 2013 in die achte Runde. Das unvergleichliche, ehrenamtlich veranstaltete Klassiker- und Motorfestival in Jüchen ist eine bunte Mischung aus großem britischen Picknick und vielen anderen Veranstaltungs-Highlights. Ehrengast ist in diesem Jahr John Surtees OBE, der siebenfache Motorrad-Weltmeister und der Weltmeister in der Rennsport-Formel 1 der Automobile. Nach Sir Stirling Moss im letzten Jahr ist der 79-jährige ehemalige britische Rennfahrer der zweite ganz große internationale

Star aus den legendären Jahren des historischen Motorsports, der nach Schloss Dyck kommt. Wie in den Vorjahren sind die Kartenkontingente für die Schloss Dyck Classic Days limitiert, denn die Veranstaltung lässt in den Parkanlagen und auf den Wiesen vor dem Schloss nur eine begrenzte Zahl Besucher zu. Besonders begehrt sind daher Vorverkaufs-Tickets, die außerdem rund 20 Prozent unter den Ticketpreisen an der Tageskasse liegen. **Kartenvorverkauf und weitere Informationen: www.classic-days.de**





**Burggemeinde
Brügggen**

35. Brügggener
Altstadtfest
Vom 02. bis zum
04. August 2013





- Idyllische Fußgängerzone
- Gepflegte Hotels und Gaststätten
- Natur- und Tierpark
- Führungen durch den Ortskern
- Museum Mensch und Jagd
- Fahrradverleih

Ausgeschilderte Rad- und Fußwanderwege, unverfälschte Natur, Seenlandschaften, Wassermühlen und ausgedehnte Wälder laden zum Verweilen ein.

Sie möchten mehr über Brügggen erfahren?

Schicken Sie diese Anzeige mit ein!
Tourist-Information Brügggen
Burgwall 4 · 41379 Brügggen
Tel. 0 21 63-57 01-47 11 · Fax 57 01-88 88
www.bruegggen.de



Brückenkopf-Park Jülich

ERLEBEN * ENTDECKEN * ENTSPANNEN

Brückenkopf-Park Jülich gGmbH
Rurauenstraße 11 * 52428 Jülich
Tel. 02461/ 9795-0

Familienkarte

2 Erwachsene mit
bis zu 3 Kindern

11,00 Euro



www.brueckenkopf-park.de
info@brueckenkopf-park.de



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

WELLNESS & GENUSS



FINLANTIS Vom 22. Juli bis 1. September lädt das Finlantis zu einer Weltreise der besonderen Art ein. Afrika, die Niederlande, Hawaii, Indonesien, Spanien und Ägypten – jede Woche entführt das Finlantis-Team seine Gäste in ein anderes Land und bietet passend dazu internationale Gerichte sowie landestypische Wellness-Specials und Aufgüsse an. In der ersten Woche lockt die Finlounge mit afrikanischer Küche: Das Cajun-Pink-Pepper-Chicken auf Couscous-Salat mit Zucchini-Mango-Chutney weckt die Geschmacksnerven. Für die Themenwochen der Sinnesweltreise gelten die regulären Öffnungszeiten und Eintrittspreise. Sommerliches Extra für Vielsauerier: Wer sich im Sommer für eine Geldwertkarte im Wert von 150 oder 400 Euro entscheidet, wird mit zwei beziehungsweise vier freien Eintritten belohnt. **Weitere Informationen rund um das Sommerferienprogramm und die Geldwertkarten-Aktion finden sich auf www.finlantis.de.**

SEE PARK JANSSEN Auch in diesem Jahr gibt es in Gelderns Wellness-Oase wieder tolle Sommer-Behandlungen für Wellness- und Spa-Fans. Der Seepark Janssen lockt beispielsweise mit einem erfrischenden Ganzkörper-Minzpeeling. Getrocknete und anschließend in Öl eingelegte Minze entfernt auf natürliche Weise überschüssige Hautschüppchen. Ein Mandelöl pflegt die Haut und schenkt ihr seidige Glätte. Oder wie wäre es mit einem erfrischenden Minzbad, das Körper, Geist und Seele belebt? Dazu wird ein Minztee oder ein Mineralwasser mit frischer Minze gereicht. **Weitere Sommerangebote unter www.seepark.de**

MERRETER WILDKRÄUTERMAGIE Willi Hastenrath und Claudia Heinzel vom Flachshof laden herzlich dazu ein, mit ihnen am 20. Juli einen exklusiven Wildkräuter-Erlebnis-Tag zu verbringen. Zwischen 11 und 16 Uhr führt die Heilpraktikerin und Wildkräuterexpertin Claudia Heinzel die Teilnehmer durch die Natur Merreters und bringt ihnen die einheimischen Wildkräuter näher, indem sie sie genau betrachten, daran riechen und sie schließlich schmecken. Unterwegs überrascht das Team um Willi Hastenrath mit Köstlichkeiten aus der Wildkräuterküche. Kleine Snacks aus Wildblüten, Kräuterlimonade oder ein Mahonien-Aperitif machen Lust auf mehr. Die Kräuterführung endet auf einer Lichtung im Wald, wo der Flachshof – bei passendem Wetter – ein 3-Gänge-Wildkräuter Menü unter freiem Himmel servieren wird. Schließlich geht es zurück zum Flachshof, wo als Abschluss noch ein paar süße Überraschungen der Wildfruchtküche auf die Teilnehmer warten. **Anmelden können Sie sich telefonisch unter 02161/584996. Weitere Infos unter www.flachshof.de**





ZOO KREFELD Am 22. Mai 1938 wurde auf dem Parkgelände in Krefeld-Bockum rund um das Grotenburg-Schlösschen ein Heimattierpark gegründet. Erster Direktor war der damalige Leiter des Naturwissenschaftlichen Museums, Heinrich Janßen, der den Park als Außenstelle des Museums mit lebenden Tieren ausstattete. Aus dem beschaulichen Tierpark ist 75 Jahre nach seiner Gründung ein international anerkannter Zoo mit etwa 1.000 Tieren aus rund 200 verschiedenen Arten geworden. Höhepunkte sind der einzige Schmetterlings-Dschungel am Niederrhein und der erst 2012 eröffnete Gorillagarten, die seltenen Spitzmaulnashörner und der Großkatzenbestand mit Schneeleoparden, Sumatratigern, Jaguaren und Geparden. Ameisenbären und Baumkängurus zählen ebenfalls zu den exotischen Tierarten, die man heute im Krefelder Zoo entdecken

kann. Auch die kleinen Zoobesucher kommen auf ihre Kosten, zum Beispiel beim Entdecken der Geheimnisse des Forscherhauses oder auf den beiden Spielplätzen. Spannende Einblicke in die Tierwelt kann man zu jeder Tages- und zu jeder Jahreszeit bei Führungen und Veranstaltungen erleben. **Öffnungszeiten und Programm gibt es im Internet unter www.zookrefeld.de.**

Brückenkopf Park Jülich

Der Brückenkopf-Park Jülich mit seinem napoleonischem Festungsbauwerk bietet auf rund 30 Hektar Freizeitspaß für Jung und Alt. Harmonisch fügen sich Aktionsflächen in Garten- und Waldlandschaften ein. Highlights für Kinder sind die Spielplätze wie z.B. „Kind & Kegel“ oder die Wasserspiellandschaften. Der Park bildet eine Einheit aus Natur, Erlebnis, Erholung und

Kultur. In die Anlage integriert sind auch mehrere Tiergehege und Volieren des Brückenkopf-Zoos. Hier findet man überwiegend einheimische Vögel und Säugetiere. Zwischen April und Oktober gibt es im Park regelmäßig Veranstaltungen wie Märkte, historische Spektakel, Musik und Kinderevents. **Infos unter www.brueckenkopf-park.de**

NATUR- UND TIERPARK BRÜGGEN Nur 25 Autominuten von Mönchengladbach entfernt liegt der Natur- und Tierpark Brüggen. Hier können Familien einen erlebnisreichen Tag erleben und unter anderem heimische und exotische Tiere füttern und streicheln. Kinder spielen und toben auf dem weitläufigen Spielplatz mit dem „versunkenen Schiff“, der Sommerrodelbahn, der hoch oben fahrenden Einschienenbahn und vielen anderen Spiel- und Sportattraktionen. Neu in diesem Jahr: die Hundefreilaufzone und der Kletter-Dschungel-Pfad. Entspannen kann sich die ganze Familie unter anderem bei einem Spiel auf der 18-Bahn-Minigolfanlage. Oder man genießt es, in freier Natur zu grillen oder ein Picknick zu machen. Bis zum 3. November 2013 ist der Natur- und Tierpark täglich von 9 bis 18 Uhr geöffnet, Fahrgeschäfte und Tierpark-Bistro von 10:00 bis 17:00 Uhr.



**GEWINN
SPIEL**

Wir verlosen 10 Familientickets für den Natur- und Tierpark Brüggen. Schicken Sie einfach bis zum 31. Juli 2013 eine E-Mail mit dem Betreff „Tierpark Brüggen“ an gewinnspiel@hindenburger.de

DIE NEUE KTM 1190 ADVENTURE



SERIENMÄSSIG:

150 PS (110 kW), 230 kg inkl.

23 Liter Sprit, ABS, Traktionskontrolle, 15.000 km Inspektionsintervall, umfangreichste Technik- und Sicherheitspakete u.v.m.

**SÄMTLICHE FEATURES
AUF www.ktm.com**

KTM



**MSL Zweirad
Yamaha und KTM
Vertrags Händler**

Wevelinghover Str. 161
41334 Nettetal
Tel. 02153/911626
Fax 02153/911627

www.msl-yamaha.de
info@msl-yamaha.de



MILITARY, TREKKING & MORE

★ Alles rund um die Freizeit ★



Unser Sortiment:

- ★ Bekleidung
- ★ Bundeswehr
- ★ Schuhe
- ★ Camping
- ★ Trekking
- ★ Security
- ★ Messer

Military, Trekking & More

Bismarckstraße 80

41061 Mönchengladbach

Tel. 02161/3040969

www.mtm24.de



DAS ANDERE HOLLAND

Auf gut 35 Kilometern führt die Aicht-Schlösser-Route Vorden durch die niederländische Grenzregion, an verborgenen Feldwegen vorbei, über schnurgerade Alleen und durch historische Ortskerne, wo gut sichtbare Hinweisschilder den Weg zu acht fürstlichen Sehenswürdigkeiten weisen. Die meisten der Anwesen werden noch immer privat bewohnt. Trotzdem ist auf der ältesten beschilderten Radroute der Niederlande mehr als Staunen im Vorbeiradeln möglich: Viele der weitläufigen Schlossgärten laden zu Verschnaufpausen in außergewöhnlichem Ambiente – und das bereits seit einem Jahrhundert. Zum 100-jährigen Geburtstag der Radroute dürfen Kulturinteressierte, Naturfreunde und Aktive sich gleichermaßen freuen. Ob Live-Musik, Kaffeeklatsch mit den Hausbesitzern oder Picknicks im Park, Kunstausstellungen, Tage der offenen Tür oder Ballett im Schlossgarten: Bis Oktober 2013 sorgt ein volles Programm für Stimmung auf der Strecke. Hochherrschaftlich geht es auch auf einer neuen Themenradroute in Hollands Osten zu. Die grenzüberschreitende „Oranier-Fahrradroute“ über Apeldoorn, Diepenheim, Bad Bentheim und Lingen weiß auf 230 Kilometern allerhand Spannendes über die Mitglieder der niederländischen Königsfamilie zu berichten. Unterwegs belohnen Schlösser, Burgen und prächtig angelegte Parks fürs Aktivsein unter freiem Himmel. Sprechende Pfähle entlang der Strecke, die per Fußtritt aktiviert werden können, erzählen deutsche und niederländische Geschichten über das Haus Oranien-Nassau. Ein weiterer Tipp: Die größten Flüsse der Niederlande fließen allesamt durch die Grenzprovinz Gelderland – und stehen in diesem Sommer im Mittelpunkt einer großen Tourismus-Kampagne. Touristen und Einwohner sind

eingeladen, mit Booten über den Rhein, die Waal, Maas, Linge, IJssel und den Pannerdens Kanal zu fahren oder am Ufer Radtouren, Wanderungen oder Stadtrundgänge zu unternehmen. Als besonderes Highlight werden Pendelboote eingesetzt, die vom 2. Juli bis zum 17. September immer dienstags zwischen Nimwegen, Arnheim, Emmerich und Rees verkehren – und zu zahlreichen weiteren Zwischenstopps am Ufer einladen. Eine kostenlose VVV-Broschüre bietet jede Menge Tipps für Ausflüge und enthält zudem 48 Rabattgutscheine für unterwegs. **Weitere Infos unter:** www.das-andere-holland.de



AUGE IN AUGE MIT BALOO

Nah dran und mitten drin: Im „Ouwehands Dierenpark“ in Rhenen heißt es seit Ende März „herzlich willkommen bei Baloo und seinen Freunden“ – und ehe die Zoobesucher sich versehen, finden sie sich zwischen grünen Bäumen, steilen Kletterwänden und sechs ausgewachsenen Menschenaffen wieder. Nach dreijähriger Planungs- und Bauphase konnten die Gorillas im Frühjahr 2013 ihr neues Zuhause beziehen, ein 4.000 m² großes Areal, das weitestgehend dem natürlichen Lebensraum der Affen entspricht und den Besuchern in 10 Metern Höhe reichlich Möglichkeit zur hautnahen Begegnung mit den Klettermaxen gibt. Besonders mutige Abenteurer können mit einem Lift tief unter die Gorilla-Schlucht fahren. Dort erfahren sie in einem 80 Meter langen Tunnel Wissenswertes über die vom Aussterben bedrohten Menschenaffen und ihre Lebensgewohnheiten – mit allen Sinnen und einem tierischen Erinnerungsfoto.



ausgewachsenen Menschenaffen wieder. Nach dreijähriger Planungs- und Bauphase konnten die Gorillas im Frühjahr 2013 ihr neues Zuhause beziehen, ein 4.000 m² großes Areal, das weitestgehend dem natürlichen Lebensraum der Affen entspricht und den Besuchern in 10 Metern Höhe reichlich Möglichkeit zur hautnahen Begegnung mit den Klettermaxen gibt. Besonders mutige Abenteurer können mit einem Lift tief unter die Gorilla-Schlucht fahren. Dort erfahren sie in einem 80 Meter langen Tunnel Wissenswertes über die vom Aussterben bedrohten Menschenaffen und ihre Lebensgewohnheiten – mit allen Sinnen und einem tierischen Erinnerungsfoto.

Die Besucher können mit einem Lift tief unter die Gorilla-Schlucht fahren. Dort erfahren sie in einem 80 Meter langen Tunnel Wissenswertes über die vom Aussterben bedrohten Menschenaffen und ihre Lebensgewohnheiten – mit allen Sinnen und einem tierischen Erinnerungsfoto.

AQUAVENTURA: PACK DIE BADEROSE EIN

Action, Adrenalin und jede Menge Abkühlung: Seit Juni 2013 kommen im Freizeitpark Hellendoorn nicht nur Achterbahnfans, sondern auch Wasserratten voll auf ihre Kosten. Dann nämlich öffnete zwischen Kettenkarussell, Loopings und Stunt-



show-Theater der neue 5.000 m² große Rutschpark „Aquaventura“ seine Türen. Auf elf spektakulären Wasserbahnen können Mutige sich hier in die Fluten stürzen. „Zu den Highlights gehören die Halfpipe-Rutsche Wave Slide und das Black Hole, in dem die Besucher durch völlige Dunkelheit in die Tiefe flitzen“, erklärt Florence Maail, Sprecherin des Freizeitparks Hellendoorn. Doch auch kleine Parkbesucher sollten künftig an Badebekleidung denken. Für Sie stehen altersgerechte, weniger steile Wasserrutschen bereit.

EINFACH MÄRCHENHAFT!

Nur etwa 2 ½ Stunden von Mönchengladbach entfernt liegt Giethoorn, das auch „Venedig des Nordens“ oder „Venedig der Niederlande“ genannt wird. Das Dorf mit 2.500 Einwohnern kann am besten zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Kanu erreicht werden. Alle Häuser liegen entlang der Kanäle oder „sitzen“ auf ihrer eigenen Insel. 150 kleine Brücken verbinden die kleinen Grachten, auf denen sich Einheimische wie Touristen in Flüsterbooten fortbewegen. An die 60 Mini-Reedereien vermieten Boote an ihre Gäste. Die Dorfbewohner sind stolz auf ihre charakteristischen Häuser mit den reetgedeckten Dächern und mit Blick auf die Kanäle, die in den vergangenen Jahrhunderten für den Torftransport gegraben wurden.





Während des Sieben-Meilen-Sommers vom 8. Juli bis zum 1. September sind Märchenwald und Attraktionen täglich bis 20 Uhr geöffnet.

Efteling startet in den Sieben-Meilen-Sommer

Laue Sommerabende mit Special Effects.

Vom 8. Juli bis zum 1. September bittet Efteling zum Sieben-Meilen-Sommer und ist täglich bis 20 Uhr geöffnet. Jede Menge Zeit, um in aller Ruhe sämtliche Efteling-Attraktionen auszukosten: Märchenwald und Traumflug, Fata Morgana und die Holzachterbahn Georg und der Drache, die Schiffsschaukel oder die Python-Achterbahn. Auch die Pforten zur magischen Stadt Raveleijn, in der fünf Reiter in den Kampf gegen den grausamen Tyrannen, der Raveleijn beherrscht, ziehen, öffnen sich täglich mehrere Male.

Neu arrangiert: Raveleijn

Gemeinsam mit dem französischen Themenpark „Puy du Fou“, einem der europaweiten Topspieler auf dem Gebiet der Parkshowinszenierung, erweckt Efteling die Geschichte von Raveleijn zum Leben. Mehrmals täglich können Zuschauer 20 Minuten lang verfolgen, wie sich das spannende Spektakel mit Pferden, Raben und Special-Effects in der großen Freilichtarena vor ihren Augen entfaltet. Trotz brandneuer Inszenierung bleibt die 2011 ursprünglich der Parkshow zugrunde gelegte Geschichte von Efteling und dem niederländischen Autor Paul van Loon Ausgangspunkt: Fünf Kinder verwandeln sich in erwachsene Reiter, die zu Pferde den Kampf gegen den grausamen Herrscher Raveleijns aufnehmen.

Acht Samstage lang: Sieben-Plätze-Festival

An acht Samstagen (13., 20. und 27. Juli sowie 3., 10., 17., 24. und 31. August) ist der Park bis Mitternacht geöffnet. Auf sieben Plätzen werden Besucher in sieben verschiedene Märchenwelten entführt und Efteling zur Freilichtbühne für ein magisches Theaterfestival. Schauen, staunen, genießen: Das Sieben-Plätze-Festival bietet Live-Entertainment aller Spielarten, ein Snack und ein kühles Getränk inklusive. Auf den Plätzen präsentieren Akrobaten, Musiker und Performance-Künstler ihr Können.

