

HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT



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



JIM UND LUKAS GEBEN VOLLGAS

**THEATER MÖNCHENGLADBACH:
NEUE WEGE DER KULTURFÖRDERUNG**



*L*LÄTZCHENDUFT,  KERZEN,
TANNENGRÜN. ERINNERUNGEN UND
DIE FAMILIE SEH'N. SICH FREUDE
SCHENKEN, DEN ALLTAG VERGESSEN,
BEI EINEM GEMÜTLICHEN FESTTAGS-
ESSEN. FROHE WEIHNACHTEN!



Wir wünschen Ihnen
was Sie sich wünschen ...

... und eine erfreuliche Perspektive für das Jahr 2014! Ihre NEW

Inhalt

TITELBILD

Covermodels

Jan Wagener und Karl-Heinz Schulte-Bockholt

Fotografie

Matthias Stutte

Interview



8 STADTGESPRÄCH
Hanna Masuhr

Titelstory



10 KULTURFÖRDERUNG
Fotoshooting für Jim Knopf

Damals



13 STADTGESCHICHTE
Der Bahnhof am Bökel

Lifestyle



24 GESCHENKIDEEN
Unterm Weihnachtsbaum

Stadtleben

- 6 STADTGEFLÜSTER I**
Ein starkes Stück Gladbach
- 7 STADTGEFLÜSTER II**
Initiativkreis-Programm 2014
- 8 STADTGESPRÄCH**
Hanna Masuhr
- 10 TITELSTORY**
Fotoshooting für Jim Knopf
- 12 MÜNSTERSCHATZ**
Museum Schloss Rheydt
- 12 LEBENSWEISHEITEN**
In Mönchengladbacher Platt
- 13 STADTGESCHICHTE**
Der Bahnhof am Bökel
- 14 BOXENSTOPP**
Anti-Gewalt-Projekt
- 15 EINE MILLION STERNE**
Lichter für Familien in Not
- 16 WEIHNACHTSMÄRKTE**
Hindenburgstraße
Weihnachtsdorf Alter Markt
Weihnachtsmarkt Rheydt
Claus Markt
Rittergut Birkhof
Kinderweihnachtsmarkt Eicken

- 20 STADTGEFLÜSTER III**
Tiere suchen ein Zuhause
Nächste Ausfahrt para_dies
Aschenputtel – das Musical
- 22 MÖNCHENGLADBACH SPENDET**
UNICEF-Weihnatskarten
Weihnatswunschbaum
Von Hand zu Hand
Benefizgala „City Sound“
Coca-Cola Weihnatsstour

Lifestyle

- 24 GESCHENKIDEEN**
Schönes unterm Weihnachtsbaum
- 32 MÖNCHENGLADBACHS WASSER**
Neue Trinkwasserverordnung
- 34 IMMOBILIEN**
Angebote zum Wohnen

Freizeit

- 36 TIPPS FÜR KIDS**
Weihnatsen darf nicht ausfallen
Großer Workshop
Buchstipp:
Am Weihnachtsbaume
Ronja und die Weihnatsshexe
Events in Gladbachs Bädern
Drei kleine Schweinchen ...
- 38 BÜCHER, CD, DVD**
Für gemütliche Couchabende
- 39 KINO HIGHLIGHTS**
Inside Llewyn Davis
Der Medicus
Der Hobbit II – Smaugs Einöde

Sport

- 40 BORUSSIA**
Alternativen und Geschenke
- 42 SKIURLAUB**
Fit in den Schnee
- 43 FUSSBALL**
Hallen-Stadtmeisterschaft

Wirtschaft

- 44 MARKETING CLUB**
Werbung mit K(l)ick
- 44 HOCHSCHULE NIEDERRHEIN**
Studienanfänger aus der Region
- 44 USER STATT LOSER**
Tipps von IT-Trainer Peter Jansen



Sport



40 BORUSSIA
Alternativen und Geschenke

Gastro



52 WEIHNACHTSMENÜ
Gasthaus Stappen

Gesundheit

- 46 WEIHNACHTSDÜFTE**
Allergene in Duftspendern
- 48 HAIRSTYLE**
Festtagsfrisuren

Gastro

- 52 WEIHNACHTSMENÜ**
Süßkartoffelsuppe/Sauerbraten
- 54 TIPPS ZU SILVESTER**
Raclette und Scotch
- 56 SILVESTERPARTYS**
Vergnügt ins neue Jahr

Termine

- 58 HIGHLIGHTS**
3. Sinfoniekonzert
Wiener Sängerknaben
Roger Chapman
- 58 AUSSTELLUNGEN**
- 59 TERMINE & EVENTS**
im Dezember
- 65 VERTEILSTELLEN**
Hier erhalten Sie den
HINDENBURGER
- 66 ADRESSEN**
- 66 IMPRESSUM**



DIVERSE SAUNEN (U.A. ERD- & PANORAMA-, WADI-, PAGODEN- & HIMALAYA-SALZSAUNA NEU IM ANGEBOT)

POOLAREA MIT BEHEIZTEN IN- UND OUTDOORPOOLS

SOLEBECKEN & LOUNGIGE RUHEBREICHE

MASSAGE-, AYURVEDA- UND KOSMETIK-ABTEILUNG

LOUNGE CAFÉ, BAR & RESTAURANT, TEA LOUNGE

FITNESSBEREICH AUF 1.500QM INKL. MODERNSTER KARDIO- UND KRAFTGERÄTE

ASIA THERME

HOLZKAMP 7, 41352 KORSCHENBROICH (KLEINENBROICH)
TEL: 02161 - 67608, WWW.ASIA-THERME.DE



Einfach besser!

BOWLING AUF 18 BAHNEN !!!

Billard, Badminton u.v.m.

Betriebs-, Familien- & Geburtstagsfeiern
(auch für Kids)

Gastro- und Restaurantbereich bis 120 Personen

NEU: Bowling ab 1,50 €



SPORT ARENA FACTORY

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

Anzeige



Weihnachtliches im Vitus-Center

Das Vitus-Center lädt am verkaufsoffenen Sonntag (8.12.2013) von 13 bis 18 Uhr zu einem adventlichen Programm ein. Für Unterhaltung sorgt die O. K. Jazzband aus Bonn. Das Football Team „Wolfpack“ aus Mönchengladbach stellt sich vor. Auch wird es einen traditionellen Weihnachts- und einen Trödelmarkt



in der Einkaufspassage geben. Besucher können hier jede Menge Geschenkideen in vorweihnachtlicher Atmosphäre finden und die leckeren Angebote der Gastronomie genießen.

Toverland im Winter

Nur zehn Minuten hinter der deutsch-niederländischen Grenze bei Venlo liegt der Freizeitpark Toverland. Auf einer Außenfläche von 8 ha und einem Indoor-Bereich mit Achterbahn auf 2 ha lohnt sich ein Besuch zu jeder Jahreszeit. Auch im Winter kann man einen magischen Tag im Toverland (Zauberland) genießen. Das überdachte Land von Toos (Halle 1) ist nämlich den ganzen Winter über geöffnet. In den Weihnachtsferien präsentiert der Freizeitpark Toverland außerdem das Toverlicht-Festival (auf Deutsch: Zauberlicht-Festival). Besucher können zwei Wochen lang funkelnde Lichter und die behaglich warme Atmosphäre genießen sowie Top-Zauberer und Illusionisten wie Hans Kazán, Magic Unlimited und das magische Trio Lars, Luc & Angélique bestaunen.



Weitere Infos gibt es im Internet unter www.toverland.nl



Gewinnspiel: Wir verlosen 5 x 2 Freikarten für das Toverland. Schreiben Sie einfach bis zum 31. Dezember 2013 eine E-Mail mit dem Betreff „Toverland“ an gewinnspiel@hindenburger.de

GEWINN SPIEL

Wir verlosen 5 x 2 Freikarten für das Toverland. Schreiben Sie einfach bis zum 31. Dezember 2013 eine E-Mail mit dem Betreff „Toverland“ an gewinnspiel@hindenburger.de

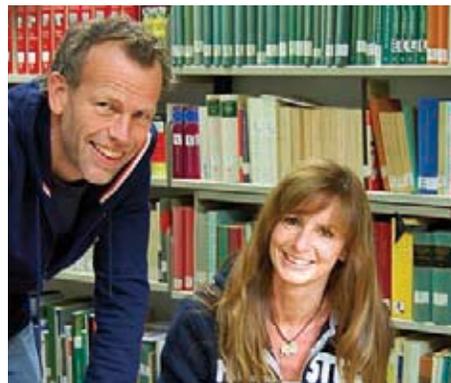
Ein starkes Stück Gladbach

Pünktlich zu Weihnachten kommt ein liebevoll ausgearbeitetes Buch zum Gründerzeitviertel auf den Markt.

Text: Sabrina Kirnapci

„Steht denn auf dem Adenauerplatz ein Denkmal?“, frage ich verwundert mit Blick auf das alte Foto auf der Rückseite des Buches „Ein starkes Stück Gladbach“. „Nein, aber es stand dort mal eins. Das wurde irgendwann eingeschmolzen“, antwortet Ute Gruben und fügt schmunzelnd hinzu: „Ein kleines Stück von dem Gürtel gibt es noch. Das wurde damals stibitz und somit gerettet.“ Bei der Recherche zur Geschichte des Gründerzeitviertels sind viele dieser kleinen Anekdoten und sogar große Liebesgeschichten aufgetaucht, die man nun auf wunderschön gestalteten Seiten nachlesen kann.

„Es ist nicht beabsichtigt, mit dem Buch einen Gewinn zu erzielen. Uns ist es einfach wichtig, vielen Leuten eine Freude damit zu machen“, erklärt Ute Gruben. Das Werk ist eigentlich zufällig entstanden. Ute Gruben und Arne Dorando waren ursprünglich nur auf der Suche nach genaueren Angaben zu dem Haus, das sie gekauft hatten. „Übers Stadtarchiv haben wir mit unseren



Ute Gruben und Arne Dorando bei der Recherche im Stadtarchiv.

Recherchen begonnen und sind auf verwirrende Angaben gestoßen. Die Straßen im Gründerzeitviertel sind teilweise dreimal umbenannt worden. Die Kaiserstraße hieß früher Schillerstraße, dann wurden die Hausnummern geändert“, erzählt die Autorin. Beim Stöbern und Wühlen in den alten Unterlagen ist sie gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten Arne Dorando irgendwann mit dem Detektiv-Virus infiziert worden. Warum gibt es eigentlich kein Buch übers Gründerzeitviertel? Die Frage stand im Raum und wurde zur Idee. Arne Dorando: „Wir suchten und fanden viele Leute, die uns was zur Geschichte des Viertels erzäh-



len konnten. Einige haben uns sogar ihre Fotoalben zur Verfügung gestellt.“ Geschichte und Geschichten können faszinieren. Das stellte auch das frischgebackene Autorenpaar schnell fest: „Man sitzt abends da und denkt, dass man dies oder das gerade noch recherchieren kann ... die Zeit vergeht so schnell dabei. Man muss sich bremsen, dass man nicht die ganze Nacht da sitzt und weiter Detektiv spielt.“

Das „Detektiv spielen“ hat sich gelohnt. Mit tatkräftiger Unterstützung von Dr. Christian Wolfsberger, der das Stadtarchiv leitet und auch im HINDENBURGER jeden Monat auf die Vergangenheit der Stadt zurückblickt, wurden die Erzählungen der Augenzeugen durch Fakten und Fotos untermauert. Außerdem half eine ganze Projektgruppe freiwillig mit. Arne Dorando: „Das ist ein riesengroßes Gemeinschaftsprojekt geworden: Acht Grafiker von der Waldstraße bis nach Eicken haben geholfen. Außerdem einige andere Leute, die Interviews führten oder mit uns recherchierten.“ Das Ergebnis der Arbeit wird im Klappentext treffend zusammengefasst: „Historisch korrekt, unterhaltsam und kurzweilig, mit vielen bisher unveröffentlichten Bildern und tollen Geschichten, wird das Schmökern in der Geschichte der Stadt sowohl für Historiker als auch für „normale Gladbacher“ zu einem wahren Genuss!“ Also – ab in die heimische Buchhandlung und ein Exemplar (24,90 €) zum Verschenken oder „Selber lesen“ sichern!

Würde, Wagnis, **Violine**

Der Initiativkreis Mönchengladbach stellt sein Jahresprogramm 2014 vor.

Wikipedia-Erfinder Jimmy Wales, das Puppen-Team der Sesamstraße, Star-Pianist Jan Lisiecki, Palästinenserpräsident Mahmud Abbas und zum Jahresabschluss die Wiener Sängerknaben – das Programm des Initiativkreises Mönchengladbach 2013 präsentierte sich genauso spannend wie schon in den Vorjahren. Für das kommende Jahr hat der Zusammenschluss von 31 Unternehmern nun nachgelegt.

„For the Game. For the World.“

Joseph „Sepp“ Blatter taktet am 7. März um 20 Uhr mit einem Vortrag im Haus Erholung auf. Der Schweizer Fußball-Funktionär ist in vierter Amtszeit Präsident des Weltfußballverbandes FIFA. Die Veranstaltung ist nicht öffentlich.

Klimawandel für Kids

„Die Wetter Retter!“ heißt das 40-minütige Kindertheaterstück, mit dem die Kölner Theaterproduktion „Comic On!“ das komplexe Thema Klimawandel präsentiert. Die Veranstaltung ist nur für Schulen bestimmt.

Der Mann, der vom Rand des Weltalls sprang

Als Felix Baumgartner 2012 aus knapp 40.000 Metern Höhe auf die Welt herabstürzte, verfolgten dies Menschen auf der ganzen Welt per Livestream. Im freien Fall durchbrach der damals 43-jährige die Schallmauer. Wie er Probleme, die sich während seines irrsinnigen Flugs ergaben, in den Griff bekam, verrät er in seinem Vortrag am 25. März in der KFH.

Für die Würde von Menschen in Not

Zu den Highlights des Programms 2014 zählt der Abend mit „Ärzte ohne Grenzen“, der am 5. Mai im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Nobelpreisträger der Welt“ in der KFH stattfindet.

Auf dem Weg zum Mönchengladbacher Klassiker:

Das „Taschenlampenkonzert“

Das „Taschenlampenkonzert“ mit der Band Rumpelstil, das am Abend des 20. September zum fünften Mal die Stadt bezaubert, sorgt mit swingenden, rockenden

Live-Melodien, spannenden Choreografien und Tausenden Lichtern gerade bei seinen kleinen Besuchern für magische Momente.

Plattenvertrag mit neun Jahren

Sarah Chang ist ein Phänomen: Die Ausnahme-Künstlerin begann mit vier Jahren, Violine zu spielen. Die heute 33-jährige hat mit allen führenden Orchestern der Welt gespielt. In Mönchengladbach tritt sie am 27. November um 20 Uhr in der KFH auf.

Der genaue Termin für die Veranstaltung 2014 „Chöre der Welt in Mönchengladbach: Der Päpstliche Chor der Sixtinischen Kapelle“ sowie Termin und Nobelpreisträger für die zweite Veranstaltung 2014 in der Reihe „Nobelpreisträger der Welt in Mönchengladbach“ stehen noch nicht fest.



Tipp des Monats!
Unser Tipp im
November / Dezember

SPAREN SCHAFFT SICHERHEIT!

Für jeden neu abgeschlossenen Sparvertrag spenden wir **10,- Euro** zugunsten der Mönchengladbacher und Willicher Tafel e.V.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

www.voba-mg.de

Volksbank
Mönchengladbach eG

A Last Farewell

NATO- Musikfest 2014

Das Tattoo in Mönchengladbach

24. Mai 2014

BORUSSIA-PARK

www.nato-musikfest.de

Tickets: www.first-mg.de www.eventim.de

Camping-Kings

MÖNCHENGLADBACH



„Die Mönchengladbacher Einzelhändler sind in der Mehrheit sehr kulant.“

STADTGESPRÄCH

Hanna Masuhr

Hanna Masuhr, die Leiterin der Mönchengladbacher Verbraucherzentrale, im HINDENBURGER-Gespräch über den lokalen Einzelhandel, Tipps beim Weihnachtseinkauf und Energiesparmaßnahmen.

Welche Aufgaben erfüllt die Verbraucherzentrale und welche sind die häufigsten Anliegen der Mönchengladbacher?

Die Verbraucherzentrale hat die Aufgabe, zwischen Anbieter und Endkunden ein ausgewogenes Verhältnis herzustellen. Wenn Verbraucher in ihrem Alltag Probleme durch aggressives Anbieterverhalten erfahren, helfen wir dabei, Lösungen zu finden und sind neben anderen Fachleuten, wie z. B. Rechtsanwälten die Anlaufstelle, die die verbraucherrechtliche Seite vertritt. Seit der Liberalisierung der Mär-

teilweise bewusst erschwert wird, Transparenz zu schaffen und bieten Hilfestellung sowohl durch Beratung und Information, als auch durch die außergerichtliche Rechtsberatung und -vertretung. Es geht ja heute nicht in erster Linie um die Vorkaufberatung, sondern um Verträge, Allgemeine Geschäftsbedingungen, die Reklamationsabwicklung und den Service. Viele technische Anfragen werden heute mit wechselnden Ansprechpartnern an einer Hotline per Ferndiagnose geregelt, dadurch steigen aber gleichzeitig die technischen Anforderungen an den Kunden.

Wesentlich ist auch unsere Funktion als Marktwächter. Dadurch, dass wir mittlerweile EU-weit die Kundenbeschwerden erfassen, registrieren wir sehr schnell, ob es sich

um einen Einzelfall oder ein Massenphänomen handelt, bei dem der Gesetzgeber eingreifen muss. Ich denke, dass sich die Anfragen der Mönchengladbacher Verbraucher nicht wesentlich von denen in anderen Städten unterscheiden. Auffällig ist allerdings, dass sich bei uns viele Senioren wegen betrügerischer Gewinnspiele melden. Sehr erfreulich finde ich, dass

sich, anders als früher, mittlerweile Leute aus allen sozialen Gruppen an uns wenden: Jugendliche, Senioren und typische Mittelschicht Haushalte ebenso wie Menschen mit Migrationshintergrund, die sonst nur zurückhaltend eine Beratungseinrichtung aufsuchen.

Wie bewerten Sie die Kulanz und Reklamationsabwicklung der Mönchengladbacher Einzelhändler?

In der überwiegenden Mehrheit haben wir einen kulantem Handel, wo durchaus sehr individuelle Regelungen bei Reklamationen oder bei Beschwerden getroffen werden. Negativbeispiele beobachten wir teilweise bei den großen Ketten, wenn ein stark beworbener Artikel gar nicht vorrätig ist, und der Kunde dann keine Freundlichkeit erfährt, sondern ein Schulterschmerzen erntet. Das wird in anderen Städten aber ähnlich sein, weil das Problem nicht bei der einzelnen Filiale, sondern einer übergeordneten Abteilung liegt. Auch beim Handwerk ist das Problem in der Regel nicht der Handwerker vor Ort, sondern hauptsächlich der überregionale Anbieter. Bei den Schlüsseldiensten ist z. B. für den Kunden, der sich gerade ausgesperrt hat und unter Umständen auf die Schnelle aus einer Telefonzelle anruft, anhand der Telefonnummer nicht zwingend ersichtlich, woher ein Anbieter kommt. Da kann es passieren, dass er im Glauben, einen örtlichen Anbieter zu beauftragen, bei einer zentralen Nummer in einer ganz anderen Stadt landet und entsprechend hohe Anfahrtskosten bezahlen soll.

Wo lauern die größten Fallen im Weihnachtsgeschäft?

Wir empfehlen gerade in der Euphorie im Weihnachtsgeschäft, nicht übereilt zu kaufen, sondern auch dabei die Prinzipien, die man generell beherzigen sollte, einzuhalten. Das heißt, Preise und Angebote zu vergleichen und sich schriftlich ein Rückgaberecht einräumen zu lassen. Viele Kunden denken, dass sie jeden Kauf rückgängig machen können, das können sie aber nicht, der Händler räumt höchstens freiwillig eine bestimmte Umtauschfrist ein, das heißt aber nicht, dass man die Ware zurückgeben kann und das Geld wiederbekommt. Wichtige ist auch, den Kassenbon zu verwahren, damit der Beschenkte seine Gewährleistungsansprüche und seine Garantien nicht verliert. Bei bestimmten Produkten wie z. B. Besteck oder Geschirr, sollte man sich möglichst schriftlich geben lassen, dass man zumindest für einen Zeitraum von zehn Jahren noch Teile für ein Service nachkaufen kann. Wer Gutscheine verschenkt, sollte sich mit der Rechtslage auseinandersetzen und bedenken, dass sie zeitlich begrenzt sein können. Auf Weihnachtsmärkten gelten übrigens die gleichen Gesetze wie im normalen Einzelhandel, deswegen ist es sinnvoll, sich bei höherwertiger Ware den Kauf quittieren zu lassen, damit man im Fall eines Mangels einen Ansprechpartner hat und reklamieren kann.

Was sollten Verbraucher beim Online-Einkauf beachten?

Unseren Stichproben zufolge wird entgegen der Werbung dort in der Tat vieles verteuert. Man sollte also vorab recherchieren und die Preise im örtlichen Handel kennen, damit sich ein vermeintliches Schnäppchen nicht hinterher als sehr kostspielig erweist. Das

» Viele wissen gar nicht, **was sie für Energie ausgeben.** «

te ist der Telekommunikationsbereich das Oberthema schlechthin. Auch wenn eine Gesetzesänderung aus dem letzten August die Verbraucherrechte in diesem Bereich z. B. bei der Internetabzocke oder bei Umzügen gestärkt hat, gehen die Verbraucherbeschwerden nicht aus. Wir versuchen, in diesem Anbieterdschungel, in dem das Vergleichen von Angeboten

A und O des Internetkaufs sind die Zahlungsbedingungen. Gerade vor Feiertagen beobachten wir häufig, dass Vorkasse verlangt wird, wodurch das Risiko steigt, eine Ware nicht rechtzeitig oder schlimmstenfalls gar nicht zu bekommen. In einem solchen Fall lässt sich kaum noch ein Reklamationsanspruch durchsetzen. Deswegen sollte man vorzugsweise per Lastschrift oder auf Rechnung kaufen oder sich ggf. einen seriösen Anbieter für Online-Bezahlsysteme suchen. Ein Vorteil gegenüber dem stationären Handel ist das Recht, die Ware nach Erhalt zu prüfen, hier hat der Kunde tatsächlich ein Rückgabe- oder Widerrufsrecht. Wenn man diese Feinheiten beachtet, kann eigentlich nicht ganz so viel passieren.

Woran erkennt man seriöse Spendenorganisationen?

Gerade in dieser gefühlsbetonten Vorweihnachtszeit ist die Spendenbereitschaft hoch, das ist auch in Ordnung. Wenn ich schon vorher weiß, dass mein Herz übersprudelt, informiere ich mich am besten, bevor ich in die Situation komme, damit mein Geld da ankommt, wo ich es möchte. Das Zentralinstitut für soziale Fragen in Berlin hat eine Liste mit zertifizierten Spendenorganisationen aus verschiedenen Bereichen zusammengestellt. Die teilnehmenden Organisationen legen offen, was mit den Spendengeldern geschieht und wieviel davon in Werbung und Verwaltung fließt. Allerdings ist nicht jede Organisati-

on, die sich nicht freiwillig um dieses Gütesiegel bewirbt, automatisch unseriös. Wem das zu abstrakt ist, der kann auch hier mildtätig sein und sich ent-

» Man kann auch vor Ort mildtätig sein. «

weder an die Ortsverbände großer Organisationen wenden oder bei den Wohlfahrtsverbänden oder den Kirchengemeinden nachfragen, wer vor Ort am bedürftigsten ist.

Was sollten Verbraucher im kommenden Jahr im Hinblick auf die Entwicklung der Energiepreise berücksichtigen?

Klar ist, dass weder Strom noch Gas billiger werden. Die EEG-Umlage kann man sicher sehr unterschiedlich bewerten, doch auch wir wollen die Wende und stehen hinter dem Ziel, Energie und Ressourcen zu sparen. Die Frage ist aber wie und auf wessen Schultern. Deshalb hat die Verbraucherzentrale gemeinsam mit anderen Verbänden einen offenen Brief an Ministerpräsidentin Kraft geschrieben, indem wir eine gleichmäßige Verteilung fordern, damit nicht nur die Bevölkerung sowie kleine und mittelständische Betriebe belastet werden. Unabhängig davon bieten wir schon lange Energieberatung an, sowohl in der Beratungsstelle als auch bei Mietern, bei der ein Berater für zehn

Euro ins Haus kommt und einen Energiecheck macht. Es kann sich auch jeder selbst seine Abrechnung ansehen, den Zählerstand ablesen und den Verbrauch seiner Geräte prüfen. Dazu kann man sich bei uns ein Strommessgerät ausleihen und überlegen, ob man überalterte Geräte nicht irgendwann austauscht, um langfristig Strom und auch Geld zu sparen. Wer noch einen Schritt weitergehen möchte und über einen Anbieterwechsel nachdenkt, sollte genau abwägen, welches Angebot zu seinem Bedarf passt und unter welchen Bedingungen sich ein Wechsel lohnt. Besonders für finanzschwache Haushalte ist es wichtig, die Energiekosten von Anfang an in das Haushaltsbudget einzuplanen, viele kennen ihre Energiekosten nicht. Da stellen wir immer wieder Probleme fest. Vor allem in den Monaten nach Weihnachten flattern Rechnungen ins Haus. Gerade diese Positionen haben viele Leute nicht im Blick und können auf diese Weise in die Schuldenfalle geraten



Das Interview führte Natascha Oberste-Broich.

SportScheck

Kamps



e-plus+

SUPER CUT



BASE

WMF

MEHR DRIN
ALS DU DENKST

Vis-A-Vis

www.moenchengladbach-arcaden.de

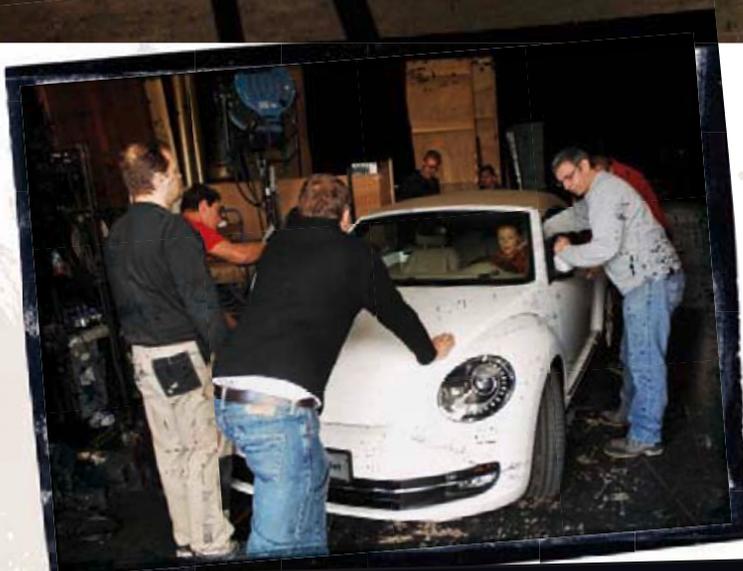


Eine bewegende Art der Kulturförderung

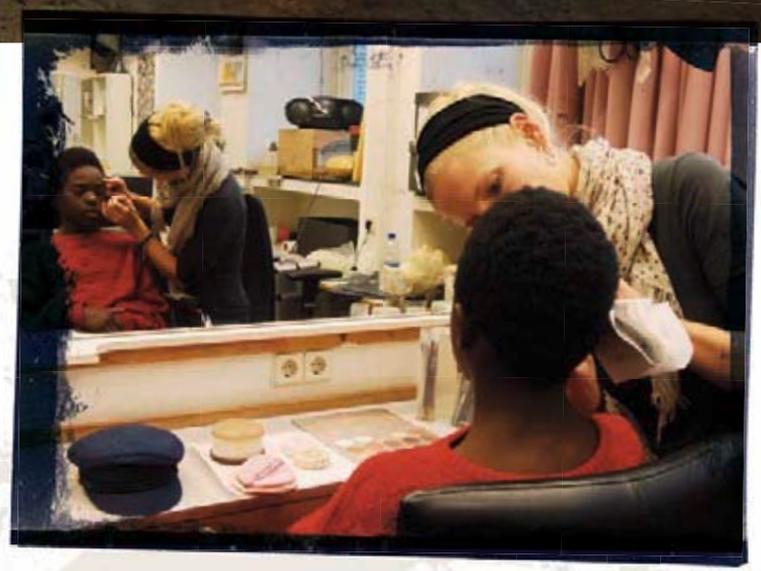
Warum sitzen Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer nicht in der Emma, sondern im New Beetle? Ist die liebevoll gestaltete Lokomotive des Theaters Krefeld und Mönchengladbach etwa ausrangiert worden? Das werden sich in den nächsten Tagen wohl einige Kulturfreunde fragen, wenn sie an den Plakaten vorbeikommen, die für das Theaterstück werben. Doch keine Sorge, die Emma spielt noch mit! Jim und Lukas sind nur kurzfristig für eine ganz besondere Art der Kulturförderung in das VW-Beetle-Cabriolet umgestiegen, das „Waldhausen und Bürkel“ für einen Tag auf die Bühne gebracht hat. Fahrt hat die Zusammenarbeit zwischen dem Theater und dem Volkswagen-

Zentrum bereits Anfang des Jahres aufgenommen. Verdi und Wagner (V+W) – genauer: deren Darsteller – führen damals im VW mit Theater-Aufdruck durch die Stadt und verteilen das neue Programm. Ein voller Erfolg! „Waldhausen und Bürkel“ stellt dem Dreispartenhaus außerdem ein neues Nutzfahrzeug zur Verfügung, um den Transport zwischen Mönchengladbach und Krefeld zu optimieren. Jetzt soll ein ungewöhnliches Plakat die Zuschauer in die Vorstellungen locken. Wir haben Theaterfotograf Matthias Stutte und seinem Team beim Plakat-Shooting über die Schultern geschaut.

Text: Sabrina Kirnapci



„Dass wir überhaupt einen Termin gefunden haben, an dem wir die Bühne nutzen können, grenzt an ein Wunder“, erklärt Theaterfotograf Matthias Stutte. Allerdings mussten Emma und der VW nach Krefeld gebracht werden. Während die Lokomotive souverän ihren Platz auf der Bühne fand, forderte der New Beetle den Einsatz des ganzen Teams. Der Motor durfte aus Sicherheitsgründen nicht gezündet werden.



Der 10-jährige Jan Wagener aus Krefeld hatte erst wenige Tage vor dem Shooting erfahren, dass er fürs Plakat in die Rolle von Jim Knopf schlüpfen darf. Seine Schwester Jenny ist im Jugendclub des Theaters aktiv und stellte den Kontakt her. Der Gymnasiast war sofort einverstanden. Das Schminken ließ Jan wie ein Profi über sich ergehen.



Während Jan nur ein wenig Puder und Kajal verpasst bekam, wurde Landwirt Karl-Heinz Schulte-Bockholt komplett umgestylt. Mit Perücke, Pfeife und Make-up verwandelte er sich in Lukas, den Lokomotivführer. Ausgewählt wurde der 56-Jährige über die Statisten-Kartei, in die sich übrigens jeder aufnehmen lassen kann, der Lust am Theaterspiel hat.



Das Bild ist im Kasten! Während im Hintergrund Verkaufsleiter Thomas Hinßen von „Waldhausen und Bürkel“ mit dem Marketing-Team des Theaters heimlich neue Pläne zur Kulturförderung ausheckt, zeigt Fotograf Matthias Stutte den Statisten und dem Beleuchter das fertige Plakatmotiv.