Aquanura

Mit der Jubiläumsshow Aquanura, weltweit die drittgrößte Show ihrer Art, klingt ein sommerlicher Efteling-Tag herrlich aus. Die Wassershow findet neben der Attraktion Fata Morgana auf Eftelings großem See statt. Dieser wird zur Bühne, wenn Elemente wie Wasser, Feuer, Musik und Licht kunstvoll miteinander harmonisieren. Die beeindruckende Kraft der unzähligen Fontänen formt prachtvolle Gebilde aus Wasser und schießt diese weit in den Abendhimmel hinauf. Jeden Abend finden mehrere Vorstellungen statt. Jede Vorstellung dauert zwölf Minuten.



Auf sieben Plätzen werden Besucher in sieben verschiedene Märchenwelten entführt.

Übernachten

Noch keinen Sieben-Meilen-Schritt vom Parkgelände entfernt, bieten das Efteling-Hotel und der Freizeitpark Efteling-Village Bosrijk Gelegenheit, in Eftelings Welt der Wunder zu übernachten. Das Hotel eignet sich besonders, wenn man nur eine Nacht bleiben möchte. Das Efteling-Village Bosrijk ist ideal für einen mehrtägigen Aufenthalt von zwei oder drei Nächten.

Efteling Park, Europalaan 1, 5171 KW Kaatsheuvel
Niederlande www.efteling.de

ZOObiläum!

Den 75. Geburtstag
feiern wir das ganze
Jahr...



...mit vielen tollen
Aktionen und
jeder Menge Spaß.
Herzlich willkommen!

Weitere Infos unter:
zookrefeld.de

75 ZOO
1938-2013 Krefeld



Sparkasse Krefeld. Gut für die Region.

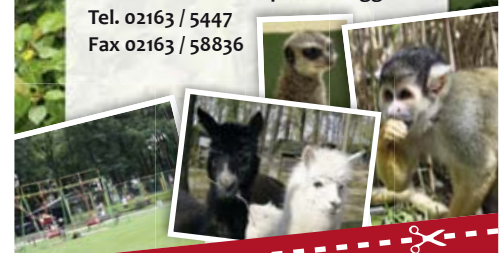
AUF INS KINDERPARADIES

Erleben Sie die vielseitige
Tierwelt in Verbindung mit Spiel
und Spass für die ganze Familie!



Natur- und Tierpark
Brüggen

Brachter Straße 98 · 41379 Brüggen
www.natur-und-tierpark-brueggen.de
Tel. 02163 / 5447
Fax 02163 / 58836



COUPON

Gegen Vorlage dieses Coupons erhält
**EIN KIND FREIEN
EINTRITT** in Begleitung
eines zahlenden Erwachsenen



Cafe Kreativ

Cafe & Werkstatt & Workshops & Laden
für Groß & Klein

Frühstück mit Kaffee & Tee,
Säften & Schorlen, Waffeln

Näh-, Papier-, Häkel-,
Filtz-, Zeichen- Workshops

Wir bieten unser Cafe für Kinder-
geburtstagsfeiern, individuelle
Workshops & Familienfeiern an

Hauptstr. 20, 41236 MG

Tel 02166/6750098

cafe-kreativ-rheydt@gmx.de

www.cafe-kreativ-rheydt.de

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do, Fr: 9:30-17:00 Uhr

Mi: 9:30-14:00 Uhr

Sa: 8:00-13:00 Uhr

Sommeraktionen im Vitus Center

Immer freitags in den
Sommerferien
von 13.00 – 17.00 h

26.07. Spaß- und Spiele-
land im Basement
mit Manegenteppich,
Aktiv-Spielgeräten,
Spielkisten

02.08. Basteln und
Pflanzaktion im EG



09.08. Kugeln als Schweinchen
und/oder Aquarien im EG

16.08. Spaß- und Spiele-
land im Basement mit Manegenteppich,
Aktiv-Spielgeräten, Spielkisten

23.08. Styroporautos und -flieger im EG

30.08. Buttons im EG



Kommen und mitmachen!
**VITUS
VC
CENTER**

Am Hauptbahnhof
Hindenburgstr. 170 / Goebenstraße
41061 Mönchengladbach
www.vitus-center.com

Tipps für Kids

von Martin Huth



Alltagsausbrecher Familienfest



Das Projekt Alltagsausbrecher richtet am 6. Juli von 12 bis 18 Uhr bereits zum vierten Mal ein Familienfest aus. Auf der Anlage des TV 1848 an der Bökelstraße habt ihr mit euren Eltern dann erneut die Möglichkeit, gemeinsam an verschiedenen Spielstationen auf Abenteuertour zu gehen. Da ist Spannung garantiert! Als besonderes Highlight wird in diesem Jahr im vereinseigenen Pool erstmals Kanufahren angeboten, das begeistert sicher nicht nur die kleinsten Besucher.

SommerLeseClub 2013

Sommerferien-Zeit gleich SommerLeseClub-Zeit! Der SommerLeseClub animiert in den Ferien, Bücher für sich zu entdecken. Lesen macht eben Spaß mit 2.500 brandneuen Büchern im exklusiven Club mit cooler Atmosphäre. Fremde Welten erobern und Abenteuer erleben, ob die Sonne scheint oder es regnet, ob es in Urlaub geht oder nicht, mit Büchern ist alles möglich. Und Lesen lohnt sich: Wer in den Ferien vier Bücher schafft, wird mit dem ultimativen SommerLeseClub-Borussen-Fanschal - Ausgabe 2013 - belohnt.



Ab dem 2. Juli können sich alle, die zwischen 10 und 13 sind, in der Stadtbibliothek Mönchengladbach, der Stadtteilbibliothek Rheydt oder online unter www.sommerleseclub.de anmelden - unbürokratisch und kostenlos. Interessenten sollten sich aber beeilen, das freie Kontingent ist begrenzt!

Und zum Schluss wird gefeiert: am 3. September im Volksbad mit coolen Aktionen und heißen Gewinnen.

Patricia Schröder/
Manfred Mai

Die schönsten Schulgeschichten

Gemeinsam lesen macht stark!

Ob ein echter Zauberer im Klassenzimmer auftaucht, ein „Bastel-Wettkampf“ oder eine Hexenprüfung zu bestreiten ist oder was es mit einer Quasselkiste auf sich hat: Ein Schultag ist immer wieder für tolle Überraschungen gut. Und so finden sich in diesem Buch vier lustige, unterhaltsame und spannende Geschichten aus der Reihe „Erst ich ein Stück, dann du“, die das gemeinsame Lesen von Leseanfängern und leseerfahrenen (erwachsenen) Menschen fördert. Längere Vorlesepassagen wechseln sich mit kurzen, extra groß gedruckten Erstlesesätzen ab und das gemeinsame Lesen macht doppelt Spaß. Und bei diesem Preis passt es auch wunderbar in jede Schultüte.

ISBN 9783570156858; 5,- €

Empfohlen von prolibri Buchladen GmbH
Schillerstr. 22-24, 41061 Mönchengladbach
www.prolibri-buchladen.de



Sommeraktion im Vitus Center

„Kommen und mitmachen!“ heißt es für Kinder in den Sommerferien im Vitus Center. Immer freitags von 13 bis 17 Uhr warten auf die Kleinen kurzweilige Angebote, während die Großen shoppen gehen.

Los geht's am 26. Juli beim Spaß- und Spiel-land im Basement mit Manegenteppich, Aktiv-Spielgeräten und Spielkisten.

Im August gibt es weitere fünf spannende Aktionstage. Die Teilnahme ist kostenfrei!



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

Freie Fahrt für die Jugend

Am Mittwoch, 24. Juli heißt es zum 45. Mal „Freie Fahrt für die Jugend“. Der Fachbereich Kinder, Jugend und Familie organisiert in Kooperation mit der NEW AG einen Tagesausflug in den Spielpark IRRLAND, Kevelaer, und lädt Mönchengladbacher Familien und Kinder ein, teilzunehmen. Von den Teilnehmern wird eine Schutzgebühr in Höhe von 2 Euro pro Person erhoben. Dafür gibt es die Hin- und Rückfahrt im Bus nach Kevelaer, freien Eintritt in das IRRLAND und einen Mittagsimbiss. Anmeldungen sind bei den Verwaltungsstellen Stadtmitte, Neuwerk, Giesenkirchen, Rheydt, Odenkirchen, Wickrath und Rheindahlen möglich. Außerdem kann man sich beim Fachbereich Kinder, Jugend und Familie, Aachener Straße 2, Zimmer 244 zwischen 9 und 11 Uhr anmelden.

Sommerferienkurse

Im Museum Abteiberg gibt es in den Sommerferien fünf Kunstkurse, für die ihr euch bis 7. Juli unter riedel@museum-abteiberg.de anmelden könnt. In diesem Jahr sind alle Kurse kostenfrei! Vom 23. bis 26. Juli, 11 bis 13 Uhr gehen Kinder von 6 bis 8 Jahre im Kurs 1 „Kunst und Natur“ für ihre Arbeiten zunächst auf eine Entdeckungsreise durch Museum und Skulpturengarten.

Das Motto von Kurs 2 lautet „Unser Skulpturengarten“, ist an Kinder und Jugendliche von 12 bis 16 Jahre gerichtet und findet vom 23. Juli bis 2. August, 14 bis 18 Uhr statt. Hier werden Großskulpturen entworfen und umgesetzt.

In Kurs 3 „Verkehrte Welt“ dürfen Kinder von 6 bis 8 Jahre ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Vom 30. Juli bis 2. August, 11 bis 13 Uhr, entstehen möglicherweise viele rote Wolken, schwimmende Schmetterlinge und fliegende Elefanten.

„Licht aus! Es wird dunkel im Museum“ (Kurs 4) heißt es vom 27. bis 30. August, 11 bis 13 Uhr. Kinder von 6 bis 9 Jahre malen Nachtbilder aus der Erinnerung, Danach wird eine Ausstellung im Dunkeln entworfen.

Bei „Kunst im Raum“ werden die großen Räume des Museums zu Modellräumen entwickelt und eigene Welten entworfen. Kurs 5 vom 27. bis 30. August, 14:30 bis 17 Uhr, ist für Kinder und Jugendliche von 10 bis 13 Jahre geeignet.

Explorado Kindermuseum

Seit dem 8. Juni ist das neue Kindermuseum Explorado im Duisburger Innenhafen geöffnet. Sechs Themenbereiche und zahlreiche Mitmach-Exponate wie Kletterbaum, Wasserbecken oder Miniatur-Baustelle warten darauf, von den Kindern entdeckt zu werden. In kostenfreien Workshops kann man außerdem Wasserraketen durch das Innenhafenbecken zischen lassen und filigrine Seifenblasen erzeugen. Getreu dem Motto „mit Herz, Hand und Verstand“ ist das Kinder-Mitmachmuseum ein Eldorado für kleine und große Kinder. Das Explorado ist Erlebnisausstellung und Indoor-Spielplatz gleichermaßen: In behaglicher Atmosphäre entsteht eine ausgewogene Mischung aus Denken und Bewegung. Das Konzept ist simpel wie überzeugend: Kinder sollen sich durch eigenständiges Ausprobieren und Experimentieren ohne Lern- und Leistungsdruck, dafür mit umso mehr Spaß, nachhaltig Wissen aneignen. Somit verfolgt das Explorado ein innovatives Lernkonzept: Dem alten Leistungsdruck wird nun mit Kreativität und Selbstbewusstsein entgegen getreten. Geöffnet hat das Explorado dienstags bis freitags von 9 bis 18 Uhr, samstags und sonntags von 10 bis 19 Uhr; in den Schulferien montags bis sonntags von 10 bis 19 Uhr. Die Eintrittspreise richten sich, ähnlich wie in einem Schwimmbad, nach einem Zeitmodell – für einen kurzen Besuch zahlt man weniger als für einen langen.

Explorado Kindermuseum, Philosophenweg 23-25, 47051 Duisburg
Tel. 0203/29823340, www.explorado.eu



30 Jahre JCH Westend

Das städt. Jugendclubhaus MG-Westend feiert am 7. Juli Jubiläum – es besteht in diesem Jahr seit 30 Jahren.



Das städtische Jugendclubhaus MG-Westend: Treffpunkt für monatlich ca. 2.500 bis 3.000 Kinder und Jugendliche.

Auf dem Gelände des ehemaligen Alexianerklosters Haus Blumenberg wurde nach dem Zweiten Weltkrieg eine Notunterkunft für Wohnungslose errichtet. Als diese 1975 aufgelöst und der Gebäudekomplex abgerissen wurde, entstand Raum für ein dringend benötigtes Jugendzentrum im Stadtteil Westend. Im Jahr 1982 füllten die ersten Kinder und Jugendlichen das neue Haus erstmals mit Leben.

Nach 30 Jahren seines Bestehens hat nun das städtische Jugendclubhaus MG-Westend allen Grund, am Sonntag, 7. Juli von 11 bis 17 Uhr zu feiern. Für kurzweilige Stunden mit Speisen und Getränken, bei Musik und Tanzvorführungen sowie weiteren Überraschungen insbesondere für die Kleinen ist gesorgt. Hierzu gehört ein Auftritt von Lila Lindwurm, ein Luftballon-Wettbewerb und Jazz-Live mit den „Old Market Stompers“.

Das städtische Jugendclubhaus MG-Westend ist nicht nur für Kinder und Jugendliche und deren Familien aus dem Stadtteil Westend zu einer Institution geworden. Aufgrund des interkulturellen und integrativen Schwerpunktes kommen die Besucher aus dem ganzen Stadtgebiet. Die langjährige Unterstützung der Arbeit durch den Förderverein hat dazu beigetragen, dass immer wieder neue, vielfältige und interessante Angebote möglich sind. Monatlich beleben ca. 2.500 bis 3.000 Kinder und Jugendliche Kulturkeller West, Internetcafé, Werkraum, Mehrzweckhalle, Musikraum, Internationale Kinder- und Jugendbibliothek, Kinderrestaurant, Gruppenräume, Café im Foyer, Nutzgarten, Bolzplatz und Spielflächen. Haupttätigkeitsfelder sind die Offene Tür für Kinder und Jugendliche, Ganztagsbetreuungsangebote und kulturelle Veranstaltungen. Das Leitbild des Hauses, das täglich ganzjährig außer in den Winterferien geöffnet ist, lautet: interkulturell – traditionell – innovativ – vielseitig – vernetzend – integrativ – zukunftsorientiert.



Beliebt bei den Kindern: die Offene Tür mit Spiel- und Mitmachaktionen.

ANDREAS SÉCHÉ
ZEIT DER ZIKADEN**Orientalisch**

„Was reglos scheint, hebt vielleicht die Welt aus den Angeln.“ Treten Sie ein in die geheimnisvolle Welt aus Tausendundeiner Nacht und erleben Sie die bewegende Geschichte von Selim, der auf der paradiesischen Insel Syrakesh lebt und die Menschen mit seiner virtuos und gefühlvollen Geigenmusik fasziniert. Das Spiel wird noch inniger, als Selim seine große Leidenschaft und Hingabe für Myriam entdeckt. Während politische Spannungen das Inselparadies erschüttern, hält diese außergewöhnliche Liebe der Diktatur und den politischen Wirren stand. Dieser poetische Roman schenkt uns eine wahrhaft orientalische Geschichte, von wunderbaren Tönen getragen und beflügelt und voller Weisheit erzählt.

Ans Vivendi Verlag, 173 Seiten, 16,90 €Empfohlen von Buchhandlung Wackes, Hindenburgstr. 139
41061 MG, www.wackes-buch.deTAIYE SELASI
DIESE DINGE GESCHEHEN NICHT EINFACH SO**Tiefgreifend**

In Boston, London und Ghana sind sie zuhause, sechs Menschen, eine Familie, überall auf der Welt verstreut, aber mit ihren Wurzeln in Afrika. Als der Vater in Ghana stirbt und sie sich nach vielen Jahren alle wiedersehen, nähert sich die Familie ganz vorsichtig wieder an, findet letztlich ganz neu zusammen und muss entdecken, dass viele Dinge nicht einfach so geschehen. Zwischen Orten, Perspektiven und Zeiten wechselnd, erzählt Taiye Selasi anrührend, fesselnd und einfühlsam von ganz unterschiedlichen Biografien und Charakteren, von Erfolgen und Niederlagen und gewährt so tiefe Einblicke in das Leben einer typischen Immigrantenfamilie und vor allem in die afrikanische Seele.

S. Fischer Verlag, 400 Seiten, 21,99 €Empfohlen von Buchhandlung Degenhardt, Friedrichstr. 14
41061 MG, www.buchhandlung-degenhardt.deJAMES BOWEN
BOB, DER STREUNER**Herzerwärmend**

James Bowen ist Straßenmusiker, außerdem auf Drogenentzug und er lebt von der Hand in den Mund. Man könnte nicht sagen, dass es ihm gut ging. Aber eines Tages findet er im Treppenhaus seiner neuen Wohnung diesen roten, abgemagerten, schwachen Kater, der umgehend sein Herz erweicht. Er nimmt ihn auf, obwohl er gerade keine zusätzliche Verantwortung gebrauchen kann, pflegt ihn mit viel Liebe gesund und lässt ihn wieder laufen. Aber Bob, wie er ihn taufte, ist nicht wie andere Streuner. Er liebt seine Freiheit nicht so sehr wie seinen neu gewonnenen Freund und entschließt sich, zu bleiben. Ihre Freundschaft bewegt Tausende und erwärmt die Herzen.

Bastei Lübbe Verlag, 256 Seiten, 8,99 €

Empfohlen von Livia Hilgers

MRS. GREENBIRD
LIVE**Frisch****POP**

Die X-Faktor Gewinner Mrs. Greenbird bringen schon nach dem Debut ihr erstes Live-Album raus. Ihr gelungener Mix aus Folk, Country und Pop lässt sich wunderbar auf der Bühne umsetzen und weiß zu begeistern. Aber wer denkt, dass man nach erst einem Album unmöglich genügend Material für ein Livealbum haben könnte, irrt. Das Paar begeistert durch eigene Kompositionen, so wie durch gekonnt in Szene gesetzte Cover von den Ramones über die Rolling Stones sowie Radiohead oder Alex Clare. Die Cover sind vollkommen im Stil von Mrs. Greenbird und verleihen den Songs dadurch ein fast blumiges Flair.

Columbia/SONY MUSIC 17 Tracks, 17,99 €BEATSTEAKS
MUFFENSAUSEN**Gewaltig****PUNKROCK**

Die Seit 1995 agierenden Berliner schlagen wieder zu. In gewohnt grandioser Qualität liefern sie uns dieses Mal ein fünfeinhalbstündiges Paket aus Ton- sowie Bildmaterial. Auf der ersten DVD finden sich fünf Auftritte der 2011er Boombox-Tour von Festivals und einzelnen Konzerten, der in einem Konzertfilm zusammengefasst wurde. Auf der zweiten Scheibe findet sich eine Doku über Bassler „Totze“ und die erste Staffel der bandeigenen „Beat TV“, sowie viele Musikvideos und das Making-of zum vorliegenden Paket. Aber auch neues Material ist mit „SaySay“ vorhanden. Ein gelungenes Werk!

Warner Bros. 16 Tracks, ab 18,99 €SIGUR RÓS
KVEIKUR**Anders****ART-POP**

Das erste Werk nach dem Ausstieg des Keyboarders Kjartan Sveinsson erscheint knapp ein Jahr nach dem letzten Album. Irgendwie anders, aber doch immer weiter faszinierend, schaffen es die verbleibenden drei, ein wundervoll-traumhaftes siebtes Album vorzulegen. Über Tracks, die an Doom-Rock erinnern bis hin zu Noise ist ansprechende Abwechslung geboten, die wie immer auf ihre eigene Art und Weise zu begeistern weiß. Seit 1994 gibt es die Band zwar schon, allerdings wurden sie erst 2000 über die isländischen Landesgrenzen so wirklich bekannt und tourten unter anderem als Support für Radiohead.