Das fertige Plakat zum Theaterstück: Emma muss warten, weil Jim Knopf und Lukas eine Runde mit dem New Beetle drehen wollen.

Das Stück

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ feierte am 29. November Premiere und wird im Theater MG bis zum 26. Dezember vor allem am Vormittag gespielt.

Der Jugendclub

Theaterbegeisterte zwischen 12 und 26 Jahren können im Jugendclub ihr Talent testen und erste Bühnenerfahrungen sammeln. Von September bis Juni wird regelmäßig geprobt und das Ergebnis anschließend im Theater aufgeführt.

Hintergrundinformationen und den aktuellen Spielplan finden Sie auch online unter www.theater-kr-mg.de



Offen für alles, das Beetle Cabriolet.



Attraktive
Finanzierung
möglich.

Beetle Cabriolet 1.2 TSI, 77 kW (105 PS), 6-Gang

Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 7,8/außerorts 5,2/kombiniert 6,1/CO₂-Emissionen, g/km: kombiniert 142.

Ausstattung: Elektronisches Stabilisierungsprogramm inkl. ABS mit Bremsassistent, Radio mit CD-Player, Zentralverriegelung, Fensterheber elektrisch u. v. m.

Aktionspreis € 19.900,-*

* Inkl. Selbstabholung in der Autostadt Wolfsburg
Abbildung enthält Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.

Waldhausen + Bürkel GmbH & Co. KG
Hohenzollernstraße 230–250
41063 Mönchengladbach
Telefon: +49 (0) 21 61/27 57-0
www.vw-zentrum-moenchengladbach.de



Das Auto.

**Volkswagen Zentrum
Mönchengladbach**

„Dem Himmel ein bisschen näher“

Münsterschatz im Museum Schloss Rheydt.

Text: Natascha Oberste-Broich



Hl. Vitus im Kessel: Der Legende nach hat unser Stadtpatron das Bad in heißem Öl und flüssigem Blei unbeschadet überstanden.

Normalerweise hinter dicken Tresortüren verborgen, ist der Münsterschatz seit dem 29. September im Schloss Rheydt erstmals einer breiten Öffentlichkeit zugänglich. Von 974 bis zum Ende des 18. Jahrhunderts haben die Mönche der ehemaligen Benediktinerabtei Reliquien und andere religiöse Kostbarkeiten zusammengetragen.

Das kunsthistorisch bedeutendste Stück, ein romanischer Tragaltar aus dem 12. Jahrhundert, hat die Zeit bis heute nur dank mehrerer Glücksfälle überstanden. Während 1795 beinahe alle edelmetallinen Stücke des Kirchenschatzes zur Begleichung französischer Forderungen eingeschmolzen wurden, konnte der kleine Altar von Cornelius Circhath, dem letzten Prior der Abtei gerettet werden. Als beinahe 160 Jahre später Geld für die Sanierung des baufällig gewordenen Münsters benötigt wurde, entging er 1853 lediglich durch den Einspruch des Bistums knapp dem Verkauf. Neben diesem Tragaltar und einem byzantinischen Elfenbeinkästchen blieb vom ursprünglichen Schatz fast nur ein Großteil der Reliquien selbst erhalten. Die heute vorhandenen sakralen Kunstwerke wurden ab 1870 neu beschafft, darunter 16 Zeigegefäße, so genannte Reliquiare, die die Mönchengladbacher Fabrikarbeiter 1874 gestiftet haben.

Während man den Reliquien früher eine heilbringende Wirkung zusprach und sie greifbarer Ausdruck der ausgeprägten Heiligenverehrung waren, dokumentiert die aktuelle Ausstellung über die religionsgeschichtliche Bedeutung hinaus gleichzeitig zentrale Momente unserer Stadtgeschichte, an die der Name Mönchengladbach bis heute erinnert. Der Überlieferung nach wurde nämlich 974 das Benediktinerkloster, um das herum sich die Stadt entwickelte, an genau der Stelle errichtet, an der Erzbischof Gero und Mönch Sandrad die Gebeine u. a. des Hl. Vitus, unseres Stadtpatrons, gefunden haben sollen.



Der romanische Tragaltar aus dem 12. Jahrhundert blieb dank mehrerer Glücksfälle bis heute erhalten.

FOTO: VERANSTALTER

Lebensweisheiten in Mönchengladbacher Platt

Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht, und wenn er auch die Wahrheit spricht.

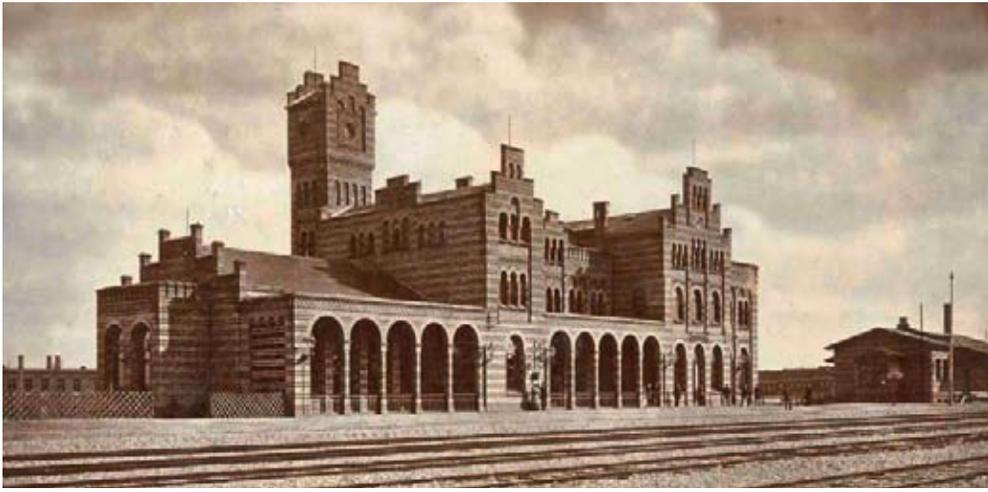


ILLUSTRATION: STEFAN VOELLER

Uut di Reeh: Vom Leeje on Bedreeje. – Vom Lügen und Betrügen.
Möt de Wahrheet hengern Beresch halde. – Mit der Wahrheit hintern Berg halten. I.ü.S. mit der Wahrheit nicht herausrücken.
Dat öss von vü-ere böss henge jelo-ere. – Das ist von vorne bis hinten gelogen. I.ü.S. das ist alles gelogen.
De Lüüt loope on leeje. – Die Leute laufen und lügen. I.ü.S. unwahre Gerüchte verbreiten sich schnell.
Et Blau-e vom Hemmel eraff leeje. – Das Blaue vom Himmel herunter lügen.

Dat öss e Schlitzu-ehr. – Das ist ein Schlitzohr. I.ü.S. die wandernden Gesellen tragen als Zeichen ihrer Zunft und der Ehrsamkeit einen Ohrring. Wenn sie einen Betrug oder Diebstahl begangen hatten, wurde der Ohrring abgerissen und dabei das Ohr eingerissen. Sie hatten ihre Ehrsamkeit verloren und waren gezeichnet und wurden aus der Bruderschaft ausgestoßen.
Di leeje wi jedruckt. – Lügen wie gedruckt. I.ü.S. Auch Papier ist geduldig.
Kromme Tuure riije, maake. – Krumme Touren reiten, machen. I.ü.S. kriminelle Sachen machen, Unrecht tun.
Kromme Denger maake, dri-ehne. – Krumme Sachen machen, drehen. I.ü.S. wie vor.
Wä völl vertällt, dä lüsch och. – Wer viel erzählt, der lügt auch. I.ü.S. der übertreibt, nimmt es mit der Wahrheit nicht genau.

Leeje dat sesch de Balke bijje. – Lügen, dass sich die Balken biegen. I.ü.S. stark lügen, verlogen sein.
Schleit senn wi de Nait. – Schlecht sein wie die Nacht. I.ü.S. nach dem Glauben unserer Vorfahren passierten nachts alle schlimme Dinge, schlechter Charakter eines Menschen.
Ji-emes jät wiif maake. – Jemandem etwas weiß machen. I.ü.S. anderen etwas vorschwindeln, die abgeschwächte Form einer Lüge.
Wä et jöff wüüt sellesch. – Wer es glaubt, wird selig. I.ü.S. Antwort auf eine unglaubwürdige Geschichte.
Dämm wüüt d'r Bo-em te heet. – Dem wird der Boden zu heiß. I.ü.S. der muss nach einer Untat schnell verschwinden.
Oss platte Schprok. Wie die Alde kalde – von Kurt Paul Gietzen.



Der Bahnhof am Bökel (Bahnhofseite) **kurz nach seiner Eröffnung.**

Der Bahnhof am Bökel

Am 30. April 1909 verließ der letzte Zug den Bahnhof am Bökel. Damit boten das Bahngelände und die Trasse von Speick in Richtung Neuwerk Möglichkeiten zur Stadtentwicklung.

Text: Dr. Christian Wolfsberger

Der Bahnhof am Bökel wurde am 15. November 1877 in Betrieb genommen. Im 19. Jahrhundert waren die meisten Bahngesellschaften noch private Unternehmen, die untereinander in Konkurrenz standen, bevor unter Reichskanzler Otto von Bismarck begonnen wurde, diese zu verstaatlichen. So kam Gladbach zu der Ehre, von zwei Eisenbahngesellschaften jeweils an ihr Netz angeschlossen zu werden. Der erste Anschluss (auf der Trasse am heutigen Hauptbahnhof) erfolgte durch die Aachen-Düsseldorfer-Ruhrorter Eisenbahn, später übernommen von der Bergisch-Märkischen Eisenbahn AG, die am 15. Oktober 1851 ihren ersten Zug nach Gladbach schickte. Den zweiten Anschluss fand die Stadt durch die Rheinische Eisenbahn AG. Sie erschloss Gladbach seit 1877 über den Bahnhof am Bökel. Dessen rund 50 Meter langes Gebäude war sehr repräsentativ ausgelegt. Es wies einen Turm auf, der auch als Aussichtsplattform diente, und hatte eine orientalisch anmutende Fassade. Flankiert wurde der Bahnhof von einem Expressgutschuppen, einem Güterschuppen mit Ladebühne und Lagerplätzen.

Allerdings schränkte die Rheinische Eisenbahn mit ihrer Streckenführung ein nötiges Wachstum der Stadt in Richtung Norden ein, so dass Oberbürgermeister Kaifer und in seiner Nachfolge Piecq eine Verlegung der Gleise anstrebten. Piecq war denn auch erfolgreich. Die Umgehungsbahn wurde angelegt und er konnte den Grund der Trasse und das Bahngelände für die Stadt erwerben. Für einen Teil des Bahnhofs hatte er bereits eine Anschlussverwendung: Die Bahneinrichtungen dort wurden niedergelegt und an ihrer Stelle das neue Landgericht errichtet (Einweihung 1912). Die Trasse wurde zur Promenade ausgebaut (heute Hohenzollernstraße), der tiefe Geländeeinschnitt zwischen Kaiser-Friedrich-Halle und Speick, der durch die Viersener Straße überbrückt wurde, wurde parkähnlich gestaltet und erhielt 1927 ihrem Initiator zu Ehren den Namen

Hermann-Piecq-Anlage. Das Empfangsgebäude des Bahnhofs am Bökel blieb vorerst erhalten und wurde von der Stadt unterschiedlich genutzt, u. a. als Lagerraum. Während des Ersten Weltkriegs wurden hier Lebensmittel vorgehalten und verteilt. Auch von Schulklassen wurden Teile der Anlage genutzt, u. a. einer der Schuppen als Turnhalle. Dennoch stellte der aufgelassene Bahnhof zunehmend einen Fremdkörper im gehobenen Stadtviertel dar.

Ende der 30er-Jahre entsprach der als „orientalisch“ empfundene Bahnhof nicht dem Empfinden der neuen Machthaber und so wurde er 1937 abgerissen. Dabei wurde eine Seitenwand des Turmes durch eine Holzkonstruktion ersetzt, die dann angezündet wurde. Als das Feuer das Holz verzehrt hatte, stürzte der Turm ein. Heute erinnert nur noch die „Rheinbahnstraße“ daran, dass hier einstmal ein repräsentativer Bahnhof stand.



1937: Der Bahnhof wird eingelegt. Nachdem das Feuer die hölzernen Stützstreben verzehrt hat, fällt auch der Turm.

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 79,90 €

inkl. Beauty- und Massageanwendung



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

Gewaltfrei lernen mit „Boxenstopp“

Der Rotary Club startet ein Anti-Gewalt-Projekt an Mönchengladbacher Grundschulen.



Dr. Johannes Grossmann, Chefarzt Innere Medizin Bethesda Krankenhaus und Präsident des Rotary Clubs Mönchengladbach, Chorleiter **Michael Postel**, **Sibylle Wanders**, Pädagogische Leiterin Gewaltfrei lernen e. V., Schulamtsdirektorin **Ursula Schreurs-Dewies**, **Prof. Harald Vergossen**, Clubmeister des Rotary Club Mönchengladbach, und **Dr. Erwin Münch** (von links) stellten das Projekt vor.

„Boxenstopp“ heißt ein Sozialprojekt zur Minderung von Gewalt an Grundschulen in Mönchengladbach. Initiator ist der Rotary Club Mönchengladbach, der das Projekt in Zusammenarbeit mit der Stadt Mönchengladbach und dem Schulamt organisierte. In diesem und im kommenden Schuljahr wird nun an den teilnehmenden Grundschulen ein professionelles Anti-Gewalt- und Konfliktlösungstraining angeboten.

Das Projekt „Boxenstopp“ wird durch die Organisation Gewaltfrei Lernen e. V. umgesetzt. Das Besondere: Es richtet sich nicht nur an die Schüler, sondern auch an deren Lehrer und Betreuer sowie die Eltern. Die Grundschüler der Klassen 1 bis 4 durchlaufen ein bewegungsorientiertes Förder- und Schulungsprogramm. Parallel dazu findet sowohl eine eigenstän-

dige Fortbildung der Lehrer als auch eine Einbeziehung der Eltern in Form von Elternabenden statt. „Boxenstopp“ ist aktuell das größte, uns bekannte „Anti-Gewalt-Projekt“ bundesweit.

Im Vorfeld des Projektes hatte der Rotary Club Mönchengladbach eine wissenschaftliche Befragung unter den Grundschulleitungen in Mönchengladbach vornehmen lassen. Das Ergebnis zeigt deutlich den großen Bedarf nach Anti-Gewalt-Maßnahmen: So kommen bei über 80 Prozent der Schulen körperliche Schikanen, Beleidigungen und Erniedrigungen „häufig“ bis „sehr häufig“ vor. Fast 40 Prozent der Schulleitungen berichten über Brutalitäten wie Schlagen, Treten und ähnliches. Über 95 Prozent der befragten Grundschulen sind überzeugt, dass durch ein Anti-Gewalt-Projekt eine Verbesserung des Lernklimas

erreicht werden kann. Ebenso viele würden eine Unterstützung zur Gewalt-Prävention begrüßen.

In Abstimmung und mit Unterstützung des Schulamts für die Stadt Mönchengladbach hat der Rotary Club alle 41 Grundschulen in Mönchengladbach kontaktiert. Die Resonanz war überaus positiv: Mehr als die Hälfte der Grundschulen haben nachhaltiges Interesse an der Teilnahme von „Boxenstopp“ bekundet und sich um eine Förderung beworben.

Im Schuljahr 2013/14 und 2014/15 werden nun über 6.000 Mönchengladbacher Grundschüler die Förderung des „Boxenstopp“-Projekts erhalten. Rund 12.000 Eltern in Mönchengladbach sowie 800 Lehrer und Betreuer sollen ebenfalls beim „Boxenstopp“-Projekt beteiligt und geschult werden.

FOTO: ALDIS MÜLLER

An advertisement for Hommers Elektrohausgeräte. On the left, two technicians in grey uniforms are working on a white washing machine. On the right, a white service van is shown with the Hommers logo and contact information. The van has a red stripe with logos for Miele, SHARP, Constructa, BOSCH, Miele PROFESSIONAL, SIEMENS, and AEG. Below the van, a red banner lists the brands Miele, NEFF, BOSCH, Constructa, and SIEMENS. At the bottom, the address and phone number are provided: Gutenbergstr. 28, 41065 Mönchengladbach, Tel.: 02161 603256, www.hommers-service.de.

Lichter für Familien in Not

Mit einer Illumination auf dem Adenauerplatz beteiligte sich der Caritasverband für die Region Mönchengladbach-Rheydt erstmals an der bundesweiten Aktion „Eine Million Sterne“.



Von links: Caritas-Geschäftsführer **Frank Polixa**, Weihbischof **Dr. Johannes Bündgens** (Schirmherr), Künstler **Norbert Krause**, **Dr. Christof Wellens** (1. Vorsitzender Caritasverband).

Es war ein stimmungsvolles Bild: Mehr als 600 kleine Windlichter leuchteten in der Abenddämmerung auf dem Adenauerplatz. Sie symbolisierten ein Haus mit einer Familie. Mit dieser Illumination beteiligte sich der Caritasverband für die Region Mönchengladbach-Rheydt erstmals an der bundesweiten Aktion „Eine Million Sterne“.

„Sie drücken Solidarität mit Familien in Not aus“, rief Dr. Christof Wellens, 1. Vorsitzender des regionalen Caritasverbandes, den rund 300 Besucherinnen und Besuchern zu. Sie konnten in der Albertuskirche gegen eine Spende für Familien in Not eine Kerze entzünden. 1.333 Euro kamen an Spenden zusammen, mit weiteren 1.000 Euro unterstützt die Caritas die Aktion, die für Familien in Russland und Sibirien sowie in der Region Mönchengladbach bestimmt war. Darüber hinaus spendet der Verband ebenfalls 1.000 Euro für die Opfer des verheerenden Taifuns „Haiyan“ auf den Philippinen.

600 Windlichter
300 Besucher
1.333 Euro Spenden
 Lichtermeer
 in **80** Städten

Wie in Mönchengladbach, so wurden zeitgleich in mehr als 80 Städten in ganz Deutschland Lichtermeere entzündet. Die von Caritas international initiierte Aktion „Eine Million Sterne“ knüpfte an das Jahresthema der Caritas an: „Familie schaffen wir nur gemeinsam.“ In Südrussland und Westsibirien unterhält die Caritas insgesamt 16 so genannte Kinderklubs. „Dort stehen den Kindern und ihren oft völlig

überforderten Eltern geschulte Fachkräfte der Caritas zur Seite, die sie begleiten und ihnen Wege aus dem Teufelskreis von Armut und Gewalt zeigen“, berichtete Weihbischof Dr. Johannes Bündgens, der die Schirmherrschaft über die Veranstaltung in Mönchengladbach übernommen hatte. In diesen Regionen werde jedes zweite Kind in eine Problemfamilie hineingeboren. Armut, Arbeitslosigkeit und Alkoholmissbrauch bestimmten häufig das Leben. „Unsere Aktion spielt auf die wunderbare Welt der Nächstenliebe an“, fügte der Weihbischof hinzu.

Für die Illumination auf dem Adenauerplatz hatte der Caritasverband den Mönchengladbacher Aktionskünstler Norbert Krause gewonnen. Er gestaltete das Bildmotiv einer Familie, „die in das Haus der Caritas aufgenommen wird“, wie Dr. Wellens erläuterte. Begleitet wurde die Aktion von der Trommlerformation „Sambazillus“ und dem Chor „Amaryllis“, der während der anschließenden offenen Begegnung in der Albertuskirche sang.

Sehr zufrieden mit dem Verlauf und dem Ergebnis der Aktion zeigte sich Caritas-Geschäftsführer Frank Polixa. „Es ist schön, wenn wir mit unseren Kerzen und Spenden dazu beitragen können, dass Familien in Not wieder Licht am Horizont sehen“, sagte er. Das passe zum Motto der Aktion Eine Million Sterne: „Lasst Hoffnung leuchten.“



Brachter
Mühlenweihnachten
07. und 08.
Dezember 2013
3. und 4.
Adventwochenende
Brügggener
Weihnachtsmarkt





- 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.



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

**Verkaufsoffener
Sonntag: 8.12.**
von 13-18 Uhr

10% auf Ihre Bestellung
ausser Occhio und Tobias Grau



florian schulz
licht & objekt



Die Erlebniswelt der Lichtgestaltung

Lichtstudio Erens GmbH
 Pastoratshof 18 • 47929 Grefrath
 Tel.: 02158 - 91 65 0
 www.lichtstudio-grefrath.de
 n.eren@lichtstudio-grefrath.de

Sehen. Treffen. Genießen.

**im Vitus Center
am So. 8.12.2013
13:00 - 18:00 Uhr**

Musik & Shoppen

O.K. Jazz und Swing

MG-Wolfpack
(Präsentation)
Kunst aus dem
Erzgebirge
Kinderbuchautorin
Christa Steinhauer
Weihnachts-Flohmarkt
u.v.m.

**VC VITUS
CENTER**

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

Eine Aktion der Werbegemeinschaft
Vitus Center GbR

PARKKASTELL

Hugo-Junkers-Str. 2 | 41236 Mönchengladbach | Tel. 02166 - 8543213

Ihre Weihnachtsfeier im Parkkastell**Menüvorschläge**

* Feldsalat mit Garnelen & gerasterten Mandeln in Zitronenölsauce

* Maronensuppe

* Rostbeefbraten mit Rotkohl & Knödeln

* Bratbirne mit Spekulatiusfüllung

19,50 €
pro Person

* Klare Steinpilzsuppe

* Weihnachtsgans mit sämtlichen Beilagen

* Adventstiramisu

90,00 €
für 4 Personen

Planen Sie mit uns Ihre Weihnachtsfeier
individuell von A bis Z.

Wünschen Sie andere Menüvorschläge?

Wünschen Sie eine geschlossene Gesellschaft
von 20 bis 300 Personen?

Wir beraten Sie gern!



Öffnungszeiten: Küche 18 - 22 Uhr
Geschäft 18 - 24 Uhr

Reservierung unter: 0 21 66-854 52 13



Nikolaushaus, Glühwein und zwei Eisbahnen

*Der Weihnachtsmarkt des City-Managements auf der
Hindenburgstraße und Bruno Dreßens Weihnachtsdorf
auf dem Alter Markt laden zum Bummeln ein.*

Text: Natascha Oberste-Broich



*Weihnachtszauber
auf der Hindenburgstraße*



Auf einem der wenigen Weihnachtsmärkte überhaupt, die direkt mit einer Einkaufsstraße verbunden sind, versüßen die Buden auf der Hindenburgstraße den Weihnachtseinkauf. Neu ist in diesem Jahr der Stand der MGGMG, wo es Veranstaltungskarten und Mönchengladbacher Artikel zu kaufen gibt – in der zweiten „Halbzeit“ ab Mitte Dezember übernimmt die Borussia den Stand. Wer sich stärken möchte, hat die Auswahl zwischen allen erdenklichen herzhaften und süßen Leckereien. Den obligatorischen Glühwein kann man wahlweise in der Weihnachtslounge, in der „Scheune“ mit Feuerstelle oder im zweigeschossigen Glühweintreff mit fantastischem Blick auf die Großbaustelle genießen. Für Abwechslung sorgen u. a. jeden Freitagabend die beliebten After-Work-Partys und ein weihnachtliches Bühnenprogramm an den Adventssonntagen. Auch für die kleinen Besucher wird reichlich Unterhaltung geboten: Neben zwei Karussells, einer Engelswerkstatt, einem Weihnachtszimmer und einem Weihnachtspostamt, wo die Kinder ihren Wunschzettel ans Christkind aufgeben können, gibt es dieses Jahr zum ersten Mal ein Nikolaushaus, in dem der Nikolaus höchstpersönlich Weihnachtsgeschichten vorliest. Zum kostenlosen Schlittschuhlaufen lädt die neue Eisbahn aus Kunststoff ein – in diesem Jahr wegen der Baustelle zwar etwas kleiner, doch dafür energieeffizient und durch den Kunststoff unabhängig vom Wetter dauerhaft gleitfähig.

**12,5 mal
30 Meter
große Eisbahn**



Der Weihnachtsmarkt in Rheydt

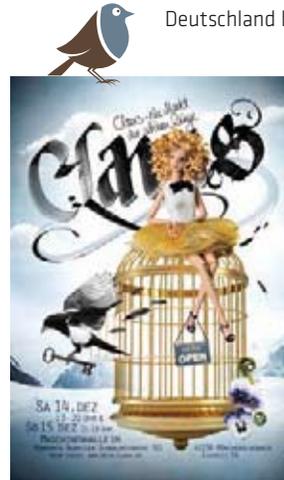


Die Rheydter City-Management Interessengemeinschaft e. V. als Veranstalter des Rheydter Weihnachtsmarktes freut sich, dass Stände und Buden in diesem Jahr wieder auf der Marktstraße stehen werden, nachdem man im vorigen Jahr aufgrund von Baustellen umziehen musste. Neben einem umfangreichen Programm und vielen hochklassigen Events legt der Veranstalter traditionell viel Wert auf weihnachtliche Lichterkunst und stimmungsvolle Dekoration. Rund 500 geschmückte Weihnachtsbäume werden die Straßenzüge, unter anderem auch in der Stresemannstraße zieren. Der Markt ist täglich ab 11 Uhr geöffnet. Zu den besonderen Highlights im Programm zählen unter anderem: Alphornbläser, Zillertaler Mander, ein Festkonzert „Der Stern von Bethlehem“ von Joseph Rheinberger, ein Feuerwerk auf dem Dach der Galerie am Markt, die Rabau mit einem Weihnachtsprogramm, das Alsdörp Trio und José Dias de Leon. Dem Rheydter Citymanagement ist außerdem ein echter Coup gelungen. Für die Hüttenparty am 7.12.2013 konnte es die Gruppe: „Dat Alsdörp Trio“ verpflichten.

Die drei Musiker - bekannt aus Funk und Fernsehen - bringen Musikpower und Action auf die Bühne. Ein Feuerwerk der guten Laune ist garantiert. Uhrzeit: ca. 18.30 Uhr bis 22 Uhr, Bühne auf dem Weihnachtsmarkt. Eintritt frei. Ein Adventskalender-Gewinnspiel, eine Kutschfahrt mit dem Nikolaus, ein Marionettentheater und der Auftritt des Weihnachtsmanns runden das stimmungsvolle Programm des Rheydter Weihnachtsmarkts ab.

Claus, der Markt der schönen Dinge

Keine Lust auf Honigkerzen, Krippenfiguren aus dem Erzgebirge oder mundgeblasene Christbaumkugeln? Claus hilft! Bei „Claus, dem Markt der schönen Dinge“ können Besucher fernab von hektischem Gedränge individuelle und außergewöhnliche Geschenke kaufen. Die etwa 100 hochkarätigen Aussteller aus ganz Deutschland bieten Selbstgemachtes, Upcycling und Designerstücke. Zum sechsten Mal organisieren Myriam Topel und Nicole Schlürensauer den beliebten Markt.



Neu: Claus zieht um in die Monforts Maschinenhalle - hier gibt es jede Menge Parkplätze! DJ-Sets sorgen für lässigen Winter-Groove. Dazu gibt's Kinderunterhaltung, Kuchen, Kaffee und Kulinarisches von noi! Catering.

Claus Markt, Monforts Maschinenhalle, Schwalmstr. 301, 41238 Mönchengladbach. Öffnungszeiten: 14.12.2013, 13 bis 20 Uhr & 15.12.2013, 11 bis 19 Uhr, Eintritt: 3,- €.



Hüttenzauber auf dem Alter Markt



Bis 30.12.2013 täglich von 11 bis 22 Uhr geöffnet. Heiligabend bis 16 Uhr · 25. und 26.12.2013 geschlossen



22. Historischer Weihnachtsmarkt am alten Rittergut Birkhof



Märchenhafte Momente und nostalgische Zeitreise am Rittergut von 1846. Über 60 Aussteller und Kunsthandwerker verzaubern den Traditionsort an den ersten drei Adventswochenenden.



Vor mehr als 22 Jahren hatte man am Rittergut Birkhof – dem bekannten Ausflugsziel bei Korschenbroich – schon die frühe Idee, einen nostalgischen Weihnachtsmarkt zu veranstalten. Märkte an anderen Orten im Mönchengladbacher Umfeld gab es noch gar nicht. Manch Schloss schlummerte noch im Dornröschen-Schlaf. Mit seinem Gebäude-Ensemble, bestehend aus altem Herrenhaus der Jahre 1843 und 1905 sowie der historischen Innenhof-Anlage aus dem Jahr 1846, war das Rittergut der ideale Ort für die Ausrichtung eines großen Händler- und Kunsthandwerk-Marktes zur Adventszeit. Eine lange Tradition hat der „Historische Weihnachtsmarkt“ daher am



Traditionsort Birkhof – und dieser Weihnachtsmarkt bietet magische Momente: Man fühlt sich in die gute alte Zeit versetzt, betritt man den Markt im Schatten der alten Turmuhr über dem Herrenhaus und schaut sich um: Ein bisschen ist es wie in der Weihnachtsgeschichte von Charles Dickens. Es duftet nach Maronen, Punsch und Koriander, nach Fruchtbrot und allerlei Gewürzen. Schnaubend in einem Nebelschwaden, fährt eine große Dampfmaschine vorbei, in der seelig strahlend Väter und Kinder sitzen, ein Glasbläser und ein Kunstschmied zeigen ihr Handwerk, daneben wird kunstvoll eine Krippe mit passenden historischen Krippenfiguren geschnitzt. Da vorne, an der Ecke im Gewölbe unter dem Herrenhaus werden Weihnachtsgeschichten vorgelesen, erklingt leise Weihnachtsmusik. Es liegt Schnee im Innenhof und viele Lichter an den Tannen machen es so richtig romantisch.

Später am Abend, wenn der Weihnachtschor seine Lieder gesungen und der Drehorgelmann sein frierenden Hände wieder gewärmt hat, erschallen die Klänge der Turmbläser und angestrahlt schlägt die alte Turmuhr über dem Herrenhaus am Rittergut Birkhof aus dem Jahr 1846 pünktlich (weil regelmäßig einmal am Tag handaufgezogen) um 18:00 Uhr abends zur Bescherung der Kinder durch den Weihnachtsmann, der hier – wie sollte es anders sein – mit Rentier und Schlitten kommt.

Seit 22 Jahren kehrt immer vor Weihnachten die Zeit an den Traditionsort Rittergut Birkhof zurück, in der unsere Urgroßmütter noch Marmelade einkochten, abends Geschichten vorgelesen wurden und der Teddy unter dem Weihnachtsbaum und das Bilderbuch vom Struwwelpeter für strahlende Kinderaugen sorg-

ten. Damit ist der Weihnachtsmarkt als historischer Weihnachtsmarkt in echter Kulisse nicht nur einer der ältesten in der Region, sondern für Besucher etwas ganz Besonderes.

Unter der Überschrift „Märchenhafte Momente“ macht das Rittergut Birkhof mit dem Weihnachtsmarkt in diesem Jahr noch stärker als bisher auf sich aufmerksam. Es gibt ein altes Dampfkarussell, ein Weihnachtspostamt, in dem Kinder die Post ans Christkind aufgeben können, eine betreute Bastelecke für Kinder, die sich mit Weihnachtsbasteleien als Geschenke für Eltern und Großeltern ganz fleißig zeigen, zusammen mit einer Erzieherin basteln und damit den Eltern etwas „Frei(e)zeit“ beschenken sowie einen alten

Nachtwächter, der stimmungsvoll die Geschichte des Rittergutes erzählt und gemütlich durch den Innenhof schlurft.

Der Weihnachtsmarkt ist ein Familienmarkt, ein Treffpunkt für Kinder, für Freunde und Bekannte, um schöne Vorweihnachtsstimmungen zu genießen. Es gibt daher – seit Anbeginn – auch 2013 keinen Eintritt, der zu entrichten ist.

Vergessen sollte man auch nicht, dass immer samstags und sonntags der Weihnachtsmann zu den Kindern kommt. Eine gelebte und beliebte Tradition in Birkhof. Jeweils um 18:00 Uhr an den Wochenendtagen reihen sich dann die Kinder in einer langen Schlange vor dem Weihnachtsmann und seinem Engel auf und erhalten ALLE eine Weihnachtstüte. Für Kinder ist das der Hit!

Es gibt die Wahl zwischen einer kostenlosen Weihnachtstüte oder der Traditions-Tüte (vergleichbar mit einer Martinstüte – für 8,- €). Die Tüten können direkt im Birkhof Pflanzen-Center am Rittergut bestellt werden.



Öffnungszeiten des 22.
Historischen Weihnachtsmarktes
am 1., 2. und 3. Adventswochenende:
freitags von 16 bis 20 Uhr
samstags von 12 bis 20 Uhr
sonntags von 11 bis 19 Uhr
Nähere Informationen auch auf:
www.birkhof.de



Kinderweihnachtsmarkt & Schillerbaum



Weihnachtszeit im Margarethengarten
und im Ladenlokal.



Auch in diesem Jahr laden der Verein Waldhaus 12 e. V. und die Initiative Gründerzeitviertel e. V. zu vorweihnachtlichen Mitmachaktionen ein. Zwei große Projekte sollen die Menschen in der kalten Jahreszeit aus ihren Häusern locken und zusammen bringen: der „Schillerbaum“ und der „Kinderweihnachtsmarkt“. Unterstützt werden diese von der Sparkassenstiftung für Jugend und Jugendsport. „Wir bündeln ein weiteres Mal die Kräfte unserer Vereine und stellen mit dem „Schillerbaum“ einen Weihnachtsbaum fürs ganze Viertel“,

erzählt Stefan Sturm von der Initiative. An jedem Adventssonntag finden rund um den „Schillerbaum“, der inzwischen vom Schillerplatz in den Margarethengarten umgezogen ist, besinnlich-schöne Mitmachaktionen statt.

Am 1. Advent erhält der Tannenbaum sein diesjähriges Weihnachtsgewand. Zum Schmücken des Schillerbaumes sind alle Anwohner und Interessierte mit Kind und Kegel eingeladen.



Am 2. Advent wird der Schillerbaum der Tradition nach wieder zum Wunschbaum. In diesem Jahr drehen sich die Wünsche nicht um materielle Geschenke, sondern um Wünsche, die man mit Geld nicht kaufen kann. Der Schillerbaum wird so zum Symbol der wirklich wichtigen Dinge im Leben. Jeder kann seine Wünsche, Gedanken und Träume am Baum hinterlassen und mit den Menschen im Quartier teilen.

Das zweite große Projekt ist der „Kinderweihnachtsmarkt“, der am 15.12.2013, zwischen 14 und 19 Uhr im Margarethengarten und im Ladenlokal stattfindet. Groß und Klein, Alt und Jung sind herzlich eingeladen, einen gemütlichen vorweihnachtlichen Nachmittag zu verbringen und den Margarethengarten in den Winterschlaf zu schicken. „Die Kinder gestalten den Weihnachtsmarkt aktiv mit und bieten ihre Geschenkideen, die sie in den Workshops des Waldhaus 12 e. V. gebastelt haben, selber zum Bestaunen und Erstellen an“, erklärt Julia Schienke vom Waldhaus 12 e. V. Die Gäste erwartet außerdem ein liebevoll gestaltetes Rahmenprogramm mit spannenden Mitmachaktionen und selbstgemachten Leckereien.



Am 22.12., dem 4. Advent, wird der Schillerbaum zu einem besinnlichen Lichterbaum. Gemeinsam lauscht man dann Geschichten und stimmt zusammen ein paar Weihnachtslieder an. Jeder Gast erhält am Ende ein selbstgemachtes Weihnachtslicht. Die Lichter werden am Nachmittag vom Margarethengarten ins Viertel ziehen und hoffentlich über Weihnachten hinaus weiterbrennen und somit

an die Wünsche am Schillerbaum und die gemeinsam verbrachte Weihnachtszeit im Eickener Viertel erinnern.


RITTERGUT
BIRKHOF
— ZEIT FÜR GUTES SEIT 1846 —

22. HISTORISCHER WEIHNACHTSMARKT

1., 2. und 3.
Adventswochenende

RITTERGUT BIRKHOF

*Nostalgische Weihnachten mit über 60 Ausstellern:
Kunsthandwerk · altes Handwerk · Zeitreise*

* Dampfkarussell * Dampfisenbahn * Dampftraktor
* Turmbläser * Bescherung für Kinder
mit dem Weihnachtsmann
* Weihnachtspostamt *



DIE GUTE ALTE ZEIT ERLEBEN!
Märchenhafte Momente für Groß & Klein am Traditionsort

RITTERGUT BIRKHOF · 41352 Korschenbroich
WWW.BIRKHOF.DE

— KEIN EINTRITT! —

**BESCHERUNG FÜR ALLE KINDER MIT DEM
WEIHNACHTSMANN** (Samstag & Sonntag um 18.00 Uhr)

BESTELLUNG WEIHNACHTSTÜTE

Bitte Bestellung im Pflanzen-Center abgeben oder per E-Mail an: info@birkhof.de
(bei Option B bitte die Tüte im Pflanzen-Center bezahlen)

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ Ort: _____

E-Mail: _____

30.11. 01.12. 07.12. 08.12. 14.12. 15.12.

OPTIONEN WAHLWEISE: (bitte ankreuzen)*

A **Die „Weihnachtstüte“** (kostenlos für alle Kinder
(mit Süßigkeiten)

B **Die „Traditions-Weihnachtstüte“** (Kosten 8,00 EUR)
(mit Lebkuchen, Schokolade, Gebäck, Geschenken, Weckmann,
Weihnachtsbüchlein u.v.a.m.)

* Ich bin damit einverstanden zukünftig Informationen vom Rittergut Birkhof zu erhalten.

ANZEIGE**Darf es etwas weniger sein?**

Das Feinkost Reuter seit fast 100 Jahren auf traditionelle Rezepte setzt heißt nicht, dass es bei dem Hersteller köstlicher Salate, Saucen und Fischprodukte keine neuen Ideen gibt. Das hat das Traditionsunternehmen jüngst einmal mehr mit der Einführung einer neuen Kennzeichnung auf den Produktverpackungen bewiesen. Durch ein Logo können Feinschmecker nun sofort erkennen, welche Artikel frei von Laktose und Gluten sind. Der heimische Partner für den guten Geschmack legt eben auch großen Wert auf die Gesundheit seiner Kunden.

**Feinkost Reuter, Odenkirchener Str. 245
41236 MG, www.feinkost-reuter.de**

L'Osteria eröffnet in Mönchengladbach

Das italienische Restaurant-Konzept L'Osteria eröffnet am 13. Dezember jetzt auch in Mönchengladbach an der Waldnieler Straße/Ecke Schleswiger Straße. In der L'Osteria wer-



den gigantisch leckere Pizzen im Steinofen gebacken. Zudem werden alle Klassiker der Pastaküche serviert. Die Zutaten zu den Gerichten werden in der offenen Küche frisch zubereitet. L'Osteria bietet ein Italiengefühl, das weit über den Teller rand hinausgeht. Die Gäste genießen ihre Lieblingsspeisen in einer lebendigen Umgebung. L'Osteria erzeugt Urlaubsbilder aus Italien und einer traditionellen italienischen Osteria im Kopf. Das Restaurant ist von Montag bis Samstag von 11 Uhr bis Mitternacht geöffnet und an Sonn- und Feiertagen ab 12 Uhr. Die erste L'Osteria wurde im Jahr 1999 in Nürnberg eröffnet. Das Restaurant-Konzept hat sich seitdem bewährt: frische italienische Küche, lässiges Ambiente und ein überzeugendes Preis-Leistungsverhältnis. Eine sympathische Mischung, die bereits an 24 Standorten in Deutschland und Österreich sehr erfolgreich funktioniert. Die L'Osteria Familie wächst Stück für Stück. Aber Großfamilien liegen ja in der italienischen Natur.

Weitere Informationen unter www.losteria.de

**TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE****Einsame Flocke**

Das Degu-Mädchen Flocke sitzt in Einzelhaft im Tierheim. Sie ist abgegeben worden, weil sie sich nicht mit den anderen Mädels in ihrer Gruppe vertragen hat. Jetzt sucht die im März dieses Jahres geborene Dame neuen Anschluss. Sie möchte am liebsten mit einer netten Gruppe in einer großen Voliere wohnen und viele Nagemöglichkeiten haben. Ebenso brauchen Degus spezielles Futter, da sie andere Nährstoffzusammenstellungen brauchen als andere Nager. Am besten eignen sich Pellets und getrocknete Früchte und andere Pflanzen.

Tierheim Mönchengladbach

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

„Nächste Ausfahrt para_dies“

Das Stadion im Borussia-Park? Der Skulpturengarten des Museums? Das Münster? Schloss Rheydt? Oder der eigene Schrebergarten? Aktionskünstler Norbert Krause machte sich im Sommer dieses Jahres auf, das para_dies des Niederrheins zu erkunden und besuchte auf seiner 14-tägigen Tour zwölf Marktplätze der Region. Er lud Bürgerinnen und Bürger ein, auf Karten zu notieren oder in sein Mikrofon zu sprechen, welche Orte ihr Glück bedeuten. Partner des Projekts war das Städtische Kulturbüro, unterstützt wurde es von der Regionalen Kulturförderung des Landes NRW und dem Kulturraum Niederrhein e. V. Die Wanderausstellung zu dem Projekt, die schon in Xanten, Kleve und in Nettetal gezeigt wurde, ist nun auch in der Volkshochschule in Mönchengladbach zu sehen und zu erleben. Am 29. November wurde sie im Haus Berggarten eröffnet. Weitere Infos gibt es unter www.para-dies.de



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

Aschenputtel – das Musical

Es war einmal... so beginnen viele Märchen, und so beginnt auch das romantische, heitere und fantasievolle Musical-Erlebnis am 30.12.2013 um 15:30 Uhr in der KFH. Wer das Märchen von den Gebrütern Grimm kennt, der weiß, wie es weitergeht: Die hilfreichen Tauben und ein verlorener Schuh bereiten den Weg zum romantischen Happy-End, bei dem die an Schönheit alles überstrahlende Aschenputtel am Ende doch zu ihrem verdienten Glück kommt und all ihre Träume in Erfüllung gehen. „Aschenputtel – das Musical“ ist eine kindgerechte und anspruchsvolle Interpretation des Märchens frei nach den Gebrütern Grimm – mit viel Musik und tollen Kostümen. Für Kinder und für Kindgebliebene ab vier Jahre – und natürlich für alle Musical-Fans!

Kaiser-Friedrich-Halle, Hohenzollernstr. 15, 41061 MG

Perfekter Kaffeegenuss

Das älteste Fachgeschäft für Kaffeemaschinen und Kaffee in Mönchengladbach.



Faema E61 Legend S1

Die Legende unter den Espresso-
maschinen. Hochwertigste
Qualität für Zuhause
oder das kleine Bistro.

Caffè per favore!

20 Bohnenkaffees und
30 Filterkaffees
ständig auf Vorrat.



ECM Technika IV

Traditioneller Kaffeegenuss für
Perfektionisten. Erstklassige,
Siebträgermaschine für gleichzeitigen
Dampf- und Kaffeebezug.



Jura Impressa 9.3

Perfekte Multifunktions-Maschine
für exzellenten Kaffeegenuss.
Cappuccino und Latte macchiato
auf Knopfdruck.



Sielaff Standgerät ES-Design

Welchen Kaffeegeschmack Ihre Kunden
auch bevorzugen – Sielaff trifft ihn. Die
Heißgetränkeautomaten garantieren
perfekt Vending-Lösungen für feinsten
Kaffeegenuss in Gastronomiequalität für
jede Zubereitungsart.



Sielaff Piacere Touch Duo 2101

Die Piacere begeistert mit elegantem
Design, hohem Bedienkomfort und einer
leistungsstarken, bedarfsgerechten Tech-
nologie. Aromafrischer Kaffeegenuss
ganz automatisch – individuell für jeden
Standort.

KAFFEEMASCHINEN · SERVICE · VERTRIEB

Bernd Boddart
SEIT 1986 BIETEN WIR KOMPETENZ RUND UM DIE KAFFEEBOHNE

Dohrweg 49 · 41066 MG · Tel.: (02161) 40 00 88-8 · info@boddart.de · Besuchen Sie unsere große Ausstellung!

ÜBER **25**
JAHRE

Kaffeeexpertise
in zweiter Genera-
tion seit 1986

Kaffeemaschinen
für Haushalt, Gas-
tronomie, Büro,
Industrie

Service, Technik,
Wartung, Repara-
tur, Schulungen

Garantieabwick-
lung für diverse
Hersteller

Kaffeemühlen,
Tamperstationen,
Reinigung, Ersatz-
teile, Kaffeefilter
u. a. Zubehör

Unzählige Tees,
Milch, Zucker,
Süßigkeiten

Mönchengladbach spendet

Kleine und große Aktionen, mit denen Sie anderen Menschen helfen können.



Eine Auswahl der UNICEF-Weihnachtskarten 2013.

Weihnachtsgrußkarten

helfen Kindern in Not

Auch in diesem Jahr bietet das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen wieder Weihnachtsgrußkarten an, mit deren Erlös die UNICEF-Projekte in aller Welt unterstützt werden. Nahezu 40 verschiedene Grußkartensortimente mit verschiedenen oder gleichen Motiven haben die ehrenamtlichen Mitarbeiter im Angebot. Ab sofort sind sie wieder zu Preisen von 1,40 € oder 1,50 € pro Karte im UNICEF-Laden an der Mühlenstraße 59 in Rheydt erhältlich. Komplettschachteln mit jeweils zehn Karten gibt es zum Preis von 14,- € oder 15,- €. Die Karten werden auch auf dem Weihnachtsmarkt auf der Marktstraße verkauft. „Neben den laufenden Projekten ist UNICEF auch in aktuellen Krisensituationen tätig. Derzeit unterstützen wir die von der Naturkatastrophe betroffenen Kinder auf den Philippinen und die durch den Bürgerkrieg in Not geratenen Kinder in Syrien unter anderem im Kampf gegen die wieder ausgebrochene Polioerkrankung“, berichtet Gabriela Viefers vom UNICEF-Regionalbüro West.



Der Korschenbroicher Weihnachtswunschbaum

Im vergangenen Jahr haben ihn viele Korschenbroicher vermisst und im Rathaus nachgefragt, jetzt gibt es ihn wieder: den Weihnachtswunschbaum für bedürftige Kinder.

Die Idee: Jeder Bürger kann zum Geschenk-Paten für einen bedürftigen Jungen oder ein bedürftiges Mädchen werden, dessen Familie kein Geld für eine Aufmerksamkeit zum Fest hat. Was die Kinder möchten, haben die Erwachsenen für sie und mit ihnen auf die ausgehängten Sterne geschrieben.

So geht es: Wer einen erfüllbaren Wunsch gefunden hat, nimmt sich einfach den Stern mit, besorgt das Geschenk und bringt es anschließend mit aufgeklebtem Stern bis zum Donnerstag, 19. Dezember 2013, im Rathaus Sebastianusstr. 1 vorbei.

„Von Hand zu Hand“

Ehrenamtler des „Lädchens“ der Pfarre St. Anna Waldhausen-Windberg führen am Montag, 16. und Dienstag, 17. Dezember die diesjährige Spendenaktion zu Weihnachten durch. Gesammelt werden Lebensmittel und Süßigkeiten mit gültigem Haltbarkeitsdatum, die nicht gekühlt werden müssen. Abgabe der Waren: 15:00 bis 18:00 Uhr im „Lädchen“ rechts neben der Kletterkirche in MG-Waldhausen, Nicodemstr. 32 oder nach Terminvereinbarung (0151/15841075). Das „Lädchen“ unterstützt Bedürftige des Pfarrbezirks mit Lebensmitteln.

SPÄTMITTELALTES MUSEUM
SCHLOSS RHEYDT

Dem Himmel ein bisschen näher

Die Schatzkammer der Münsterkirche in Mönchengladbach

AUSSTELLUNG
29. SEPT. 2013 – 27. APRIL 2014

WWW.SCHLOSSRHEYDT.DE MÖNCHENGLADBACH

Rolf Sprenger

KAROSERIE- UND LACKIERFACHBETRIEB

Qualitätsarbeit SEIT 50 JAHREN

Im zertifizierten Meisterbetrieb Rolf Sprenger vertrauen Sie Ihr Fahrzeug Profis an. UnFall- und Lackschäden werden schnell und kompetent behoben.

- ✓ Unfallreparaturen
- ✓ Instandsetzungen
- ✓ PKW Teil- und Ganzlackierung
- ✓ Glasschadenerneuerung
- ✓ Sonder- und Designlackierung
- ✓ Nutzfahrzeuglackierung
- ✓ Motorradlackierung
- ✓ Oldtimerrestauration
- ✓ Fahrzeugaufbereitung (innen und außen)
- ✓ Langzeit-Lackversiegelung
- ✓ Ausbeulen ohne Lackierung (bei kleinen Beulen)

WERKSTATT DES VERTRAUENS 2013

Im dritten Jahr in Folge:

Sprenger Rolf · Karosserie- und Lackierfachbetrieb
41066 Mönchengladbach · Boettgerstraße 9
Tel (02161) 994070 · Fax (02161) 662806
info@sprenger-rolf.de · www.sprenger-rolf.de

2011 MARKTIMPULS.DE



Benefizgala „City Sound“

Zum dritten Mal präsentiert der TSC Rheindahlen die Benefizgala der Jugendabteilung. Dieses Jahr geht die Hälfte der eingenommenen Eintrittsgelder an das Café Pflaster der Diakonie, um Obdachlose besser betreuen und versorgen zu können. Die Problematik der vermehrten Obdachlosigkeit spiegelt sich auch in dem Titel „City Sound“ wieder. Hier werden die lauten und leisen, traurigen und freudigen Szenen aus der Stadt musikalisch und tänzerisch präsentiert. Hierbei helfen Songs wie „Another Day in Paradise“, „In the Ghetto“, „We build this City“ oder „Sitting on the Docks of the Bay“. Regisseurin und Choreografin Claudia Pierschek nutzt dafür nicht nur den Gesang und Tanz, sondern bedient sich auch eingesprochener Texte, die die einzelnen Szenen einleiten. Die musikalische Leiterin Maxine Lufen sorgt durch die teils neuen Chor-Arrangements dafür, dass selbst die bekannten Lieder in einem neuen Licht erstrahlen. Präsentiert werden die Songs von den professionellen Sängern der Band „Stick“, sowie Mitgliedern der Band „Mrs. Appelbee“. Doch das größte Highlight sind wohl die tanzenden Kinder und Jugendlichen. Die jüngste, gerade Mal fünf Jahre alt, nimmt an den Extraproben genauso konzentriert teil wie die älteren Kollegen. Insgesamt tanzen sich über 50 Jugendliche und Kinder durch das Leben in der Stadt.

Am 21.12.2013 um 19 Uhr zeigen die Tänzer und Sänger was sie können und wie das Leben in der Stadt von ihnen wahrgenommen wird.

TSC Rheindahlen, Broicher Str. 13, Eintritt: 5,- €



Der Wunschbaum von Round Table und Sparkasse

Der Round Table 47 Mönchengladbach/Rheydt und die Stadtsparkasse Mönchengladbach erfüllen auch in diesem Jahr wieder 500 Weihnachtswünsche für bedürftige Kinder. Am Wunschbaum in der Sparkasse dürfen Kinder von vielen Gladbacher Sozialeinrichtungen „ihre Wünsche“ aufhängen und darauf hoffen, dass Gladbacher Bürger sie erfüllen. Bis zum 17. Dezember 2013, 13:00 Uhr sind alle „Weihnachtsfrauen und Weihnachtsmänner“ gebeten, die Geschenke in der SSK-Geschäftsstelle Alter Markt zu übergeben.



Coca-Cola

Weihnachtstour

Am 2. Dezember macht der Coca-Cola Weihnachtstruck von 14:30 bis 19:30 Uhr in Mönchengladbach auf dem Kapuzinerplatz Station. Der 16,50 Meter lange Truck bringt ein buntes Programm für alle Besucher mit – und viele Aktionen zum Mitmachen wie „Santas Gute Stube“, „Santas Werkstatt“ oder eine Fotoaktion zugunsten BILD hilft e. V. „Ein Herz für Kinder“. Das Motto der Coca-Cola Weihnachtstour 2013 lautet „Hilf Santa: Mach anderen eine Freude“. Mit seinem Engagement für „Ein Herz für Kinder“ setzt sich Coca-Cola dafür ein, anderen eine Freude zu machen und gleichzeitig Gutes zu tun – und jeder kann mithelfen! Wie? Ganz einfach: Sich auf der Tour als Santas Helfer fotografieren lassen oder online auf www.coke.de/santa jemand anderem etwas von Herzen wünschen und damit eine Spende in Höhe eines Euros von Coca-Cola an „Ein Herz für Kinder“ auslösen. Daneben gibt es vor Ort auf den Tourstopps in „Santas Werkstatt“, „Santas Gute Stube“ oder „Santas Coke Station“ tolle Aktionen und kleine Geschenke für die Liebsten.



Wir sind dankbar
für ein gutes,
ereignisreiches
Jahr 2013...



... und
wünschen eine
schöne Advents-
zeit und frohe
Weihnachten!

Caritasverband für die Region
Mönchengladbach-Rheydt e.V.
Tel.: 02161 81020
www.caritas-mg.de



Herzlich gern.



Sachverständige für KFZ-Schäden und -Bewertung

- Erstellung von KFZ-Schadengutachten
- Wertermittlung von gebrauchten KFZ aller Art
- Wertermittlung von Oldtimern
- Beweissicherung nach Verkehrsunfällen
- Partner der Schaden-Schnell-Hilfe (SSH)
- Vertragspartner der GTÜ (Abnahme § 29)
- Heinz Bolten – ADAC Vertrags Sachverständiger
- Von der IHK mittlerer Niederrhein öffentlich bestellte und vereidigte Sachverständige & Heinz Bolten & Peter Hillers

EiS

KG

Alsstraße 192 · 41063 Mönchengladbach
Tel.: 02161/82386-0 · Fax: 02161/82386-11
www.eiskg.de · E-Mail: info@eiskg.de

Neue Kurse
beginnen
Mitte Januar!

Wir tanzen aus dem Rahmen!
am 26.12.
runter von
der Couch
Tanzspaß
genießen
bei unserer
Speck-weg-
Party

TOMMYS Tanzstudio

19.00 - 22.00 Uhr
Eintritt €4,-/Pers.

Linsellesstr. 142-156 47877 Willich
02154 - 81 66 44 TOMMYS-Tanzstudio.de





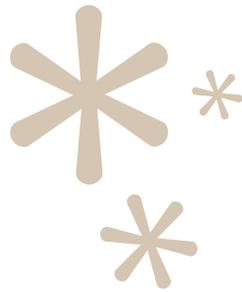
Schönes unterm



Weihnachtsbaum



Mit diesen Geschenkideen sorgen Sie für leuchtende Augen.



Mönchengladbacher Präsente zum Weihnachtsfest

Wer zum Weihnachtsfest noch auf der Suche nach einem originellen Geschenk für Heimatverbundene sucht, wird am Stand der Mönchengladbach-Artikel auf dem Weihnachtsmarkt an der Hindenburgstraße fündig. Rund zwanzig Artikel mit Bezug zur Vitusstadt werden dort angeboten. Die Geschenkideen reichen vom hochwertigen Schreibset im geprägten Lederetui über das Mönchengladbacher Monopoly oder eine Schneekugel mit Schloss Wickrath-Motiv. Auch geprägte Notizbücher mit Wappen, witzige Filz-Schlüsselanhänger, edle College-Taschen und weitere Produkte für jeden Geldbeutel sind im Angebot. Der Weihnachtsverkauf der Mönchengladbach-Artikel findet bis zum 6. Dezember, jeweils von 11 bis 20 Uhr auf der Hindenburgstraße (vor Casa Bea) statt.

Den richtigen Sound in der Küche

Was schenkt man einem echten Musiker, wenn das Geld nicht für eine neue Gitarre reicht? Wie wäre es mit einem Pfannenwender von Invotis (je 14,96 €) oder mit dem Eierschneider aus der gleichen Serie (9,95 €)?

Gesehen bei www.design-3000.de



Krippe für die Hosentasche

In liebevoller Handarbeit haben Kunsthandwerker aus Peru die Krippenfiguren Marie, Josef, das Christuskind und zwei Schafe aus Keramik geformt, bemalt und ihnen in einer blauen Streichholzschachtel ein Zuhause gegeben.

Gesehen im Eine-Welt-Laden für 3,50 €



FinnComfort Moskau
Sportlicher Schnürer, Leder

180,00 €



Ganter Hugo
Schnürschuh, Nappaleder,
für breite Füße

170,00 €



Mephisto Cruiser
Wanderschuh, Leder

170,00 €



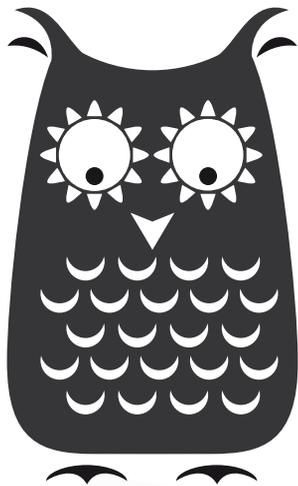
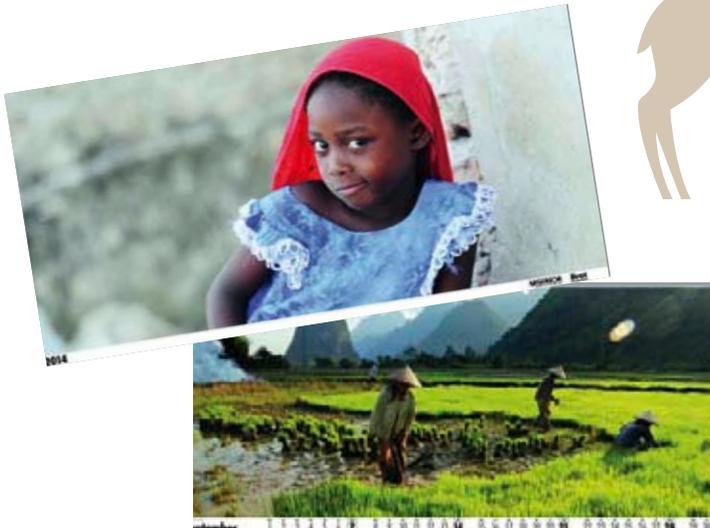
Bismarckstr. 19-21
Mönchengladbach
Tel.: 02161-10923

ERMERT SCHUHE
... die passen!

Wandkalender von „Brot für die Welt“

Dieser wunderschöne Wandkalender lädt zu einer Weltreise von zuhause aus ein. Die 13 farbenprächtigen Momentaufnahmen aus Afrika, Asien und Lateinamerika im Panorama-Format 56 x 26 cm geben einen einzigartigen Einblick in die Lebenswelt der Menschen im globalen Süden. Jedes Kalenderblatt bietet auf der Rückseite Informationen über Land und Leute. Durch den Kauf dieses Kalenders unterstützen Sie Projekte von „Brot für die Welt“ und MISEREOR.

Gesehen im Eine-Welt-Laden für 11,- €



Gutscheine für Wohlfühl-Tage

Gutscheine für unvergessliche Wohlfühl-Momente kommen immer gut an. Im Finlantis gibt es hier ganz unterschiedliche Angebote: beispielsweise ein Gutschein für eine wohltuende Massage, ein Wellness-Peeling oder eine Anti-Stress-Behandlung. Oder wie wäre es mit ganzen Wohlfühl-Tagen zum Verschenken?

Der Gutscheinpreis für die Wohlfühl-Tage liegt zwischen 49,- € und 89,- €.

Weitere Infos und Inspirationen auf www.finlantis.de



Kuscheliges für die Füße

Lammfellgefütterte Stiefelette von der Firma Ganter mit herausnehmbarer Korkeinlage zum Austausch für eigene Einlagen. Rutschfeste Laufsohle für sicheres Gehen im Winter.

Gesehen bei Ermert Schuhe für 190,- €



IHR FACHHANDEL
FÜR JEDERMANN

**HAIR
NAIL
COSMETIC
FEET**

Orofluido
Geschenkbbox
mit Elixir 50 ml
und Mascara.

**DAS PERFEKTE
GESCHENK FÜR
WEIHNACHTEN!**



**JETZT
NEU**



**WIR FREUEN
UNS ÜBER IHREN
BESUCH:**

RHEYDT
Hauptstr. 75
41236 Rheydt
Tel. 02166-940442

HEINSBERG
Patersgasse 7
52525 Heinsberg
Tel. 02452-964949

MÖNCHENGLADBACH
Hindenburgstr. 31
41061 M'gladbach
Tel. 02161-912883

VIERSEN
Hauptstr. 117
41747 Viersen
Tel. 02162-1023145

ERKELENZ
Kölner Str. 20a
41812 Erkelenz
Tel. 02431-71260

Schatzinsel

SILBERSCHMUCK



EINZIGARTIGES ZUM

Weihnachtsfest

LASSEN SIE SICH VERFÜHREN

WALLSTRASSE 8 · MG
INH. JUTTA KAISER · TEL. 2066 05



MARION POTT
PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE & AESTHETISCHE MEDIZIN

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

NEU: Haarentfernung sanft und dauerhaft mit der ELOS®-Technologie jeden 1. Freitag im Monat

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



Besuchen Sie uns auf facebook,
www.facebook.com/MarionPottNaturheilpraxis



Marion Pott
Heilpraktikerin
Donker Str. 209
41066 Mönchengladbach
Tel. (02161) 47 90 65

www.naturheilpraxis-pott.de



Leckereien vom Konditor

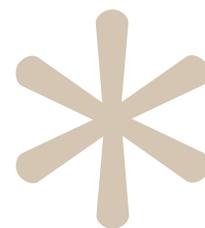
An Weihnachten darf man sich und seinen Lieben auf dem Weihnachtsteller etwas ganz Besonderes gönnen - beispielsweise dieses Naschwerk von Heinemann: Spitzkuchen ca. 150 g, **Preis: 5,60 €** und Champagne Trüffel ca. 125 g, **Preis: 6,95 €**



Kuschel-Roboter für Sofa und Bett

Mit diesen Robotern kann man nicht nur spielen, sondern auch kuscheln. Das kleine Kissen hat die Maße 21 x 9 x 40 cm, das große 24 x 10 x 50 cm.

Gesehen bei www.reuter.de für **24,50 € (klein)** und **30,- € (groß)**.



Tierische Weihnacht

So haben auch die gefiederten Freunde Grund zu singen: Futterhaus mit Schieferdach und 1 kg hochwertigen Erdnüsse.

Gesehen bei www.vivara.com für **17,99 €**

Funkelnde Kristallperlen

Designer Michal Golan trifft mit seinen handgefertigten Schmuckstücken aus bunten Kristallperlen und Messing mit Goldüberzug genau den modischen Zeitgeist. Das Armband kostet beispielsweise 35,- €, der Anhänger 89,- €. Es gibt auch andere Motive.

Gesehen bei der „Schatzinsel“.