Beggars/INDIGO 9 Tracks, 15,99 €DVD
FLIGHT**Ehrlich****DRAMA**

Der Pilot Whip Whitaker ist schwerer Alkoholiker und ist auch der ein oder anderen Droge nicht abgeneigt. In der Nacht vor seinem Flug von Orlando nach Atlanta hat er es wieder mit seiner Stewardess krachen lassen. Allerdings kommt es zu Turbulenzen auf dem Flug und das Flugzeug stürzt ab. Durch ein unglaubliches Flugmanöver schafft Whitaker es zwar, Schlimmeres zu verhindern, allerdings sterben dennoch Menschen. Er lässt keine Hilfe an sich ran und macht seinem Anwalt die Arbeit schwer. Ein packendes Drama über die Abgründe eines Menschen, der seiner Sucht nicht entsagen kann.

Studicanal DVD 12,99 €, BluRay 15,99 €

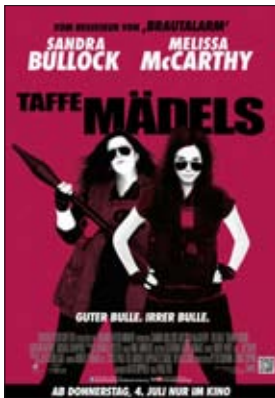
GAME

DON'T STARVE**Spaßig****ADVENTURE**

Das Minecraft-Prinzip in Tim Burton Optik ist skurril und sehr spielsenswert. Man wird von einem Bösewicht in trister Landschaft ausgesetzt und muss um sein Überleben kämpfen. So bastelt man sich also in aller Survival-Manier seine Werkzeuge und Maschinen, die einem das Leben leichter machen. Man jagt und baut und irgendwann stirbt man. Das ist zwar ärgerlich, da man von vorne beginnen muss, aber irgendwie lässt es einen genau aus dem Grund auch nicht mehr los. Lohnenswertes Spiel für kleines Geld.

PC 13,- € über Steam oder Gog.com**MUSIK
DVDs
GAMES**Rezensiert von **Livia Hilgers****SATURN**

KINO HIGHLIGHTS



LADIES NIGHT

ab 3.7.2013

Taffe Mädels

Nach vielen Jahren im Einsatz kämpft FBI-Agentin Ashburn noch immer um Akzeptanz bei ihren männlichen Kollegen. Die Ermittlungen gegen einen mysteriösen Drogenbaron scheinen die Eintrittskarte für ihre lang ersehnte Beförderung zu sein, zumal Ashburn mit einer Partnerin zusammenarbeiten darf. Doch Detective Mullins erweist sich als Albtraum, als aggressive, durchgeknallte und völlig inkompatible Straßenkämpferin, die sich in permanentes Kompetenzgerangel mit der regel-treuen Anzugträgerin vom FBI verstrickt.



FILM

ab 25.7.2013

Wolverine: Weg des Krieges

Der rastlose Logan wird an seine Vergangenheit erinnert, als ihn eine junge Frau bittet, nach Japan zu kommen, um dort einen ehemaligen Soldaten zu treffen, dem er einst das Leben rettete. Der bietet ihm ein ungewöhnliches Geschenk zum Dank an, Sterblichkeit. Doch Logan trifft in Japan nicht nur auf Freunde, sondern auch gefährliche Feinde, mit ähnlich außergewöhnlichen Fähigkeiten wie er selbst.



FILM

ab 17.7.2013

Kindsköpfe 2

Lenny und seine Kumpels haben beschlossen, in den Ort zurück zu kehren, in dem sie gemeinsam aufgewachsen sind, um ihren Kindern ein unbeschwerteres Leben als in der Megacity Los Angeles zu ermöglichen. Sie treffen alte Bekannte wieder, besuchen die Orte, an denen sie als Kids ihren Spaß hatten und werden mit einer neuen Generation von Kindsköpfen konfrontiert. Sie lassen sich von dem Jungen gerne herausfordern.



VORPREMIERE

ab 27. und 28.7.2013

Die Schlümpfe 2

Gargamel führt wieder Böses im Schilde. Ihm gelingt es, Schlumpfine nach Paris zu entführen, wo er gerade als Zauberer Erfolge feiert. Die Schlümpfe sind schockiert und empört und stellen einen Rettungstrupp zusammen. Doch alleine in der Welt der Menschen haben die blauen Winzlinge kaum Chancen. In ihren Freunden aus New York, dem Paar Patrick und Grace, finden Papa Schlumpf und Co. große Mitstreiter.

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



Ob Luuk de Jong weiter und hoffentlich häufiger für Borussia jubeln darf? Der Niederländer hatte schon letzte Saison schlechte Karten bei Trainer Lucien Favre.



Sportdirektor Max Eberl verlängerte in der Sommerpause seinen Vertrag bei Borussia bis **30. Juni 2017** und bastelt bis Ende August 2013 am Spielerkader des VfL.



Gerüchte und Spekulationen

Wer kommt, wer geht? Bei Borussia werden in diesen Tagen Weichen gestellt.

Text: Ingo Rütten

Wie in jeder Sommerpause werden bei Borussia auch in diesem Jahr Weichen gestellt. Die Transferperiode mit allen Gerüchten und Spekulationen ist so absurd wie interessant und dauert noch bis Ende August an. Bis also der endgültige Spielerkader des VfL für die Bundesligasaison 2013/14 feststeht – zumindest jener bis zur Winterpause – wird noch viel gemutmaßt werden. Aber auch fernab des spielenden Personals gibt es einige entscheidende Neuigkeiten, die nicht unbedingt erst in diesem Frühsommer auf den Weg gebracht wurden, die aber alle eine nachhaltige Wirkung auf die Zukunft haben. Das fängt bei der Vertragsverlängerung mit Sportdirektor Max Eberl an und hört bei den neuen Trikots des neuen Ausrüsters Borussias auf. Und nebenbei dürfen sich die VfL-Fans schon vor dem Start der kommenden Saison auf Spitzenfußball im Borussia-Park freuen, so geben sich am 20. und 21. Juli die Champions League-Finalisten beim Telekom Cup die Ehre.

Ende Mai waren bereits rund 35.000 Tickets für den erstmalig in Mönchengladbach ausgetragenen Telekom Cup verkauft. Es wird demnach voll auf den Tri-

bünen, wenn sich am 20. und 21. Juli die beiden besten Mannschaften Europas der vorigen Spielzeit, der Hamburger SV und Borussia treffen. Kombitickets für beide Turniertage gibt es in den Fanshops und über den Online-Shop des VfL ab 22 Euro und bis 51 Euro für Erwachsene, Tagestickets gibt es ab 11 Euro bis 33 Euro. Eberl freut sich auf die Testspiele auf höchstem

» Austragung im Borussia-Park eine Besonderheit «

Niveau, auch wenn eine Halbzeit nur 30 statt sonst 45 Minuten dauert. Für Testspiele gegen den FC Bayern München und Borussia Dortmund hätte der VfL vermutlich viel Geld ausgeben müssen – jetzt trifft das Team von Trainer Lucien Favre zumindest auf einen der beiden Champions League-Finalisten. Denn zunächst geht es zum Auftakt des Turniers samstags gegen Borussia Dortmund (16:45 Uhr) um den Einzug ins Endspiel, anschließend stehen sich der Hamburger SV und die Bayern – mit dem neuen Trainer Pep Guardiola an der Seitenlinie und möglicherweise Ex-Coach

Jupp Heynckes auf der Tribüne – ab 18:30 Uhr gegenüber. Die beiden Sieger stehen sonntags im Endspiel, die Verlierer spielen um Platz drei.

Für Borussia ist es die erste Teilnahme am Telekom Cup, den der Hamburger SV im vergangenen Jahr gewonnen hat. Die Austragung im Borussia-Park ist für den VfL dabei eine Besonderheit, so dass gleich der traditionelle Familientag und die Saisonöffnung zeitgleich zum Turnier gefeiert werden. Da käme doch ein Turniersieg recht passend, wenngleich das „Titelmonster“ aus München eher favorisiert sein dürfte als die Favre-Elf – unabhängig mit welchem Personal der Schweizer Übungsleiter aufwarten kann. Das Personalkarussell dreht sich gewiss noch ein paar Wochen weiter und alle Aussagen der Beteiligten können je nach Lust und Laune interpretiert werden.

Es spricht für sich, wenn der VfL-Sportdirektor versichert, dass Juan Arango und Marc-André ter Stegen auch in der kommenden Saison definitiv das VfL-Trikot tragen werden, und doch immer wieder daran gezweifelt wird. Mögliche Abgänge – auch nach der Saison-

eröffnung – hängen dabei auch von den Neuzugängen ab. In einer Sommerpause ist es beinahe fahrlässig, über den Spielerkader eines Bundesligisten zu schreiben. So könnten heute schon Raffael und Nicklas Bendtner Borussen sein? Es ist kein wirkliches Geheimnis, dass der Brasilianer Raffael ein absoluter Wunschspieler von Lucien Favre ist, der schon mehrmals mindestens mit einem Beim beim VfL gelandet wäre. Bendtner von Arsenal London passt ebenfalls in das Anforderungsprofil möglicher Ergänzungen. Eberl machte früh in der Sommerpause deutlich, dass das „Hauptaugenmerk auf der Offensive liegt.“ In der Abwehr sei Borussia bestens besetzt, die Verträge von Martin Stranzl und Roel Brouwers laufen noch ein weiteres Jahr, Oscar Wendt und Filip Daems streiten sich weiter um dem Posten hinten links in der Viererkette und rechts müsste Tony Jantschke allenfalls Konkurrenz aus den eigenen Reihen fürchten. Es kommen etliche Borussen für die Position des Rechtsverteidigers infrage, falls der mal ausfallen sollte, Alvaro Dominguez gehört jedoch nicht dazu, der Spanier soll in der Innenverteidigung noch unentbehrlicher werden als im Laufe der vergangenen Spielzeit.

» Max Kruse machte Appetit auf die kommende Saison «

Einer, auf den sich die Borussenfans schon länger freuen dürfen, ist Max Kruse. Als Gewinner der USA-Reise im Dress der Nationalmannschaft machte er den VfL-Fans Appetit auf die kommende Saison. Mit oben genannten Offensivverstärkungen oder auch anderen Neuzugängen für den Angriff wird es für einen Borussen jedoch immer „bedrohlicher“, zumal Luuk de Jong auch schon zum Ende der abgelaufenen Spielzeit keine richtig guten Karten bei Favre hatte. Ob der Niederländer den Druckbeginn dieser Ausgabe als Borusse überstanden hat, ob er gar die Transferperiode ohne Umzug übersteht? Eberl erwartet nach eigener Aussage noch viel vom U21-Nationalspieler der Niederlande. Interpretieren Sie das selbst! Spruchreif ist hingegen die Vertragsverlängerung des Sportdirektors, der sich bis 2017 an den VfL gebunden hat. Zwar gilt im zunehmendem Maße auch für Sportdirektoren und Manager der Bundesligaclubs, was für die Aktiven gilt. Doch im Falle des seit 1999 bei Borussia unter Vertrag stehenden Eberl gehen wir mal davon aus, dass sich der bald 40-jährige diese Unterschrift genauestens überlegt hat. „Ich bin sehr stolz, dass ich für Borussia arbeiten darf und investiere sehr viel Herzblut. Es ist für mich nicht nur ein Job, sondern auch eine Herzensangelegenheit“, sagt der Sportdirektor selbst.

Seit dem 24. Juni sind die Borussen wieder im Training: in einem neuen Look, denn nach zehn Jahren Partnerschaft mit Lotto ist nun Kappa Borsussias neuer Ausrüster. Erste – eigentlich geheime – Bilder des pünktlich zum Vorbereitungsstart offiziell vorgestellten Trikots bekamen die Fans schon früh im Internet zu sehen. Das erste Echo war – wie immer! – verhalten. Erstmals so richtig in Aktion gibt es die neuen Leibchen bei den Testspielen beim VfL Rhede (30.6.) und in Wegberg-Beeck gegen Lierse SK (Belgien) am 6. Juli um 16 Uhr zu sehen. Vom 11. bis 18. Juli geht es für Favre und Co. ins Trainingslager, das in Rottach-Egern über die Bühne geht. Nach dem Freundschaftsspiel am 27. Juli bei Celtic Glasgow wird es eine Woche später ernst, wenn die erste Runde im DFB-Pokal ansteht. Und am 9. August geht es endlich auch in der Bundesliga wieder um Punkte – dann interessieren sich die wenigsten noch für Trikots, Telekom Cup oder Sportdirektor. Wohl aber bleibt der Spielerkader interessant, bis Ende August laufen die Spekulationen und Gerüchte, wetten?

TERMINE IM JULI

Sa. 6. Juli, 16 Uhr (Wegberg-Beeck)
Do. 11. bis Do. 18. Juli
Sa. 13. Juli, 19 Uhr
Sa. 20. und So. 21. Juli
Sa. 27. Juli, 15 Uhr

Borussia gegen Lierse SK
Trainingslager in Rottach-Egern
 FC Ingolstadt gegen **Borussia**
Telekom Cup im Borussia-Park
 Celtic Glasgow gegen **Borussia**

ACTIC
 FITNESS IM "VITUSBAD"

**Starte jetzt für
 Deine Sommerfigur!**

Teste ACTIC Fitness und überzeuge Dich von unserem Konzept "Fitness und Schwimmen in einem Paket"!

Aktionszeitraum: 01. Mai bis 31. Juli 2013

Bei Abschluss eines 12-Monatsvertrages kann während der Testwochen gekündigt werden. Weitere Informationen im Studio und auf www.acticfitness.de (Aktion gilt auch für den Schüler- Studenten- und Seniorenpreis)

**ALLE UNSERE
 STUDIOS SIND AN
 EIN SCHWIMMBAD
 ANGESCHLOSSEN!**

**SONDERTARIF
 FÜR 8 WOCHEN TEST-TRAINING**

29,90€/MTL*

**Das Angebot gilt bei 12-monatiger Laufzeit.*

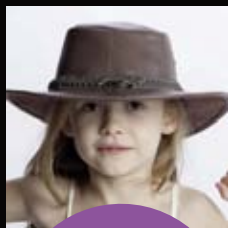


vitusbad

ACTIC Fitness im "Vitusbad"

Breitenbachstraße 52 • 41065 Mönchengladbach • Tel: 02161 / 992 12 95
 moenchengladbach@acticfitness.de • www.acticfitness.de

ACTIC Fitness GmbH • Floriansbogen 2/4 • 82061 Neuried



Shooting-
gutscheine
verschenken!

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

FOCUS-S FOTOGRAFIE

Simone Stähn
Myllendonker Straße 12, 41065 MG

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



Die deutsche U21-Hockeynationalmannschaft der Frauen freut sich auf die Weltmeisterschaft in Mönchengladbach. Am 1. Juli wird der endgültige Spielerkader benannt, ab dem 18. Juli sind die besten deutschen Hockeytalente in unserer Stadt.

U21-Frauen wollen Heimvorteil nutzen!

Mönchengladbach ist als Weltmeisterschafts-Austragungsort ein gutes Omen für deutsche Hockey-Nationalmannschaften.

Text: Ingo Rütten

Im vergangenen Jahr verpasste die U21-Hockeynationalmannschaft bei der Europameisterschaft um Haaresbreite eine Medaille. Das möchten die jungen Frauen des Deutschen Hockey-Bundes (DHB) ab dem 27. Juli bis zum 4. August in Mönchengladbach nachholen: Dann geht im Warsteiner Hockeypark die U21-Weltmeisterschaft der Frauen über die Bühne, und Deutschland hat sich als Gastgeber natürlich einiges vorgenommen. Mönchengladbach ist als Austragungsort ein sehr gutes Omen für deutsche Teams, die jungen Talente wären nicht die erste DHB-Mannschaft, die sich in unserer Stadt die Krone aufsetzen würde.

Die Erinnerung an den Weltmeistertitel der deutschen Hockey Herren ist noch frisch. Im September 2006 gelang der Mannschaft in der Neuauflage des Endspiel von 2002 gegen Australien die Titelverteidigung. Im neu gebauten Hockeypark, in den innerhalb einer Woche 100.000 Zuschauer strömten, siegte die deutsche Elf bei der ersten Weltmeisterschaft auf

deutschem Boden 4:3 im Finale. Sportlich und aus Sicht der Veranstalter war die Weltmeisterschaft vor nunmehr beinahe sieben Jahren ein riesiger Erfolg. Und auch wenn das bevorstehende Weltturnier der U21-Juniorinnen eine Nummer kleiner werden wird, dürfen sich nicht nur die Hockeyfreunde Mönchen-

gladbachs und Umgebung auf Spitzensport im Hockeypark freuen! Für den Veranstalter ist es ohnehin ein besonders intensiv vorzubereitendes Turnier mit einem immensen logistischen Aufwand, weil es das erste ist, das auf beiden Plätzen im Hockeypark ausgetragen wird.

Der weibliche Hockey-Nachwuchs, der in den kommenden Jahren in die großen Fußstapfen der Herren und Damen treten soll, freut sich jedenfalls besonders auf die Weltmeisterschaft im eigenen Land. Die jetzigen Juniorinnen sind die Topkandidaten, die 2016 bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro/Brasilien um eine Medaille kämpfen. Eigentlich hätte die Weltmeisterschaft in Kanada ausgetragen werden sollen, doch der DHB übernahm die Gastgeberrolle kurzfristig, wohlwissend, dass in Mönchengladbach ein einzigartiges Hockeystadion zur Verfügung steht. Bereits am 18. Juli werden die besten deutschen Ho-

ckey-Talente nach Mönchengladbach kommen, um sich im Endspurt auf das Turnier der besten 16 Hockey-

» **Spätestens 2016** in Rio
in die **Fußstapfen treten** «

Nationen vorzubereiten, dann gibt es auch die Generalprobe mit dem Test gegen Australien. In vier Vorrundengruppen werden die Teilnehmer ab dem 27. Juli für das Viertelfinale ausgespielt, danach geht es im K.o.-System wie, von vielen anderen Turnieren gewohnt, weiter.