Designer-Tischschalen-Sets

Als Duo, Trio oder Quartett bieten die Tischschalen von mono Freiraum zur Inszenierung einer fantasievollen Weihnachts-Tafel. In hängender Ausführung eignen sie sich außerdem prima für die Raumgestaltung. **Gesehen bei Tellmann für 105,- € (Duo), 135,- € (Trio) oder 160,- € (Quartett).**



Christbaumspitze „With a little help“

Weihnachtsmann Natalino und der kleine Schneemann sind beliebte Figuren aus der Alessi-Weihnachtsserie von Massimo Giaccon. Und hier arbeiten die beiden Hand in Hand, um Ihrem Weihnachtsbaum die krönende Spitze aufzusetzen. Christbaumspitze aus Porzellan, gold-glänzend lackierter Stern, verpackt im Alessi-Geschenkkarton.

Gesehen bei www.design-3000.de für 42,- €



Tanz ins Glück

Tanzend ins neue Jahr zu starten, sorgt für gute Laune und verkürzt die graue Winterzeit. Tanzspaß in Form eines Gutscheins ist deshalb ein tolles Geschenk zu Weihnachten – ob ein ganzer Kurs wie Discofox oder Salsa, ZUMBA oder BOKWA, oder Privatstunden – bei TOMMYs Tanzstudio kann man wählen.

Weitere Infos unter: www.tommys-tanzstudio.de

V.I.P.-Shopping bei LOOKEN

Italienische Mode für Frauen



LOOKEN UG
Hindenburgstraße 47 // 41061 MG
TEL. 02161 / 999 8016
www.looken.de
Mo.-Fr. 11.00-18.00 Sa. 10.30-18.00
Schräg gegenüber von Saturn
kostenloses Parken bei Qpark*



*bei einem Einkauf bekommen Sie die Parkgebühren für 2 Stunden erstattet.

„Zeit für schöne Geschenke...“



Die Klassiker, die Modernen, die Originale.



Advent-Shopping
So 15. Dez. 13 – 18 Uhr
in MG-Rheydt

Wie schön die Zeit vergeht! Wir präsentieren Ihnen die Klassiker, die Modernen und die Originale: Wohndesign, Accessoires und formschöne Geschenkideen. Schauen Sie doch gleich mal bei uns rein. Wir freuen uns auf Sie!



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

Im Dezember auch montags geöffnet...

www.tellmann-einrichten.de
TELLMANN



Weihnachtszeit im Finlantis
Festlich-finnische Saunatraktion

**Himmlische Düfte und
festliche Stimmung**

Christmas Deluxe
Samstag, 21. Dezember 2013
Lange Saunanacht
von 18.00 bis 24.00 Uhr

Weitere Informationen unter

Finlantis
Buschstraße 22
41334 Nettetal-Kaldenkirchen

Tel. 02157 / 89 59 570
info@finlantis.de
www.finlantis.de



Beauty-Behandlung



Bei Marion Pott erhalten Sie bis zum 24. Dezember ganze 10 Prozent Rabatt auf Geschenkgutscheine für Beauty-Behandlungen (z. B. Faltenbehandlung mit Hyaluronsäure, dauerhafte Haarentfernung).

Weitere Infos: www.naturheilpraxis-pott.de

Kaffeebecher für Fotografen

Mit dem Trinkbecher Lens Mug im originalgetreuen Kameraobjektiv-Design machen Sie Fotografie-Fans eine Riesenfreude. Der Trinkbecher ist witzig, stylish, funktional – und sieht nicht nur auf dem Schreibtisch höchst professionell aus. Die abnehmbare Objektivkappe von Lens Mug schützt das Getränk und hält es warm oder dient auch als kleines Schälchen für Kekse und Snacks.

Gesehen bei www.design-3000.de für 19,50 €



Glänzende Schönheit

Orofluido Geschenkbox, bestehend aus einem Mascara und einem Glanz- und Pflegeelixir fürs Haar (50 ml) – angereichert mit Argan-, Erdmandel- und Leinsamenöl, leicht orientalischer Duft.

Gesehen bei Beauty4Pros für 15,90 €.



Ein neues Outfit

Zu Weihnachten darf es ruhig ein komplett neues Outfit sein. Dieses schicke Ensemble finden Sie bei LOOKEN: Jacke (d_onis, 109,90 €), Tasche (Jessica Collection, 54,90 €), Hose (Kayla, 49,90 €), Sweatshirt (Northland, 29,90 €).



Trost für Motorradfahrer

Der Winter ist für Motorradfahrer eine echte Durststrecke. Um die Zeit bis zum Frühling zu überbrücken, helfen nur Motorrad-Accesoires unterm Weihnachtsbaum. Den Helm (256,- €) und ein passendes T-Shirt (29,70 €) gibt es bei MSL-Zweirad.



**Alexander Quack
Gaby Zerres
Dorothee Tobeck**

**Praxis für
Krankengymnastik,
Massage, Ergotherapie
und Logopädie**

Wickrathbergerstraße 14
41189 Mönchengladbach
Telefon (021 66) 14 45 04
Telefax (021 66) 14 45 13

Schöne Geschenkideen aus dem Netz!

Jetzt online bei Reuter bestellen – vieles sofort lieferbar!

Zuhause
zuliebe
zu Reuter.



Alle Angebote nur solange der Vorrat reicht! Alle Preise inkl. 19% MwSt., zzgl. Versandkosten sowie Bearbeitungs- und Verpackungskosten. Alle Artikel ohne Dekoration. Alle Angaben ohne Gewähr. *Unverbindliche Preisangabe der Hersteller. Gültigkeit der Anzeige: bis 31.12.2013. Reuter Europe GmbH, Kühlenhof 2, 41169 Mönchengladbach

BAD KÜCHE LEUCHTEN WOHNEN HEIZUNG GARTEN

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

reuter.de



Erleben Sie Thailand.

Lassen sie Körper, Geist und Seele verwöhnen.



Thara Vadee

Klassische Thaimassage & Wellness

Hindenburgstrasse 57
41352 Korschenbroich
02161 - 6787177

www.tharavadee.de



*Thara * Vadee*
Klassische Thaimassage & Wellness

Vivara.de  vivara

Heißen Sie die Gartentiere willkommen



Großes Angebot an Vogelfutter, Futterhäusern, Nistkästen u.v.m.

www.vivara.de oder bestellen Sie den Katalog unter Tel. 01806-848272



Massagen von Thara Vadee

Entspannung können Sie in Form eines Gutscheins von Thara Vadee verschenken. Das Angebot reicht von der klassischen Thaimassage bis zu Aroma-, Öl-, Kräuterkompressen- oder Reflexzonenmassagen.

Infos und Preise gibt es unter www.tharavadee.de



Geschenke für Retro-Fans

Früher war alles besser – auch Weihnachten! Wer zustimmt, kann sich jetzt mit diesen Retro Designs trösten. Küchentimer als Schallplattenspieler (14,90 €), Brotdosen Walkman und Gambeboy (je 8,50 €).

Gesehen bei www.design-3000.de



Cat Scratch

Faul auf dem Kratzbaum liegen oder Mäuse jagen ist so was von OUT! Die Katze von heute braucht selbstverständlich ein echt geschmeidiges Hobby. Mit dem Cat Scratch werden langweilige Stubentiger zu hippen DJ-Katzen und rocken die Turntables.

Gesehen bei www.design-3000.de für 27,50 €.



Ein Heimsieg per Post

Kurioses aus 50 Jahren Bundesliga mit Borussia Mönchengladbach.

Dieses Buch blickt auf Borussia Mönchengladbach in 50 Jahren Bundesliga zurück. Im Mittelpunkt stehen dabei kuriose Randgeschichten und Anekdoten. Jedes Kapitel widmet sich einer Spielzeit. Es gibt eine kleine Meldung zum sportlichen Saisonverlauf und eine interessante Randnotiz über einen Spieler, der in der jeweiligen Saison durch eine besondere Heldentat aufgefallen ist, und einen „Spruch des Jahres“.

ISBN: 978-3-7307-0050-1, 208 Seiten, 9,90 €



TECHNIK TRENDS

WELLNESS FÜRS GESICHT

Philips VisaPure bietet eine neue Gesichtspflege-technologie, die die tägliche Reinigung ohne Mehraufwand auf die nächste Ebene bringt. Der sanfte Weg für saubere, weiche und strahlende Haut. Die Bürste rotiert und vibriert. Die senkrechte, pulsierende Bewegung bricht sanft äußerliche Verunreinigungen auf – inklusive Schmutz, abgestorbene Hautschüppchen und Make-up-Rückstände. Die rotierende Bewegung nimmt die Verunreinigungen weg und hinterlässt die Haut tiefenrein. Die koordinierten Bewegungen der Borsten bieten ein gründliches und angenehmes Reinigungserlebnis.

Gesehen bei Saturn für 139,99 €



GESTOCHEN SCHARFE FOTOS UND FILME



Die Nikon 1 AW1 ist wasserdicht, stoßfest und frostbeständig und erbringt in jeder Situation die gewohnte Leistung. Ganz egal, ob man per Ski, auf einer Yacht oder auf einer Abenteuersafari unterwegs ist – diese Systemkamera ist gegen Umwelteinwirkungen und kleinere Unfälle geschützt. Dabei verfügt sie über ein minimalistisches Design und ist auch bei schicken City-Events stets ein stilvoller Begleiter.

Das Hybrid-AF-System der Nikon 1 sorgt für eine präzise und schnelle Fokussierung, so dass jeder Augenblick ohne Verzögerung eingefangen werden kann. Der CMOS-Sensor im CX-Format bietet eine Auflösung von 14,2 Megapixel und einen ISO-Bereich bis 6.400 für wunderbare Details selbst bei schwachem Licht.

Gesehen bei Saturn für 799,- €

TELEFON AM HANDGELENK



Die perfekte Uhr für Nutzer von Android-Smartphones. Über Bluetooth® ist die SmartWatch mit dem Smartphone verbunden und informiert in Echtzeit über alles, was passiert. Bei einem eingehenden Anruf wird der Anrufer auf dem SmartWatch-Display angezeigt. Durch einmaliges Drücken kann man den Anruf annehmen und wie mit einer Freisprecheinrichtung bequem telefonieren. Außerdem kann man mit der SmartWatch selbst Anrufe tätigen. So trägt man E-Mail, Kalender, Anrufprotokoll, Facebook, Twitter, Google Mail und mehr bequem am Handgelenk.

Gesehen bei Saturn für 149,99 €

 **SATURN**

Konditorei
Heinemann
Chocolatier

MÖNCHENGLADBACH

41007 Mönchengladbach, Postfach 10 07 21
Telefon 0 21 61 / 693 252

Internet-Shop: www.konditorei-heinemann.de



Weltbesten
Champagne Trüffel
Gewählt vom

“Club des Croqueurs de Chocolat du Japon”
der 57.000 verschiedene Pralinen
weltweit getestet hat.

Affliction

LAGERVERKAUF
BIS ZU 80%

5-7. DEZ + 8. DEZ
10-18 UHR

RUDOLFSTRASSE 10K
41068 M. GLADBACH
TEL: 02161-2474970
WWW.FASHIONFREAKS.DE



**Ihr Garagentor - Spezialist
in Mönchengladbach**

**Besuchen Sie unsere
große Hausausstellung**
Bernaisch Bauelemente GmbH
Adolf-Kempken-Weg 93
41189 Mönchengladbach
Tel. 0 21 66 / 5 10 21
Fax 0 21 66 / 5 21 24
Öffnungszeiten:
Mo-Do 7.30-12 Uhr
und 13.30-17 Uhr
Fr 7.30-12 Uhr



2013 MARKTIMPULS.DE

Das Wasser in Mönchengladbach ist sauber

Die neue Trinkwasserverordnung ruft Hausbesitzer
zur Untersuchung ihres Wassers auf.

Ab dem ersten Dezember gilt in Deutschland eine verschärfte Trinkwasserverordnung für den Grenzwert von Blei im Trinkwasser. Dadurch soll das Risiko, am hauseigenen Wasserhahn zu erkranken, für die Bürger und Mieter minimiert werden. In Mönchengladbach ist das Wasserlabor Niederrhein GmbH (WLN) eines der Stellen, bei denen das Wasser genauestens untersucht wird. Laborleiterin Frau Dr. Regine Schube hat mit uns über die Trinkwasserverordnung 2013 gesprochen.

Frau Dr. Schube, Sie haben im Moment bestimmt eine große Menge an Wasserproben bei sich im Labor, die untersucht werden müssen. Können Sie uns kurz die neuen Regularien der Trinkwasserverordnung erklären?

Die neuen Regularien sind ab dem 1. Dezember gültig, dabei handelt es sich aber um eine Weiterführung der Trinkwasserverordnung durch die EU aus dem Jahre 2003. Bereits 2011 und 2012 wurde diese bereits revidiert. Im Laufe der Jahre wurden verschiedene Punkte angepasst, zum Beispiel, dass Trinkwasser wieder Trinkwasser und nicht Wasser für den menschlichen Gebrauch heißen darf. Des Weiteren wird bei der neuen Trinkwasserverordnung der Legionellen-Maßnahme der Wert und die zulässige Menge an Blei angepasst.

Sie sprechen bereits zwei Verunreinigungen des Wassers an, die immer wieder in den Fokus gerückt werden. Wie gefährlich sind Legionellen und Blei in unserem Trinkwasser?

Im Grunde genommen sollte unser Trinkwasser so sauber sein, dass man ein ganzes Leben lang davon trinken könnte, ohne davon zu erkranken. Dies ist in Deutschland fast ausnahmslos gegeben. Problematischer wird es, wenn zum Beispiel Legionellen-Erreger über Dampf und kleine Tröpfchen in die Lunge ein-

dringen können. Aber auch da ist die Gefahr für einen erwachsenen gesunden Menschen zu erkranken bei einer geringen Konzentration an Legionellen nicht definitiv. Kinder, ältere Menschen und geschwächte Personen könnten allerdings etwas anfälliger sein.

Welche Möglichkeiten hat man, sich vor Schwermetallen und Erregern im Wasser zu schützen?

In öffentlichen Einrichtungen wie Schulen, Schwimmbädern und Krankenhäusern ist eine mindestens jährliche Kontrolle des Wassers vorgesehen, so dass die Sauberkeit des Wassers zu jeder Zeit gewährleistet ist. Besonders mit Schulen und Krankenhäusern ist das Gesundheitsamt in ständigem Dialog. Wer dem Wasserhahn dennoch nicht traut, der kann das Wasser ein paar Sekunden lang aufdrehen bevor es benutzt wird. Dadurch werden zumindest Schwermetalle von Armaturen und Rohren zum Großteil ausgespült.

Die Qualität des Grundwassers in Mönchengladbach ist durch die enge Absprache zwischen der NEW und den Landwirten sehr gut. Wer ist hingegen für die Sauberkeit des Wassers aus dem Hahn verantwortlich?

Bis zum Wasser-Anschluss des Hauses ist die NEW verantwortlich. Die Brunnen, aus denen das Wasser gefördert wird sowie das Grundwasser, werden ständig kontrolliert. Bisher kann die Stadt Mönchengladbach sogar darauf verzichten, das Wasser mit Chlor zu versetzen, da es bereits bei der Förderung eine sehr hohe Qualität hat. Dadurch kann gewährleistet werden, dass das Wasser, wenn es die Hausleitung erreicht, sauber ist. Ab diesem Punkt ist der Hauseigentümer für die Qualität verantwortlich.

Deutschland ist eines der fortschrittlichsten Länder der Welt. Vor kurzem allerdings starben drei Men-

**ZEIG
ZIVILCOURAGE!**

**WÄHLE NOTRUF
110**

www.weisser-ring.de

WEISSER RING – Gemeinnütziger Verein
zur Unterstützung von Kriminalitätsoffern
und zur Verhütung von Straftaten e. V.
55130 Mainz · 420 Außenstellen bundesweit

Opfer-Telefon 116 006



schen durch die Legionärskrankheit in Warstein. Wie erklären Sie sich, dass solche Fälle selbst hier vorkommen?

Derartige Tragödien, wie in Warstein geschehen, dürfen unter normalen Umständen natürlich nicht vorkommen. Das Wasser, das täglich bei uns aus der Leitung kommt, ist nicht steril, muss es auch nicht, da die darin enthaltenen Stoffe auch in hoher Konzentration keine Auswirkungen auf unseren Gesundheitszustand haben. Natürlich kann es durch alte Rohre oder nicht korrekt funktionierende Warmwasserbereiter passieren, dass es zu solchen Einzelfällen wie in Warstein kommen kann.

Dadurch haben Hausbesitzer eine große Verantwortung zu tragen. Wie wichtig ist die regelmäßige Kontrolle des Wassers im Haus?

Jedem Hausbesitzer ist dringend zu raten, regelmäßige Kontrollen auf Legionellen durchführen zu lassen. Häuser mit Warmwasserbereitern von über 400 Litern oder einem Leitungsvolumen von mehr als drei Litern zwischen dem Wassererwärmer und der letzten Zapfstelle haben mit der neuen Trinkwasserverordnung zudem die Pflicht, das Wasser regelmäßig zu kontrollieren. Um die momentan hohe Qualität unseres Wassers in Mönchengladbach auch noch länger zu halten, müssen Hausbesitzer aus diesem Grund in Abständen von höchstens drei Jahren die Wasserqualität kontrollieren lassen. Von der Kontrollpflicht ausgeschlossen sind lediglich Ein- und Zweifamilienhäuser. So frisch wie unser Wasser momentan ist, kann es bedenkenlos getrunken werden, das soll auch so bleiben.

Text: Michael Grünewald

INFO

Dr. Regine Schubbe

Promovierte Chemikerin

Laborleitung des Betriebslabors
der Stadtwerke Neuss
1996

Laborleitung des Wasserlabors
Niederrhein GmbH (WLN)
2003



**Metz feiert Geburtstag:
Unser Präsent für Sie!**

- ✓ Drei Größen in den Farben Silber Metallic, Anthrazit Metallic und Schwarz Brillant: 32" (80 cm) / Energieeffizienzklasse B, 37" (93 cm) / Energieeffizienzklasse A, 42" (107 cm) / Energieeffizienzklasse A+ Bildschirmdiagonale
- ✓ Digital-Recorder (PVR) mit 250 GB
- ✓ Ausgefallenes Design: Gebürstete Oberfläche mit Metalllackierung

10% JUBILÄUMSRABATT

5 JAHRE AKTIONSGARANTIE*
Axio LED Media

Jubiläumsaktion auf die Modelle Axio 32/37/42 LED Media R
vom 01. Oktober bis 31. Dezember 2013 - solange der Vorrat reicht.

EP:Jepkens
LED-LCD-TV, HIFI, DVD/VIDEO, SATELLITEN-TECHNIK, ANTENNENBAU, TELEKOMMUNIKATION
41065 Mönchengladbach, Neusser Straße 180
Tel. 02161 960112 / 604229, info@jepkens.com
www.jepkens.com

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

Unsere Leistungen in Ihrem Auftrag:

- Gehwegreinigung
- Straßenreinigung
- Winterdienst

**Wir beraten Sie umfassend und individuell. Gern auch vor Ort.
Wir sind für Sie auf Draht ☎ 02161/49100**

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

GEM
Gemeinsam für eine saubere Stadt

Sie suchen eine Immobilie oder möchten verkaufen bzw. vermieten?

Wir beraten, bewerten, vermitteln.

RDM-geprüfte Makler und TÜV-zertifizierter
Sachverständiger.



Erfolgreich in der Region

ESCH
IMMOBILIEN MARCUS ESCH

ESCH Immobilien

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

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



WIR VERKAUFEN

Einfamilienhäuser, Mehrfamilienhäuser,
Eigentumswohnungen, Grundstücke und
Anlageobjekte

WIR SUCHEN AKTUELL

1-3-Familienhäuser, Sanierungsobjekte
(MFH) und Baugrundstücke

WIR BIETEN

Zügige und kompetente
Komplettabwicklung aller Verkaufsobjekte
inklusive Finanzierungsservice.

WIR SIND IMMER FÜR SIE DA!

Böningsstr. 87
41239 Mönchengladbach
Telefon 021 66-13 66 88
Mobil 0151-22 74 07 41
kuepperimmobilien@arcor.de

Willkommen zuhause!

NEUBAU EIGENTUMSWOHNUNGEN



Kaufpreis: ab 158.000 € **Baujahr:** 2014
Lage: MG-Schelsen **Zimmer:** 2-4
Wohnfläche: 68-123 m² **PKW-Stellplatz:** 4.800 €

Moderne Garten- und Terrassenwohnungen

In Schelsen baut die Bauträgergesellschaft BIW ein Mehrfamilienhaus mit 5 Eigentumswohnungen. Alle Wohnungen sind barrierefrei über einen Aufzug zu erreichen und verfügen über einen Balkon oder Garten. Das Mehrfamilienhaus wird auf einem freien Grundstück in ruhiger gewachsener Wohnlage errichtet. Garagen oder Stellplätze können auf Wunsch zusätzlich erworben werden.

Käufercourtage: Provisionsfrei

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

ATTRAKTIVES PENTHAUS



Kaltmiete: 800,- € **Baujahr:** 1990
Lage: MG-Rheydt **Zimmer:** 2
Wohnfläche: ca. 114 m² **NK:** 200,- €

Penthaus über zwei Ebenen

Dieses offen gestaltete Penthaus mit schöner Terrasse und 2 Balkonen befindet sich in einem gepflegten Mehrfamilienhaus unweit des Rheydter Zentrums. Mit einem Aufzug gelangen Sie bis direkt vor die Wohnungstür. Die bodentiefen Fenster sorgen für sehr viel Tageslichteinfall und ein angenehmes Wohngefühl. Eine außergewöhnliche Wohnung, die sich ideal für ein bis zwei Personen eignet.

Mietercourtage: 2,38 Monatskaltmieten.

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

EFH + WELLNESS-OASE



Zimmer: 8 **Wohnfläche:** ca. 175 m²
Grundstück: ca. 187 m² **Scout-ID:** 58839910

Kaufpreis: Sonderangebot 159.000 € (statt 175.000 €)

Das Haus wurde liebevoll saniert und gepflegt. Ein separater Anbau ist ideal geeignet für ein Büro, ein Atelier oder einen weiten Wohnbereich. Das Haus befindet sich auf einem Eckgrundstück. Den Garten können Sie bequem durch zwei separate Ausgänge erreichen. Fenster, Dach, Badezimmer und WCs sowie die Böden und Leitungen sind allesamt erneuert worden.
3,57 % vom Kaufpreis inkl. MeSt.

i Küpper Immobilien, Tel. 02166/136688
Mobil: 0151/22740741

PENTHOUSE MIT DACHTERRASSE



Zimmer: 4 **Wohnfläche:** ca. 146,00 m²
Scout-ID: 71110170

Kaufpreis: Sonderangebot 369.500 € (statt 387.500 €)

Absoluten Luxus und Urlaubsfeeling bietet diese geschmackvoll gestaltete Penthouse-Wohnung, die von der 60m² großen Dachterrasse einen unverbauten Blick über Felder und Wälder bis hin zum Schloss Rheydt gewährt. Das 2005 in massiver Bauweise errichtete Architekten-Haus bietet fünf Familien ein luxuriöses Zuhause mit direkter Anbindung zum Schloss.
3,57 % vom Kaufpreis inkl. MeSt.

i Küpper Immobilien, Tel. 02166/136688
Mobil: 0151/22740741

4-ZIMMER-EIGENTUMSWOHNUNG



Typ: Etagenwohnung **Lage:** MG-Rheydt
Wohnfläche: ca. 81 m² **Zimmer:** 4
Baujahr: 1956 **Kaufpreis:** 69.500,- €

Komplett renovierte 4-Zimmer-Wohnung

Diese Eigentumswohnung befindet sich im dritten Obergeschoss in einem gepflegten Mehrfamilienhaus mit 8 Wohneinheiten. Die 81 m² verteilen sich auf ein Wohn-/Esszimmer, Küche mit Ausgang zum Balkon, ein Bad, einen Abstellraum, ein Elternschlafzimmer und zwei hintereinander liegenden Kinderzimmer. Zu der Wohnung gehört ein Speicher im Dachgeschoss. Der geräumige Kellerraum dient als erweiterter Stauraum, durch den sie auch in den gemeinsamen Innenhof gelangen. Käufercourtage: 3,57 % vom Kaufpreis

i **LBS Immobilien**, Kleiststr. 2-4, 41061 MG
 Tel. 02161/406310, www.lbs-moenchengladbach.de

3-ZIMMER-WOHNUNG MIT KAMIN



Typ: Etagenwohnung **Lage:** MG-Lürrip
Wohnfläche: ca. 123 m² **Zimmer:** 3
Baujahr: 1971 **Kaufpreis:** 145.000,- €

Gut geschnitten und familienfreundlich

Diese schöne Eigentumswohnung liegt im 2. Obergeschoss und bietet eine Wohnfläche von ca. 123 m². Das Herz der Wohnung ist das helle, ca. 40 m² große Wohnzimmer. Dieses besticht neben seiner Geräumigkeit durch einen voll funktionstüchtigen, eingebauten Kaminofen, der an den kalten Wintertagen zum Entspannen einlädt. Die Küche verfügt über eine Einbauküche, die gut ausgestattet ist. Ein Tiefgaragenstellplatz rundet das Angebot ab! Das Haus hat einen Aufzug. Käufercourtage: 3,57 % vom Kaufpreis

i **LBS Immobilien**, Kleiststr. 2-4, 41061 MG
 Tel. 02161/406310, www.lbs-moenchengladbach.de

HISTORISCHER VIERKANTHOF



Wohnfläche: ca. 260 m²
Grundstück: ca. 11.041 m²
Kaufpreis: 523.000 €

MG-Sasserath: Dieser Vierkanthof wurde Ende des 19. Jahrhunderts in Massivbauweise errichtet und Anfang des 20. Jahrhunderts durch ein Haupthaus erweitert. Die alten Stallungen dienen derzeit als Büro- und Lagerfläche. Zum Grundstück gehört eine im Hinterland gelegene Weidefläche.

Käufercourtage 3,57 %

i **Frank Mund Immobilienberatung**, Poststr. 31, 41189 MG
 Tel. 02166/9988753, www.mund-immo.de

FREISTEHENDES WOHNHAUS



Wohnfläche: ca. 180 m²
Grundstück: ca. 475 m²
Kaufpreis: 365.000 €

MG-Venn: Dieses freistehende, 1,5-geschossige Wohnhaus wurde 1974 erbaut und ist voll unterkellert. Das Haus ist aufgeteilt in zwei abgeschlossene Wohneinheiten. Die derzeitige Aufteilung ermöglicht also eine Nutzung als Ein-, Zweifamilien- oder Mehrgenerationenhaus.

Käufercourtage 3,57 %

i **Frank Mund Immobilienberatung**, Poststr. 31, 41189 MG
 Tel. 02166/9988753, www.mund-immo.de

LBS
 IMMOBILIEN GmbH

Die Nr. 1*

Haus zu verkaufen?



Rufen Sie uns an:
 ☎ 02161 / 406310

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

LBS-Gebietsleiter Ralf Breuer
 Kleiststraße 2 – 4 · 41061 Mönchengladbach
 Telefon 02161 / 406310
 ralf.breuer@lbs-moenchengladbach.de

www.lbs-moenchengladbach.de

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.
 Bausparen · Finanzieren · Immobilien



„Wir erfüllen
 die großen
 und die kleinen
 Träume!“

FRANK MUND
 Immobilienberatung

Poststraße 31 · 41189 Mönchengladbach
 Tel. 02166 998 87 53 · Fax 02166 998 87 56
 mund@mund-immo.de · www.mund-immo.de

Schlossweihnacht Schloss Dyck




1., 2. und 3. Advents- Wochenende 2013

10 bis 20 Uhr

Großer Weihnachtsmarkt &
Lebendiges Krippenspiel

SCHLOSS DYCK

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

Kinder

sind

- schutzbedürftig
- schützenswert
- wertvoll




Kinderschutzbund die lobby für kinder

Ortsverband Mönchengladbach e. V.

Wir sind: Interessensvertreter für Kinder und Jugendliche.

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

Beratungsstelle für erziehende Erwachsene.

Ihre Spende schützt Kinder !

Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Mönchengladbach e.V.

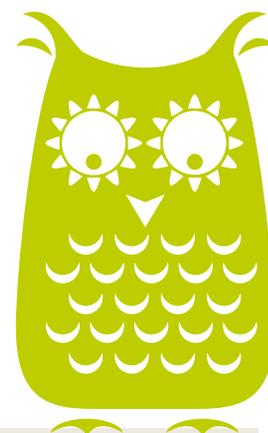
Spendenkonto:
Stadtsparkasse Mönchengladbach
BLZ: 310 500 00
Konto: 128 777

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

2010 MARKTIMPULS.DE

Tipps für Kids

von Martin Huth



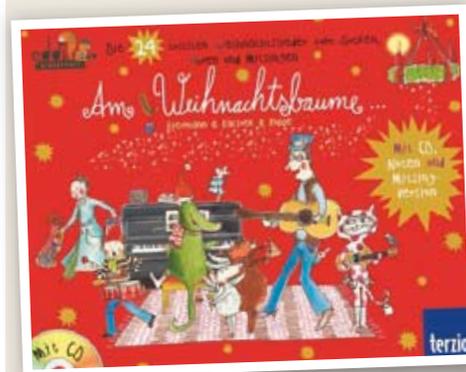
Weihnachten darf nicht ausfallen

Die Eltern der Familie Schmitz müssen erkrankt das Bett hüten. Ihre vier Kinder wollen das Weihnachtsfest retten und bereiten es allein vor. Sie backen, schmücken das Zimmer, verpacken Geschenke und üben Weihnachtslieder auf ihren Instrumenten ein. Dabei passiert so einiges Unvorhergesehenes. Ob das Fest nun aber völlig chaotisch wird oder ganz besonders gut gelingt, erfahren Kinder ab 3 Jahre am Sonntag, 1. Dezember, 15:00 Uhr im BIS-Zentrum. Vorher geben im ersten Teil des Nachmittags einige Schülerinnen und Schüler am Flügel und mit ihren Flöten ein kleines Konzert. In der Pause bietet das Café bisQuit Punch und Christstollen an. Um eine Spende für die Kindertheatersparte im BIS und den Kinderschutzbund wird gebeten.

SUSANNE KOPPE

Am Weihnachtsbaume

– Die 24 tollsten Weihnachtslieder zum Gucken, Hören und Mitsingen



Aufgepasst, hingeschaut, zugehört und mitgemacht: Hier kommt das ultimative Weihnachtslieder-Hör- und Singbuch für die ganze Familie! Alle Lieder auf der beiliegenden CD sind in teils moderne, teils klassische, in jedem Fall aber gute Laune machende Arrangements gepackt – da bleibt die gute Stimmung bis zum Fest erhalten und Ohrenkrebs hat keine Chance. Die Entdeckungsreise durch die humorvollen und originellen Illustrationen von Franziska Biermann vertreibt die Langeweile und verkürzt die Wartezeit.

Carlsen Verlag
ISBN 978-3-551-27125-9, 19,95 € (Buch mit CD)
Empfohlen von prolibri Buchladen GmbH
Schillerstr. 22-24, 41061 Mönchengladbach
www.prolibri-buchladen.de



Weitere Veranstaltungen findet Ihr im
Terminkalender ab Seite 59 unter „KIDS“!

Lila Lindwurm: Ronja und die Weihnachtshexe

Das Rentier Ronja ist so erkältet, dass der Weihnachtsmann auf dem Schlitten bei jedem Niesen kräftig durchgeschüttelt wird. Als schließlich bei einem besonders heftigen Niesen auch noch die Geschenke aus dem Schlitten purzeln, muss Ronja leider zu Hause bleiben. Ob und wie Ronja den Schnupfen wieder los wird und ob sie am Ende doch wieder den Schlitten ziehen darf, wird in dieser spannenden und lustigen Lila Lindwurm Produktion am Mittwoch, 4. Dezember, 10:30 und 15:00 Uhr sowie am Sonntag, 22. Dezember, 15:00 Uhr im TIG – Theater im Gründungshaus erzählt.



Dabei dürfen die kleinen und großen Zuschauer auch in diesem Kinderlieder-Mitmachtheaterstück wieder selber in das Geschehen eingreifen. Sie dürfen mitsingen-, -tanzen und auf den Instrumenten aus dem Lila Lindwurm Musikkoffer mitspielen. Und natürlich auch Ronja den einen oder anderen guten Rat geben. Karten gibt's für 4,50 € und 6,50 €.

Nikolaus- und Weihnachtsevents in Gladbachs Bädern

„Der Nikolaus kommt“ heißt es am Freitag, 6. Dezember im Schlossbad Niederrhein. Alle kleinen Badegäste können am Nikolaustag in der Zeit von 14:00 bis 16:30 Uhr ihre Schuhe im Eingangsbereich abgeben. Nach dem Schwimmbadbesuch erhalten sie diese dann mit Süßigkeiten gefüllt zurück.

Eine „Nikolaus-Pool-Party“ findet am Samstag, 7. Dezember von 18:00 bis 21:30 Uhr im Vitusbad statt. Neben Disco-Atmosphäre mit angesagten Hits erhält jeder Besucher eine Nikolaus-Überraschung. Tickets für 4,- € sind im Vorverkauf an allen Bäderekassen und im „memberSpoint“ der Stadtparkasse Mönchengladbach auf der Bismarckstraße erhältlich.



Im Vitusbad können sich Kinder mit ihren Eltern am Dienstag, 24. Dezember bei der Veranstaltung „Wir warten auf Weihnachten“ die Stunden bis zur Bescherung verkürzen. In der Zeit von 8:00 bis 12:00 Uhr wird gemeinsam gespielt und der Weihnachtsmann empfangen.

Drei kleine Schweinchen und der Weihnachtswolf



Hurra, Weihnachten steht vort der Tür! Baum schmücken, Kuchen backen, Geschenke besorgen, die drei kleinen Schweinchen sind mitten in den Vorbereitungen für das große Fest. Da klopft es an die Türe – doch – oh Schreck – draußen steht der Weihnachtswolf! Was drei kleine Schweinchen anstellen, um trotz alledem ein wunderschönes friedliches Weihnachtsfest zu feiern, erfahren alle Kinder ab 3 Jahre in dieser turbulenten Geschichte am Samstag, 21. Dezember, 15:00 Uhr in der „Spindel“ bei Don Antonio (vormals Haus Ohlenforst). Eintrittskarten kosten 6,- €; Reservierung: Dienstag bis Freitag, 15:00 bis 18:00 Uhr (02161/14700).



USA-Urlaub 2014

Jetzt günstig buchen und Frühbucher-Vorteil nutzen.
Lassen Sie sich von den USA-Profis kostenlos beraten.



New York ab **544 €**



Miami ab **588 €**



Los Angeles ab **633 €**

Alle Flugpreise Hin- und Rückflug inkl. aller Taxes/Fees
in der Economy Class auf den Nonstop-Services von
Air Berlin Reisezeitraum: 01.01.14 bis 31.05.14.

FLUG
CONTACT

airberlin
Your Airline

Flugcontact • Hauptstraße 12 • 41236 Mönchengladbach
Tel. 02166 - 612097 • reisen@flugcontact-online.de

Entdecke das Zauberland

nur 10 Minuten von Venlo

Günstige Tickets auf
www.toverland.de



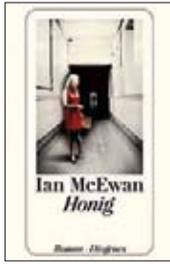
Toverland
Winter-Indoor

In den Weihnachtsferien (21. Dez. – 5. Jan.) präsentiert Ihnen der Freizeitpark Toverland das Zauberlicht-Festival. Sie können zwei Wochen lang funkelnde Lichter und die behaglich warme Atmosphäre genießen sowie Top-Zauberer und Illusionisten wie Hans Kazán und Magic Unlimited. Alle Attraktionen im Land von Toos, dem Magic Forest und dem Troy-Gebiet sind geöffnet.

IAN MCEWAN

HONIG

Gelungen



Serena Frome, Absolventin eines Mathematikstudiums mit großer Leidenschaft für jegliche Art an Literatur, landet mit ihren Künsten ungewollt beim Geheimdienst, wo sie für die Erfüllung einer literarischen Mission zuständig ist. Wie schon bei den Vorgängern, schenkt uns Ian McEwan mit seinem neuen Roman auch wieder ein echtes und perfektes

Leseerlebnis. Mit kühler Eleganz und im gewohnt gediegenem Wortambiente erzählt er, vor dem zeitlichen Hintergrund der Siebziger Jahre in England, eine unterhaltsame Spionage- und Verwechslungsgeschichte, nicht ohne eine Prise Ironie und mit vielen Ausflügen in die Welt des Lesens und der vielfältigen Beziehungen.

Diogenes Verlag, 459 Seiten, 22,90 €

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

LUKAS HARTMANN

ABSCHIED VON SANSIBAR

Faszinierend



In der Zeit zwischen 1866 und dem Ende des 2. Weltkriegs verliebt sich Salme, Prinzessin von Oman und Sansibar, in den deutschen Kaufmann Heinrich Ruete. Sie flieht mit ihm nach Hamburg und nimmt seinen Glauben an. Als Heinrich stirbt, bleibt Salme, jetzt Emily, mit drei kleinen Kindern allein zurück. In Deutschland ist sie „die Ausländerin“ und in ihrer Heimat wird sie durch ihre Flucht als

Verräterin betrachtet. Immer wieder ringt sie um Versöhnung mit ihrem Bruder, dem Sultan, und wird dabei zum Druckmittel in Deutschlands Kolonialpolitik. Hartmann erzählt aus der Sicht der drei Kinder, die groß wurden zwischen strenger deutscher Erziehung und der Exotik Sansibars und zeitlebens auf der Suche nach ihrer Identität blieben.

Diogenes, 320 Seiten, 22,90 €

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

JOACHIM MEYERHOFF

ALLE TOTEN FLIEGEN HOCH

Witzig und tragisch



Ein 17-jähriger Ich-Erzähler Mitte der 80er-Jahre auf der Suche nach Unabhängigkeit und Freiheit. Ein Jahr als Austauschschüler in den U.S.A. soll ihn diesen Traum ein Stück näherbringen. Meyerhoff legt hier einen furiosen (autobiografischen) Entwicklungsroman vor, voller komischer, bisweilen aber eben auch tragischer Momente, sensibel, selbstironisch und witzig. Und

wem die Lektüre dieses ersten Teils einer geplanten Trilogie viel Spaß gemacht hat, kann sofort weiterlesen: „Wann wird es endlich wieder so, wie es niemals war“ beschreibt seine Kindheit als Sohn eines Psychiatriedirektors – das Elternhaus liegt direkt auf dem Anstaltsgelände ...

KiWi 1277, 321 Seiten, 9,99 €

Empfohlen von Buchhandlung prolibri, Schillerstr. 22
41061 MG, www.prolibri-buchladen.de

GLITTERTIND

DJEVELSVART

Unverbraucht



FOLK

Zwar gibt es die norwegische Combo schon seit 2001, allerdings beglücken sie uns erst jetzt mit ihrem zweiten Album. Vater der Band ist Torbjørn Sanvik, der es – auch wenn es unwahrscheinlich klingt – schafft, Folklore aus seiner Heimat neu und aus einem bisher unbekanntem Blickwinkel zu betrachten und interpretieren. Mit dem zweiten Werk schaffen sie es nun endgültig, der Viking-Metal Ecke zu entfliehen und auch Hörer abzuholen, die sonst vielleicht eher Pagan oder ganz normale Weltmusik hören. Ein erfrischend anderes unverbrauchtes Werk, in dem man wundervoll abtauchen und die Welt vergessen kann.

Indie Recordings 10 Tracks, ab 17,80 €

FRANK SINATRA

DUETS (20TH ANNIVERSARY EDITION)

Atmosphärisch



SWING

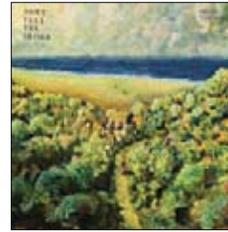
Wer noch das passende Weihnachtsgeschenk für den geneigten Frank Sinatra-Fan sucht, dürfte sich über die Neuauflage des Doppelalbums „Duets“ freuen. 20 Jahre nach der Erstveröffentlichung werden diesmal zusätzlich fünf Bonus-Tracks sowie ein 32-seitiges Booklet geboten. Das Sahnehäubchen wäre sicherlich die Deluxe-Ausgabe, die das Digipack um noch eine weitere CD ergänzt, eine Interview-DVD beinhaltet und die Originale als 180-Gramm-Vinyl-Versionen mitliefert. Da freut sich der Beschenkte sicherlich. Oder man hört die Alben einfach selbst, jetzt ist genau die passende Jahreszeit.

Capitol/UNIVERSAL 32 Tracks, ab 15,99 €

MICK TURNER

DON'T TELL THE DRIVER

Tiefenentspannt



ART POP

Sicherlich ist der Name Mick Turner hierzulande eher weniger bekannt und auch die Bands, mit denen er bisher unterwegs war, haben nicht alle den Sprung über den indischen Ozean geschafft. Dennoch lohnt es sich, diesem vollkommen entspannten Werk sein Ohr zu leihen. Vor dem geistigen Auge bilden sich leicht Klanglandschaften von ruhigen Flüssen oder Autofahrten als Beifahrer mit malerischer Landschaft. Ein insgesamt samtig weiches instrumentelles Gebilde, das sicherlich auf jeden anders, aber doch immer entspannend wirkt und hat fast schon etwas meditatives, allerdings ohne dabei kitschig zu wirken. Empfehlenswert!

Drag City/Rough Trade 11 Tracks, ab 15,99 €

DVD

DIE UNFASSBAREN - NOW YOU SEE ME

Spannend



THRILLER

Die Illusionisten „The Four Horsemen“ rauben während ihrer Live-Shows Banken in anderen Kontinenten aus und erleichtern Wirtschaftskriminelle um ihr Vermögen. Wie, das bleibt ihr Geheimnis. Die Agenten Dylan und Alma sind ratlos und suchen Hilfe bei jemandem, der Zaubertricks enthüllt. Dieser hat auch schon eine Idee, wie

die genialen Raubzüge funktioniert haben. Rasante Verfolgungsjagen und wahnsinnige Tricks begeistern das Publikum und das mit Starbesetzung: Woody Harrelson, Jesse Eisenberg, Morgan Freeman, Mark Ruffalo und Micheal Caine. Spannende Unterhaltung!

Studiocanal DVD 12,99 €, BluRay 14,99 €

GAME

CALL OF DUTY: GHOSTS

Düster



ACTION

Wenige Spielereihen sind so lange so erfolgreich wie das Call of Duty-Franchise von Infinity Ward und Treyarch. Bereits der zehnte Ableger enttäuscht auch diesmal nicht und weiß mit tollen neuen Features zu begeistern. Dafür mussten einige bekannte Spielmodi das Feld räumen.

Als Mitglied der Eliteeinheit „Ghost“ muss man weltweit Sabotageakte ausführen und auch schonmal im vollkommen zerstörten Amerika realistisch gestaltete Missionen gewinnen. Überall sind kleine Besonderheiten eingebaut, die den Spieler erfreuen.

PS3, PC, Xbox 360, PS4 und Xbox One ab November ab 59,99 €

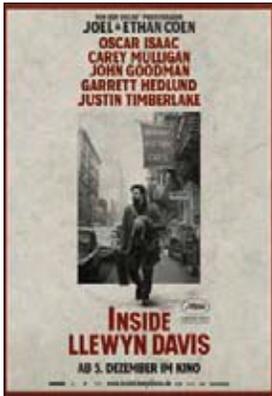
**MUSIK
DVDs
GAMES**

Rezensiert von **Livia Hilgers**

SATURN



KINO HIGHLIGHTS

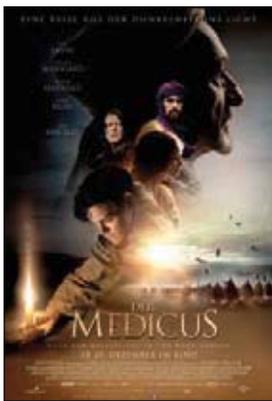


FILM

ab 18.12.2013

Inside Llewyn Davis

1961 in New York: Ein paar Jahre, bevor die Folk-Bewegung in Gestalt von Bob Dylan ihren neuen Messias findet, versucht der Sänger Llewyn Davis (Oscar Isaac) in Manhattans brodelnder Musikszene Fuß zu fassen. Der Tod seines Band-Kollegen bildet dabei den Auftakt für eine lange Odyssee, die den Songschreiber von einer Gäste-Couch zur nächsten führt. Geleitet von dem vagen Ziel, die Manager-Ikone Bud Grossman (F. Murray Abraham) zu treffen, spielt sich Davis durch unzählige Cafés und Kneipen.



FILM

ab 25.12.2013

Der Medicus

London im beginnenden Hochmittelalter. Der junge Rob Cole (Tom Payne) besitzt eine besondere Gabe: Er konnte den nahenden Tod seiner Mutter bereits einige Zeit zuvor spüren. Nachdem dieser tatsächlich eintritt, bleibt Cole jedoch nicht lange allein. Der fahrende Bader (Stellan Skarsgård) nimmt ihn mit auf seine Fahrten und führt ihn in die Heilkunde ein. Cole erkennt, dass diesen Methoden Grenzen gesetzt sind, so dass er nach größerem Wissen zu streben beginnt. Er entschließt sich, in das persische Isfahan zu reisen und dort den „Arzt aller Ärzte“ Ibn Sina (Ben Kingsley) aufzusuchen.

FILM

am 11.12.2013 ab 21 Uhr
das „Hobbit-Doppel“ in
3D-HFR und Dolby Atmos

Der Hobbit II – Smaugs Einöde

Im Haus Zoar exklusiv in DOLBY ATMOS

Erleben Sie eine neue Sound-Revolution, die die Filmwelt nachhaltig verändern wird! Dolby Atmos ermöglicht ein mitreißendes Sound-Erlebnis, „von dem Filmemacher wie ich schon lange geträumt haben“, so Regisseur Peter Jackson. Eine größere Anzahl an Lautsprechern im Kinosaal und die Positionierung von Lautsprechern über Ihrem Kopf erzeugen das Gefühl eines unendlichen Klangraums. Sie erleben einen



Schneesturm genau so, wie ihn der Darsteller auf der Leinwand erlebt, oder sie spüren, wie ein Hubschrauber über Ihren Kopf hinweg fliegt. Dolby Atmos ermöglicht es, den Sound der jeweiligen Filmsituation entsprechend ganz präzise und exakt im Kinosaal zu positionieren. Es entsteht ein mitreißendes und lebensechtes Kinoerlebnis, dass es so bisher noch nicht gab. Sound macht über 50 Prozent des Films aus. Er transportiert die Emotionen, die der Filmemacher an das Publikum weitergeben möchte. Sound bringt Sie zum Weinen oder lässt sie aus Ihrem Sitz aufspringen. Mit Dolby Atmos werden Sie Action und Drama auf eine Art und Weise hören und erleben, die Sie niemals für möglich gehalten hätten. Als eines der wenigen Kinos Europas haben wir in unserem Haus „Zoar“ den Kinosaal 8 mit diesem neuen System ausgerüstet.

KLASSIK LIVE IN HD

LIVEÜBERTRAGUNGEN IM COMET CINE CENTER

LIVE AUS NY

- Sa. 14.12. 19 Uhr, live aus New York: **FALSTAFF**
- Sa. 8.2. 19 Uhr, live aus New York: **RUSALKA**
- Sa. 1.3. 18 Uhr, live aus New York: **FÜRST IGOR**
- Sa. 15.3. 18 Uhr, live aus New York: **WERTHER**
- Sa. 5.4. 19 Uhr, live aus New York: **LA BOHEME**
- Sa. 26.4. 19 Uhr, live aus New York: **COSI FAN TUTTE**
- Sa. 10.5. 19 Uhr, live aus New York: **LA CENERENTOLA**

LIVE AUS MOSKAU

- So. 22.12. 17 Uhr, live aus Moskau: **DORNRÖSCHEN**
- So. 19.1. 16 Uhr, live aus Moskau: **JEWELS**
- So. 2.2. 16 Uhr, live aus Moskau: **VERLORENE ILLUSIONEN**
- So. 30.3. 17 Uhr, live aus Moskau: **DAS GOLDENE ZEITALTER**

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. Der Vorverkauf für alle Sattelübertragungen hat bereits begonnen!



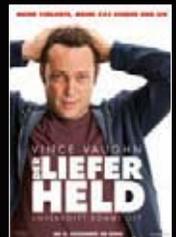
SONDERPROGRAMM

Ladies Night:

Der Lieferheld

am Mittwoch,
4. Dezember
um 20:00 Uhr

Zutritt nur für Frauen



Silvester 13/14

Lassen Sie das Jahr beschwingt ausklingen!
"Der Vorverkauf beginnt Mitte November!"



Am 31. Dezember um 20:00 Uhr einmalig im Haus Zoar auf der Kinoleinwand
Die Musicalverfilmung des Jahres!
LES MISÉRABLES



Am 31. Dezember um 19:30 Uhr noch einmal im Comet Cine Center im Programm:
31 Jahre nach seiner Uraufführung wurde dieses Meisterwerk der Filmgeschichte digital aufbereitet für die Kinotechnik des 21. Jahrhunderts!
PINK FLOYD – THE WALL

HAUS ZOAR KINO & CO.
KAPUZINERPLATZ / ALTER MARKT MÜNCHENGLADBACH

COMET CINE CENTER



KINO & CO. HAUS ZOAR

facebook

facebook.com/CometCineCenter

twitter

twitter.com/CometCineCenter



Der Vertrag von Juan Arango läuft am Ende der Saison aus, **der Venezolaner möchte gerne bei Borussia bleiben, das wäre sicher auch nach dem Geschmack der Fans.**



Roel Brouwers hatte nur kurz Gelegenheit zu zeigen, dass er eigentlich viel mehr als nur eine Alternative zu Álvaro Dominguez ist. Der Niederländer fiel prompt selbst mit einer Adduktorenverletzung aus.



Alternativen und Geschenke

Text: Ingo Rütten

Einen Heimsieg per Post hat Borussia mit ihrer Heimstärke im Rücken in diesem Jahr nicht nötig.

„Ein Heimsieg per Post“ heißt das neueste Buch, das es direkt aus Borussia's Presseabteilung zuhause unter die Weihnachtsbäume schaffen wird. Was sollen die Fans in diesem Jahr denn anderes schenken? Tickets für Heimspiele im Borussia-Park sind äußerst rar und nur schwierig zu ergattern, und mit Trikots, Fahnen oder sonstigen Souvenirs hat sich ein richtiger VfL-Fan längst selbst eingedeckt.

Seit einigen Tagen – genauer gesagt seit dem 25. November – läuft der freie Verkauf für Tageskarten für die Rückrunde. Vorher hatten bereits Vereinsmitglieder und Fanprojektmitglieder, anschließend die Inhaber einer Borussia-Karte (registrierte Kunden des VfL) ein Vorkaufsrecht. Und da schon vor der Saison 30.000 Fußballfans eine Dauerkarte gekauft haben, wird es für Kurzschlussene oder Geschenksuchende relativ unwahrscheinlich, trotz des Verkaufstopps für Saisonkarten bei 30.000 verkauften Tickets noch wie erhofft fündig zu werden.

Auch wenn es trotzdem natürlich lange nicht unmöglich ist, zum richtigen Termin für das gewünschte Spiel im Borussia-Park Karten kaufen zu können, ist die Möglichkeit, „einen Heimsieg per Post“ zu ergattern, wohl nicht die schlechteste. Unterstützung der Post brauchte der VfL bislang in dieser Saison aber wahrlich nicht: Der Borussia-Park ist eine regelrechte Festung geworden, in der selbst die schwächeren Spiele gewonnen werden. So hatte das Team von Trainer Lucien Favre bis zur Länderspielpause im November alle sechs Heimspiele gewonnen. Da ist es doch

eine wahre Verlockung, dass bis zur Winterpause noch drei Begegnungen daheim auf dem Programm stehen. Neun Punkte sind in diesen Spielen zu holen, und in Mainz hat Borussia in letzter Zeit auch immer gut ausgesehen, warum also sollte in diesem einzigen Auswärtsspiel im Dezember nicht ein vierter Sieg gelingen?

Der SC Freiburg, Schalke 04 und der VfL Wolfsburg kommen im Dezember nach Mönchengladbach, um die makellose Heimbilanz der Favre-Elf zu zerstören. Angesichts der sportlichen Stärke dieser Gegner ist es vermessen, von neun Zählern als Ausbeute für Borussia auszugehen – aber unmöglich ist es auch nicht.

Der Borussia-Park ist etwas ganz besonderes geworden, so schwierig es für die Borussiafans ist, an Tickets zu kommen, so schwierig ist es für die Gäste, Punkte mitzunehmen. Mit der Heimstärke im Rücken hat sich der VfL in der Tabelle immer weiter nach vorne gespielt, einen vierten Rang würden die Anhänger am Ende der Spielzeit vermutlich ausgiebig feiern. Zu Recht, selbst der achte Platz in der Vorsaison ist angesichts des Abschneidens der aktuellen Europa League-Teilnehmer Eintracht Frankfurt und SC Freiburg in dieser Spielzeit noch einmal höher einzuschätzen als ohnehin nach dem personellen Aderlass im letzten Jahr.

Die Spielzeit ist indes noch nicht alt genug, um den VfL und dessen Leistungen schon jetzt vollends hochleben zu lassen. Dass aber selbst die Verletzungsprobleme in der Abwehr nichts am erfolgreichen Auftreten ändert – zumindest nicht

WEIHNACHTSGALA IM BORUSSIA-PARK

Sind Sie noch auf der Suche nach einer besonderen Idee für Ihre Weihnachtsfeier im Kreise Ihrer Mitarbeiter, Kollegen oder Ihrer Liebsten?

Ein Chance, Borussia's Heimstätte einmal von einer anderen Seite kennen zu lernen, ist die traditionelle Weihnachtsgala des VfL am 14. Dezember. Neben einer weihnachtlichen Atmosphäre gibt es unter anderem das neue Programm von Tobias Mann. Der Kabarett- und Comedy-Star des WDR-Fernsehens sorgt mit seinen frechen Pointen und einem musikalisch vorgetragenen „Humorfeuerwerk“ für lockere Stimmung, die nach dem Gala-Essen eine Fortsetzung bei der Party und auf der Tanzfläche finden sollte.

Reservierungen nimmt Borussia auch für Späterschlussene noch entgegen unter: Tel. 02161/92931424,

E-Mail: maren-corinna.nasemann@borussia.de

sofort – darf mit Anerkennung bedacht werden. Pechvogel Roel Brouwers konnte leider nur allzu kurz beweisen, welcher gute Ersatz er für den Langzeitverletzten Álvaro Dominguez ist. Filip Daems verlor seinen Stammplatz aufgrund einer Verletzung an den zumindest zeitweise wieder richtig gut aufspielenden Oscar Wendt, der zum Lohn gleich seinen Vertrag verlängern durfte. Tony Jantschke rückte in die Innenverteidigung und Julian Korb machte fortan die rechte Seite dicht; jener Korb, der ausgeliehen werden sollte, um Spielpraxis sammeln zu können. So etwas nennt man Alternativen – und die wahre Stärke einer Mannschaft zeigt sich oft erst im Saisonverlauf, wenn die Alternativen aufgrund von Sperren oder Verletzungen gefragt sind.

» Gäste wollen makelose Heimbilanz zerstören! «

Nach Alternativen wird Sportdirektor Max Eberl in Zukunft wohl wieder suchen müssen. Man muss kein ausgewiesener Experte sein, um zu ahnen, dass am Ende dieser Saison der eine oder andere Borusse wieder bei anderen Clubs sehr gefragt sein wird. Mitten in dieser Spielzeit ist das bereits allen voran Marc-André ter Stegen, der möglicherweise in diesem Winter Klarheit über seine nähere Zukunft schaffen wird. Einige Verträge laufen zum Saisonende aus (etwa jene von Juan Arango und Daems), aber auch so mancher Ersatzmann, der sich gerade in diesen Wochen in den Vordergrund spielt, mag sich mitunter nicht mehr auf Dauer mit dem Platz auf der Bank anfreunden. Und dort sitzen ja ohnehin schon einige vermeintliche Stammspieler, fragen Sie mal nach bei Harvard Nordtveit oder bei Luuk de Jong.

50 bunte Geschichten verspricht das Taschenbuch „Ein Heimsieg per Post“, für jedes Jahr des zurückliegenden halben Jahrhunderts Bundesliga eine Story. In diesem Jahr, so vermutet man zumindest, hat es noch keine solche kuriose Begebenheit gegeben – der VfL ist also dazu verdonnert, weiter sportlich von sich reden zu machen, damit irgendwann kurz vor Weihnachten in vielen Jahren in einem weiteren Buch die Saison 2013/14 eine besondere Erwähnung finden kann. Ein Hinrunde mit neun Heimsiegen hätte sicher das Zeug zu einer besonderen Geschichte!

TERMINE IM DEZEMBER

Sonntag, 1. Dezember, 17:30 Uhr	Borussia – SC Freiburg
Samstag, 7. Dezember, 15:30 Uhr	Borussia – FC Schalke 04
Samstag, 14. Dezember, 15:30 Uhr	FSV Mainz 05 – Borussia
Sonntag, 22. Dezember, 15:30 Uhr	Borussia – VfL Wolfsburg

Nur für
**echte
Fans**

Autorenwettbewerb quer durch die Fanszenen von 52 Ligavereinen.

Im Frühjahr 2014 erscheint unter dem Titel „52:52“ ein Fußballbuch mit 52 Geschichten und 52 Cartoons. Die Zeichnungen kommen von bekannten Cartoonisten, die Geschichten von den Fans. Borussia Mönchengladbach darf da natürlich nicht fehlen! Alle Fans sind eingeladen, mit einer kleinen

Geschichte aus ihrem Fanleben teilzunehmen.

Die Jury wählt für jeden Verein den besten Beitrag aus. So entsteht ein Buch mit 52 preisgekrönten Fanstories aus dem deutschen Fußball. Die Geschichte kann im Stadion, aber auch sonstwo spielen und darf nicht länger als eine Buchseite sein. Was es zu gewinnen gibt und wie die Teilnahme funktioniert, kann man hier nachlesen: www.2und50.com

ACTIC[®] FITNESS

AUSDAUER

LOHNT SICH

Niedrigerer Mitgliedsbeitrag
mit einem 22-Monatsvertrag

Fitness und Schwimmen, persönliche Betreuung, vielfältige Kurse
- all das kostet jetzt monatlich noch etwas weniger. Dank unserem neuen 22-Monatsvertrag. Überzeuge dich am besten gleich bei einem kostenlosen Probetraining von unserem Angebot.

22-MONATSVERTRAG

Nur 29,90 €/mtl.*

*Zzgl. 25 € Anmeldegebühren und 6,90 € Einlassmediumsgebühr

Das schwedische
Erfolgskonzept:
Fitness und Schwimmen
in einem Paket

vitusbad

ACTIC Fitness im "Vitusbad"

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

SCHÖNE SCHUHE



Für den perfekten Skiurlaub gilt es, rechtzeitig mit dem Training zu beginnen, um sich etwas in Form zu bringen.

Nur mit Kondition macht Skifahren Spaß

Vor dem Vergnügen steht die Arbeit, das gilt (leider) auch für den Skiurlaub. Starten Sie jetzt das Training, bringen Sie sich in Form!

Text: Ingo Rütten

Der Winter hat längst Einzug gehalten, da liegt der Gedanke an einen – auch spontan gebuchten – Skiurlaub nahe. Jedoch sollten Sie sich schleunigst in Form bringen, denn die Skitage selbst sind denkbar ungeeignet, um die Gelenke in Trab zu bringen. Untrainiert ermüden Sie auf der Piste schneller, und müde Skifahrer machen Fehler. Fehler aber machen keinen Spaß und können zu Stürzen führen und mitunter schlimmstenfalls Verletzungen nach sich ziehen.

Um fit in den Schnee zu starten, sollten Sie mindestens einen, besser zwei Monate vor dem Urlaub das nötige Training beginnen. Wenn Sie also Weihnachten oder Silvester in den Bergen feiern möchten, dann starten Sie am besten gleich nach dem Lesen dieses Artikels. Es gilt, Flexibilität, eine gute Balance, Ausdauer und nicht zuletzt etwas Muskelspannung aufzubauen. Vor allem die Beine und der Rumpf müssen auf der Piste Höchstleistungen bringen: Kraft verleiht Ihnen dabei nicht nur eine korrekte Haltung (vorausgesetzt, Sie verfügen auch über die richtige Technik), sondern auch gute Reaktionen, die bei schlechter Sicht oder vollen Pisten eminent wichtig sein können. Auch ohne Fitness-Studio können einfache Übungen eine gute Ba-

sis legen; dazu gehören Kniebeugen, seitliche Ausfallschritte, Rumpfaufrichten und Rumpfstützen.

Mit Yoga oder anderen Kombinationen aus Stretching und Krafttraining steigern Sie Ihre Flexibilität. Neben der angesprochenen Muskelkraft ist sie ein

entscheidendes Merkmal, um das Verletzungsrisiko im Schnee zu minimieren. Je beweglicher Sie sind, um so eher vertragen Ihre Sehnen und Bänder in den Gelenken Verdrehungen im Grenzbe-

» Kombination aus Stretching und Krafttraining «

reich, die bei Stürzen leider oft entstehen; die Hüfte und die Schultern sind neben den Beinen die besonders zu trainierenden Körperteile.

Ausdauer holen Sie sich wohl am leichtesten durch Jogging – und nur mit einer gewissen Kondition macht Skifahren erst richtig Spaß. Zwei-, wenn es geht dreimal die Woche sollten Sie die Schuhe binden, Inline-Skaten ist eine gute Alternative, Anfänger können dabei gleich das Gleiten trainieren. Eine gute Ausdauer beugt dem Muskelkater nach den ersten Skitagen vor, und auch vor Verletzungen ist man durch eine bessere Koordination in einer guten Form besser geschützt.



SCHÖNES FEST

SCHUHHAUS
Wintzen

Das Fachgeschäft mit dem guten Service

MG: Hindenburgstraße 113

RY: Hauptstraße 38

www.schuhhaus-wintzen.de

Kann der 1. FC MG seinen Titel verteidigen?

Wer Borussia in der Jahnhalle sehen möchte, sollte die Endrunde der Hallenfußball-Stadtmeisterschaft der Frauen besuchen.

Text: Ingo Rütten

Sie werden auch in diesem Jahr wieder kommen, die Diskussionen um eine größere Sporthalle in Mönchengladbach und jene um die Nicht-Teilnahme Borussias an der Hallenfußball-Stadtmeisterschaft. Ab dem 27. Dezember kämpfen wieder 32 Fußballvereine unserer Stadt um den begehrten Titel in der Jahnhalle, die bei einem der beliebtesten Sportwettkämpfe in Mönchengladbach erneut aus allen Nähten platzen wird.