Neben der Gastgeberrolle, die entscheidend in engen Spielen sein kann, hofft die deutsche Elf auf ein bisschen mehr Glück als 2012 bei der Europameisterschaft. Nur knapp verfehlte sie damals das Finale, um dann auch noch durch Golden Goal in der Verlängerung gegen England die EM-Bronzemedaille zu verpassen. Bundestrainer Marc Herbert wird seine jungen Damen sicher mit einem Rückblick auf dieses Ereignis noch einmal zusätzlich motivieren können. Gegen England geht es diesmal bereits in der Gruppenphase, in der es die deutsche Mannschaft zusätzlich mit Belgien und Spanien zu tun bekommt. Eine schwierige, aber auch lösbare Aufgabe nennt Herbert diese Gegner. „Der Vorteil an dieser rein europäischen Gruppe ist, dass wir die Gegner alle gut kennen und uns gut auf die Teams einstellen können.“ Zudem habe man so die Möglichkeit, mögliche andere Kontrahenten auf dem Weg ins Viertelfinale genauer zu beobachten. Ohne die Gegner zu unterschätzen, verbreitet der U21-Trainer Zuversicht: „Wir wissen, dass wir alle drei Vorrundengegner schlagen können, so dass das eigentlich gute Voraussetzungen sind, um weit zu kommen.“

» England ist vermutlich der stärkste Gruppenegegner «

Vermutlich werden die Engländerinnen der stärkste Gegner dieser Gruppe werden. Deutschland hat gegen sie vor ein paar Wochen bei einem Lehrgang zweimal gewonnen und einmal verloren. Nicht zu unterschätzen ist Belgien, vielleicht der Geheimfavorit, zumal auch einige Fans aus dem Nachbarland nach Mönchengladbach zur Unterstützung ihrer Mannschaft erwartet werden. Belgien ist technisch stark und taktisch geschult, die körperliche Robustheit macht es dann noch einmal zusätzlich zu einem unbequemen Gegner. Gegen Spanien und die unglaublich guten Strafecken der Iberer haben die deutschen U21-Talente zuletzt nicht gut ausgesehen – genauer gesagt, zweimal knapp verloren. Im Spiel der Gruppe D kann die Unterstützung der Fans, auf die der DHB zurecht hofft, sehr hilfreich werden. 200 Volunteers und Ballkinder werden während des Turniers täglich im Einsatz sein, im Ausstellerdorf gibt es ein „Kinderland“ für die jüngsten Besucher, Tickets gibt es für 6,- € beziehungsweise 3,-€ für Kinder.

Da auch die Juniorinnen-Hockey-Weltmeisterschaft mittlerweile einen eigenen Hauptsponsor mit sich bringt, geht das internationale Kräfteressen offiziell als Ergo Hockey Junior World Cup Mönchengladbach 2013 an den Start. Die beiden Gruppenersten erreichen die Runde der letzten acht Teams, spätestens ab dann entscheidet die Tagesform. Deutschland (Gruppe D) würde im Viertelfinale auf einen Vertreter der Gruppe C treffen, auf Neuseeland, Australien, Indien oder Russland. Das Finale der Juniorinnen-Weltmeisterschaft wird am 4. August um 16 Uhr angepfiffen, los geht es mit dem Eröffnungsspiel eine Woche zuvor am 27. Juli um 9 Uhr mit der Partie zwischen Argentinien und Kanada.



INFO

Gruppeneinteilung des Ergo Hockey Junior World Cup Mönchengladbach:

- Gruppe A:** Niederlande, Südkorea, USA, Ghana
- Gruppe B:** Argentinien, China, Südafrika, Kanada
- Gruppe C:** Neuseeland, Australien, Indien, Russland
- Gruppe D:** England, Belgien, Spanien, Deutschland

Dein Weg zur Sommerfigur: jetzt fit und straff werden

Teil 2: der Stoffwechsel in Höchstform

Das Geheimnis eines schlanken und attraktiven Körpers liegt im ganz persönlichen Stoffwechsel eines jeden Menschen verborgen. Wer – übertrieben gesagt – von einem Salatblatt zunimmt, kann davon ausgehen, dass sein Stoffwechsel zu niedrig ist. Der Energiebedarf ist gering und die Leistungsfähigkeit ist herabgesetzt. Ein hoher Stoffwechsel verursacht einen hohen Grundumsatz, d. h. der tägliche Energiebedarf des Körpers steigt.

Einige Symptome eines niedrigen Stoffwechsels

- erhöhtes Schlafbedürfnis
- Lustlosigkeit
- verminderte Leistungsfähigkeit
- Körperfettzunahme, OHNE mehr zu Essen
- häufig kalte Hände und Füße

Es sind nur selten „schlechte Gene“, die den Stoffwechsel negativ beeinflussen. Er wird vielmehr bestimmt durch das Verhalten und die Lebensweise. Der Aufbau von Muskeln und das damit verbundene Verbrennen von überflüssigem Körperfett stehen in direktem Zusammenhang mit einem guten Stoffwechsel. Jegliche Art von ausreichend intensiver körperlicher, aber auch geistiger Aktivität hat einen positiven Einfluss darauf. Neben körperlicher Bewegung spielen noch einige andere Faktoren eine wichtige Rolle. Hier die erfolgreichsten Strategien auf dem Weg zu einem guten Stoffwechsel.

Strategie Nr. 1: Körperliche Aktivität

Tägliche Bewegung ist das beste Mittel, um das eigene Körpergewicht unter Kontrolle zu bringen. Am sinnvollsten ist eine Kombination aus gezielter und nicht gezielter Bewegung. Ein hocheffektives und Ganzkörperfitness-Programm ist das beliebte www.ELITE-Bootcamp.de

Strategie Nr. 2: Energiezufuhr

Eine der erfolgreichsten Strategien zum Erhöhen des Grundumsatzes ist eine kluge Ernährungsweise. Es geht hierbei nicht darum, Kalorien zu zählen oder sehr asketisch zu leben. Im Gegenteil, ein vernünftiger und intelligenter Umgang mit diesem Thema schafft sehr viel Spielraum für kulinarische Genüsse.

Strategie Nr. 3: Timing der Mahlzeiten

Da der Körper regelmäßig Energie benötigt, sollte diese auch regelmäßig zugeführt werden, was zu einem selbständigen Abbau von Körperfett führt. Hierbei gibt es vier Grundregeln zu beachten.

Eine ausführliche Beschreibung dieser drei Strategien und einen Tages-Ernährungsplan als Beispiel finden Sie in meinem Report: „Der Weg zu Deiner Sommerfigur: effektiver Muskelaufbau – rasanter Fettabbau“, den Sie kostenlos unter info@ELITE-Personaltraining.de anfordern können.

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

NEU: Die Lounge mit einzigartigem Konzept:

- + Golf-Fitness: einfach besser spielen
- + Body-Shaping: straff und wohlgeformt
- + Rücken-Schulter-Nacken-Fitness
- + Fit und beweglich in allen Gelenken
- + Anti-Stress-Training & Mental Power



Adolf-Kolping-Straße 1, 41352 Korschenbroich, www.Personaltraining-Lounge.com

CHECK IN Premiere in MG

Ausbildungsbetriebe öffnen am CHECK IN Day einen Nachmittag lang ihre Türen und stellen ihre Praktikums-, Ausbildungs- und dualen Studienangebote vor.



Dr. Frank Lorenz, Geschäftsführer für den Bereich Aus- und Weiterbildung bei der IHK Mittlerer Niederrhein, **erklärt die „CHECK IN Berufswelt 2013“**:

Von wem und für wen ist die CHECK IN Berufswelt?

Es ist eine gemeinsame Aktion der heimischen Wirtschaft für die Schüler aller Schulformen ab der 8. Klasse. Mittlerweile haben sich 19 Initiatoren aus Wirtschaft, Hochschulen, Verwaltung, Verbänden und Kommunen zusammengefunden, die sich als Brückenbauer verstehen. Wir haben mit CHECK IN eine Brücke gebaut, die Jugendliche von der „Schulinsel“ direkter auf die „Berufsinself“ führt. Damit ergänzen wir viele lokale Angebote zur frühzeitigen Berufsorientierung und lassen rund 200 Ausbildungsberufe praktisch erlebbar werden.

Was unterscheidet CHECK IN von anderen Angeboten?

Das sind im Wesentlichen drei Merkmale. CHECK IN beruht auf dem Prinzip der freiwilligen Teilnahme, die Jugendlichen gehen in die Unternehmen und von der allgemeinen Orientierung über Berufe, Studiengänge und Unternehmen bis zur Abgabe einer Bewerbung vor Ort ist alles möglich. Nach den CHECK IN Tagen befragen wir Unternehmen und Jugendliche wie zufrieden sie sind und greifen deren Verbesserungsvorschläge für das nächste Jahr auf. CHECK IN ist also sehr dynamisch und verändert sich ständig.

Und was ist in diesem Jahr neu?

In diesem Jahr ist erstmalig Mönchengladbach mit dabei und wir haben eine neue Rekordmarke erreicht. Es machen 256 Unternehmen mit und darauf sind alle Initiatoren auch ein wenig stolz. Nach den 4.400 Besuchern im letzten Jahr erwarten wir vom 8. bis 11. Juli zwischen 14 und 18 Uhr rund 5.000 Jugendliche, die die CHECK IN Tage nutzen. Wir sind gespannt und hoffen auch, dass das Wetter mitspielt.

Was können Jugendliche erwarten, die ein Check In Unternehmen besuchen?

Im Vordergrund steht der Blick in das Unternehmen. Wie sehen dort die Arbeitsplätze aus, die Produktion, das Lager, die Verkaufsräume, das Chefzimmer? Idealerweise lassen die CHECK IN Unternehmen ihre Auszubildenden die Schüler durch das Unternehmen führen. Man spricht dann auf Augenhöhe miteinander und erhält einen ungefilterten Blick in das Berufsleben. Von ausführlichen Powerpoint-Präsentationen raten wir immer ab.

Und was ist die zentrale Botschaft an die Schüler in Mönchengladbach?

Nutzt den 9. Juli und taucht in die Gladbacher Wirtschaft ein! Holt euch das Schülermagazin, geht auf die Webseite und informiert euch vorher, welche Unternehmen mitmachen und was anbieten – und dann geht's los!



AUF EINEN BLICK

CHECK IN Berufswelt ist eine Nachwuchsinitiative zur Gewinnung von Fachkräften. Das Prinzip ist einfach. Ausbildungsbetriebe öffnen am CHECK IN Day einen Nachmittag lang von 14 bis 18 Uhr ihre Türen und stellen ihre Praktikums-, Ausbildungs- und dualen Studienangebote vor. Jugendliche informieren sich auf freiwilliger Basis, lernen Arbeitgeber und deren beruflichem Alltag kennen und kommen mit aktuellen Auszubildenden und künftigen Ausbildern ins Gespräch. Getragen wird CHECK IN Berufswelt von der IHK Mittlerer Niederrhein, der Stadt Krefeld, der Stadt Neuss, dem Rhein-Kreis Neuss, dem Kreis Viersen, der Agentur für Arbeit in Krefeld, der Agentur für Arbeit in Neuss, der Agentur für Arbeit in Mönchengladbach, der Kreishandwerkerschaft Niederrhein, der Unternehmerschaft Niederrhein, der Hochschule Niederrhein, der EUFH Europäische Fachhochschule, der Hochschule Neuss für Internationale Wirtschaft, der FOM Hochschule für Oekonomie & Management, den Wirtschaftsförderungsgesellschaften in Krefeld und im Kreis Viersen sowie von der Regionalagentur Niederrhein.

TIPP

User statt Loser!

Tipps vom IT-Trainer Peter Jansen.

Fragen von vielen Kunden zu Word: Wieso sieht mein Dokument immer wieder anders aus, warum habe ich ständig unterschiedliche Absätze und warum sind meine Autotexte in einer anderen Schriftart als der Rest?

Antwort: In den meisten Fällen ist der Grund der falsche Umgang oder der falsche Einsatz von Formatvorlagen. Die meisten Anwender sind irrtümlich der Überzeugung, dass Word keiner Schulung bedarf. Sie markieren die Texte und verändern sie mit den Zeichen-Formaten (Schriftart, Zeichengröße etc.). Das interpretiert Word aber als eine Art „Drübermalen“. Um bei dem Bild zu bleiben: Die originale Farbe

kommt irgendwann wieder darunter heraus. Gerade dann, wenn es um komplexe Dokumente geht, ist der professionelle Einsatz von Formatvorlagen enorm wichtig – nicht nur zum Schutz des Corporate Designs einer Firma, sondern auch für die Ermöglichung vieler Technologien, wie die Gliederung und den Einsatz von Zeichnissen. Wählen Sie einen Stilset, eine Farbfamilie und eine Schriftart und setzen Sie die Vorlage als „Standard“.

Peter Jansen

**Der Dozent und Lösungsfinder
IT-Trainings und Medienberatung**

Ludwig-Weber-Str. 5, 41061 MG
Tel. 0178/3316199, www.peter-jansen.de



„Bereichern Sie sich! Denn: Teilen macht reich!“

Der Marketingclub zu Besuch beim „Volksverein Mönchengladbach“

Was „teilen“ alles bedeuten und bewirken kann, zeigte Wilfried Reiners bei der Marketing-vor-Ort-Veranstaltung des Marketingclubs Mönchengladbach am 4. Juni 2013. In den Räumlichkeiten des Volksvereins trafen sich am Abend die Mitglieder des Clubs, um sich über das Leistungsspektrum des Volksvereins sowie dessen Kooperationskonzepte mit ansässigen Unternehmen zu informieren. Wilfried Reiners, Geschäftsführer des „Volksvereins Mönchengladbach“, stellte die gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit vor. Sie stellt sich der Herausforderung, Langzeitarbeitslosigkeit und deren individuelle Folgen zu bekämpfen. Beratungs-, Bildungs- und Beschäftigungsangebote vermitteln den Betroffenen Kompetenz und Selbstvertrauen. In diesem Rahmen bietet der Volksverein den Verbrauchern in der Region zahlreiche Dienstleistungen und Produkte an.

Davon konnten sich die Mitglieder des Marketingclubs direkt im Anschluss an den Vortrag einen eigenen Eindruck verschaffen. Bei einer Führung staunten sie über das große Lager mit Möbeln und Kleidungsstücken aus Wohnungsaufösungen und Sammelaktionen, über die Schreinerei mit beeindruckenden



Der Marketingclub informierte sich auch über die Rapsöl-Produktion in der hauseigenen Raffinerie des Volksvereins.

Holzprodukten und über die geräumige Küche für Kochkurse. Am meisten beeindruckt hat jedoch die hauseigene Raffinerie, in der von arbeitslosen Jugendlichen und Erwachsenen Rapsöl hergestellt wird. Nach all diesen Eindrücken konnten sich die Marketingclub-Mitglieder noch bei einem anschließenden „Get-together“ austauschen. Gesprächsthema unter den Fachleuten war dabei unter anderem die große Herausforderung eines gemeinnützigen Unternehmens, durch stetige Marketing- und Fundraising-Aktivitäten die Unterstützung der Öffentlichkeit zu erlangen und so das breite Angebot aufrechterhalten zu können.

INFO

Der „Volksverein Mönchengladbach“ ist ein Sozialunternehmen, das Langzeitarbeitslosen die (Wieder-)Eingliederung in Arbeitswelt und gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht. Hierzu unterhält der Volksverein Angebote zur Mitarbeit in den Bereichen:

- Secondhand und Wiederverwertung von Gebrauchsgütern (Möbel, Elektrogeräte, Hausrat, Bücher und CDs, Schuhe, Kleidung).
- Hauswirtschaft mit dem Angebot Beerdigungskaffee an der Grabeskirche
- Rapsöl-Produktion als Lebensmittel
- Schreinerei mit dem Bau von Möbeln und Einrichtungsgegenständen für private Haushalte und soziale Einrichtungen
- Maler, die kleine bis mittlere Aufträge in sozialen Organisationen oder in Privathaushalten ausführen
- Bau von Nisthilfen für verschiedene Vogelarten und Bienenbeuten für die Bienen und Honigerzeugung im eigenen Garten (www.aviami.de).

Die Gesellschaft versteht sich als Anwältin für Arbeitslose, die gemeinsam mit Arbeitslosen für eine gerechtere Gesellschaft und gegen Arbeitslosigkeit und Armut streitet. Mit dem Slogan „Teilen macht reich!“ wirbt sie für Freundinnen und Freunde, die sowohl die praktische Arbeit im Volksverein, als auch die Vision einer gerechteren Gesellschaft durch Ehrenamt praktisch, ideell oder finanziell unterstützen. Weitere Infos unter: www.volksverein.de

Marketingclub Mönchengladbach e. V.

Postfach 101604, 41016 MG,

Sekretariat: Conny Wangemann, Tel. 02166/9905811, E-Mail: info@marketingclub-moenchengladbach.de

CHECK

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!**



Die beiden Sabrinas bei der Arbeit: Sabrina Sieben, Inhaberin des Kosmetikstudios wohlGefühl, verlieh Redakteurin Sabrina Kirnapci in mühsamer Kleinstarbeit einen filmreifen Augenaufschlag.



Jede einzelne Wimper wird **passend ausgewählt** und aufgeklebt.



Die Wimpernverlängerung ist **filigrane Geduldsarbeit**.

Sabrinas **Hollywood-Sommer-Wimpern**

Wimperntusche ist keine gute Lösung für heiße Tage. Sie verläuft beim Schwitzen, beim Schwimmen oder bei der spontanen Dusche mit dem Gartenschlauch. Auch der Kleber von künstlichen Wimpern löst sich in der Sommerhitze schnell auf. HINDENBURGER-Redakteurin Sabrina Kirnapci hat als Alternative eine professionelle Wimpern-Verlängerung nach Hollywood-Art getestet.

Text: Sabrina Kirnapci

„Das Aufkleben der Wimpern wird mindestens zwei Stunden dauern“, hatte mich Kosmetikerin Sabrina Sieben bereits bei der Terminvereinbarung informiert. Zwei Stunden ohne Bewegung, Wendemöglichkeit und ohne die Gelegenheit, die Toilette zu besuchen. Aber, wer schön sein will, muss still liegen! Daran geht kein Weg vorbei. Um die Kleberei so angenehm wie möglich zu gestalten, durfte ich meine Lieblingsmusik mitbringen. Zuerst hatte ich an ein Hörspiel gedacht, aber bei den „Drei Fragezeichen“ schlafe ich für gewöhnlich bereits nach fünf Minuten ein. Keine gute Idee! Auch Sabrina Sieben kam vorbereitet. Sie hatte Brille statt Kontaktlinsen gewählt. „Bei dieser filigranen Arbeit ist das einfach angenehmer“, erklärte sie und rückte die Schale mit

den langen Wimpern zurecht, die zukünftig meine Augen zieren sollten. Ich ahnte bereits jetzt, dass ein hollywoodreifer Augenaufschlag mit viel Arbeit verbunden ist. „Wir brauchen mindestens 120 Wimpern auf jeder Seite“, so Sabrina Sieben. Wahnsinn! Ich hatte gar nicht gewusst, dass ich so viele Wimpern besitze, zumal sich nicht alle zum Bekleben eignen. „Die Baby-Wimpern können die

künstlichen Härchen nicht tragen und die Oma-Wimpern fallen bald aus“, erklärte Sabrina Sieben. „Deshalb muss ich die Wimpern wählen, die nicht zu jung und nicht zu alt sind.“

Ich machte es mir auf dem Kosmetikstuhl gemütlich und wurde zugedeckt. Aus den Lautsprechern ertönte meine Lieblingsmusik: Es konnte losgehen. Zunächst wurde meine untere Wimpernreihe mit einem weichen Pad abgedeckt, denn bei der Wimpernverlängerung wird nur am oberen Lid gearbeitet.