» Rekordmeister mit 13 Titeln: 1. FC Mönchengladbach «

Die Auslosung der sechs Vorrundengruppen verspricht Spannung und hat bei der 31. Auflage der Meisterschaft rund um den Jahreswechsel ein echtes Novum zu bieten: Am 28. und 29. Dezember werden wegen der engen Terminplanung jeweils zwei Gruppen an einem Tag die Endrunden-Teilnehmer ausspielen. Die Fußballfans der Stadt dürfen sich also auf ein extrem vollgepacktes, langes Fußballwochenende freuen. Die Gruppenzweiten haben dann am 2. Januar 2014 noch eine Chance, über die Zwischenrunde den finalen Spieltag zu erreichen und sich die Möglichkeit, Nachfolger des amtierenden Stadtmeisters 1. FC Mönchengladbach zu werden, offen zu halten.

Der 1. FC hat bislang 13 Titel unter dem Dach gesammelt, natürlich zählt der Landesligist auch in diesem Winter wieder zum engsten Favoritenkreis. Im Endspiel der letzten Stadtmeisterschaft gewann der 1. FC gegen Odenkirchen 05/07 4:2. 05/07 tritt dieses Mal in der Vorrundengruppe 1 an und muss sich gleich zum Auftakt der Titelkämpfe beweisen, der 1. FC bildet dann am „Doppel-Spieltag“ am 30. Dezember den Abschluss in der Gruppe 6, wo er sich unter anderem mit dem Polizei SV und Rot-Weiß Venn messen muss. Ob der 1. FC, wie bereits dreimal in der Clubgeschichte (1990/1991, 1993/1994 und 2010/2011), den Titel verteidigen kann?



„Action“ vor vollbesetzten Rängen sind bei der Hallenfußball-Stadtmeisterschaft in der Jahnhalle rund um den Jahreswechsel seit Jahren garantiert.

Fehlen wird in diesem Jahr schon traditionell die U23 Borussias, sonst hätte das eigentliche Aushängeschild der Fußball-Stadt Mönchengladbach als klassenhöchste Mannschaft ganz sicher wieder die meisten Fans gegen sich. In der Jahnhalle ist die Atmosphäre nicht zuletzt wegen der vollbesetzten Ränge immer eine besondere, wengleich auch eine weitaus größere Halle mit bis zu 3.000 Zuschauerplätzen gefüllt werden könnte – insbesondere bei der Endrunde, die am 4. Januar 2014 ausgespielt wird. Die Frauen geben sich einen Tag vorher die Ehre, hier spielen zwölf Mannschaften den Titel aus – übrigens gibt es bei den Fußballerinnen auch die Möglichkeit, Borussia spielen zu sehen.



TRAINER (M/W) / TEILZEIT FÜR MÖNCHENGLADBACH-PESCH

Mit unseren 1,2 Millionen Mitgliedern teilen wir viele Gemeinsamkeiten: Kraft, Leistung, Ausdauer und den festen Willen, etwas zu bewegen. Diese Eigenschaften haben McFIT weit gebracht: Wir sind die Nr. 1 in Europa. Wir sind mit mehr als 170 Standorten in fünf Ländern präsent. Wir sind ein starkes Team aus 4.000 motivierten Mitarbeitern. Und wir hören nicht auf, an uns zu arbeiten: Auf unserem Weg zur weltweiten Marktführerschaft schaffen wir ein einzigartiges Trainingserlebnis.

DEINE AUFGABEN

Du betreust die Mitglieder auf der Fläche nach unserem Trainingskonzept. Mit viel Spaß und stets gut gelaunt vermittelst du unseren Mitgliedern Trainings- und Ernährungstipps. Deine Arbeitszeit in Festanstellung beträgt 20 Stunden pro Woche.

DEIN PROFIL

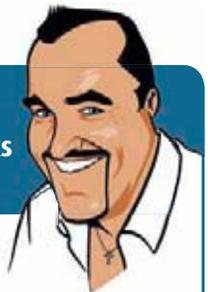
Mit deiner begeisternden Art und viel guter Laune motivierst du die Mitglieder bei der Erreichung ihrer Trainingsziele. Du arbeitest gern im Team und dir gelingt es stets den Fokus auf die Wünsche unserer Mitglieder zu legen. Praktische Erfahrungen in der Dienstleistungsbranche und eine Trainerausbildung sind von Vorteil. Du hast eine starke Affinität zum Sport- und Fitnessbereich.

HABEN WIR DEIN INTERESSE GEWECKT?

Werde Teil von McFIT und sende deine aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen an:

McFIT GmbH | Studioleitung
Korschenbroicherstraße 160-200 | 41065 Mönchengladbach

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.

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

MICROSOFT
WORD
EXCEL
POWERPOINT
OUTLOOK
VISIO
PUBLISHER

ADOBE
PHOTOSHOP
INDESIGN
ILLUSTRATOR
ACROBAT
DREAM-WEAVER
FLASH
FIREWORKS

INTERNET
FIREFOX
EXPLORER
CHROME
FACEBOOK

SOLUTIONS
USE THE WEB

NETWORK
REISS PROFILE
SEM / SEO

„Werbung mit K(I)ick“

Der Marketingclub zu Besuch im „Sektor M“.



„Werbung mit K(I)ick“, lautete das Thema beim Clubabend im November.

„Werbung mit K(I)ick – Das Internet als Marketing- und Vertriebspartner“, hieß das Thema der November-Veranstaltung in den Räumen der Agentur Zincrease im Sektor M. Die Referentin des Abends, Marion Beckers, Leiterin der AGOF Akademie, gab interessante Einblicke in die Marktforschung im Bereich Online-Marketing. Die Arbeitsgemeinschaft Online Forschung (AGOF) e. V. analysiert und wertet das Verhalten und die Konsumgewohnheiten von Onlinenutzern aus, so wie es im TV-Sektor die GfK vornimmt. Zum Teil erfolgt dies über die Auswertung von gesetzten Cookies, zum Teil mittels repräsentativer Umfragen sowie der Erstellung von Panels (=repräsentative Abbildung der Bevölkerungsstruktur und deren Befragung). Vermarkter haben anhand der ausgewerteten Daten die Möglichkeit, eine zielgerichtete Kundenansprache im Internet vorzunehmen und sich genau die Internetseite für Ihre Werbung auszusuchen, die von ihrer Zielgruppe vorwiegend angeklickt wird. Streuverluste sollen dadurch minimiert werden. Sowohl das klassische als auch das mobile Internet-Marketing verzeichnen derzeit enorme Steigerungsraten. In vielen Branchen sind die Internet-Werber zurzeit noch Pioniere und verfügen durch Ihre Internet-Werbung teilweise über Alleinstellungsmerkmale. Es bleibt interessant zu beobachten, wie sich dieses Marktsegment und Marketing-Instrument in den nächsten Monaten und Jahren weiter entwickelt.

Marketingclub Mönchengladbach e. V., Postfach 10 16 04, 41016 MG
Tel. 02166/99058-11, info@marketingclub-moenchengladbach.de



Hochschule Niederrhein bleibt Magnet für junge Menschen aus der Region

Die Studienanfängerinnen und -anfänger der Hochschule Niederrhein kommen überwiegend aus der unmittelbaren Region. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung des Dezernats Studierendenservice, die nun veröffentlicht worden ist. Durch den doppelten Abiturjahrgang hat die Hochschule Niederrhein zum Stichtag 15. November insgesamt 13.601 Studierende, 2.778 sind davon im ersten Hochschulsemester (erstes Studium an einer Hochschule).

Woher kommen die Studienanfängerinnen und -anfänger der Hochschule Niederrhein? (Angaben in Prozent)

1	Krefeld	12,30 %
2	Mönchengladbach	12,14 %
3	Kreis Viersen	10,32 %
4	Düsseldorf	8,82 %
5	Rhein-Kreis Neuss	8,62 %
6	Kreis Wesel	6,67 %
7	Duisburg	4,89 %
7	Kreis Kleve	4,89 %
9	Kreis Heinsberg	4,37 %
10	Kreis Mettmann	2,91 %

FOTO: VERANSTALTER, MARC THIELE, HOCHSCHULE NIEDERRHEIN

User statt Loser!

Tipps vom IT-Trainer Peter Jansen.

Fragen von vielen Kunden zu Outlook:

„Herr Jansen, mein Postfach in Outlook ist gnadenlos verstopft. Wie kann ich das Postfach aufräumen, automatisch organisieren und erweitern?“

Antwort:

„Zunächst sollte genau überlegt werden, welche Ordner zumeist verstopfen. Das sind in 99 % aller Fälle der „Posteingang“ und die „gesendeten Objekte.“ Diese sind mit einfachen Mitteln zu Archivieren:

Unter START / Neue Elemente / Weitere Elemente / Outlookdatendatei... kann eine weitere Outlookdatenbank separat angelegt, geöffnet und geschlossen werden. Mit Rechtsklick auf den Namen des neuen Post-

fachs im Navigationsbereich kann man eine komplette Ablagestruktur mit Ordnern anlegen.

Halbautomatisches Aufräumen: Unter START / Quicksteps / Neu erstellen... können kleine halbautomatische Regeln angelegt werden, die mit einem Klick eine oder mehrere E-Mails gleichzeitig z. B. kennzeichnen, in einen anderen Ordner verschieben und als ungelesen deklarieren können.

Vollautomatisches Aufräumen: Per Rechtsklick auf eine Mail können per „Regeln“ E-Mails vom gleichen Absender oder Betreffs vollautomatisch aus dem Posteingang entfernt und in Ordner z. B. Newsletter, Internes, Kunden oder Partner verschoben werden. Diese lassen sich leicht per „Suchordner“ wiederfinden.



Tipps: Anhänge einfach in Windowsordnern speichern, die alle Kollegen erreichen können und die Anlage selbst löschen.“

Peter Jansen

Der Dozent und Lösungsfinder IT-Trainings und Medienberatung

Backesweg 12, 41068 MG
Tel. 0178/3316199, www.peter-jansen.de

ILLUSTRATION: DAVID NORMAN

Stichtag

1.
Februar
2014

Angaben zum Zahlungser

MARTIN

IBAN

DE 7604

BIC des Kreditinsti

SP 53

Neuer Anstrich für den Zahlungsverkehr.

Informieren Sie sich jetzt über SEPA-Neuerungen ab 1. Februar 2014.

QR-Code scannen
und mehr erfahren.



Stadtsparkasse
Mönchengladbach



Ein Hauch von Weihnachten

Weihnachtsdüfte können ein Gesundheitsrisiko sein.

Text: pp/Sigrid Schulze

Sie duften herrlich – nach frischer Tanne oder würziger Fichte, nach weihnachtlichem Zimt, fruchtiger Orange oder süßem Apfel: Duftöle lösen angenehme Gefühle aus und verbreiten dabei entspannende Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden. Sie lassen uns den Stress des Tages abstreifen wie eine schmutzige Jacke an der Garderobe. Kein Wunder, dass der Handel mit Duftspendern blüht. Gute Düfte – heile Welt? Da ist Vorsicht geboten!

Ob Duftöle in hübschen Fläschchen, Duftsteine in Form von Putten und Pyramiden, Dufthölzer in kräftigen Farben oder Duftkugeln in formschönen Glaszylindern: Verbraucherschützer warnen vor Produkten, die bestimmte Gerüche hervorrufen. „Häufig ist den Verbrauchern nicht klar, dass diese Düfte die Qualität der Innenraumluft dramatisch verschlechtern können“, sagt Sonja Lämmel, Pressesprecherin vom Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) in Mönchengladbach. Die Stiftung Warentest weist bereits seit Jahren auf Risiken hin: „Der Duft-Zauber hat seine Schattenseiten!“

Viele Duftspender sind alles andere als duftend: Sie belasten die Atemluft zum Beispiel mit Giftstoffen wie dem krebserregenden Benzol und Formaldehyd. Darüber hinaus enthalten sie hochpotente Allergene, wie eine Untersuchung der Gesellschaft für Umwelt- und Innenraumanalytik im Auftrag des Deutschen Allergie- und Asthmabundes ergab. Weihnachtliche Duftprodukte können vor allem Allergie auslösende Riechstoffe wie Zimtaldehyd und Limonen, Eugenol und Isoeugenol beinhalten. Sie lösen beim Einatmen oft Kopfschmerzen, tränende Augen und Übelkeit, bei Asthmatikern Asthma-Anfälle hervor.

Wie gut, dass der Handel naturreine ätherische Öle anbietet, mag der Verbraucher meinen – und irrt. Denn auch diese Öle, zu 100 Prozent aus Kräutern und Gewürzen, Blüten und Wurzeln gewonnen, haben es in sich. Die Dosis macht das Gift. „Vor allem ätherische Öle bestehen teilweise zu 90 Prozent aus Allergie auslösenden Stoffen. Ein paar Tropfen davon in der Aroma-Lampe – und für mehrere Stunden ist die Luft im Wohnzimmer derart stark belastet, dass Experten von

einem längeren Aufenthalt in diesem Zimmer abraten“, warnt die Stiftung Warentest. Mit anderen Worten: zwei, drei Tropfen genügen für einen wohltuenden Duft im Zimmer.

Unser Tipp: Ein Hauch von Weihnachten lässt sich auch ohne Duftöle in den eigenen vier Wänden verbreiten – zum Beispiel mit aufgeschnittenen Orangen, gespickt mit Nelken. Wer Lust hat, kann die Nelken auf den Orangen zu einem Muster anordnen: Mit Sternen, Streifen, Herzen oder kleinen Weihnachtsbäumen auf der Schale werden solche Orangen zu interessanten Blickfängern, vor allem dann, wenn sie dekorativ in einer großen Porzellan-Schale oder auf einem Tablett liegen.

Auch Zimtstangen stimmen auf Weihnachten ein: Zusammen mit einer Vanillestange und Tannenzapfen schmücken sie den Weihnachtstisch. Im Handumdrehen lässt sich ein wohlriechender, attraktiver Weihnachtsschmuck basteln: Zimtstangen nebeneinander und senkrecht um eine dicke Kerze drapieren und sie dann mit Bast festbinden.

Frisch geschnittene Tannenzweige riechen wunderbar nach Winterwald. Auch eine Kanne mit frisch aufgebrühtem Tee verbreitet weihnachtliche Wohlgerüche, vor allem dann, wenn Zimt, Nelke und Apfel heraus duften. Ein Früchtetee, garniert mit Apfel-, Ananas- und Papaya-Stückchen sowie Kokos und Zimt, riecht nicht nur gut, sondern schmeckt auch lecker.

Und natürlich duftet nichts so gut wie frisch gebackene Weihnachtsplätzchen. Wer Printen oder Pfefferkuchen, Zimtsterne, Kipferl oder Christstollen im eigenen Backofen zubereitet, der verbreitet Weihnachtsduft im ganzen Haus. Und hat gleich ein paar Mitbringsel für Freunde in petto: Über leckere, bunt verzierte und selbstgebackene Kekse freut sich jeder.

optik

HEINRICHS

Bismarckplatz 9 | 41061 Mönchengladbach

Telefon: 02161 2 15 47

E-Mail: info@optik-heinrichs.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9.30 - 18.30 Uhr

Samstag 9.30 - 14.00 Uhr

■ ■ ■ AUGENOPTIK ■ KONTAKTLINSEN
www.optik-heinrichs.de

Weihnachtsrabatt

100 € Rabatt beim Kauf von einem Paar Gleitsichtgläser*

50 € Rabatt beim Kauf von einem Paar Einstärkengläser*

*Gilt nicht für Aktionsgläser oder im Zusammenhang mit weiteren Rabatten. Gültig bis zum 31.12.2013

Ein gesundes und erfülltes neues Jahr

Wie Sie 2014 Ihre Ziele in allen Lebensbereichen erreichen können.

2013 ist bald vorbei und viele Leser stellen sich, wie wahrscheinlich jedes Jahr, folgende Fragen: Habe ich Veränderungen umgesetzt, die ich mir Anfang des Jahres vorgenommen hatte? Bin ich noch **auf Kurs** und habe ich meine wichtigsten **Ziele schon erreicht**? Oder bin ich von meinem **Kurs abgekommen**?

Es gibt viele Gründe dafür, dass man seine Ziele nicht erreicht. Meiner Meinung nach kann man diese in sechs Kategorien einteilen.

1. Einseitige Betrachtungsweise statt sich auf Sein, Können und Haben zu fokussieren
2. Der fehlende Glaube daran
3. Kopf und Herz sind sich NICHT einig
4. Nie anfangen oder zu früh aufhören
5. Die „falschen“ Ego-Ziele setzen
6. Opfer der Umstände sein

Damit dies im neuen Jahr nicht der Fall ist, liebe Leser, habe ich ein einmaliges Paket geschnürt – mit den besten Hilfsmittel und Unterstützungstools für Sie... **alles kostenlos!**

Das große Ziele-Paket 2014



Für alle wichtigen Lebensbereiche. Wertvolle Tipps, Checklisten, Ebooks, Videos, Hörbücher, und weitere Tools von namhaften Experten, welche Ihnen die wichtigsten Antworten und Lösungen liefern.

- **Wie Sie Ihre Fitness- und Gesundheitsziele endlich erreichen**
- **Die 6 wichtigsten Schritte für ein rundum erfülltes Jahr 2014**
- **Die häufigsten Gründe, weshalb Sie Ihre Ziele nicht erreichen**
- **Wie Sie IHREN Kurs im Leben wieder finden**
- **Welche Fehler Sie unbedingt vermeiden sollten**
- **und vieles mehr ...**

Machen Sie 2014 zu Ihrem Jahr!

Jetzt kostenlos anfordern!

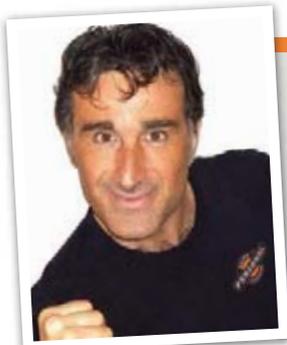
Senden Sie mir hierzu eine E-Mail an **info@ELITE-Personaltraining.de**

Ich wünsche allen Lesern ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein erfülltes und gesundes neues Jahr.



„der schnellste Weg zu
der Form Deines Lebens“

INFO



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

SAVINA SASSERATH

HEILPRAKTIKERIN



GESUNDHEIT, SCHÖNHEIT UND WOHLBEFINDEN

FALTENUNTERSPRITZUNG MIT HYALURONSÄURE RESTYLANE®

Wenn Sie die jugendliche Ausstrahlung Ihres Gesichtes vermissen, wenn Sie störende Falten loswerden und die Fülle Ihrer Lippen, Wangen, Nase und Kinnlinie auf sanfte Weise wieder herstellen möchten, dann sind Sie in meiner Praxis genau richtig.

Ich arbeite ausschließlich mit dem Produkt Restylane®, der weltweit am besten dokumentierten und erforschten dermalen Füllsubstanz auf Hyaluron-Basis.

SPORTMASSAGE UND RÜCKEN-INTENSIV-MASSAGE

Diese klassischen Massagen führen gezielt eine Linderung der Verspannungen im ganzen Körper herbei und können z. B. durch falsche Haltung verursachte Verklebungen der Muskulatur beheben.

KONTAKT

Savina Sasserath Steinrathshof 4
Heilpraktikerin 41239 Mönchengladbach

Phone: 0171 / 2811178

Web: www.savina-sasserath.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

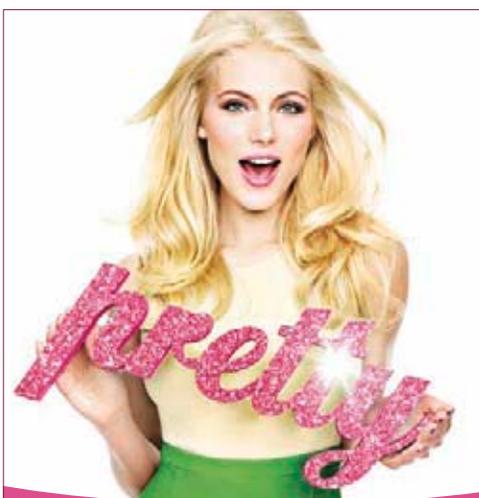
MG-Eicken · Eickener Straße 130 · 41063 MG

MG-Rheydt · Limitenstraße 31 · 41236 MG

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

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





Wir bedanken uns
für dieses tolle Jahr
und wünschen allen eine
wundervolle Weihnachtszeit.
Auf ein glückliches Neues!

Haare, natürlich schön.
Charisma
Glykeria Kiokaki

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

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

Es gibt
Wunden,
die heilt
nicht einmal
die Zeit.

**Wir helfen
den
Opfern**

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsoffern.

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

Festtagsfrisuren

und Wintertrends

Hairstyle für glänzende
Auftritte – nicht nur an
Weihnachten und Silvester



In der Wintersaison 2013 dominieren Kurzhaarschnitte das Modegeschehen: Entweder stark gestuft und mit viel Struktur wie beim modernisierten Pixie-Cut oder kompakt gehalten und mit grafischen Akzenten für einen avantgardistischen Short Cut. Fedrige Elemente sorgen für tolle Kontraste mit Soft-Effekt und warme, dezente Nuancen wie sattes Mittelbraun und Kupferrot greifen die natürliche Farbenpracht der dunklen Jahreszeit auf.



SHORTY

Insgesamt gut durchgestuft und zur Stirnpartie hin stimmig gesclit, überzeugt der Look durch seine starke Struktur. Die Konturen bleiben dabei voller, der Hinterkopf betont länger – was die Gesamttextur softet. Mit aufgestellter, nach vorne frasierter Stirnpartie wird aus dem eleganten Short Cut ein progressiver Edel-Punk Look. Zusätzliche Leuchtkraft erhält das Haar durch eine Colorstechnik in kalten und warmen Brauntönen, die nahezu unsichtbar ineinander verschmelzen. So entstehen lebendige Reflexe.



EXPLIZIT

Dieser Cut wirkt avantgardistisch. Das verdankt er seiner insgesamt runden kompakten Form, die durch die schräge, in V-Form geschnittene, Ponypartie aber wirkungsvoll aufgebrochen wird. Perfekte Ergänzung: das Farbspiel aus Kupfergold und Blond mit tiefer gefärbten Ansätzen und Konturen zu helleren Längen. Dabei wird vom Wirbel aus sichelförmig in Kupfer- bzw. Goldblond coloriert. Für den Wuschellook: Die Spitzen werden nach außen gestylt. Der Scheitel fällt wie zufällig und gibt so den Extrakick Frische und Dynamik.



Sonderlinsen: für den besonderen Durchblick!

Vielleicht wünschen Sie sich das für das nächste Jahr? – Weihnachten steht vor der Tür ...



Heute kann z. B. im Rahmen der Operation des Grauen Stars bei sehr vielen Patienten ein solcher Wunsch erfüllt werden. Bei der Operation wird über einen sehr kleinen Schnitt in der Hornhaut die Linsenkapsel eröffnet, im Inneren der harte und trübe Kern mit Ultraschall so fein „zerbröselt“, dass er abgesaugt werden kann. Schließlich wird auch die weichere Rinde entfernt und die Kapsel poliert. Jetzt ist der „Kapselsack“ für das Einsetzen der neuen künstlichen Linse vorbereitet. Diese Linse kann – je nach Notwendigkeit und Wunsch des Patienten – nicht nur eine Kurz- oder Weitsichtigkeit ausgleichen, die Korrektur sogar einer hohen Hornhautverkrümmung ist möglich. Dazu müssen mehrere exakte Voruntersuchungen gemacht und vor der Operation eine Markierung vorgenommen werden. Der Vorteil: Selbst ohne Brille ist das Sehen ohne Brille für die Ferne (oder die Nähe) wirklich gut.

Auch ein Sehen für Ferne und Nähe ohne Brille ist möglich; dabei ist es allerdings wichtig, dass keine Netzhautveränderungen oder z. B. ein Schielen bestehen. Der Augenarzt muss dafür aufwändigere Voruntersuchungen vornehmen, um seinen Patienten umfassend über den Befund und die daraus resultierenden Möglichkeiten informieren und beraten zu können. Diese individuelle Beratung muss auch die Lebensumstände des Patienten berücksichtigen. Der Komfort einer weitgehenden Brillenunabhängigkeit im Alltag bringt nämlich einen gewissen Kontrastverlust mit sich und ist mit einer Gewöhnungszeit verbunden. Die Kosten für eine solche besondere Versorgung müssen zu einem Teil vom Patienten getragen werden, aber inzwischen bezahlen auch die gesetzlichen Krankenkassen den Anteil, der für eine normale Operation des Grauen Stars anfallen würde.

Mit Wissen, Erfahrung und Beratung stehen Ihnen dazu auch die Augenärzte der Augenklinik Bethesda zur Verfügung, Frau Dr. Cordula Hörster hat mehr als elf Jahre Erfahrung auf diesem Gebiet.

INFO



Augenklinik Bethesda

Im MVZ / ADTC Mönchengladbach-Erkelenz
Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161/85200, www.augenklinik-bethesda.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 / 66 63 60
Fax 021 61 / 66 51 59

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

Einfach ein noch **sympathischeres Lächeln schenken**

Natürliche Mimik und vitale Gesichtszüge sorgen für eine sympathische Ausstrahlung. Zu einem erfolgreichen charismatischen Erscheinungsbild gehören auch gepflegte Zähne. Untersuchungen belegen: Die Ausdrucksstärke eines Gesichtes wird entscheidend von Augen und Mundpartie bestimmt. Neben den Augen wird das sympathische Lächeln mit schönen Zähnen als ein wesentliches Merkmal für Attraktivität empfunden.



Erfahrung und Einfühlungsvermögen

Für Eingriffe an Mund, Kiefer und Gesicht sind eingehende Beratungsgespräche unerlässlich. Ein ausführliches Beratungsgespräch kann ebenso dazu beitragen, übersteigerte Erwartungen zu dämpfen wie auch Sorgen und Nöte zu besprechen und abzubauen. „Patienten müssen vor einem Eingriff wissen, welche altersbedingten Veränderungen des Gesichtes sich medizinisch sinnvoll mit welchem Aufwand und welchem Risiko korrigieren lassen und welche nicht. Wir müssen die konkreten Wünsche eines Patienten kennen, um ihn verantwortungsvoll beraten und eine realistische Abschätzung des Behandlungserfolges prognostizieren zu können. Es geht um das Wohlbefinden und die Gesundheit eines Menschen“, betonen Jörg Weyel und Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange.

Mimik und Ausstrahlung reagieren sensibel

Zunehmendes Alter führt im Gesicht zu mehr oder minder weniger ausgeprägter Faltenbildung. Der natürliche Alterungsprozess und die Lebensgewohnheiten hinterlassen ihre Spuren. Erschlaffte Gesichtshaut und Falten mindern oft das Selbstwertgefühl eines Menschen. Wenn diese Entwicklungen stören und die Spuren der Zeit kaschiert werden sollen, sind besondere Kenntnisse von speziell ausgebildeten Fachärzten gefragt. Wer über eine Gesichtsverjüngung, Lidkorrektur bzw. Ober- oder Unterlidlifting, ein Stirnlifting oder eine Faltenunterspritzung nachdenkt, sollte sich erfahrenen Händen anvertrauen. Optimale Voraussetzungen finden sich dort, wo eine hohe Spezialisierung vorhanden ist. Die Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie, Dr. Dr. Lange & Weyel in Mönchengladbach bietet wirkungsvolle und schonende Methoden für ein frischeres und jüngeres Aussehen.

Strahlende Augen

Die Augen sind wesentlicher Bestandteil unserer Ausstrahlung. Eine faltenfreie Augenpartie vermittelt den Eindruck von Frische und Jugendlichkeit. Lidkorrekturen gehören zu den häufigsten ästhetisch-chirurgischen Eingriffen. In der Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel werden sie ambulant, in örtlicher Betäubung oder auf Wunsch in Narkose durchgeführt. „Eine Lidstraffung ermöglicht es, die entstandenen Falten und Tränensäcke in einer einzigen Operation dauerhaft zu entfernen. Wenn nach einer Korrektur Oberlid, Wimpernreihe und Unterlid wieder eine harmonische Einheit bilden, wirken Patienten jünger, vitaler und attraktiver“, so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Ästhetische Plastische Operationen. Ein weiterer, erfreulicher Effekt: Die zurückgewonnene positive Ausstrahlung lässt Patienten deutlich sympathischer und freundlicher wirken. „Erfolgreiche kosmetische Korrekturen sind die, die als solche nicht wahrgenommen werden. Unser Ziel ist, mit möglichst wenig Veränderung viel zu bewirken“, so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange.

Faltenfreie Zone

Falten müssen nicht immer operativ beseitigt werden. Gerade im Bereich um den Mund und die Augen können mit gewebeschonenden Faltenunterspritzungen und modernen Präparaten hervorragende Ergebnisse erzielt werden. „In unserer Praxis wenden wir die Faltenunterspritzung seit vielen Jahren routiniert und erfolgreich an. Innovative und nahezu schmerzfrei injizierbare Füllmaterialien wie Hyaluronsäure bieten uns gute therapeutische Möglichkeiten und Perspektiven“, so Jörg Weyel, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie. Die exakt dosierte Injektion der Füllstoffe ist bei der minimalinvasiven Behandlung des Volumenabbaus der Haut und des Unterhautgewebes zur Therapie der ersten Wahl geworden. Unterspritzungen sind wirkungsvoll und



für den Patienten schonend, jedoch nicht ohne Risiken, da Nervenstränge und besondere anatomische Strukturen zu beachten sind. Auch auf den ersten Blick einfachere Maßnahmen wie eine Faltenunterspritzung oder die Glättung von Mimikfalten mit Botulinum-Toxin-A gehören in die Hände erfahrener spezialisierter Ärzte. Nicht das Design eines neuen Gesichtes ist Ziel einer Behandlung mit Botulinum-Toxin-A, sondern natürlich wirkende, leicht gestraffte Gesichtszüge, bei denen der mimische Ausdruck erhalten bleibt.



Implantatlösungen – einfacher als viele vermuten

Zahnimplantate bieten in nahezu jeder Situation eine flexible Lösung, um Lücken zu schließen. Sie sind besonders gut geeignet für die verlässliche Fixierung des Zahnersatzes nach Zahnverlust. Minimal invasive Therapievarianten erhöhen den Komfort für den Patienten und führen zu deutlich verkürzten Eingriffszeiten. Bei der auch „sanfte Implantologie“ genannten, navigierten Implantation können Patienten der Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel bei guten anatomischen Verhältnissen schon kurze Zeit nach dem Setzen der Implantate mit fest und sicher sitzendem Zahnersatz ihren Alltag genießen. „Die mehr als 20 Jahre lange Erfahrung mit unseren Patienten und mehr als 98 % Erfolgsquote auch in schwierigen Fällen zeigt: Implantate können das Leben positiv verändern und sorgen für eine bessere Lebensqualität“, so Jörg Weyel und Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange, zertifizierte Implantologen. Mit mehr als 1.400 gesetzten Implantaten im Jahr gehört die Praxis zu den führenden Praxen in der Region.

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



Gourmet Catering - nur das Beste kommt gut an!

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

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

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

2011 MARKTIMPULS.DE



bäckerei konditorei



Für ein besonderes Weihnachtsfest ...

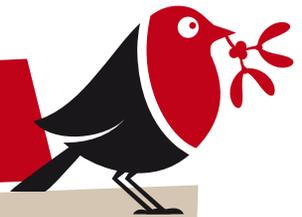
**Wir wünschen Ihnen schöne
Weihnachtstage und ein
erfolgreiches Jahr 2014!**

Bäckerei & Konditorei Greis
Wir beraten Sie individuell mit Herz
Kreuzstraße 3 · 47877 Willich

www.baekerei-greis.de

2013 MARKTIMPULS.DE

Hindenburger



Weihnachtsmenü!

Präsentiert
vom Gasthaus Stappen



Süßkartoffelsuppe vom Gasthaus Stappen

Die Zwiebeln würfeln und mit einer Knoblauchzehe in Butter anschwitzen. Anschließend die entkernten gewürfelten Paprikaschoten zugeben und mit anschwitzen. Den braunen Zucker einstreuen und leicht karamellisieren lassen. Nun die geschälten gewürfelten (walnußgroßen) Süßkartoffeln zugeben und mitschwitzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Gemüsefond auffüllen und die entkernte und gewürfelte rote Chilischote sowie das Lorbeerblatt zugeben. Alles ca. 30 Min. köcheln lassen und dann mit dem Stabmixer pürieren. Zum Schluss nachschmecken und anrichten.

Zutaten

- ca. 500 g Süßkartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Kleine Zwiebeln
- Salz/Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- Butter
- 2 EL brauner Zucker
- 600 ml Gemüsefond
- 1 rohe Chilischote
- 1 Lorbeerblatt





Kurzgebratener Sauerbraten vom heimischen Rinderfilet

Das Sehnenband vom Rinderfilet ablösen. Geschälte Möhren, Staudensellerie, Lauch und rote Zwiebeln in walnussgroße Würfel schneiden. Das Rinderfilet in ein nicht zu großes Gefäß legen. Rotwein und Essig zu gleichen Teilen angießen und das Filet damit knapp bedecken. Gemüse und Gewürze ebenfalls dazugeben und alles zwei Tage abgedeckt im Kühlschrank lagern.

Nach zwei Tagen das Rinderfilet aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle ringsherum würzen und in einer Kasserolle mit Öl anbraten. Wenn das Filet Farbe angenommen hat, herausnehmen und in eine feuerfeste Form geben. Die Marinade durch ein Küchensieb gießen und das abgetropfte Gemüse in der Kasserolle mit leichter Farbnahme anbraten. Fett abschütten und das Tomatenmark hinzugeben. Dieses 2 bis 3 Minuten mitrösten, mit 1/4 L Rotwein ablöschen. Den Weinganz einreduzieren lassen. Mit 300 ml Marinade und 300 ml Jus oder Brühe angießen, aufkochen und wiederum passieren. Die Soße mit Zuckerrübensirup, Rosinen, Salz und Pfeffer fertigstellen und evtl. mit Stärke nachbinden. Das Rinderfilet im vorgeheiztem Ofen bei 160 °C medium garen (Umluft ca. 15 bis 20 Min., je nach Dicke des Filets). Aufgeschnitten mit der Soße anrichten und mit gerösteten Mandeln bestreuen.

Zutaten für 4 Personen

ca. 400-500 g Rinderfilet
(alternativ auch
Schweine- oder Kalbsfilet)
z. B. von Udo Erkes/Glehn

für die Marinade:

1 Teil Rotwein
1 Teil Balsamicoessig
100 g Möhren
100 g Staudensellerie
100 g Lauch
100 g rote Zwiebeln
1 Lorbeerblatt
3 Nelken
1/2 Tl gestoßene Pfefferkörner
10 gestoßene Wacholderbeeren
5 gestoßene Pimentkörner

für die Soße:

1/4 l Rotwein
1 EL Tomatenmark
300 ml Jus oder Brühe
2 EL Rosinen
2 EL geröstete Mandeln
3 EL Zuckerrübensirup



Feinkost Fleischerei
Kohlen
seit über 100 Jahren

3 Ihre 5 Fünf Sterne Fleischerei

Tradition und frische Ideen

★★★★★

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

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

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

**ADVENTS-ANGEBOTE
ZUM ÜBERRASCHUNGS-
PREIS!**

Lassen Sie sich für
Ihren Weihnachtsbraten
von uns beraten.

Dekorative Geschenk-
körbe und Gutscheine.

Filiale MG-Hardt: Glockenstraße 4 · 41169 MG-Hardt
Filiale Wegberg: Passage „Alt Berk“ · 41844 Wegberg
Filiale Klinkum: Alte Landstraße 100 · 41844 Klinkum
Tel. 02434/1051 · fleischerei-kohlen.de

IN VINO VERITAS

we i n u n d s p e z i a l i t ä t e n



GEMÜTLICHE WINTERZEIT BEI IN VINO VERITAS

An **Heiligabend** verwöhnen wir Sie morgens mit Frühstück und Sie können Ihre Gans to Go bestellen. Präsente kurz vor Schluss: Wir helfen Ihnen weiter. Geöffnet bis 15 Uhr.

Am **1. Weihnachtsfeiertag** von 10 bis 23 Uhr durchgehend geöffnet. Ein gemütliches Weihnachtsfrühstück oder ein festliches Essen zu Mittag oder Abend. Am **2. Weihnachtsfeiertag** haben wir geschlossen.

Wir verwöhnen Sie mit einer **ausgewählten Festtagskarte** aus der Sie individuell Ihr Menü zusammenstellen können.

Neue Termine finden Sie auf unserer Homepage.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

www.i-v-v-weinhandel.de

SCHENKEN

GENIESSEN

VERWEILEN

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



**MERRY
CHRISTMAS**
WÜNSCHT DER
**FUDGE
SHOP**

VERY BRITISH THINGS



**CREAM TEAS, SCONES, CLOTTED
CREAM, ORANGE MARMALADES,
CURDS, TEAS, CHOCOLATES, BIS-
CUITS, PIES, BACON, SAUSAGES,
COOL SOUVENIERS AND MUCH
MORE**

BEIM KAUF EINER PACKUNG



**GRANDMA WILD'S
CHOCOLATE BISCUIT**

**BEKOMMEN SIE 1^{NE} PACKUNG
VON UNS GESCHENKT**

Nur ein Gutschein pro Person und
solange der Vorrat reicht.

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

2013 MARKTIMPULS.DE

Es brutzelt auf dem Tisch!



Ideale Stärkung für die längste Nacht des Jahres

Text: PP/Katja Schneider

Seit dem 16. Jahrhundert schmolzen die Sennen und Bauern im Val d'Illeiz, im Val de Bagnes ihr „Znüni“ und schöpften aus dem rahmigen, kräftig schmeckenden Bergkäse frische Kräfte für ihr hartes Tagewerk. Kein Wunder, dass das Raclette heute zu den beliebtesten Silvesteressen zählt – denn auch das Partyvolk will gut gestärkt die letzte (und oft auch längste) Nacht des Jahres begehen. Im Gegensatz zu den Bergbauern schmilzt man den Käse heute natürlich nicht mehr am offenen Feuer, sondern mitten auf dem Tisch in einem der vielen elektrischen Öfen, wie sie im Handel angeboten werden.

Beim Raclette erlaubt es übrigens die Tischsitte ausdrücklich, dass man sofort zu essen beginnt, ohne auf die anderen Gäste warten zu müssen. Denn natürlich schmeckt der Käse heiß und mit bräunlicher Kruste oben drauf am allerleckersten. Auf keinen Fall sollte die Rinde des Käses weggeschnitten werden – sie gehört bei diesem Traditionessen einfach dazu. Als Beilage eignen sich klassischerweise kleine Kartoffeln, die auch Raclettekartoffeln genannt werden, sowie Gürkchen, Silberzwiebeln oder Mixed Pickles. Prinzipiell gilt aber in punkto Beilage auch: Erlaubt ist was schmeckt und was der Kühlschrank hergibt!



Worauf Sie beim Kauf eines Raclette-Gerätes achten sollten

Von Pfirsich bis Pellkartoffel und von Mais bis Mozzarella – beim Raclette-Essen sind kulinarischen Kombinationen keine Grenzen gesetzt. Die Basis dafür ist ein gutes Raclette-Gerät. Was ist bei der Auswahl eines solchen Gerätes wichtig? Und worauf ist zu achten, wenn es sich um ein Kombi-Modell mit Tischgrill handelt? Dazu gibt es Tipps von TÜV SÜD.



* Das Herzstück eines Raclette-Gerätes ist die Grillplatte. Sie kann aus antihafbeschichtetem Metall, Stein oder Gusseisen gefertigt sein. Wichtig ist der Blick unter die Platte: Die so genannte Heizwendel, die für die Wärme auf der Platte sorgt, sollte möglichst in Schlangenlinien verlegt sein, damit alle Leckereien gleichmäßig gar werden. Ist die Heizwendel nur im Kreis verlegt, gibt es Unterschiede in der Bräunung. Ebenfalls wichtig ist die Befestigung. Wenn die Heizwendel nur mit Draht befestigt ist, kann es an dieser Schnittstelle bald einen Schaden geben.

* Die Raclette-Utensilien wie Pfännchen und Spatel sollten möglichst robust sein. Entscheidend für die Handhabung sind die Griffe der Pfännchen. Sind die Griffe schlecht montiert oder aus minderwertigem Kunststoff, verbrennt sich der Nutzer womöglich die Finger – oder die Griffe fallen nach einiger Zeit ab.

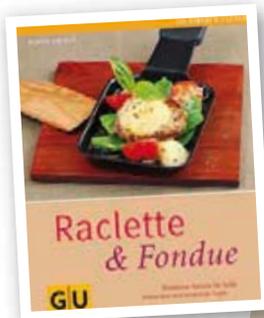
* Ist das Raclette-Gerät selbst mit gut zugänglichen und robusten Griffen ausgestattet? Das ist wichtig für den Fall, dass während des Essens die „Tischordnung“ noch einmal verrückt werden soll.

* Die Antihafbeschichtungen von Platte, Pfännchen oder Spatel müssen viel aushalten. Markenhersteller führen die Beschichtungen meist hochwertig aus, so die Erfahrung der TÜV SÜD-Produktprofis. Wenn die Beschichtungen erst einmal Kratzer aufweisen, muss das Raclette-Set entsorgt werden, um die Gesundheit der Anwender nicht zu gefährden.



* Die Zusatzfunktionen eines Gerätes sollten sich möglichst separat ein- und ausschalten lassen. Auch ein Temperaturregler mit Skalierung ist sinnvoll.

* Auf der Suche nach dem Raclette-Gerät fürs Leben helfen das GS-Zeichen (Geprüfte Sicherheit) oder das Oktagon von TÜV SÜD Product Service. Bei der Prüfung im Labor von TÜV SÜD geht es unter anderem um die Sicherheit und Benutzerfreundlichkeit der Produkte. Chemische Prüfungen stehen ebenso auf dem Programm wie das Simulieren kompletter Lebenszyklen.



Buchtipps

Raclette und Fondue stehen für unkomplizierten geselligen Genuss. Der Aufwand in der Küche ist minimal, der gemeinsame Brutzelspaß bei Tisch dafür umso größer. Kochprofi Martin Kintrup verrät in Raclette & Fondue seine Lieblingsrezepte und gibt viele gute Tipps für einen gelungenen Abend in netter Runde. ISBN: 978-3833808296, Preis: 9,99 €

Der Silvester-Scotch

Eine spannende Alternative zu Sekt und Prosecco.

Geht es Ihnen auch so? Schüttelt es Sie ein wenig, wenn Sie an den Zwangssekt zu Silvester denken? Nein, da müssen Sie nicht durch – und als Gastgeber einer Silvesterparty sollten Sie sich ein paar spannende Alternativen ausdenken. Eine davon könnte der Atholl Brose sein. Er wird zum Jahreswechsel in Schottland serviert, und das Rezept geht angeblich auf das Jahr 1475 zurück, als der Duke of Atholl mit einem undurchschaubaren, aber letztlich nicht giftigen, sondern sogar delikaten Gebräu die Trinkwasserquelle seines Feindes „vergiftet“ haben soll. Ein Atholl besteht aus 250 g Heidehonig, 250 g Haferflockenmehl und 1,5 l Scotch. Idealerweise verwöhnen Sie Ihre Gäste mit einem guten Malt. Sie verrühren zunächst den Honig und das Mehl zu einem möglichst glatten Brei und mengen dann – little by little – den Whisky unter. Anrichten sollten Sie die Mischung zwei Tage vor Silvester und vor dem Servieren kräftig durchschütteln.

Text: pp/Alistair Lamont



JETZT NEU IM SORTIMENT

LACHSCREME

aus echtem Räucherlachs

REUTER

...denn lecker ist besser!

www.feinkost-reuter.de

Silvester-5-Gang-Menü*

VON 18 - 22 UHR

Stainer's

<p>* SIE HABEN DIE WAHL ZWISCHEN 5 HAUPTGERICHTEN! Nur auf Reservierung.</p> <p>Heilig Abend geschlossen. Am 1. und 2. Weihnachtsfeiertag von 12 bis 14 Uhr und ab 17 Uhr für Sie geöffnet. Reservierung erforderlich.</p>	<p>Küchenöffnungszeiten</p> <p>Montags Ruhetag Di-Fr 12-14 Di-Sa 17-23, So 12-14 und 17-22</p> <p>Inh. Michel Kremer Waldhausener Str. 89 41061 Mönchengladbach</p> <p>02161 / 67 83 336</p>
---	--

2013 MARKTIMPULS.DE



GASTHOF Loers

Feiern Sie mit uns den schönsten Tag in Ihrem Leben und lassen Sie sich von unserem Arrangement verwöhnen, welches keine Wünsche offen lässt.
(inkl. Getränke, Hochzeitsbuffet etc.)

64,00 Euro / Person
02161 / 95 39 20
www.gasthofloers.de

Das ideale
Weihnachtsgeschenk!



Dinner Musical
Sonntag 19.01.14



Der Dallas Mord
Samstag, 29.03.14

Zwei Shows, Spannung und Genuß pur, inkl. einem köstlichen 4-Gänge Menue und Aperitif
Je Show 64,00Euro, Karten im Vorverkauf



1. und 2. Weihnachtstag:
Ab 11.30 Uhr großes Familienbuffet mit großem Kinderspielbereich, 29 Euro/Person
Kinder 5-14 Jahre 1 Euro pro Lebensjahr

Gasthof Loers • Mürrigerstr. 17 • MG - Venn
Tel. 0 21 61 / 9539 20 • www.gasthofloers.de

Waldgasthaus Galgenvenn

Genuss und Gastlichkeit
mitten im Grenzwald

täglich Mittagstisch
12:00 – 17:00 Uhr



Weihnachtlicher Brunch am 22.12.13 mit den Sing-along-Singers aus Reuver, pro Person 22,50 €.
Genießen Sie am 1. Weihnachtstag festliche Menüs. Am 2. Weihnachtstag kochen wir für Sie à la Carte.

Silvester 18-22 Uhr geöffnet
Stärken Sie sich am Buffet für die lange Silvesternacht.

Knorrstraße 77 · Nettetal-Kaldenkirchen
Tel. 0 21 57 / 67 57 · www.haus-galgenvenn.de
Di-Sa 12-22.30, So. 10-22.30 Uhr
Montag Ruhetag



Knallfrische Silvestertipps

Bei diesen Gastgebern können Sie vergnüglich ins neue Jahr rutschen.

★ STAINER'S

Das Restaurant Stainer's eignet sich am Silvesterabend hervorragend als Einstieg in eine lange Nacht in der Altstadt. Ab 18 Uhr wird man mit einem Gläschen Sekt im feierlichen Ambiente empfangen und kann dann ein 5-Gänge-Menü genießen, bei dem das Hauptgericht aus fünf unterschiedlichen Varianten frei wählbar ist. Um 22 Uhr schließen sich dann die Türen des Restaurants und die Gäste können gut gestärkt in der Innenstadt ins neue Jahr feiern. Reservierungen werden bis zum 23.12.2013 erbeten.

★ LEHMANNS RESTAURANT

Lehmans Restaurant macht es zum Jahresende spannend und kündigt „Silvester zum Selbermachen“ an. Was es damit auf sich hat, verrät das Team des Hauses auf Anfrage unter Tel. 02161/660393 oder per E-Mail: info@lehmanns-restaurant.de Reservierungsschluss ist der 20. Dezember.

★ MESSAJERO

Im Messajero feiert man auch in diesem Jahr wieder mit einem umfangreichen All-Inclusive-Paket ins neue Jahr. Der Zirkus drückt es so aus: Kein „Deckelchaos“, kein Kleingeldgeklimper, keine langen Kassenopern! Für tanzbare Musik sorgt DJ Rokka, es gibt ein reichhaltiges, vorwiegend mediterranes Silvester-Bufferet. Der Verzehr aller Biersorten, aller Softdrinks und der Sekt sind im Preis enthalten (Vorverkauf 50,- €, Abendkasse 60,- €).

★ GOLDWASSER

Bei der Silvester-Party im Goldwasser sorgen die DJs M-Rotation & J-Tag (Pop, Classics, House) ab 22 Uhr für gute Stimmung. Alle Getränke sind frei und Fingerfood gibt es inklusive (Preis: VVK 39,50 €).

★ PROJEKT 42

Im Projekt 42 steigt ab 23 Uhr „PURE DYNAMITE 2014“, die große BASS CULTURE mit Reggae und Dancehall ab 00:00 Uhr im Mainfloor sowie Ragga und Dub in der Lounge. Ein Glas Mitternachtssekt geht auf Kosten des Hauses!

★ TSC-RHEINDAHLEN

Auch der TSC-Rheindahlen lädt zur Silvesterparty – und zwar in Form einer Tanzparty mit Rahmenprogramm. Für den kleinen Hunger ist gesorgt. Weitere Infos gibt es per Mail (karten@tsc-rheindahlen.de) oder telefonisch unter 02161/905067. Der Eintritt kostet 10,- €.

★ TIG

Das TIG lädt zur großen Silvester-Blues-Revue und verspricht: Das wird ein ganz besonderer Abend mit und über den Blues! Von den Anfängen des Blues, über die Wirtschaftskrise der 30er-Jahre, die Nachkriegszeit und die glorreichen Fünfziger bis zu Woodstock und dem britischen Blues der 60er-Jahre. Ein großes Buffet und Mitternachtsstüppchen sowie der Sekt zum Jahreswechsel sind im Preis (52,50 €) inbegriffen.

★ DAS SILVESTERBUCH

So unterschiedlich die Erwartungen der Menschen an diesem speziellen Tag sind, so unterschiedlich verbringen sie ihn auch. Lassen Sie sich von diesem Feuerwerk an Geschichten an und um Silvester inspirieren und begeistern. Die sieben Autoren dieses „Silvestercocktails“ lassen den Leser teilhaben an den großen und kleinen Dramen des Lebens, meistens mit einem Augenzwinkern. Ein Buch zum Schmöckern, Verschenken, Vorlesen – wenn die Gäste anfangen zu gähnen. Eine Anthologie der Krefelder Textweber. ISBN: 9783935861342, 9,90 €



Menüs mit der Extraportion Spaß

Das Parkkastell in Rheydt lädt zu Speis, Trank und Unterhaltung.

Im neuen „Restaurant Parkkastell“ neben dem Parkhotel in Rheydt wird es niemals langweilig. Seit dort ein neues Restaurant eingezogen ist, können Besucher in den historischen Gemäuern der wunderschönen Villa nicht nur leckere Menüs genießen, sondern auch richtig was erleben. So gab es beispielsweise schon Karnevalsmusik, Narrencocktails und Fingerfood zum Hoppediz-Erwachen, kulinarische Tanzabende von Hawaii bis zum Zuckerhut, Menüs aus 1001 Nacht mit orientalischem Bauchtanz und vieles mehr.

Entspannt frühstücken

In der Villa gegenüber vom Theater Park kann man außerdem wunderbar frühstücken. Business Breakfast, ein Frühstücksbuffet, steht von Montag bis Freitag von 7 und bis 10 Uhr und Senioren-Breakfast von 8 bis 11 Uhr bereit. Jeden Sonntag gibt es ab 10 Uhr Brunch. Kinder bis sechs Jahre essen umsonst und werden sogar unterhalten, so dass die Eltern in Ruhe ihr Frühstück genießen können.

Abendprogramm mit Biss

Auch abends geht es im Parkkastell rund. Täglich von 18 bis 20 Uhr ist Happy Hour, bei der es zwei Cocktails

und eine Shisha zum Sonderpreis gibt und freitags ab 20 Uhr ist Ladies Night mit Mix-Dip-Teller à la Carte und Cocktails für die Damen. Außerhalb der besonderen Angebote und Themenabende können Gäste sich im Parkkastell jederzeit Pfannengerichte mit verschiedenem Fleisch, Fisch, Gemüse und Soßen nach Lust und Laune zusammenstellen. Darüber hinaus stehen Klassiker wie Flammkuchen und Rumpsteak mit Bratkartoffeln und Speck auf der Karte.

Weihnachten im Parkkastell

Zum Start in die Weihnachtszeit bietet das Parkkastell ein 4-Gänge-Menü für 19,50 € pro Person an. Im weihnachtlich geschmückten Ambiente werden Köstlichkeiten der Weihnachtszeit serviert. Am Freitag, 6.12.2013 findet dann die große Nikolaus-Party mit Nikolaushäppchen und Nikolauscocktail für 10,- € statt. Ladys haben an dem Abend freien Eintritt. Wer für die eigene Weihnachtsfeier mit 20 bis 300 Personen noch die passenden Räumlichkeiten sucht, ist im Parkkastell ebenfalls an der richtigen Adresse.

Parkkastell, Hugo-Junkers-Str. 2, 41236 MG
Tel. 02166/8545213



Viele Rheydter haben die Jugendstilvilla noch als „Parkhotel Besch“ in Erinnerung.



Orientalisches Ambiente in der gemütlichen Sitzzecke.

RAGAZZI!

FREUT EUCH AUF GIGANTISCH

LECKERE STEINOFEN-PIZZA

UND FANTASTISCHE PASTA

L'OSTERIA
PIZZA E PASTA

ERÖFFNUNG
13.12.2013

Schleswiger Straße 34, Ecke Waldnielerstraße //
41068 Mönchengladbach // Tel.: 02161 / 830 2320

moenchengladbach@losteria.de
www.losteria.de



HIGHLIGHTS IM DEZEMBER

KLASSIK

3. Sinfoniekonzert



Passend zur Adventszeit dürfen sich die Zuhörer des 3. Sinfoniekonzerts der Niederrheinischen Sinfoniker auf ein sehr festliches Programm freuen. Im Mittelpunkt steht das Klavierkonzert Nr. 26 D-Dur KV 537 von Wolfgang Amadeus Mozart, besser bekannt als Krönungskonzert.

Als Solistin wird die junge Pianistin Mona Asuka Ott zu erleben sein. Mit erst 13 Jahren gab sie ihr Orchesterdebüt, mittlerweile konzertiert sie mit Ensembles wie dem Mozarteumorchester Salzburg und den Münchner Symphonikern und ist bei Festivals wie dem Klavier-Festival Ruhr zu Gast.

Dem Klavierkonzert folgt die ursprünglich „Sinfonie naïve“ benannte vierte Sinfonie des „schwedischen Mozart“ Franz Adolf Berwald. Mit diesem Titel wollte der Komponist mit

den Lebensdaten 1796 bis 1868 verdeutlichen, dass er in dem Werk bewusst auf die Musik Beethovens (1770 bis 1827) und seiner Zeitgenossen bezog. Mit der Joseph Haydns Sinfonie B-Dur Nr. 85 „La Reine“ beginnt der Konzertabend wahrhaft königlich. Sie verdankt ihren Beinamen Marie Antoinette, die von ihr begeistert war. Typisch französisch und königlich kommen vor allem die Tonleiterläufe und Punktierungen am Beginn des Werks daher.

Mi. 4.12.2013, 20:00 // Theater Mönchengladbach, Konzertsaal
Do. 5.12.2013, 20:00 // Kaiser-Friedrich-Halle

CHOR

Wiener Sängerknaben



Die vor mehr als einem halben Jahrtausend gegründeten Wiener Sängerknaben gelten als der wohl weltberühmteste Knabenchor der Welt. Aktuell gibt es rund 100 Wiener Sängerknaben zwischen zehn und 14 Jahren, aufgeteilt auf vier Konzertschöre. Die vier Chöre absolvieren jährlich rund 300 Auftritte vor fast einer halben Million Zuschauern auf der ganzen Welt. Die Wiener Sängerknaben bereisen nahezu alle Staaten Europas, Asien und Australien, Süd- und Mittelamerika, die USA und Kanada. Ihre Unbeschwertheit haben sie sich trotz dieses Mammutprogramms bewahrt. Das

Repertoire der Wiener Sängerknaben reicht vom Mittelalter bis zu zeitgenössischer und experimenteller Musik. In der Serie „Chöre der Welt in Mönchengladbach“ empfängt der Initiativkreis Mönchengladbach die Wiener Ausnahmestimmen. Schirmherr der Veranstaltung ist Gert Kartheuser, Geschäftsführender Gesellschafter der First Reisebüro Mönchengladbach GmbH und persönliches Mitglied im Initiativkreis Mönchengladbach.

Di. 10.12.2013, 20:00 // Evangelische Hauptkirche Rheydt

ROCK

Roger Chapman



Am 14. Dezember rocken „Roger Chapman & The Shortlist“ den Airport Mönchengladbach auf ihrer aktuellen Tour 2013! Ein Termin, den man sich wirklich in den Kalender eintragen sollte, wenn man hammergute Livemusik von einem Topmusiker der Superlative liebt. Es könnte möglicherweise das letzte Mal sein, dass man Roger Chapman in Deutschland erleben kann, da es aktuell keine weiteren Tournee-Pläne der lebenden Rocklegende gibt.

Roger Chapman „Chappo“ begann 1966 seine internationale Karriere als Frontmann

der Band FAMILY. Der kompakte Stil der Band, der in außergewöhnlicher Weise von dem Zusammenspiel von Chapmans Gesang mit Saxofon und Violine geprägt war, schuf eine solide Basis für Chapmans schneidenden und röhrenden Gesangsstil. Der legendäre Auftritt im WDR-Rockpalast brachte für ihn den Durchbruch, denn seine Version des Rolling Stones-Songs „Let's spend the Night together“ stieg 1980 hoch in die deutschen Charts ein. 1981 folgte Rogers größter Hit: die Mike Oldfield-Komposition „Shadows on the Wall“.

Sa. 14.12.2013, 20:00 // Flughafen Mönchengladbach



AUSSTELLUNGEN

Mönche aus Tibet

bis Fr. 6.12.2013
 10:00-18:00 mo-so
 Tibetische Mönche legen Mandalas.
Citykirche Alter Markt

kunstvoll | Rheydt stellt aus:

REM-Phase IV

bis So. 15.12.2013
 10:00-18:00 di-sa
 14:00-18:00 so
 Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums Odenkirchen stellen ihre Kunstwerke aus dem vergangenen Schuljahr 2012/2013 in der Interkulturellen Familienbibliothek aus. Zu sehen sind „traumhafte“ und „alpträumhafte“ Kompositionen in verschiedenen künstlerischen Techniken.

Stadtteilbibliothek Rheydt

(Karstadthaus)

Des Menschen Wege und Stationen

bis Sa. 21.12.2013
 Ausstellung mit Bildern der Malerin und Märchenerzählerin Annelies Schwedt.

Musikschule Mönchengladbach

Wickrather Heimatgeschichte – Der Geschichtskreis stellt sich vor

Sa./So. 21./22.12.2013, 13:00-17:00
 Bilderausstellung vom alten Wickrath: Das Leben um 1900 – Hauptstraße früher, Quadstraße heute – Wickrather Straßennamen – Dokumente aus der Freiheit Wickrath aus dem 18. Jahrhundert.

Schloss Wickrath, Nassauer Stall

Re-/Upcycling – Design-Ausstellung

ab So. 1.12.2013 bis So. 22.12.2013
 12:00-20:00 di-so
 Internationale Möbel-Designer zeigen Skulpturen und Plastiken, eigens für diese Ausstellung angefertigte Möbel, aufbereitete Vintage-Möbel, umfunktionierte Sportgeräte, alles Einzelstücke. Ein großer Teil der ausgestellten Arbeiten sind dem Upcycling zuzuordnen. Altes, unbrauchbares, weggeworfenes, entsorgtes Material wird wiederverdeckt, restauriert, brauchbar gemacht, eigens bearbeitet und so wiederbelebt.
dasbuntheaus

Auf Zeit

bis So. 22.12.2013
 12:00-16:00 sa + so
 Jahrgaben des Museumsvereins Mönchengladbach.
EA 71, Eickener Str. 71

Colin Caspar Willekes: Aliens

bis So. 5.1.2014
 Inspiriert von Star Trek und Star Wars, interpretiert der Schüler die kosmischen Geheimnisse des Weltalls.
Kunstfenster Rheydt

Klangfaben

bis Mi. 15.12.2014
 10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr
 und eine halbe Stunde vor den Veranstaltungen und nach Vereinbarung.
 Arbeiten von Josef Jan Michrnia.
BIS-Zentrum, Café bisQuit

Kraftwerk Roboter

bis Sa. 18.12.2014
 13:00-18:00 di-fr
 10:00-14:00 sa
 Fotografien von Peter Boettcher.
Galerie Löhr

Religion

bis Mi. 19.2.2014
 11:00-17:00 di-fr
 11:00-18:00 sa + so
 Siegerfotos und ausgewählte Fotografien des euregionalen Fotowettbewerbs des Limburgs Museum Venlo.
Städt. Museum Schloss Rheydt, Vorburg

Steam

bis Fr. 28.2.2014
 Außeninstallation von Robert Morris.
Städt. Museum Abteiberg



Ich bin innen und ich bin außen!

bis Fr. 28.2.2014
 8:00-17:00 mo-do
 8:00-13:00 fr
 Die Ausstellung der NEW-Reihe „Linie Kunst“ in Kooperation mit dem städtischen Kulturbüro zeigt Arbeiten von Zarema Rashidowa.
NEW-Hauptverwaltung, Foyer



In order to join – politisch in einem historischen Moment

ab So. 8.12.2013 bis So. 16.3.2014
 11:00-17:00 di-fr
 11:00-18:00 sa + so
 Das Werk der indischen Künstlerin Rummana Hussain (1952-1999) zeigt beispielhaft, wie sich eine Haltung im Kontext akuter politischer Veränderungen erklärt: Husseins Arbeiten, recht wenige bis zu ihrem frühen Tod, doch sehr einflussreich für die heutige Generation junger indischer Künstler, handeln von dem Effekt, den die Globalisierung in der indischen Gesellschaft der 90er-Jahre erzeugte, von der Wiederkehr konservativer Werte und Traditionen und auch von einem künstlerischen Nationalismus, der das Gebot eines „Indisch-Seins“ ausgab, das Hussain nicht erfüllte.
Städt. Museum Abteiberg

Dem Himmel ein bisschen näher

bis So. 27.4.2014
 11:00-17:00 di-fr
 11:00-18:00 sa + so
 Die Schatzkammer der Münsterkirche gehört zu den herausragenden kulturellen Zeugnissen Mönchengladbachs. Der Fund der Reliquien des Vitus und anderer Heiliger durch Mönch Sandrad und anderer Kölner Erzbischof Gero im Jahr 974 war ursächlich für die Gründung der Gladbacher Abtei.
Städt. Museum Schloss Rheydt
» siehe Seite 12

Oliver Ohlrogge: Fotografien

bis Sa. 30.5.2014
 Oliver Ohlrogge zeigt die gesamte Bandbreite seines Schaffens: farbenfrohe, aber auch schwarz-weiße Landschafts- und Architekturaufnahmen, bei denen der Mönchengladbacher akribisch Wert auf Genauigkeit und Symmetrie legt. Des Weiteren stellt der 21-jährige Student einige seiner Langzeitbelichtungen aus, welche die Welt mit explosionsartigen Lichteffekten in ein anderes Licht rücken.
Graefen + König



Spielzeugausstellung Schnelle

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



Festliche Ballettgala

So. 1.12.2013, 19:30

Theater Mönchengladbach, Große Bühne

Szenen aus erfolgreichen Ballettabenden wie „Bach“, „Fado“ oder „Verlorene Kinder“ werden ebenso zu erleben sein wie die neoklassische Choreografie „Arkadien“ oder ein Ausschnitt aus dem spektakulären „Troy Game“. Gleichzeitig dürfen sich die Zuschauer auf Neues freuen: Ballettdirektor Robert North gibt u. a. einen Ausblick auf

seinen neuen Abend „Lachen und Weinen“ mit Klaviermusik von Chopin und Schubert und mit Schubert-Liedern. Als krönendes Finale der Gala zeigt die Compagnie Robert Norths Interpretation des weltberühmten „Bolero“.