» **Vorsicht, nach diesen Wimpern kann man süchtig werden.** «

tet. Theoretisch ist auch ein Bekleben der unteren Wimpern möglich, aber das wird selten nachgefragt. Man muss es ja auch nicht übertreiben. Der Vorteil der Wimpernverlängerung ist es schließlich, dass das Ergebnis natürlich aussieht – Form und Biegung der kleinen Härchen werden dem natürlichen Wuchs angepasst und es gibt auch keinen dicken Rand, wie er bei den künstlichen Wimpern-

reihen zum Aufkleben zu sehen ist. Ich war sehr gespannt auf meinen neuen Augenaufschlag mit Klimpereffekt.

Sabrina Sieben reinigte und trocknete meine Wimpern, bevor sie sich mit Pinzette und schwarzem Kleber an die Arbeit machte. Ich hatte mit einem gleichmäßigen Ziepen gerechnet, aber ich spürte absolut nichts. Nach gesprächsintensiven zweieinhalb Stunden, in denen meine CD gefühlte fünf Mal durchlief, und die Zeit zunächst verflog, dann langsamer und langsamer verging und sich schließlich wie Kaugummi zog, war das Werk vollbracht. Ich war trotz der angenehmen Gesellschaft froh, dass die Warterei endlich vorbei war.

Nun kam der große Moment: Ich durfte die Augen öffnen. Ich ging fest davon aus, dass die falschen Wimpern ein leichtes Fremdkörpergefühl verursachen würden. Doch ich konnte keinen Unterschied zu vorher feststellen. Nichts fühlte sich verklebt oder beschwert an. Ich wollte endlich in den Spiegel schauen und hüpfte, sofern mir das nach mehrstündiger Bewegungslosigkeit möglich war, vom Kosmetikstuhl.

Das Ergebnis der stundenlangen Kleberei war einfach einmalig. Unbeschreiblich weiblich! Mit den Worten „Vorsicht, nach diesen Wimpern kann man süchtig werden“, verabschiedete mich Sabrina Sieben scherzend, als sie meinen begeisterten Gesichtsausdruck sah. Sie gab mir noch einen ölfreien Mascara (damit sich der Kleber nicht löst) und Augen-Make-up-Entferner für XXL-Lashes mit. Außerdem besorgte ich mir ein Bürstchen, um die langen Wimpern in Form zu halten.

» Für besondere Anlässe sind die XXL-Wimpern absolut empfehlenswert. «

Auf einem mehrtägigen Festival wollte ich nun testen, wie die Klimper-Wimpern ankommen und wie lange sie halten. Die Reaktionen auf meinen Hollywood-Blick waren durchweg positiv. Oder um es mit den Worten meiner männlichen Bekannten zu sagen: „Bei dem Augenaufschlag hat man einfach keine Chance mehr!“ Auch die Handhabung war denkbar einfach. Man muss die Wimpern lediglich ab und zu in Form bürsten – ansonsten ist alles wie gehabt: duschen, schwimmen, baden, schminken.



Vorher

Nachher

Lediglich ein paar Wimpern, die von Natur aus etwas schief wuchsen, sahen nicht so schön aus, weil sie in unterschiedliche Richtungen standen. Bei extremem „Wildwuchs“ sollte man vielleicht vorher prüfen lassen, ob die Wimpernverlängerung sinnvoll ist. Die XXL-Wimpern sind mit den natürlichen verbunden und fallen somit nach und nach aus. Bei mir dauerte es – unter Festivalbedingungen mit Tanzen, Schwitzen und viel Schminke – etwa drei Wochen, bis von „Hollywood“ nicht mehr viel zu sehen war. Schade!

Fazit: Die erste und längste Sitzung der Wimpernverlängerung kostet etwa 130 Euro. Die anschließenden zum Auffüllen liegen dann preislich bei etwa 80 Euro. Angesichts der Tatsache, dass ich etwa alle drei Wochen hätte nachkleben müssen, sind mir die XXL-Lashes auf Dauer zu teuer. Für besondere Anlässe, werde ich mir aber garantiert nochmal den Hollywood-Blick gönnen.

Mit **DANK** an:



wohlGefühl
bei Sabrina Sieben
Eickener Str. 55
41061 MG
Tel. 02161/6980580
www.wohlgefuehl-mg.de



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

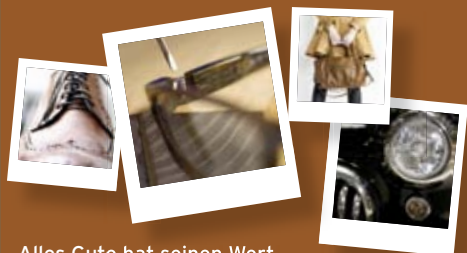
Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach

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

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

INSPEKTIONSWOCHEN

... DENN GUTES WILL GEPFLEGT WERDEN.



Alles Gute hat seinen Wert. Die italienischen Designerschuhe, der perfekte Maßanzug, das Lieblingskleid... all dies will gepflegt und regelmäßig gereinigt werden. Ebenso, wie Ihr Auto oder Motorrad, sollte Ihre Brille regelmäßig geprüft werden.

Um Ihren Sehkomfort dauerhaft zu gewährleisten, laden wir Sie jetzt zu einer **kostenfreien Brilleninspektion** ein.

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

Optik Neeten

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

Beratung für gutes Sehen
www.neeten.de

Kinder

- schutzbedürftig
- schützenswert
- wertvoll



Kinderschutzbund
die lobby für kinder

Ortsverband Mönchengladbach e. V.

Wir sind: Interessensvertreter für Kinder und Jugendliche.

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

Beratungsstelle für erziehende Erwachsene.

Ihre Spende schützt Kinder !

Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Mönchengladbach e.V.

Spendenkonto:
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



Gesunde Sonnenstrahlung – eine Frage der Dosis

Früherkennung mit moderner Hautdiagnostik.

Haut ist nicht gleich Haut und nicht jede verträgt gleich viel Sonne. Je nach Hauttyp reagieren Menschen unterschiedlich auf die Sonne und Ihre Strahlen. Ein Bad in der Sonne ist der Inbegriff für Erholung und Entspannung. Wer grundlegende Regeln berücksichtigt, braucht sich den Spaß am Sommer nicht verderben zu lassen.

Die dunkle Seite der Sonne

Dass die ultraviolette (UV) Strahlung der Sonne Hauttumore auslösen kann und zu viel Sonne schadet, ist mittlerweile jedem bekannt. Die UV-Strahlung wird nach ihrer Wellenlänge in UVA- und UVB-Strahlung unterschieden. Die kurzwellige UVB-Strahlung trifft auf die oberste Hautschicht (Epidermis) und regt die Bildung von Melanin-Pigmenten (Haut-Farbstoff) an. Wird die Haut den UVB-Strahlen zu lange ungeschützt ausgesetzt, werden die Hautzellen geschädigt. Die langwelligen UVA-Strahlen dringen tief in die mittlere Hautschicht (Dermis) ein. Sie sind auch für die vorzeitige Hautalterung verantwortlich und schädigen die Fibroblasten, in denen Collagen- und Elastinfasern produziert werden. Weil diese Fasern das „Stützkorsett“ der Haut bilden, wird die Haut schlaff und es entstehen Falten.

Vorzeitige Hautalterung und die Bildung von Falten, Sonnenflecken oder Äderchen gehören zu den Folgen einer übermäßigen UV-Bestrahlung. „Die schlimmste Konsequenz von zu intensiver Strahlenbelastung sind Krebserkrankungen der Haut. Bei früher Diagnose gelten diese jedoch zunehmend als gut behandelbar“, so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Plastische Ästhetische Operationen aus der Praxis Lange & Weyel. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und schnelle Reaktion auf Hautveränderungen helfen bei

der Früherkennung. Zur Diagnostik von Hautveränderungen, Hauttumoren und entzündlichen Hauterkrankungen stehen in der Praxis in Mönchengladbach besondere diagnostische Verfahren zur Verfügung. „Die so genannte Shave-Biopsie ermöglicht uns eine oberflächliche Gewebeatnahme mit einer gut beurteilbaren Gewebeprobe“, so Jörg Weyel, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie. Die Qualität bei der Hautkrebsvorsorge hat sich in den letzten Jahren durch hochwertige mikroskopische Untersuchungsverfahren und die Shave Biopsie deutlich verbessert. Diese Untersuchungsverfahren ermöglichen eine verbesserte Unterscheidung zwischen gutartigen und bösartigen Veränderungen und unterstützen bei der frühen Krebserkennung. Unnötige Operationen können vermieden werden. Verdächtige Muttermale werden in der Regel in Lokalanästhesie operativ entfernt und zur histologischen Gewebeatnahme in ein Labor geschickt.

Gutartige Hauttumore, Altersflecken, Leberflecken und Feuermale können in der Praxis Lange & Weyel mit Hilfe moderner Laserverfahren entfernt werden. Patienten empfinden Behandlungen mit einem Laser angenehmer, da sich Eingriffe weniger invasiv gestalten.

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



Mundkrebsvorsorge

Warum Mundkrebsvorsorge?

Jährlich erkranken in Deutschland mehr als 10.000 Menschen an Krebs in der Mundhöhle. Mundkrebs ist eine der wenigen Krebsarten, an der heute genauso viele Patienten sterben wie vor 30 Jahren. Dabei ist Mundkrebs laut „Deutsche Krebshilfe“ grundsätzlich heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird. Das Risiko, an Mundkrebs zu erkranken, ist für Männer dabei dreimal so hoch wie bei Frauen. Alkohol- und Tabakkonsum steigern das Risiko zusätzlich. Neben diesen bekannten Risikofaktoren zeigen neuere Untersuchungen, dass auch Viren an der Entstehung von Mundkrebs beteiligt sein können. So ist z. B. das Humane Papillom Virus eine der Hauptursachen für Gebärmutterhalskrebs, bedingt durch lockeren Umgang mit oralen Sexpraktiken, an der Entstehung von Mundkrebs beteiligt. Die Folge: Auch junge Männer und Frauen, außerhalb der klassischen Risikogruppen, können erkranken. Während die regelmäßige Zahnprophylaxe heute zum Standard gehört, ist die Mundkrebsvorsorge noch weitgehend unbekannt. Als Standardmethode der Mundkrebsvorsorge gilt allgemein eine umfassende Untersuchung von Mund, Kopf und Hals durch Abtasten und Inspektion unter Weißlicht. Das frühzeitige Stadium, das für den Verlauf dieser Erkrankung wichtig ist, lässt sich so leider nur sehr schwer erkennen.

Zellveränderungen und Krebsvorstufen, die in der Tiefe der Mundschleimhaut liegen lassen sich mit bloßem Auge nicht leicht erkennen. In Studien wurde gezeigt, dass Mundkrebs meist zu spät entdeckt wird.



Die 5-Jahres-Überlebensrate liegt im Spätstadium bei 50 %. Auch wenn die Krankheit nicht tödlich verläuft, sind die Patienten häufig dauerhaft körperlich beeinträchtigt, besonders wenn der Krebs erst spät entdeckt wurde.

Was können Sie tun?

Bei frühzeitiger Diagnose kann die Überlebensrate 80 % betragen. Frühzeitig bedeutet, Gewebeeränderungen bereits zu entdecken, ehe sie mit bloßem Auge erkennbar sind. Je früher Mundkrebs erkannt wird, desto besser ist er heilbar. Ein modernes zuverlässiges Früherkennungssystem ist das patentierte Velscope Gerät, welches in Zusammenarbeit mit der weltweit angesehenen British Columbia Cancer Agency entwickelt wurde. Wir setzen dieses Gerät zur Früherkennung in der Mundkrebsvorsorge seit geraumer Zeit ein, da Zellveränderungen und Krebsvorstufen der Mundschleimhaut mit bloßem Auge oft nur schwer oder gar nicht zu erkennen sind. Das ist auch ein Grund, wieso Mundkrebs erst oft zu spät diagnostiziert und behandelt wird.

Wie funktioniert nun die Velscope-Technologie?

Das Velscope-Handstück gibt ein spezielles blaues Licht in die Mundhöhle ab und regt dadurch das Gewebe von der Oberfläche bis in die Tiefe zur Fluoreszenz an. Ein spezielles Filtersystem ermöglicht dem Zahnarzt die sofortige Unterscheidung zwischen normalem und verändertem Gewebe. Mundschleimhautveränderungen lassen sich dadurch bereits frühzeitig erkennen. Sinnvoll wäre eine Routinevorsorge einmal pro Jahr, bei Angehörigen der genannten Risikogruppen zwei mal pro Jahr, denn je früher der Mundkrebs erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen.

INFO



Praxis für Zahnheilkunde und Implantologie

Dr. Hartmut Bongartz MSc
MSc & Partner
Krahnendonk 7, 41066 MG
Tel. 02161/666360
info@zahnarzt-dr Bongartz.de
www.zahnarzt-dr Bongartz.de

Der Hotel Tipp:
von Freunden

Das Wetter:
vom Feinsten

Das Urlaubsgeld:
von Pleines

PS: **Brauchen Sie noch eine neue Sonnenbrille?**

BIS ZU 250 € URLAUBSGELD GESCHENKT!*

Alle Niederlassungen unter www.pleines.de

* Beim Kauf eines Brillenglaspaars Ihrer Wahl erhalten Sie ab einem Einkaufswert von 540 €, 250 € Rabatt. Beim Kauf eines Brillenglaspaars Ihrer Wahl ab einem Einkaufswert von 350 € erhalten Sie 150 € Rabatt. Beim Kauf eines Brillenglaspaars ab einem Wert von 160 €, erhalten Sie 60 € Rabatt. Pro Person und Kauf nur ein Gutschein einlösbar. Gültig bis zum 07.09.2013.

pleines
fashion optik®
Liebe jeden Augenblick

3 Elemente Gesundheitsstudio

- Gewichtsreduktion
- Cellulitebehandlung
- Tai Chi
- Qi Gong
- Yoga
- Pilates
- Rückenkurse
- Andullationstherapie
- Sauna und Tiefenwärme
- Massagen
- Training mit Physiotherapeuten
- Rehasport
- Krankenkassenkurse
- Personaltraining
- Firmenfitness

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

Vereinbaren Sie einen kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin:

Künkelstr. 125 • 41063 Mönchengladbach
Telefon: 0 21 61 / 24 70 35-0 • www.3elemente-mg.de

BISSMARC GEHT AUS



Als unser Kellner abräumte und nach einem Dessert fragte, mussten wir leider verneinen, denn es passte definitiv nichts mehr rein. Proppevoll wäre da wohl untertrieben. Zum Schluss gab es noch einen Absacker aufs Haus, einen Espresso, aber mit Sahne und noch etwas anderem geschichtet, so dass es aussah wie einer dieser kurzen Shots. Unglaublich lecker und ein würdiger Abschluss eines wirklich tollen Essens.

Subjektives Fazit des Tests:

Die Texas River Ranch ist für mich seit diesem Besuch definitiv eine Weiterempfehlung. Der schöne alte Tho Penningshof in Eicken hat einen würdigen Betreiber gefunden, der sein Gastronomie-Konzept schlüssig und konsequent durchzieht und dabei eine sehr gute Qualität bietet. Der Service ist sehr freundlich, aufmerksam und zuvorkommend, die Küche hat sich bei unserem Besuch von der besten Seite gezeigt. Ich bin ja bekannt dafür, dass ich immer das Haar in der Suppe suche und da drücke, wo es weh tut, aber ehrlich – hier gab es bei unserem Besuch rein gar nichts zu mäkeln oder zu kritisieren. Der Fehler bei der Registrierung war auch nicht vom Restaurant verschuldet und wurde vor Ort vom Team mit Entschuldigung geklärt. Die Preise sind angesichts der Qualität und Menge mehr als in Ordnung und die Speisekarte hält definitiv, was sie verspricht.

TEXAS RIVER RANCH

Text: Marc Thiele

Jiihaaa Mönchengladbach

Es gibt einen Ort in unserer Stadt, an dem treffen sich John Wayne, Clint Eastwood und Little Joe zum Essen. Wie die Ponderosa Ranch sieht der ehemalige Tho Penningshof in Eicken nicht unbedingt aus, aber die inneren Werte sind doch sowieso wichtiger.

Texas in Eicken

In der dieser Ausgabe von „Bissmarc geht aus“ entführe ich meine Gäste nach Amerika oder besser gesagt nach Texas in Eicken. Die Texas River Ranch gibt es schon etwas länger und man riet mir, zu reservieren. Auf der Website texasriverranch-mg.de gibt es dafür u. a. mit Opentable ein etabliertes Online-Buchungssystem. Die Buchung war einfach, die Bestätigung kam schnell und ein paar Tage vorher noch einmal eine Erinnerung. Leider gab es dann doch ein Problem, das Restaurant hatte die Buchung nicht erhalten. Wie sich später rausstellte, ein Serverfehler bei Opentable. Trotz dieser Panne wurden wir vom stilecht (Cowboy)behuteten Personal freundlich in Empfang genommen und an einen freien Tisch geleitet. Kaum Platz genommen, wurde uns auch schon die Speisekarte vorgelegt und nach unseren Getränkewünschen gefragt. Wir bestellten Coke und Bier und schauten uns dann ein wenig um. Das Interieur ist bodenständig, in Holz gehalten und gemütlich. Der Blick aus unserem Fenster ging auf eine schöne große Terrasse, die bei gutem Wetter sicher ein Highlight ist. Kurz nach der Bestellung kam unser freundlicher Kellner mit unseren Getränken und fragte, ob wir schon ausgewählt hätten. Hatten wir noch nicht, aber es gab ein paar Fragen zu den angebotenen Gerichten. Diese wurden sofort beantwortet und wir ba-

ten den Kellner, uns noch ein wenig Zeit zu geben. Währenddessen probierten wir das bereits gebrachte Brot mit verschiedenen Dips zur Überbrückung.

Kulinarisches Kopfkino

Die Speisekarte ist sehr umfangreich. Nach längeren Debatten um die richtige Auswahl, wurde diese dann auch getroffen und wir waren bereit, zu bestellen. Als Vorspeise nahmen wir die Mexican Tapas Platte für 12,90 € und teilten diese durch Vier. Eine gute Entscheidung, wie sich herausstellte. Dieser Vorspeiseteller war riesig, viele verschiedene Kleinigkeiten, sehr gut zubereitet und in solchen Mengen, dass die uns begleitenden Damen schon befürchteten, nicht mehr genug Platz für den Hauptgang zu haben. Nachdem wir die Vorspeise „verputzt“ hatten, bestellten wir den Hauptgang ... Rosita's Turkeyfilettopf für 12,90 €, Wyatts New York Rumpsteak 300 g für 20,90 €, ein Arizona Burger für 11,90 € und Little Joe's Fleischspieß 300 g für 17,20 €. Bis auf den Filettopf gab es zu jedem Gericht einen Salat (Bohnen oder Kraut) und eine Baked Potatoe (man konnte aber auch problemlos eine andere Beilage bestellen) sowie Sour Cream. Zwischenzeitlich kam unser Kellner immer wieder vorbei und fragte nach unserem Befinden und weiteren Wünschen, ohne dabei aufdringlich zu wirken. Sehr angenehm. Kaum war die zweite Runde Getränke auf dem Tisch, kam schon das Essen. Wir bekamen alle ein wenig Angst um unsere Linie, denn die Portionen waren schon „amerikanisch“. Der erste Eindruck vom Vorspeiseteller wurde hier noch einmal getoppt. Das Essen sah sehr lecker aus und das war es auch. Das Fleisch war auf den Punkt, die Beilagen top und die Dips und Soßen rundeten das Ganze ab.



DIE BEWERTUNG

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

Texas River Ranch

Eickener Str. 163 (Eickener Markt), 41063 MG
 Mo.-Sa. ab 11:30 Uhr, So. ab 9:30 Uhr
www.texasriverranch-mg.de

Sommer unter den Arkaden

Fürstlich verweilen im Biergarten des „Restaurant Kaiser Friedrich“ im Bunten Garten.



Bei Kaiserwetter in den Hochsommermonaten gibt es in Gladbachs Grün eine edle Außengastronomie, die mit 120 Sitzplätzen zur exklusiven Biergartenzeit lädt: Im Restaurant Kaiser Friedrich kann man nicht nur auf hohem Niveau speisen, sondern bei gutem Wetter auch unter großen Marktschirmen in der modernen Garden Lounge verweilen. Mit Blick auf den daneben liegenden Bunten Garten und begleitet vom leisen Plätschern des Brunnens schmecken nicht nur die verschiedenen Biere, sondern auch – je nach Saison – Bowlen, Federweißer oder andere Trend-Drinks nochmal so gut. Unter mehr als 200 Weinen dürfte jeder Feinschmecker den Tropfen seiner Wahl finden. Eine Vielzahl an Kaffee-Spezialitäten lockt nicht nur zum Nachmittagskuchen. Wer hier speisen möchte, findet eine abwechslungsreiche Karte, die regional und exklusiv ist. Wechselnde Gerichte und saisonale Angebote können selbst an schattigen oder windigen Tagen im Garten genossen werden – die Arkaden bieten hierfür einen wettergeschützten Platz am Kaiserbrunnen.

Öffnungszeiten: Mo. geschlossen, Di. ab 18:00 Uhr
Mi.-So. 11:30-23:30 Uhr, bis 22:00 Uhr warme Küche

Restaurant und Biergarten Kaiser Friedrich, Hohenzollernstr. 15
41061 MG, Tel. 02161/4665511, www.kfh-mg.de



IN VINO VERITAS

we in und spezialitäten



TERASSE GEÖFFNET

GENIESSEN SIE UNSERE LEICHTE SOMMERKÜCHE MIT KÜHLEN DRINKS UND LEICHTEN SOMMERWEINEN.

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

Geniessen

Wer gerne in idyllischer Lage eine abwechslungsreiche Spitzenküche sowie ausgewählte Weine aus aller Welt genießt, ist hier an der richtigen Adresse.

Kochen

Wir kochen mit unseren Gästen, machen Pralinen, stellen Marmelade her, backen und vieles mehr.

Feiern

In unseren Räumen können Sie jeden Anlass individuell feiern. Wir bieten Ihnen klassische Küche, ausgefallene Buffets oder Fingerfood Highlights.

www.i-v-v-weinhandel.de

GRAEFEN PROUDLY PRESENTS

LADIES NIGHT

SUMMER EDITION

HINDENBURGER

FÜR LADIES
FREIER EINTRITT
SEKTEMPFANG
PRIVATE STYLING



SA 27 JUL 13
GRAEFEN

doors open 22 uhr

DEINCLUB



GRAEFEN+KÖNIG
clubbing & lounge

unic
hair lounges

facebook.com/graefenclubbing | www.dasgraefen.de
GRAEFEN clubbing | Alter Markt 22/23 | 41061 MG



HIGHLIGHTS IM JULI

THEATER

Ein Bericht für eine Akademie



Der ehemalige Affe Rotpeter kann der Aufforderung der Akademie nicht nachkommen, über sein „äffisches Vorleben“ zu berichten. Das Affentum liegt ihm so fern wie seinen menschlichen Zuhörern. Erst nach der Gefangennahme setzt die Erinnerung wieder ein, als er, von zwei Schüssen getroffen, in einem engen Käfig erwacht, die Gitterstäbe ins Fleisch schneidend. Einzig möglicher Ausweg: Er hört auf, Affe zu sein. Die ihn umgebenden Menschen werden seine Lehrer und eifrig ahmt Rotpeter sie nach, lernt den Handschlag geben und

das Ausspucken, dann das Schnapstrinken und Sprechen, schafft es schließlich aus dem Käfig, wird zum gefeierten Varieté-Künstler – und fügt sich ein, in die wohlige, eingeschlossene Menschenwelt. Wie Kafka schon im Titel kein Thema festlegt, unterwandert er jedes Motiv seiner Erzählung: Rotpeter ist weder Mensch noch Affe, er ist Objekt der Wissenschaft und Wissenschaftler zugleich – und die Menschenlehrer erscheinen in seinem Bericht oft äffischer als ihr Affenschüler. Franz Kafkas Erzählung lässt sich als kritischer Kommentar zur Moderne lesen.

Do. 4.7.2013, 19:30 (Premiere) // Theater Mönchengladbach, Studio

KLASSIK

5. Kammerkonzert



„Harmoniemusiken“ – diesen Titel haben Mitglieder der Niederrheinischen Sinfoniker für ihr 5. Kammerkonzert gewählt. Sie beziehen sich damit auf eine bestimmte Ensemblebesetzung aus Holz- und Blechblasinstrumenten (meist zwei Oboen, zwei Klarinetten, zwei Hörner und zwei Fagotte), die sich um 1770 herausbildete und vor allem für Tafel- und Freiluftkonzerte verwendet wurde. Im Repertoire solcher

Harmoniemusiken waren unter anderem Opernbearbeitungen sehr beliebt. Dementsprechend bieten die Niederrheinischen Sinfoniker ihrem Publikum eine Harmoniemusik aus Wolfgang Amadeus Mozarts „Le nozze di Figaro“. Es folgt eine der gefälligen, Joseph Haydn zugeschriebenen so genannten Feldpartien. Den Abschluss des Konzertvormittags bildet Igor Strawinskys Bläseroktett aus dem Jahre 1923. Er verwendet darin klassische Formen und erfüllt überlieferte Praktiken mit neuem Schwung.

So. 7.7.2013, 11:00 // Theater Mönchengladbach, Studio

LIVE-KONZERT

Soneros de Verdad



Die großartigen kubanischen Musiker aus dem „Buena Vista Social Club“ wurden durch den Film von Wim Wenders über Nacht zu Weltstars.

Mit den SONEROS DE VERDAD aus Havanna geht die zweite Generation des Buena Vista auf Welttournee. Luis Frank (Sänger & Leader der Soneros de Verdad) schreibt mit acht Spitzenmusikern der kubanischen Szene, die man zu den Besten der Welt zählt, diese Geschichte fort.

Neben vielen Auszeichnungen erhielten die SONEROS DE VERDAD 2001 im Circus Krone in München den Deutschen Jazz Preis. In Kuba führte ihr Album „Barrio de la Habana“ mit 350.000 verkauften Exemplaren fast ein halbes Jahr lang die Top 20 an. Im Athener Festival „Night of the Euro“ traten die SONEROS DE VERDAD vor 100.000 Menschen auf.

Ein ganz besonderer Konzertabend – echtes Karibik-Feeling bei der Sommermusik Schloss Rheydt!
Fr. 26.7.2013, 20:30 // Schloss Rheydt



KONZERTE

KLASSIK & CHOR

klavgvoll | Rheydt macht Musik
Sa. 6.7.2013, 15:00
Sopranistin Annina Joly präsentiert Melodien von Bizet bis Porter.
Eintritt frei!
Stadtteilbibliothek Rheydt

Dycker Schlosskonzert Open Air – Classic-Music-Night: Sonnenuntergang und Sternenhimmel
Sa. 6.7.2013, 19:30
Palm Concertino und Junger Konzert-Chor Düsseldorf.
Eine Veranstaltung der Freunde und Förderer von Schloss Dyck e. V.
Schloss Dyck, Jüchen

5. Kammerkonzert: Harmoniemusiken
So. 7.7.2013, 11:00
Wolfgang Amadeus Mozart: Harmoniemusik zu „Le nozze di Figaro“; Joseph Haydn: Feldpartie; Igor Strawinsky: Bläseroktett.
Theater Mönchengladbach, Studio
» siehe „Highlights“

Benefizkonzert für UNICEF
So. 7.7.2013, 16:00
Mit Sopranistin Annina Joly.
Bunter Garten, Konzertmuschel
» siehe Seite 14

Sommermusik Schloss Rheydt
» siehe Seite 31

FUN & Friends
Fr. 19.7.2013, 20:30
Mit dem Jugendsinfonieorchester der Musikschule.

Klassik Open Air: Love is in the Air
Sa. 20.7.2013, 20:30
Die Niederrheinischen Sinfoniker spielen berühmte Arien und sinfonische Werke von Mozart, Bernstein, Gershwin und Lehár.

Roger Cicero & Big Band
So. 21.7.2013, 20:30
Vom Funk bis zum Bar-Jazz der Fifties.

Lydie Auvrey Trio
Mi. 24.7.2013, 20:30

Ulla Meinecke & Crew
Do. 25.7.2013, 20:30

A Buena Vista de Soneros de Verdad
Fr. 26.7.2013, 20:30
Musiker aus der zweiten Generation des Buena Vista Social Clubs.
» siehe „Highlights“

The Earth, Wind & Fire Experience feat. Al McKay
Sa. 27.7.2013, 20:30

Blues Brothers perf. by Black Brothers & The Bad Blues
Blues der Extraklasse.
So. 28.7.2013, 20:30
» siehe Seite 62 oben

Junges Podium – Förderklassenschüler musizieren
Di. 9.7.2013, 19:00
Eintritt frei!
Musikschule, Carl-Orff-Saal
Di. 16.7.2013, 19:30
City-Haus, Raum 109

6. Debut-Konzert
Mi. 10.7.2013, 19:00
Preisträger „Jugend musiziert“ spielen Musik für Gitarrentrio und Musik für Harfe. Eintritt frei!
Theater Mönchengladbach, Studio

7. Sinfoniekonzert der Niederrheinischen Sinfoniker
Mi. 10.7.2013, 20:00
Theater Mönchengladbach
Do. 11.7.2013, 20:00
Kaiser-Friedrich-Halle
Werke von Felix Mendelssohn Bartholdy, Paul Hindemith und Peter Maxwell Davies.
» siehe Seite 57 oben

17. Nettetaler Schlosshofkonzert
Sa. 13.7.2013, 19:00
Wiener Klassik – Werke von Mozart, Boccherini und Zinzadse – mit der „Sinfonietta Köln“.
Solist: Fabian Neuhaus (Trompete).
Schloss Krickenbeck, Nettetall
» siehe Seite 59 oben

JAZZ & CO.

Futschikato Jazz Session
Do. 4.7.2013, 20:00
Messajero

Swing Fashion
So. 7.7.2013, 12:00
Jazz der Swing-Ära.
Ratskeller MG-Rheydt
Di. 16.7.2013, 19:30
Jazz der Swing-Ära. Eintritt frei!
Brauerei Zum Stefanus

Jazz am Schmöderpark: Old Market Stompers
Mi. 10.7.2013, 19:30
Gasthaus am Schmöderpark

Jazz in der Brauerei
Do. 11.7.2013, 19:30
„Boundless Dixieland Quartet“.
Brauerei Zum Stefanus

NEW Musiksommer: Remember Band
So. 14.7.2013, 11:00
„NEW Summer Dreaming Sonntag“ mit den größten Sommerhits der letzten 40 Jahre.

Rhythm & Blues Attack
So. 21.7.2013, 11:00
Blues mit René Pütz und Band.
Jazzbones und Ensemble gentle-JAZZmen
So. 28.7.2013, 11:00
Bunter Garten, Konzertmuschel
» siehe Seite 31

Jazz-TIG: Fries-Nuss-Quartett
Do. 18.7.2013, 20:00
TIG – Theater im Gründungshaus

ROCK & POP

MG Kitchen TV: Küchenkonzert #2
Mi. 3.7.2013, 20:00
Sorab Jon Asar & Dino Garo
Kulturküche

vino e musica ... Summerjam mit den Rocket Boys
Fr. 5.7.2013, 19:00
Kult + Genuss
» siehe Seite 56 oben

Booster
Fr. 5.7.2013, 20:00
Live-Konzert der Coverband.
Festzelt Willich-Neersen Minoritenplatz

Bruce Springsteen & E-Street Band
Fr. 5.7.2013, 20:00
„Wrecking Ball“-Welttournee.
Stadion im Borussia-Park

Atomgott, Crosshead
Fr. 5.7.2013, 20:00
Metalmania live.
Roots Club

The Kurts
Fr. 5.7.2013, 21:00
Europas No. 1 Nirvana-Tribute-Band.
Anschließend: Rock in der Lounge.
Projekt 42
» siehe Seite 56 oben

Cocoheadnut, Close To Freedom + 1
Do. 11.7.2013, 20:00
Roots Club

Schmöderpark Open Air
Fr. 12.7.2013, 19:00
Mit der 7-köpfigen Soul- und Funkband „GO SISTA“.
Gasthaus am Schmöderpark

Rockstadi
Sa. 13.7.2013, 20:00
Mit „Hate2Loose“, „Slutmaschine“, „Betravers Of Babylon“.
Roots Club

Anti-Virus-Sommer-Spezial 2013
Sa. 13.7.2013, 21:00
„EIGHT WHEEL DRIVE“-Ersatzkonzert.
Messajero

Eier mit Speck Festival
Fr. 26.7.2013 bis So. 28.7.2013
Mit 26 Bands an drei Festival-Tagen.
Viersen, Am Hohen Busch

NRW-Radtour mit Marquess
Sa. 27.7.2013, 20:00
Alter Markt und Kapuzinerplatz

Go Music Sommerspecial
Sa. 27.7.2013, 21:00
Das Original von Martin Engelen. Das Einzige an der GO MUSIC Band ist nicht die Songlist mit Titeln der Stars, sondern die Band besteht aus Musikern der Stars! Somit verfügt GO MUSIC über eine einzigartige Flexibilität und Professionalität.
Messajero



AUSSTELLUNGEN

400.000 Jahre Vergangenheit Rheindahlen

Sa. 6.7.2013, 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

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“.
Stadtbibliothek Rheydt

Zwischendurch im Sommer

ab Fr. 12.7.2013 bis So. 14.7.2013
17:00-19:00 fr, 15:00-17:00 sa + so
Neue Arbeiten der beiden Mönchengladbacher Künstler Christiane B. Bethke und Karl-Heinz Heming.
[kunstraumno.10]

Art Roerbrook

So. 14.7.2013, ab 11:00
Kunstaussstellung mit Künstlern aus der Umgebung des Hofes.
Hoeren-Hof, Korschenbroich

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 Löhr

Wondaland

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

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
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

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

93 \ dreizehn – 20 Jahre Sommergalerie

bis So. 21.7.2013
15:00-19:00 mi+fr
12:00-19:00 sa+so
Malerei, Skulpturen, Objekte – eine Retrospektive mit Werken von 41 Künstlern, u. a. von Astrid Kramer und Rüdiger Kramer.
Cloerather Mühle, Viersen



Ferner - Meyer - Franck

So. 28.7.2013, ab 11:00
Bilder auf dem Hoeren-Hof bei leckerem Kuchen und Wein und mehr.
Hoeren-Hof, Korschenbroich

Musik, Szene, Kneipe – Mönchengladbach zwischen Jazz, Beat und Folk

ab Sa. 13.7.2013 bis So. 8.9.2013
11:00-17:00 di-fr
11:00-18:00 sa + so
Jugendkultur in Mönchengladbach von den späten 50er- bis zu den frühen 70er-Jahren. Die Ausstellung soll an die große Zeit der Amateur-Bands in Mönchengladbach erinnern.
Städt. Museum Schloss Rheydt

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

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

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

Weltlinie 1968-2013

ab So. 28.7.2013 bis So. 24.11.2013
Installation aus sechs multi-medialen Projektionen und zahlreichen neuen fotografischen Arbeiten von Katharina Sieverding.
Museum Schloss Moyland, Bedburg



Orte wie diese

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



Steam

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

Spielzeugausstellung Schnelle

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



SPORT

AMERICAN FOOTBALL

Verbandsliga NRW
Sa. 6.7.2013, 15:00
6. Spieltag:
Mönchengladbach Wolfpack – Rheine Raptors
Grenzlandstadion



FUSSBALL

Telekom Cup – offizielle Saison-eröffnung inklusive Familientag

Sa. 20.7.2013, 16:45
Borussia Mönchengladbach – Borussia Dortmund
Sa. 20.7.2013, 18:30
FC Bayern München – Hamburger SV
So. 21.7.2013, 16:45
Spiel um Platz 3
So. 21.7.2013, 18:30
Endspiel
Stadion im Borussia-Park
» siehe Seite 42/43

LEICHTATHLETIK

Deutsche Seniorenmeisterschaften

Fr. 12.7.2013 bis So. 14.7.2013
Veranstalter: Leichtathletik-Verband Nordrhein; Ausrichter: Leichtathletik-Zentrum Mönchengladbach (LAZ).
Eintritt frei!
Grenzlandstadion
» siehe Seite 26



TENNIS

Kreis-/Stadtmeisterschaften Jugend Einzel
bis So. 7.7.2013
montags-freitags: ab 15:00
samstags/sonntags: ab 9:00
Tennisanlage Rheydter Tennisverein Schwarz-Weiß, Breite Str. 74a

Kreis-/Stadtmeisterschaften Jugend Doppel/Mixed

Fr. 12.7.2013 bis So. 14.7.2013
Tennisanlage TC Giesenkirchen, Trimpelshütter Str. 34c

HOCKEY

U21-Weltmeisterschaft der Juniorinnen – ERGO Hockey Junior World Cup Women

Sa. 27.7.2013
9:00 Gruppe B:
Argentinien – Kanada
9:30 Gruppe B:
Südafrika – China
11:30 Gruppe A:
USA – Südkorea
12:00 Gruppe A:
Niederlande – Ghana
14:00 Gruppe C:
Neuseeland – Russland
14:30 Gruppe C:
Indien – Australien
16:30 Gruppe D:
England – Spanien
17:00 Gruppe D:
Belgien – Deutschland

So. 28.7.2013

10:00 Gruppe B:
Argentinien – Südafrika
10:30 Gruppe B:
China – Kanada
12:30 Gruppe A:
Südkorea – Ghana
13:00 Gruppe A:
Niederlande – USA
15:00 Gruppe C:
Neuseeland – Indien
15:30 Gruppe C:
Australien – Russland
17:30 Gruppe D:
England – Belgien
18:00 Gruppe D:
Deutschland – Spanien

Di. 30.7.2013

9:00 Gruppe C:
Russland – Indien
9:30 Gruppe C:
Australien – Neuseeland

Kreis-/Stadtmeisterschaften Jugend Kleinfeldturnier

Fr. 12.7.2013 bis So. 14.7.2013
Tennisanlage TC Hochneukirch Peter-Busch-Straße

5. NRW Junior Open – Internationale Jugend-Tennismeisterschaften

Mo. 15.7.2013 bis So. 21.7.2013
Größtes internationales Jugendturnier für die Altersklasse U18 in Nordrhein-Westfalen.
Tennisanlage TG Rot-Weiss Mönchengladbach Lettow-Vorbeck-Str. 99
» siehe Seite 26

2. Bundesliga Männer

So. 14.7.2013, 11:00
Gladbacher HTC – TC Großhesselohe
So. 28.7.2013, 11:00
Gladbacher HTC – TK Blau-Weiss Aachen
Tennisanlage Gladbacher Hockey- und Tennisclub e. V. An den Holter Sportstätten 11

11:30 Gruppe A:
Ghana – USA
12:00 Gruppe A:
Südkorea – Niederlande
14:00 Gruppe B:
Kanada – Südafrika
14:30 Gruppe B:
China – Argentinien
16:30 Gruppe D:
Spanien – Belgien
17:00 Gruppe D:
Deutschland – England

Do. 1.8.2013

9:30 Viertelfinale:
1. Gruppe A – 2. Gruppe B
12:00 Viertelfinale:
1. Gruppe D – 2. Gruppe C
14:30 Viertelfinale:
1. Gruppe B – 2. Gruppe A
17:30 Viertelfinale:
1. Gruppe C – 2. Gruppe D

Fr. 2.8.2013

14:00 Platzierungsspiel
14:30 Halbfinale
16:30 Platzierungsspiel
17:00 Halbfinale

So. 4.8.2013

8:30 Spiel um Platz 7
11:00 Spiel um Platz 5
13:30 Spiel um Platz 3
16:00 Endspiel

Warsteiner Hockeypark
» siehe Seite 44/45



PFERDESPORT

Trabrennen

So. 14.7.2013, 14:00
Großer Preis von Mönchengladbach.
Veranstalter: Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e. V.

Trabrennbahn



SONSTIGES

Krahmendonk bewegt
Di. 2.7.2013 bis Fr. 5.7.2013, 9:00-15:00
Spiel- und Bewegungsfest für mehrfach- und schwerstbehinderte Kinder und Jugendliche.
Krahmendonkhalle



vino e musica ... mit den Rocket Boys
Fr. 5.7.2013, 19:00
Kult + Genuss
Erik Antzen und Dirk Kraforst sind die Rocket Boys – das unplugged Duo der besonderen Art! Mit nahezu 500 Konzerten in zehn Jahren zählen die Rocket Boys zu den Top Acts in der Unplugged-Szene. Vollkommen unkonventionell sind sie in der Lage sämtliche Genres zu bedienen. Ob Rock, Pop, Blues, Folk, Country, Oldies, Flamenco: Die beiden Profimusiker können alles und passen sich stets den Wünschen des Publikums an. So wird jedes Konzert zu einem ganz speziellen Erlebnis.



The Kurtis
Fr. 5.7.2013, 21:00
Projekt 42
THE KURTIS – Europas No. 1 NIRVANA-Tributeband!
THE KURTIS lassen den Sound und die Songs von NIRVANA wieder aufleben – egal, ob Bleach, Nevermind, Incesticide oder In Utero – aus allen Phasen der Bandgeschichte präsentieren THE KURTIS Nirvana-Songs! Die Besucher der Konzerte des Trios THE KURTIS sind jedes mal überwältigt und verblüfft über so viel Nähe zum Original! Nach vielen Konzerten quer durch Europa, wieder in Mönchengladbach: THE KURTIS.
Motto des Abends: Smells like Nirvana ...

MO1 JULI

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
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

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

FESTE | MÄRKTE

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

SONSTIGES
And the winner is ...
Verleihung des RP-Theater-Oscars 2013.
Eintritt frei!
19:30 Theatercafé Linol

DI2 JULI

BÜHNE
„Das Ende vom Anfang“
Zwei Freunde, die durch dick und dünn gehen, die zusammen Musik machen, zusammen tanzen und zusammen untergehen. Eine Freundschaft, die mit jeder schlimmen Wendung nur noch inniger wird. Das ist der Kern von Sean O'Caseys Komödie, gepaart mit irischem Humor.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

„Maskerade“
Komische Oper in drei Akten von Carl Nielsen, Libretto von Vilhelm Andersen nach Ludvig Holberg.
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-Betrath

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

PARTY

FESTE | MÄRKTE

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

VORTRÄGE
Informationen für Berufsrückkehrer
Tipps und Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg.
9:30-12:00 Berufsinformationszentrum
Endspurt Studienplatzvergabe
Studienberatung.
14:00 Berufsinformationszentrum
Wie schützt ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch?
20:00-21:30 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

MI3 JULI

BÜHNE
„African Moon“
Schauspiel von Gabriel Gbadamosi, Deutsch von David Lindemann.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

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

KIDS
Schlossfestspiele Neersen:
„Peter Pan“
Familienstück für große und kleine Kinder von Jan Bodinus nach James Matthew Barrie.
10:00 Schloss Neersen, Freilichtbühne
Abschlussfest „Kids Aktiv“
11:00 Jahnhalle
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 American's
Übungs-party
19:30 Tanzschule „More than Dancing“
StudiNight
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezzalito
Midewo
22:00 Raum 38
Pressplay
23:00 Graefen clubbing

FESTE | MÄRKTE

VORTRÄGE
Infoabend für werdende Eltern
Rund um Schwangerschaft und Geburt.
18:00-20:00 Krankenhaus Neuwerk, Eltern-Kind-Zentrum

SONSTIGES

Jobbörse
Stellensuche leicht gemacht. Umfassende Informationen zu allen Berufen von A bis Z.
9:00 Berufsinformationszentrum
Informationsabend für werdende Eltern
Rund um Schwangerschaft und Geburt.
18:00-20:30 Krankenhaus Neuwerk, Eltern-Kind-Zentrum
Schmerzen der Gelenke
18:30-20:00 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus
Von Mönchen, Sagen und Legenden
Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Wenn sich der Tag dem Ende neigt, lädt der geheimnisvolle Mönch ein, spannenden Stadtgeschichten zu lauschen. Das Leben des Grafen Balderich, seine Verbindung zu unserer Vitusstadt und viele weitere unterhaltsame Geschichten lernen Sie bei diesem Spaziergang kennen. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
19:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Parkplatz Gerowelher
„Taffe Mädels“
Ladies Night.
20:00 Comet Cine Center

DO4 JULI

BÜHNE
„Ein Bericht für eine Akademie“ (Premiere)
Erzählung von Franz Kafka.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
» siehe „Highlights“, Seite 54
Schlossfestspiele Neersen:
„Eine Mitternachts-Sex-Komödie“
Nach dem gleichnamigen Film von Woody Allen.
20:30 Schloss Neersen, Freilichtbühne

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; mit Jugend-Disco.
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Offener Treff für Kids
Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.
16:00-18:00 Jugendheim MG-Betrath

LITERATUR
Gaumenschmaus mit der „Dancingqueen a. D.“
Vera Anders liest aus ihrem neuen Buch. Dazu kreieren Wolfgang Eickes und Giorgio De Lana ein italienisches Drei-Gänge-Menü.
19:30 Palace St. George

PARTY

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

SONSTIGES
Kindergartenrucksack selber gestalten
Nähkurs.
9:30-12:00 Cafe Kreativ
Aus- und Weiterbildungsmesse für Gesundheitsberufe
Schulen und Bildungsträger aus der Region stellen ihre Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten im Bereich Gesundheit vor.
14:30 Berufsinformationszentrum
Begegnungscafé
Kaffee, Kuchen, Gespräche, Filme und Spiele. Der neue Treffpunkt in Lürrip – jeder ist herzlich willkommen!
15:00-17:00 Christengemeinde, Nakatenustr. 95

FR5 JULI

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
„Ein Sommernachtstraum“
Spiel um Liebe, Lust und Leidenschaft mit Bernd Lafrenz.
20:00 Die Spindel bei „Don Antonio“ (ehem. Haus Ohlenforst)

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 Stadteilbibliothek Rheydt

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten
Ü-35-PARTY HEISS & KULTIG
am Fr, 5. Juli 2013, ab 22 Uhr
FRIDAY-NIGHT-FEVER
Eintritt frei
am Fr, 12. Juli 2013, ab 22 Uhr
www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 - Tel. 021.61-821.20.60

PARTY
Radio-Skihallen-Party
Mit dem Lokalradio NE-WS 89.4.
Eintritt frei!
18:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss
Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 American's

Cocktail Time@Cocos
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
Summer Kick-off 2013
Mit DJ Seth Gekko (Electro, House); präsentiert von HINDENBURGER und Actic Fitness im „Vitusbad“.
Einlass ab 21 Jahre.
22:00 goldwasser
» siehe HINDENBURGER Juni 2013, Seite 20
Ü35-Party
Heiß und kultig!
22:00 Kastanienhof
Belinda
22:00 Nacht
Nachtgalerie Freitag
22:00 Nachtgalerie
I love Black
No. 1 in R&B. 2 für 1 bis 0:00.
23:00 Black & White
Aftershowparty
Metal mit DJ Lucke und DJ Filthgründer.
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.
23:00 Roots Club

FESTE | MÄRKTE
Rund um de Juppekerk
Pfarrfest St. Marien.
18:00 Juppekerk
olks- und Heimatfest
St. Josefbruderschaft Hermges.
Ortskern MG-Hermges

SA6 JULI

BÜHNE
„I Love You, You're Perfect, Now Change“
Comedy-Musical von Jimmy Roberts (Musik) und Joe DiPietro (Text).
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„Ich höre, was du nicht sagst“
Musikkabarett mit Madeleine Sauveur.
20:00 Die Spindel bei „Don Antonio“ (ehem. Haus Ohlenforst)

KIDS
Alltagsausbrecher Familienfest
Spaß und Sport für Kids.
12:00-18:00 Vereinsgelände TV 1848, Bökelstr. 63
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 38/39

PARTY
Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 American's
Cocktail Time Saturday@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor.
19:00 Cocos
Saturday Night
Club, House, Lounge-Musik.
20:00 Bar Plastique

Skihallen-Party
Musikalischer Dreiklang aus Après Ski, Alm Clubbing und Schlagemusik mit DJ Charly. Eintritt frei!
20:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss
Übungs-party
20:00-23:00 TOMMYS Tanzstudio
Tanzparty im TSC-Rheindahlen
Übungs-party 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
22:00 Nacht
Nachtgalerie Samstag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
Sexy Black
100 % Black Music. 2 für 1 und Ladys freier Eintritt bis 0:00.
22:30 Black & White
Global Beats & Bass
Drum 'n' Bass meets Global Beats mit DJ Rimmi & Mik in der Lounge und DJ Süli im Mainfloor.
23:00 Projekt 42
Break out!
Alternative, Rock, Indie, Partyclassics mit DJ Luca.
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.
23:00 Roots Club



FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn
Rund um de Juppekerk
Pfarrfest St. Marien.
14:00 Juppekerk
Volks- und Heimatfest
St. Josefbruderschaft Hermges.
Ortskern MG-Hermges

SONSTIGES
Wasserturm-Besichtigung
jeweils um 10:00, 11:00 und 12:00.
Wasserturm Viersener Straße
Auktion Pfandhaus Broker
10:30 Vorbesichtigung.
12:00 Versteigerung.
Kaiser-Friedrich-Halle



7. Sinfoniekonzert

Mi. 10.7.2013, 20:00 / **Theater Mönchengladbach**
Do. 11.7.2013, 20:00 / **Kaiser-Friedrich-Halle**

Das Konzert beginnt mit der populären dritten Sinfonie von Felix Mendelssohn Bartholdy. Er zeichnet darin eindrucksvoll die Eindrücke einer Reise nach Schottland nach, die ihn 1829 unter anderem nach Edinburgh führte. Phantasieanregend kommen auch die Sinfonischen Metamorphosen von Paul Hindemith daher. Sie wurden eines seiner beliebtesten Orchesterwerke. Zurück nach Schottland geht es mit „An Orkney Wedding, with Sunrise“ von Peter Maxwell Davies. Der britische Komponist verarbeitet in dem mitreißenden Werk reichlich typisch schottische Weisen.

12. Internationale Enten-Rallye Mönchengladbach

Start: 11:00 „Onkel Gustav“, MG-Hardt, Ziel: ca. 17:00 „Cafe del Sol“, Am Reststrauch

Wassererlebnispfad

Informationstafeln, eine archimedische Spirale sowie der Steingarten bieten Wissenswertes und Unterhaltendes rund ums Thema „Wasser“. 11:00-16:00 Außengelände Wasserwerk Helenabrunn

Von Spielbürgern, Bauern und Diebesgesindel

Wer schon immer wissen wollte, wie ein Henker sich sein Zubrot verdienen und welche Kräuter ursprünglich im Abteigarten wuchsen oder wer sogar einmal „auf den Hund kommen“ möchte, kann sich vom Stadtführer in einem historischen Gewand in die Welt des Mittelalters entführen lassen. Auf den Spuren der alten Kirchhöfe lässt sich bei der etwa zweistündigen Tour gemeinsam manch Verborgenes entdecken. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach. 17:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweier

S07

> Juli <

BÜHNE

„Verlorene Kinder/Bilder aus der Neuen Welt“

Ballett von Robert North; Musik: André Parfenov und Aron Copland. 16:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

Museumsführung

Anhand eines Rätsels erfahren die Kinder mehr über die Stadtgeschichte von Mönchengladbach.

Für Kinder ab dem Schulalter.

15:00 Städt. Museum Schloss Rheydt

Schneetaufe für Minis

Kunterbuntes Schneeprogramm für Kinder von 4 bis 6 Jahre.

16:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss

FESTE | MÄRKTE

30 Jahre Städt. Jugendclubhaus

MG-Westend

Spiel und Spaß rund um das Jugendclubhaus Westend mit Lila Lindwurm, Jazz live mit den Old Market Stompers, offene Bühne u. v. m. 11:00-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

» siehe Seite 39

Berggartenfest

Musikschule und Volkshochschule feiern gemeinsam. 11:00-18:00 Volkshochschule, Haus Berggarten + Musikschule

» siehe Seite 33

Trödelmarkt

11:00-18:00 HIT, Dahleiner Str. 171

Greta – Markt der schönen Dinge

11:00-19:00 Schillerplatz bis Margarethengarten + angrenzende Straßen

» siehe Seite 32

Rund um de Juppekerk

Pfarrfest St. Marien.

11:00 Juppekerk

Volks- und Heimatfest

St. Josefbruderschaft Hermges.

Ortskern MG-Hermges

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

Auf den Spuren des Gladbachs

Wer oder was ist der Gladbach? Das erfahren Sie in dieser Tour. Mit dem Fahrrad geht es von der heutigen Mündung des Gladbachs in die Niers vorbei an vielen Stationen der Mönchengladbacher Geschichte bis zum Quellbrunnen in der Hensen-Brauerei in Waldhausen. Dort lassen wir die Tour mit einem kühlen Getränk ausklingen. Wer kein eigenes Fahrrad hat, kann sich ein Fahrrad ausleihen. Es besteht die Möglichkeit von der Hensen-Brauerei, unter Mitnahme ihres Fahrrades, von einem Shuttle-Service zurück zum Ausgangspunkt gebracht zu werden.

Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.

15:00 Treffpunkt: Niersbrücke, Neusser Straße

M08

> Juli <

KIDS

Offene Tür für Kinder bis 14

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. Josefbruderschaft Hermges.

Ortskern MG-Hermges

D19

> Juli <

BÜHNE

„Das Ende vom Anfang“

Zwei Freunde, die durch dick und dünn gehen, die zusammen Musik machen, zusammen tanzen und zusammen untergehen. Eine Freundschaft, die mit jeder schlimmen Wendung nur noch inniger wird. Das ist der Kern von Sean O'Caseys Komödie, gepaart mit irischem Humor.

19:30 Theater Mönchengladbach,

Studio

M10

> Juli <

KIDS

Schlossfestspiele Neersen:

„Aladin und die Wunderlampe“

Orientalisches Märchen für Kinder ab 4 Jahre mit dem Hohenloher Figurentheater.

9:30 + 11:00 Schloss Neersen,

Schlosskeller

Offene Tür

Für Kinder bis 14 Jahre.

14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus

MG-Westend

THEATER EXTRA | Musikbühne:

Opera & Pasta

Inkl. Antipasti und Pastabuffet;

exkl. Getränke.

20:00 Theatercafé Linol

Schlossfestspiele Neersen:

„Variété Olymp“

Ein Mord, ein Krimi – eine Liebesgeschichte hinter den Kulissen des laufenden Programms mit dem Hohenloher Figurentheater.

20:30 Schloss Neersen, Ratsaal

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

LITERATUR

14. Literarischer Sommer:

„Wir sind doch Schwerm“

Anne Gesthuysen liest aus ihrem Bestseller.

19:30 Stadtbibliothek Rheydt

» siehe Seite 30

PARTY

Discofox-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs.

Eintritt frei!

21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Alles was Recht ist

Checklin Berufswelt 2013:

14:00 Berufsinformationszentrum

SONSTIGES

Bibliobus

Medien in französischer Sprache.

12:00-14:00 + 15:00-17:00 Zentral-

bibliothek

Mädchen-Tunika

Nähkurs.

14:00-17:00 Cafe Kreativ

Parkführung mit dem Gartenleiter

Offene Besucherführung mit Berthold

Holzhöfer.

17:00 Treffpunkt: Schloss Dyck,

Rosenturm in der Gartenpraxis

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



17. Netztaler Schlosshof-Konzert

Sa. 13.7.2013, 19:00

Schloss Krickenbeck, Nettetal

Das renommierte Orchester „Sinfonietta Köln“ unter der Leitung von Dirigent Cornelius Frowein präsentiert „Wiener Klassik“. Im Mittelpunkt werden bei dem stimmungsvollen Programm zahlreiche Klassiker der Altmeister Mozart, Boccherini und Zinzadse stehen. Das Kammerorchester „Sinfonietta Köln“, gegründet 1984, gehört heute zu den profiliertesten Ensembles seiner Art. Insbesondere mit Interpretationen der Musik Mozarts und seiner Zeitgenossen beschreitet die „Sinfonietta Köln“ einen von der Kritik vielfach beachteten „aufregend neuartigen Weg“.

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

Schützen- und Heimatfest

St. Matthias-Schützenbruderschaft.
Ortskern MG-Günhoven

SONSTIGES

Wie verwandle ich eine Tüte in ein Kissen?

Schultüten nähen.
9:30-13:00 Cafe Kreativ

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. 021 61-8 21 20 60

DI16

BÜHNE

THEATER EXTRA | Redebühne:

4:3 Gladbacher Feuilletton

Live-Rezensionen und Diskussion.
Eintritt frei!
20:00 Theatercafé Linol

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

Schlossfestspiele Neersen:

„Die drei kleinen Wölfchen und das große böse Schwein“

Figurentheater für Kinder ab 3 Jahre.
15:00 Schloss Neersen, Schlosskeller

Offener Treff für Jugendliche

18:00-21:00 Jugendheim MG-Bettrath

PARTY

Discofox-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs.
Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Schützen- und Heimatfest

St. Matthias-Schützenbruderschaft.
Ortskern MG-Günhoven

MI17

BÜHNE

„Das Ende vom Anfang“

Zwei Freunde, die durch dick und dünn gehen, die zusammen Musik machen, zusammen tanzen und zusammen untergehen. Eine Freundschaft, die mit jeder schlimmen Wendung nur noch inniger wird. Das ist der Kern von Sean O'Caseys Komödie, gepaart mit irischem Humor.

19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

„Maskerade“

Komische Oper in drei Akten von Carl Nielsen, Libretto von Vilhelm Andersen nach Ludvig Holberg.

20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

4. Niederrheinische Theaterfestspiele Brüggen:

„Alles nur aus Liebe“

Komödie von Alan Ayckbourn.
20:00 Burg Brüggen, Innenhof

» siehe Seite 58 oben

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.
18:00-21:00 Jugendheim MG-Bettrath

LITERATUR

14. Literarischer Sommer:

„Der Russe ist einer, der Birken liebt“

Die deutsch-russische Autorin Olga Grijasnowa liest aus ihrem aktuellen Roman.

19:30 Stadtbibliothek Rheydt

» siehe Seite 30

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 clock

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

19:00 American's

Übungsparty

19:30 Tanzschule „More than Dancing“

StudiNight

3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.

20:00 Mezialito

Abiparty der Rudolf Steiner Schule

21:00 Projekt 42

Midewo

22:00 Raum 38

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt Trabrennbahn

Mit über 80 % Trödel.

6:00-14:00 Trabrennbahn

SONSTIGES

Jobbörse

Stellensuche leicht gemacht. Umfassende Informationen zu allen Berufen von A bis Z.

9:00 Berufsinformationszentrum

Kindergartenrucksack selber gestalten

Nähkurs.

9:30-12:00 Cafe Kreativ

Von Mönchen, Sagen und Legenden

Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Wenn sich der Tag dem Ende neigt, lädt der geheimnisvolle Mönch ein, spannenden Stadtgeschichten zu lauschen. Das Leben des Grafen Balderich, seine Verbindung zu unserer

Vitusstadt und viele weitere unterhaltsame Geschichten lernen Sie bei diesem Spaziergang kennen. Zum Ausklang können Sie ganz entspannt in die historische Gaststätte St. Vith, zentral am Alten Markt gelegen, einkehren und den Rest des Abends genießen. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.

19:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Parkplatz Geroweier

„Kindschöpfe 2“

Afterwork-Kino.

20:30 Comet Cine Center

DO18

BÜHNE

„Ein Bericht für eine Akademie“

Erzählung von Franz Kafka.

19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

» siehe „Highlights“, Seite 54

„Altern ist nichts für Feiglinge“

Kabarett mit Monika Blankenberg.

20:00 Die Spindel bei „Don Antonio“ (ehem. Haus Ohlenforst)

» siehe 60 oben

„Verlorene Kinder/Bilder aus der Neuen Welt“

Ballett von Robert North; Musik: André Parfenov und Aron Copland.

20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

Schlossfestspiele Neersen:

„Eine Mitternachts-Sex-Komödie“

Nach dem gleichnamigen Film von Woody Allen.

20:30 Schloss Neersen, Freilichtbühne

KIDS

Schlossfestspiele Neersen:

„Peter Pan“

Familienstück für große und kleine Kinder von Jan Bodinus nach James Matthew Barrie.

10:00 Schloss Neersen, Freilichtbühne

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.

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

MICROSOFT
WORD
EXCEL
POWERPOINT
OUTLOOK
VISO
PUBLISHER

ADOBE
PHOTOSHOP
INDESIGN
ILLUSTRATOR
ACROBAT
DREAM-WEAVER
FLASH
FIREWORKS

INTERNET
FIREFOX
EXPLORER
CHROME
FACEBOOK

SOLUTIONS
USE THE WEB

NETWORK
REISS PROFILE
SEM / SEO

close to the animals
starke Pfoten
Der Jugendclub von VIER PFOTEN

KINDER SIND DIE TIERSCHÜTZER VON MORGEN

www.starke-pfoten.de



Kunterbuntes Ferienprogramm für Kinder

Mo. 22.7.2013 bis Sa. 27.7.2013

Cafe Kreativ

22.7., 14:00-17:00 Mutter und Kind Nähworkshop: Schultüten nähen, ab 6 Jahre
23.7., 14:00-17:00 Meine schöne Filztasche: Mutter und Kind Kurs; ab 10 Jahre
24.7., 10:00-11:30 Malworkshop; ab 6 Jahre
24.7., 10:00-11:30 Sommerblumen häkeln; ab 8 J.
25.7., 14:00-16:00 Kostbarkeiten filzen; ab 8 Jahre

25.7., 10:00-13:00 Nähkurs: Kinderkissen mit Applikation; ab 10 Jahre
26.7., 14:00-16:00 Näh Dir dein Kuschelmonster auf deine Lieblingsklamotten; ab 8 Jahre
27.7., 11:30-13:00 „Best Friends forever Shirts“; ab 8 Jahre

SONSTIGES

Jobbörse

Umfassende Informationen zu allen Berufen von A bis Z.
9:00 Berufsinformationszentrum

DO25

BÜHNE

„Die lustigen Weiber von Windsor“

Oper von Otto Nicolai nach William Shakespeare.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

„Im Land der Apachen“

Ferien-Kochtreff für Kinder von 9 bis 13 Jahre zum Thema „Indianer“.
9:30-14:30 InfoCenter NEW

Wir erstellen eine Fotostory

Sommerferienkurs für Kinder ab 8 Jahre.
10:00-13:00 Städt. Museum Schloss Rheydt

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 Mezzalito

Roots unplugged

20:00 Roots Club

VORTRÄGE

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

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

SONSTIGES

Wagner: „Der Fliegende Holländer“

Bayreuther Festspiele 2013 live.

17:00 Comet-Cine-Center

Näh Dir Deinen eigenen Begleiter

Taschen Anfänger-Nähkurs.
19:00-22:00 Cafe Kreativ

FR26

BÜHNE

4. Niederrheinische Theaterfestspiele Brüggen:

„Drei Stück Amerika“

Endrepräsentation des Schauspielkurses.
20:00 Schloss Dilborn (Brüggen), Großer Theatersaal

„Verlorene Kinder/Bilder aus der Neuen Welt“

Ballett von Robert North; Musik: André Parfenov und Aron Copland.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KIDS

Wir erstellen eine Fotostory

Sommerferienkurs für Kinder ab 8 Jahre.
10:00-13:00 Städt. Museum Schloss Rheydt

Sommerferienaktion im Vitus Center

Spaß- und Spielplatz im Basement mit Manegentepich, Aktiv-Spielgeräten und Spielkisten.
13:00-17:00 Vitus Center

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 38/39

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

Radio-Skihallen-Party

Mit dem Lokalradio NE-WS 89.4.
Eintritt frei!

18:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss

Rock around the clock

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

19:00 America'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

Ü40-Party

Eintritt frei!

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 Resident DJ-Team Mechanic Freakz & special guest Man At Arms und MoBisch im Mainfloor; House & Tech House Sounds in der Lounge.
23:00 Projekt 42

A Tribute to LIMP BIZKIT

Limp Bizkit, Crossover, Alternative mit DJ Archetype.
Von 23:00 bis 0:00 Happy Hour.
23:00 Roots Club

FESTE | MÄRKTE

Schützen- und Volksfest

Bürgerschützenverein Windberg/Großheide.
Ortskern MG-Windberg/Großheide

SONSTIGES

JEVER FUN Kletternacht

Klettern unter Sternenhimmel.
JEVER FUN SKIHALLE Neuss

Gedächtnis-Spaziergang

Mit Bewegung, Gedächtnisübungen und Spaß werden in freier Natur die grauen Zellen auf Trab gebracht.
15:00 Treffpunkt: Schloss Rheydt, Eingang
Sneak Preview
Überraschungsfilm.
Comet-Cine-Center

SA27

BÜHNE

4. Niederrheinische Theaterfestspiele Brüggen:

„Drei Stück Amerika“

Endrepräsentation des Schauspielkurses.
20:00 Schloss Dilborn (Brüggen), Großer Theatersaal

„Die lustigen Weiber von Windsor“

Oper von Otto Nicolai; Libretto von S. H. Ritter von Mosenenthal nach William Shakespeare.

20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

Schlossfestspiele Neersens:

„Der eingebildete Kranke“

Komödie von Molière.
20:30 Schloss Neersens, Freilichtbühne



PARTY

Rock around the clock

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

19:00 America's

Cocktail Time Saturday@Cocos

House, RnB, Charts, Dancefloor.

19:00 Cocos

Saturday Night

Club, House, Lounge-Musik.

20:00 Bar Plastique

Skihallen-Party

Musikalischer Dreiklang aus Après Ski, Alm Clubbing und Schlagermusik mit DJ Charly. Eintritt frei!

20:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss

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

1 LIVE
CHARTS-PARTY

FR. 19.7.2013 20.00 UHR
BLAUE LAGUNE WACHTENDONK
EINTRITT 10 €*

www.1live.de *EINTRITT AB 18 JAHREN

PERSONAL TRAINING LOUNGE
EINZIGARTIGES KONZEPT

- + **Golf-Fitness:** einfach besser spielen
- + **Body-Shaping:** straff und wohlgeformt
- + **Rücken-Schulter-Nacken-Fitness**
- + **Fit und beweglich** in allen Gelenken
- + **Anti-Stress-Training & Mental Power**

Pasquale Trotta
info@personaltraining-lounge.com / Tel.: 0172.4345435
Adolf-Kolping-Str. 1, 41352 Korschenbroich

EINFACH BESSER SPIELEN

- + **mehr Beweglichkeit und Stabilität** für den optimalen Schwung
- + **Vorbeugen** von Verletzungen und Beschwerden
- + **Funktionskraft** für längere Schläge
- + **Körperbalance- und Bewusstsein** für konstante Leistung

Michaela Schiffer
www.golf-fitness.de / Tel. 0173.2792949
Adolf-Kolping-Str. 1, 41352 Korschenbroich



Black Brothers & The Bad Bones
So. 28.7.2013, 14:00
Schloss Rheydt
John Belushi und Dan Akroyd traten in den 70er-Jahren erstmalig als Blues Brothers in der legendären NBC-Show „Saturday Night Live“ auf. Der weltweite Durchbruch der Soul-Brüder gelang dann 1980 mit dem Kultfilm von John Landis. Seitdem sind sie „unterwegs im Namen des Herrn“. Die legendäre, mitreißende Show der Blues Brothers wird am Sonntag, 28. Juli mit den seit Jahren unumstritten besten Typen der regionalen Live-Szene über die Bühne am Schloss toben. Bernhard Halen und Jochen Contzen sind Jake und Elwood, dazu groovt die 10-köpfige Stammband The Bad Bones.

Nachtgalerie Samstag

Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
Sexy Black
100 % Black Music. 2 für 1 und Ladys freier Eintritt bis 0:00.
22:30 Black & White
Bass Culture meets Dailyfresh
Am ersten Ferien-Wochenende bitten die Residents TopgunSound & Dailyfresh-Crew zum kollektiven Abfeiern.
23:00 Projekt 42
American Pie Party
College Rock, Punkrock, Hip Hop mit DJ Luca und DJ El Bacon.
23:00 Roots Club

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn
Schützen- und Volksfest
Bürgerschützenverein Windberg/Großheide.
Ortskern MG-Windberg/Großheide
Fest am See
Mit Bauern- und Gartenmarkt.
Schlosspark Wickrath
» siehe Seite 33

SONSTIGES

Wassererlebnispfad
Informationstafeln, eine archimedische Spirale sowie der Steingarten bieten Wissenswertes und Unterhaltendes rund ums Thema „Wasser“.
11:00-16:00 Außengelände Wasserwerk Helenabrunn
„Die Schlümpfe 2“
Vorpremiere.
Comet-Cine-Center

**KIDS**

Schlossfestspiele Neersen: „Peter Pan“
Familiestück für große und kleine Kinder von Jan Bodinus nach James Matthew Barrie.
15:00 Schloss Neersen, Freilichtbühne
Schneetaufe für Minis
Kunterbuntes Schneeprogramm für Kinder von 4 bis 6 Jahre.
16:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss

FESTE | MÄRKTE

Brunnenfest
11:00-13:00 Peter-Schumacher-Platz, MG-Neuwerk
Trödelmarkt
11:00-18:00 Bahr, Lürriper Str. 208
Schützen- und Volksfest
Bürgerschützenverein Windberg/Großheide.
Ortskern MG-Windberg/Großheide
Fest am See
Mit Bauern- und Gartenmarkt.
Schlosspark MG-Wickrath
» siehe Seite 33

SONSTIGES

„Endlich Sommer: Rund ums Wasser“
Offene Besucherführung.
14:00 Treffpunkt: Schloss Dyck, Rosenturm in der Gartenpraxis
Ein ahnungsloser Traum vom Park
Themenführung.
15:00 Städt. Museum Abteiberg
Cajun-Küche und Livemusik von „Blues 66“
18:00 Flachs Hof
Von Spießbürgern, Bauern und Diebesgesindel
Wer schon immer wissen wollte, wie ein Henker sich sein Zubrot verdient und welche Kräuter ursprünglich im Abteigarten wuchsen oder wer sogar einmal „auf den Hund kommen“ möchte, kann sich vom Stadtführer in einem historischen Gewand in die Welt des Mittelalters entführen lassen. 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, Busspur am Parkplatz Geroweier
„Die Schlümpfe 2“
Vorpremiere.
Comet-Cine-Center

**PARTY**

Salsa und Merengue
Mit kostenlosem Tanzkurs. Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof
FESTE | MÄRKTE
Schützen- und Volksfest
Bürgerschützenverein Windberg/Großheide.
Ortskern MG-Windberg/Großheide

**BÜHNE**

Schlossfestspiele Neersen: „Der eingebildete Kranke“
Komödie von Molière.
20:30 Schloss Neersen, Freilichtbühne
KIDS
Experimentelle Klangkörper bauen
Sommerferienkurs für Kinder von 6 bis 10 Jahre.
10:00-13:00 Städt. Museum Schloss Rheydt
Offener Treff für Jugendliche
18:00-21:00 Jugendheim MG-Bettrath
PARTY
Discofox-Party
Mit kostenlosem Tanzkurs. Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

**BÜHNE**

Schlossfestspiele Neersen: „Eine Mitternachts-Sex-Komödie“
Nach dem gleichnamigen Film von Woody Allen.
20:30 Schloss Neersen, Freilichtbühne
KIDS
Experimentelle Klangkörper bauen
Sommerferienkurs für Kinder von 6 bis 10 Jahre.
10:00-13:00 Städt. Museum Schloss Rheydt
LITERATUR
14. Literarischer Sommer: „Im Griff“
Der niederländische Autor Stephan Enter mit seinem neuen Roman.
19:30 Geneickener Bahnhof
» siehe Seite 30

PARTY

Rock around the clock
Rock'n'Roll der 50er und 60er.
19:00 Amercar's
Übungsparty
19:30 Tanzschule „More than Dancing“
StudioNight
3,- € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezzalito
Midewo
22:00 Raum 38

FESTE | MÄRKTE

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

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. Wenn sich der Tag dem Ende neigt, lädt der geheimnisvolle Mönch ein, spannenden Stadtgeschichten zu lauschen. Das Leben des Grafen Balderich, seine Verbindung zu unserer Vitusstadt und viele weitere unterhaltsame Geschichten lernen Sie bei diesem Spaziergang kennen. Zum Ausklang können Sie ganz entspannt in die historische Gaststätte St. With, zentral am Alten Markt gelegen, einkommen und den Rest des Abends genießen. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
19:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Parkplatz Geroweier

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.ceramica.de

Bar Plastik
Waldhausener Str. 25
41061 MG
www.bar-plastik.de

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

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

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

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

Flachs Hof
Merreter 1
41179 MG, 02161/584996
www.flachshof.de

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

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

Gasthaus am Schmolderpark
Schmolderstr. 61
41239 MG, 02166/370798
www.gasthaus-schmoelderpark.com

Gemeinschaftsgrundschule Erich Kästner
Dohler Str. 12
41238 MG, 02166/20546

Geneickener Bahnhof
Otto-Saffran-Str. 102
41238 MG, 02166/249636
www.geneickener-bahnhof.de

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

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

Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln“
Dünner Str. 214-216
41066 MG, 02161/668-0
www.kh-neuwerk.de
Krahmendonkhalle Neuwerk
Gathersweg 55
41066 MG

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

Kulturküche
Waldhausener Str. 64
41061 MG

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

Ladenlokal
Eickener Str. 14
41061 MG

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

Mezzalito
Gasthausstr. 30
41061 MG, 02161/176640

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

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

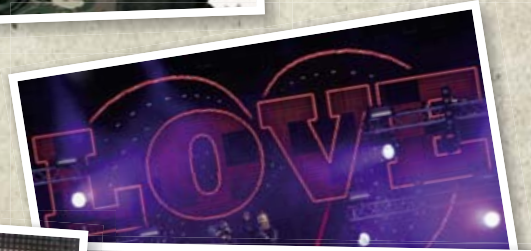
Museum Schloss Moyland
Am Schloss 4
47551 Bedburg-Hau
02824/9510-64
www.moyland.de

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

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

1/4-Fest Eicken

Mönchengladbachs neues Kult- und Szeneviertel feiert. Diesmal bei deutlich besserem Wetter als im Vorjahr und mit vielen neuen Besuchern.



David Guetta im Hockeypark

Wow! Was für ein Event - Housegott David Guetta live in MG-Actiontown!



Goldwasser ...

„da simmer dabei“... die wöchentliche Hofberichterstattung ...

Benjamin feiert Geburtstag

Diesmal nicht den der Bar Plastique, sondern seinen eigenen in unserer coolsten Kellerbar - der Bar Plastique. Schöne Menschen, schöne Location, schöner Anlass.

Personal Training Lounge und Elite Golf Fitness

Pasquale Trotta, unser Personal Trainer, eröffnete zusammen mit seiner Partnerin Michaela Schiffer eine neue Lounge auf der Adolf-Kolping-Straße 1 in Korschenbroich.



Bleichwiese

mit Hein & Klein ... Chill out-Musik am Stadtstrand ...

mit gutem Wetter und coolen Enten.



Wickrather Benefizlauf

Im Rahmen des diesjährigen Knospen- und Genussfestes

in Wickrath ging auch Dauersportler Joey Kelly an den Start.



Tag der offenen Tür am Airport Mönchengladbach

und Tante Ju kam auch. Schöne Flugzeuge und Livemücke vom Airport Event Team machten den Tag zum Erlebnis.

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), Donna Schmelzer (ds), Ingo Rütten (ir), Simone Schwan (ssw), Marc Thiele (mt)

FOTOS

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

GRAFIK

Marktimpuls GmbH & Co. KG
 Satz & Layout: Sandra Ophel, 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

GOLF PARK



— SEIT 1846 —

ENTDECKEN SIE DIE VIELFALT

Café zum Tulpenfeld • Restaurant im Rittergut • Golf-Park • Pflanzen-Center Birkhof



18-Loch-Meisterschaftsplatz • 9-Loch-Platz • 9-Loch-Platz Par-3 • PGA-Premium-Golfschule

„HOLIDAY GOLF“ – DAS FERIENANGEBOT

ab 19.7.2013 Wochen-Greenfee für 40,- (anstatt 55,-) und Wochenend-Greenfee 40,- (anstatt 60,-)

Der Top Golf-Park in direkter Nähe zu Düsseldorf.

Golf-Park Rittergut Birkhof • 41352 Korschenbroich • Tel. 02131.5 10660 • www.golfpark-rittergut-birkhof.de • golfpark@birkhof.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, computerunterstützte Implantationsplanung und klinische Erfahrung sind eine solide Basis für überzeugende Ergebnisse.

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



Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie
Marktstraße 2, 41236 Mönchengladbach, Tel 021 66 944262