SO1

DEZEMBER

BÜHNE

„Mein Leben als Tod“

Death Comedy. 19:00 TIG – Theater im Gründungshaus

Festliche Ballettgala

Mit Choreografien von Robert North. 19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe oben

KONZERTE

„Redhouse Jazzband“

Live-Jazz zum vorweihnachtlichen Fröhlichoppen. 12:00-15:00 Ratskeller Rheydt

Musik im Schloss

Konzert mit Schülern der Musikschule. 15:30 Schloss Rheydt, Rittersaal

Weihnachtskonzert

Rheydter Kinder- und Jugendchor. 16:00 Theater Mönchengladbach

Rathauskonzert

Stefan Derguti (Tenor) und Florita Derguti (Klavier) spielen Werke von John Dowlands, Robert Schumann, Gioachino Rossini, Wolfgang Amadeus Mozart und Ruggero Leoncavallo. 17:00 Rathaus Abtei

SPORT

Stadtmeisterschaft Fechten

Veranstalter: Stadtsportbund Mönchengladbach e. V. ab 10:00 Turnhalle Nordstraße

Fußball-Bundesliga West B-Junioren

13. Spieltag: Borussia Mönchengladbach – 1. FC Köln

11:00 Borussia-Park, Platz 10

Hallenhockey-Regionalliga West Frauen

Gladbacher HTC – Blau-Weiß Köln 11:00 GHTC-Halle. An den Holter Sportstätten 11

Fußball-Regionalliga West Frauen

12. Spieltag: Borussia Mönchengladbach – FC R 2001 Duisburg II

13:00 Sportanlage Am Haus Lütz

Fußball-Bundesliga

14. Spieltag: Borussia Mönchengladbach – SC Freiburg

17:30 Stadion im Borussia-Park

» siehe Seite 40/41

FESTE | MÄRKTE

Schlossweihnacht Schloss Dyck

Großer Weihnachtsmarkt im historischen Ambiente mit lebendigem Krippenspiel.

10:00-20:00 Schloss Dyck, Jüchen

Weiberkram Mädelsflohmarkt

Eintritt frei! 11:00-17:00 Gare du Neuss, Karl-Arnold-Str. 3-5, Neuss

Trödelmarkt

11:00-18:00 Parkplatz „Am Alten Friedhof“

22. Historischer Weihnachtsmarkt

11:00-19:00 Rittergut Birkhof, Korschenbroich

» siehe Seite 18

Weihnachtsdorf Alter Markt

» siehe Seite 16

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße

» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt

Marktstraße

» siehe Seite 17

SONSTIGES

Entspannung mit Klangschalen und Klangmassage

Workshop. 10:00-15:30 Volkshochschule, Haus Berggarten

2013: Die Besten

Goldmedaillen-Filme deutscher Spitzenautoren.

10:30-12:30 Musikschule, Carl-Orff-Saal

Karnevalsmuseum

11:00-14:00 Altes Zeughaus

Erster Sonntag

Stündlich Führungen durch die Sammlung bei freiem Eintritt.

11:30-16:30 Städt. Museum Abteiberg

KIDS

Weihnachtsmarkt der Odenkirchener Kindergärten und Schulen

11:00-18:00 Burggrafenhalle

MG-Odenkirchen

„Weihnachten darf nicht ausfallen“

Musikalisches Bewegungstheater Institut Impuls unter Leitung von Ida Küttner-Funke. Für Kinder ab 3 Jahre.

15:00 BIS-Zentrum

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 36/37

Museumsführung

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

Für Kinder ab dem Schulalter.

15:00 Städt. Museum Schloss Rheydt

„Der Nussknacker“

Kinderballett in zwei Akten mit der Musik von Peter I. Tschaikowski.

16:00 Kaiser-Friedrich-Halle

Teeniermarkt

Jugendhaus St. Johannes, Urfstr. 214

MO2

DEZEMBER

PARTY

Salsa und Merengue

Mit kostenlosem Tanzkurs. Eintritt frei! 21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Weihnachtsdorf Alter Markt

» siehe Seite 16

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße

» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt

Marktstraße

» siehe Seite 17

SONSTIGES

Elternsprechstunde

10:00-12:00 Krankenhaus Neuwerk

Coca-Cola Weihnachtstour 2013

Der Coca-Cola Weihnachtstuck zu Gast in Mönchengladbach.

14:30-19:30 Kapuzinerplatz

» siehe Seite 23

KIDS

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“

Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.

10:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe Seite 10/11

Offene Tür

Für Kinder bis 14 Jahre.

14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus

MG-Westend

DI3

DEZEMBER

BÜHNE

„König Lear“

Tragödie von William Shakespeare. 20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe „Highlights“, Seite 58

„Merry Christmas“

Improvisations-Comedy mit dem „Springmaus“-Ensemble.

20:30 Kunstwerk Wickrath

VORTRÄGE

Informationen für Berufsrückkehrer

Tipps und Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg nach der Familienphase.

9:30-12:00 Berufsinformationszentrum

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißaal.

18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

PARTY

Discofox-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs. Eintritt frei! 21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Weihnachtsdorf Alter Markt

» siehe Seite 16

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße

» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt

Marktstraße

» siehe Seite 17

KIDS

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“

Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.

10:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe Seite 10/11

„Kasperl, Nikolaus und die kleine Zaubermaus“

Aufführung des Neknerf Kasperltheaters für Kinder ab 3 Jahre.

10:30 + 15:00 Die Spindel bei „Don Antonio“ (ehem. Haus Ohlenforst)

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



1. Debüt-Konzert

Do. 5.12.2013, 19:00

Kaiser-Friedrich-Halle, Balkonsaal

Im ersten Debüt-Konzert der Saison 2013/2014 dürfen sich die Zuhörer auf beschwingte Querflötenklänge freuen: Zum einen präsentiert sich das Querflötenensemble der Städtischen Musikschule Mönchengladbach „Pink Flute“, zum anderen sind Sophia Aretz, Jannica Grosch und Marieke Bröckers als Solistinnen zu hören. Auf dem Programm der jungen Musikerinnen stehen unter anderem ein Arrangement des Eröffnungssatzes von Mozarts „Eine kleine Nachtmusik“, „A Rattle Snake Rag“ von Colin Cowles und das Pink Panther Theme von Henry Mancini.

MI4

DEZEMBER

BÜHNE

THEATER EXTRA | Musikbühne:

Alle Jahre wieder

Geschichten und Lieder zur Adventszeit.

19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

KONZERTE

Christmas Classics

Remember Band.

20:00 Evangelische Christuskirche

3. Sinfoniekonzert der Niederrheinischen Sinfoniker

Werke von Joseph Haydn, Wolfgang Amadeus Mozart und Franz Adolf Berwald. Solistin: Mona Asuka Ott (Klavier); Dirigent: Alexander Steinitz.

20:00 Theater Mönchengladbach, Konzertsaal

» siehe „Highlights“, Seite 58

Yes We Jam!

Impro Live-Konzert mit René Pütz (bass/voc), Andy Pilger (drums) und Jürgen Dahmen (keyboards).

20:15 Messajero

VORTRÄGE

Infoabend für werdende Eltern

Rund um Schwangerschaft und Geburt.

18:00-20:00 Krankenhaus Neuwerk, Eltern-Kind-Zentrum

Forum Kultur: Kiki Smith – Künstlerporträt und Gespräch

Referent: Jens Stüttgen. 19:30 Volkshochschule, Haus Berggarten

Lohengrin am Niederrhein – ein Abend mit Richard Wagner

Festvortrag zum 30-jährigen Bestehen des Carl-Orff-Saals. Referent: Dr. Wolf-ram Goertz.

20:00 Musikschule, Carl-Orff-Saal

PARTY

Rock around the clock

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

19:00 American's

StudNight

3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.

20:00 Mezzalito

Übungsparty

20:00 Tanzschule „More than Dancing“

Midewo

22:00 Raum 38

DJ Say Whaat

Urban Rap, Electro, Classics.

23:00 Kommune 61 im Rossi

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt Trabrennbahn

Mit über 80 % Trödel.

6:00-14:00 Trabrennbahn

Weihnachtsdorf Alter Markt

» siehe Seite 16

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße

» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt

Marktstraße

» siehe Seite 17

SONSTIGES

Jobbörse

Stellensuche leicht gemacht.

Umfassende Informationen zu allen Berufen von A bis Z.

9:00 Berufsinformationszentrum

Ladies Night: „Der Lieferheld“

Zutritt nur für Frauen!

20:00 Comet Cine Center

KIDS

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“

Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.

10:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe Seite 10/11

Lila Lindwurm:

„Ronja und die Weihnachtshexe“

Ein musikalisches weihnachtliches Mitmachtheaterstück für Kinder ab 3 Jahre von und mit Anders Orth.

10:30 + 15:00 TIG – Theater im Gründungshaus

» siehe „Tipps für Kids“, Seite 36/37

Offene Tür

Für Kinder bis 14 Jahre.

14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus

MG-Westend

Disco

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

DO5

DEZEMBER

BÜHNE

„Nerdisch by Nature“

Comedy von und mit Maxi Gstettenbauer.

20:30 Kunstwerk Wickrath

KONZERTE

Debütkonzert:

„Pink Flute“ und Solistinnen

Eintritt frei!

19:00 Kaiser-Friedrich-Halle, Balk



Vokalensemble „Amaryllis“

Sa. 7.12.2013, 15:00
Stadtteilbibliothek Rheydt (Karstadthaus)
 Das Ensemble besteht aus 14 Sängerinnen und Sängern. Geistliche und weltliche, klassische und moderne Musikstücke gehören zu ihrem Repertoire. A-cappella-Gesang und mehrstimmige Vokalmusik stehen dabei im Vordergrund. Im Konzert werden bekannte und beliebte Weihnachtslieder in deutscher und englischer Sprache live gesungen. Dabei wird der musikalische Weihnachtsbogen von „Fröhliche Weihnacht“ über „Jingle Bells“ bis zum „Abendsegen“ gespannt. Die Leitung des Chores hat Nadja Ammari.

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
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
Ü35-Party
 Heiß & kultig.
 22:00 Kastanienhof
Belinda
 22:00 Nacht
Nachtgalerie Freitag
 Party Classics.
 22:00 Nachtgalerie
I love Black
 Hip Hop, RnB & Soul mit DJ Mister Clash und DJ Caramel.
 23:00 Black & White
Fridays
 23:00 Empire
Pflichtveranstaltung
 23:00 Projekt 42
DJ Luca
 Indie, Alternative, Hip Hop u. m.
 23:00 Roots-Club im Rossi
Ritz & Ire
 Pop, House, Classics.
 23:00 Rossi-Club
YOLO Friday
 Pop, House, Hip Hop.
 23:00 YOLO Club

Nikolaus-Rundgang: Besinnliches und Kurioses zur Adventszeit

Vom „Nikolaus“ im echten Bischofs-ornat geführt, erfahren die Besucher während der 1,5-stündigen Führung Wissenswertes über die Verwandtschaftsline des frommen Mannes zum Weihnachtsmann und hören kirchliche, klösterliche und kuriose Geschichten aus Mönchengladbachs Vergangenheit und Gegenwart.
 Veranstalter: MGMG.
 17:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Parkplatz Geroweiher
Alice im Wunderland
 Gibt es ein Universum und wenn ja, wie viele?
 Veranstalter: Astronomischer Arbeitskreis Mönchengladbach e. V.
 20:00 Vortragsraum im Wasserwerk Rheyndahlen

KIDS

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“
 Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.
 10:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
» siehe Seite 10/11
„Post von den Weihnachtswichteln“
 Figurentheater für Kinder ab 4 Jahre.
 10:30 + 15:00 Die Spindel bei „Don Antonio“ (ehem. Haus Ohlenforst)
Der Nikolaus kommt
 14:00-16:30 Schlossbad Niederrhein
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 36/37



BÜHNE

„I Love You, You're Perfect, Now Change“
 Comedy-Aktuelle von Jimmy Roberts.
 19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„Single-Sex & Sims-Blockaden“
 Kabarett von und mit Annette Kruhl.
 20:00 Die Spindel bei „Don Antonio“ (ehem. Haus Ohlenforst)
» siehe Seite 61 oben
„Miss Marple: Ein Mord wird angekündigt“
 Neue Produktion des Freien Theater bühnenreif e. V. Bitte beachten: Veranstaltung ist bereits ausverkauft!
 20:00 BIS-Zentrum

KONZERTE

klangvoll | Rheydt macht Musik: „Amaryllis“
 Mit dem Vokalensemble „Amaryllis“ klangvoll in den Advent. Eintritt frei!
 15:00 Stadtteilbibliothek Rheydt
» siehe oben
Christmas Classics
 Remember Band.
 16:00 + 20:00 Ev. Christuskirche
„Umajo Singers“ in Concert
 Interkultureller Projektchor präsentiert Gospels und mehr. Eintritt frei!
 19:30 Baptistengemeinde MG-Rheydt, Oskar-Graener-Str. 10
» siehe oben

Nikolaus-Rock

Indie-Pop-Rock.
 20:00 TIG – Theater im Gründungshaus
„Rooster Burns & The Stetson Revolving“
 Pre-Release Show des neuen Albums „Busty Missshapen Mothers“.
 21:00 Messajero

SPORT

Fußball-Bundesliga
 15. Spieltag:
 Borussia Mönchengladbach – FC Schalke 04
 15:30 Stadion im Borussia-Park
» siehe Seite 40/41
Handball 3. Liga West Männer
 14. Spieltag:
 TV Korschbroich – SG OSC Lüwen Duisburg
 19:30 Waldsporthalle Korschbroich, Am Sportplatz 11a

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
Skihallen-Party
 Musikalischer Dreiklang aus Après Ski, Alm Clubbing und Schlagermusik mit DJ Charly. Eintritt frei!
 20:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss
Ü30-Party
 20:00 Kaiser-Friedrich-Halle
Übungsparty
 20:00-23:30 TOMMY'S Tanzstudio
Oldieparty im TSC-Rheyndahlen
 Übungsparty für alle, die zu schöner Musik aus den 60er- und 70er-Jahren tanzen möchten.
 20:00 TSC-Rheyndahlen, 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
Samstag Nacht
 Minimal, Techno, Electro.
 22:00 Nacht
Nachtgalerie Samstag
 Party Classics.
 22:00 Nachtgalerie
Decadance
 Mischung aus den größten Hits von heute und gestern mit DJ Johnson, DJ K-Mel und Mister Clash.
 23:00 Black & White
goldrausch
 Pop, Classics, House mit DJ M-Rotation & J-Tag.
 23:00 goldwasser
Global Beats & Bass
 Mit DJ Sintziath (Ethnic Jazz & Rare Grooves) in der Lounge sowie DJ Süli (Freeflow) und Barila Funk im Main-floor.
 23:00 Projekt 42
DJ Rockadisco
 Rock, Alternative u. m.
 23:00 Roots-Club im Rossi



Umajo Singers in Concert

Sa. 7.12.2013, 19:30
Baptistengemeinde MG-Rheydt
 Unter der Leitung von Petit Boselo Biola präsentieren die Umajo Singers mit ihren beeindruckenden, zumeist afrikanischen Stimmen, Gospels, die unter die Haut gehen, und traditionelle Spirituals voller Emotionen. Fast alle der Sängerinnen und Sänger der Umajo Singers haben einen Migrationshintergrund. Die stimmungsvollen jungen Leute nehmen ihre Konzertbesucher mit in das Wunder von Weihnachten hinein und lassen keinen Unbeeindruckten, der sie jemals hat singen hören. Man spürt ihnen ihren Glauben und das Zusammengehörigkeitsgefühl ab, wenn sie die breite Palette ihrer Lieder vortragen.

DJ Budda

Dance, Hip Hop, Classics.
 23:00 Rossi-Club
YOLO Saturday
 Pop, House, Hip Hop.
 23:00 YOLO Club

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
 6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Trödelmarkt Trabrennbahn
 Mit über 80 % Trödel.
 6:00-14:00 Trabrennbahn
Scheunentrödel „Kunst & Krepel“
 Damenkleidung bis Gr. 46, Deko, Möbel, Bücher, Musik und noch mehr.
 10:00-14:00 Atelier K81
Schlossweihnacht Schloss Dyck
 Großer Weihnachtsmarkt im historischen Ambiente mit lebendigem Krippenspiel.
 10:00-20:00 Schloss Dyck, Jüchen
Kunst & Handwerk im Advent
 Textildesign, Metall- und Schmuckgestaltung, Keramik, kulinarische Genüsse u. v. m.
 11:00-18:00 Schloss Rheydt
Winterzauber am Stautenhof
 Hofeigene Leckereien und handwerkliche Geschenkideen.
 11:00-18:00 Stautenhof, Willich-Anrath
22. Historischer Weihnachtsmarkt
 12:00-20:00 Rittergut Birkhof, Korschbroich
» siehe Seite 18
Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16
Weihnachtsmarkt Mönchengladbach
 Hindenburgstraße
» siehe Seite 16
Rheydter Weihnachtsmarkt
 Marktstraße
» siehe Seite 17
Nikolausmarkt
 Ortskern MG-Rheyndahlen
SONSTIGES
Workshop Tai Ji – Qigong
 Welche Methode passt zu mir?
 9:30-13:15 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus
Workshop Burnout
 Entstehung, Symptomatik, Hilfe zur Selbsthilfe.
 10:00-15:15 Volkshochschule, Haus Berggarten
Offener SamsTag
 SamsTag der Sinne – würzige Düfte, heilsame Öle, sinnliche Kompositionen.
 Eintritt frei!
 11:00-14:00 Praxis am Bismarckplatz, Stephanstr. 12
KIDS
„Kreativ mit Metall – Moderne Weihnachtsdeko und Mosaik aus Metall“
 Kinderworkshop.
 16:00-18:00 Metallatelier Susanne Gersak, Kamphausen 160, Jüchen
Nikolaus-Pool-Party
 18:00-21:30 Vitsusbad
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 36/37



BÜHNE

„Best of Weihnachtsspecials“
 Kabarett von und mit Jürgen B. Hausmann. Bitte beachten: Veranstaltung ist bereits ausverkauft!
 19:00 Kunstwerk Wickrath
„Glückliche Tage“
 Schauspiel von Samuel Beckett.
 19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„König Lear“
 Tragödie von William Shakespeare.
 19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE

Kulturfrühstück: „Schlittenfahrt“
 Andrea Kaiser (Gesang) und Manfred Heinen (Piano). Bitte beachten: Veranstaltung ist bereits ausverkauft!
 Zweiter Termin: Sonntag, 22.12.
 11:00 BIS-Zentrum
Chorkonzert im Advent
 Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach, vorgetragen vom Münsterchor St. Vitus und dem Orchester der Münstermusik.
 17:00 Münster St. Vitus
„Joscho Stephan Quartett“
 Moderner Gipsy Swing.
 18:00 TIG – Theater im Gründungshaus
Weihnachtskonzert
 Die Deutsche Kammerakademie Neuss spielt Werke von Georg Friedrich Händel, Carl Philipp Emanuel Bach und Gustav Holst.
 18:00 Zeughaus Neuss

SPORT

Fußball-Bundesliga West B-Junioren
 14. Spieltag:
 Borussia Mönchengladbach – BV 04 Düsseldorf
 11:00 Borussia-Park, Platz 10
Fußball Niederrheinliga Frauen
 13. Spieltag:
 Borussia Mönchengladbach II – Viktoria Krefeld
 13:00 Sportanlage Am Haus Lütz

FESTE | MÄRKTE

Schlossweihnacht Schloss Dyck
 Großer Weihnachtsmarkt im historischen Ambiente mit lebendigem Krippenspiel.
 10:00-20:00 Schloss Dyck, Jüchen
Kunst & Handwerk im Advent
 Textildesign, Metall- und Schmuckgestaltung, Keramik, kulinarische Genüsse u. v. m.
 11:00-18:00 Schloss Rheydt
22. Historischer Weihnachtsmarkt
 11:00-19:00 Rittergut Birkhof, Korschbroich
» siehe Seite 18
Nikolausmarkt
 11:00-19:30 Marktplatz MG-Hardt
Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16
Weihnachtsmarkt Mönchengladbach
 Hindenburgstraße
» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt
 Marktstraße
» siehe Seite 17
Nikolausmarkt
 Ortskern MG-Rheyndahlen

SONSTIGES

Workshop „Wege zur Abstraktion“
 10:00-16:00 Atelier K81
Verkaufsoffener Sonntag
 13:00-18:00 Innenstadt MG
„Mord au Chocolat“
 Dinner-Krimi.
 18:00 Hotel-Restaurant Elisenhof
„Ein Herz und eine Seele“
 Die satirische Dinner-Show.
 19:30 Palace St. George

KIDS

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“
 Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.
 11:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
» siehe Seite 10/11
Großer Weihnachtstag
 Das Städtische Kulturbüro und die VHS laden zu 13 kostenlosen Workshops für 10- bis 14-Jährige ein.
 11:00-16:00 Volkshochschule, Haus Berggarten
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 36/37
Advent, Advent ...
 Süße Weihnachts-Tour für Kinder.
 Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
 15:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Parkplatz Geroweiher
Kinderflohmarkt
 Jugendhaus St. Johannes, Urfstr. 214



BÜHNE

„TheaterMenschen – persönlich“
 Chordirektorin Maria Benyumova im Gespräch mit Reinhold Richter.
 Eintritt frei!
 19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
» siehe Seite 62 oben

PARTY

120 Minuten Party
 20:00 Projekt 42
Salsa und Merengue
 Mit kostenlosem Tanzkurs.
 Eintritt frei!
 21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16
Weihnachtsmarkt Mönchengladbach
 Hindenburgstraße
» siehe Seite 16
Rheydter Weihnachtsmarkt
 Marktstraße
» siehe Seite 17

SONSTIGES

Blutspendetermin des DRK
 16:00-19:30 Kath. Grundschule MG-Holt

Kastanienhof
 Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten
Ü-35-PARTY HEISS & KULTIG
 am Fr, 6. Dez 2013, ab 22 Uhr
FRIDAY-NIGHT-FEVER
 Eintritt frei
 am Fr, 13. Dez 2013, ab 22 Uhr
 www.kastanienhof-hotel.de
 Krefelder Str. 765 · Tel. 021 61-8 21 20 60

FESTE | MÄRKTE

22. Historischer Weihnachtsmarkt
 16:00-20:00 Rittergut Birkhof, Korschbroich
» siehe Seite 18
Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16
Weihnachtsmarkt Mönchengladbach
 Hindenburgstraße
» siehe Seite 16
Rheydter Weihnachtsmarkt
 Marktstraße
» siehe Seite 17

SONSTIGES

Blutspendetermin des DRK
 16:00-19:30 Ev. Gemeindehaus MG-Wickrathberg, Am Pastorat



Annette Kruhl: „Single-Sex & Sims-Blockaden“

Sa. 7.12.2013, 20:00

Die Spindel bei „Don Antonio“

Nach 14 Jahren Muster-Ehe wieder Single zu werden, ist ein echtes Abenteuer. Denn im Zeitalter unserer „Alles-ist-möglich-Gesellschaft“ gelten ganz eigene Gesetze: Verbindlichkeit ist out und Liebe ist zum Konsum-Artikel heruntergekommen. Aber welche Frau will sich schon im virtuellen Einkaufswagen eines australischen Chirurgen mit S/M-Neigung wiederfinden? Annette Kruhl präsentiert das ultimative Programm für alle Singles, Getrennten und verwirrten Multi-Tasking-Paare dieser Nation und sie nimmt dabei kein Blatt vor den Mund.

KIDS

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“

Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.
11:00 + 17:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe Seite 10/11

Offene Tür

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

KIDS

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“

Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.
9:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe Seite 10/11

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

Mittwochskino im BIS:

„Barbara“

Deutschland 2012, Regie: Christian Petzold, 107 Min.
20:30 BIS-Zentrum

KIDS

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“

Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.
10:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe Seite 10/11

Lila Lindwurm:

„Piet, der Weihnachtspirat“

Ein weihnachtliches Mitmachtheater für Kinder mit viel Musik von und mit Anders Orth.

10:30 + 15:00 TIG – Theater im Gründungshaus

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.

DI10

DEZEMBER

BÜHNE

„Miss Marple: Ein Mord wird angekündigt“

Neue Produktion des Freien Theater bühnenreif e. V. Bitte beachten: Veranstaltung ist bereits ausverkauft!
20:00 BIS-Zentrum

KONZERTE

Chöre der Welt in Mönchengladbach: Wiener Sängerknaben

Veranstalter: Initiativkreis Mönchengladbach e. V.
20:00 Evangelische Hauptkirche Rheydt

» siehe „Highlights“, Seite 58

VORTRÄGE

Arbeiten in den Niederlanden

10:00 Berufsinformationszentrum
Forum Psychologie: Von Narzissten und selbstverliebten Persönlichkeiten

Referent: Dipl.-Psych. Michail Lagoudis.
19:00-20:30 Volkshochschule, Haus Berggarten

Joseph Roths Roman „Hiob“ – zwischen Wunschdenken und Ironie
Vortrag des Wissenschaftlichen Vereins.

Referent: Dr. Dieter Liewerscheidt.
20:00 Haus Erholung

PARTY

Discofox-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs.
Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Weihnachtsdorf Alter Markt

» siehe Seite 16

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße

» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt

Marktstraße

» siehe Seite 17

SONSTIGES

Bibliobus

Medien in französischer Sprache.
12:00-14:00 + 15:00-17:00 Zentralbibliothek

Blutspendetermin des DRK

16:00-19:30 Realschule Volksgarten, MG-Hardterbroich

MI11

DEZEMBER

BÜHNE

„Der Menschenfeind“

Komödie von Molière.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE

Jazz am Schmölderpark

Mit den „Old Market Stompers“.
19:30 Gasthaus am Schmölderpark

VORTRÄGE

Forum Kultur: Geschichte von und mit unseren Nachbarn

19:30 Volkshochschule, Haus Berggarten

PARTY

Rock around the clock

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

StudiNight

3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito

Übungsparty

20:00 Tanzschule „More than Dancing“

Blue Lounge Session präsentiert BIRDY's Jamsession

Die freie Musiksession unter Leitung von Rainer „BIRDY“ Königs, bei der jeder mitmachen kann!
21:00 Projekt 42

Midewo

22:00 Raum 38

DJ Say Whaat

Urban Rap, Electro, Classics.
23:00 Kommune 61 im Rossi

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt Trabrennbahn

Mit über 80 % Trödel.

6:00-14:00 Trabrennbahn

Weihnachtsdorf Alter Markt

» siehe Seite 16

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße

» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt

Marktstraße

» siehe Seite 17

SONSTIGES

Jobbörse

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

DO12

DEZEMBER

BÜHNE

„Glückliche Tage“

Schauspiel von Samuel Beckett.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

„Der Widerspenstigen Zähmung“

Frei nach Shakespeare von und mit Bernd Lafrenz.

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

„My Fair Lady“

Musical in zwei Akten von Frederick Loeue.

20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE

Jazz in der Brauerei

„Boundless Dixieland Quartet“
19:30 Brauerei Zum Stefanus

Hutkonzert: „Mind is on Vacation“

Jam Band aus Mönchengladbach.
Eintritt frei!

20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

Singer-Songwriter-Slam

Musiker aus Mönchengladbach, Deutschland und der Welt sind dazu aufgerufen, ihr Können einem bunt gemischten Publikum zu präsentieren.
20:30 BIS-Zentrum

„The Dennis Hormes Blues Band“

21:00 Messajero

LITERATUR

pip42 – der Gladbacher Poetry Slam: Poetisches Jahresende

Mit Slam-Poetinnen und -Poeten aus Nah und Fern und dem Autor Andreas Weber aus Münster.
Gastgeber: Markim Pause und Jonas Jahn; Musik: DJ Key.
20:30 Projekt42

Silvester
GRAEFEN clubbing

Dine & DANCE

2013/2014

Dinner 19,90 €

DIENSTAG,
31. DEZ. 13

GRAEFEN clubbing

SO, 15. 12. Kinder 14-19 UHR

WeihnachtsMarkt

KLEINER WEIHNACHTSMARKT

MÄRCHENHÜTTE & LAGERFEUER
IM MARGARETHENGARTEN

KREATIVE MITMACH-AKTIONEN
FÜR KINDER IM LADENLOKAL

GESCHENKIDEEN
AUS RECYCLING- & NATURMATERIALIEN

SELBSTGEMACHTE LECKEREIEN
ERWARTEN EUCH

KULTURELLES RAHMENPROGRAMM
FÜR KLEIN UND GROSS

IM MARGARETHENGARTEN
MARGARETHENSTRASSE 1
41061 MÖNCHENGLADBACH
WWW.WALDHAUS12EV.DE

18³⁰ UHR:
TWO ON FIRE



TheaterMenschen – persönlich

Mo, 9.12.2013, 19:30

Theater Mönchengladbach, Studio

Die „Freunde des Theaters in Mönchengladbach e. V.“ stellen zum neunten Mal einen Künstler des Theaters Krefeld/ Mönchengladbach vor. Maria Benyumova ist seit der Spielzeit 2010/2011 Chordirektorin und führt damit den Opernchor und den Niederrheinischen Konzertchor. Zunächst schaut sie im Gespräch mit Reinhold Richter auf ihr bisheriges Leben zurück, spricht über ihre Erfahrungen mit den Chören und dem Orchester und erzählt, wie sie die vergangenen Jahre geprägt haben. Des Weiteren werden auch ihre persönlichen Wünsche und Pläne für die Zukunft zur Sprache kommen.

VORTRÄGE

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

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

SPORT

Trabrennen
Veranstalter: Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e. V.
18:30 Trabrennbahn

PARTY

StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezzalito

FESTE | MÄRKTE

Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16
Weihnachtsmarkt Mönchengladbach
Hindenburgstraße
» siehe Seite 16
Rheydter Weihnachtsmarkt
Marktstraße
» siehe Seite 17

KIDS

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“
Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.
10:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
» siehe Seite 10/11
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

FR13

» DEZEMBER

BÜHNE

„Der Nussknacker“
Ballett-Aufführung.
19:00 Kaiser-Friedrich-Halle
„Wolken.Heim.“
Textmontage von Elfriede Jelinek.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„Der Menschenfeind“
Komödie von Molière.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE

„Bucket Boys“
Sound of Desert and Sunset.
20:00 Fuchsbau
Booster Silent Night
Bitte beachten: Veranstaltung ist bereits ausverkauft!
20:30 Kunstwerk Wickrath
„Gee Fresh“
Nicky Gebhard (drums), Jürgen Dahmen (keys & perc), Ufo Walter (bass) und Matthias Goebel (vibes & perc).
21:00 Messajero

VORTRÄGE

Social Groupwork
Info-Veranstaltung.
14:00-17:00 Familienbildungsstätte
Hansastraße

SPORT

Stadmeisterschaft Schach
Veranstalter: Stadtsportbund Mönchengladbach e. V.
19:30 Kantine Schorch AG,
Breite Str. 31

1. Hallenhockey-Bundesliga West Männer
Gladbacher HTC – Kahlenberger HTC
20:00 GHTC-Halle. An den Holter Sportstätten 11
Handball 3. Liga West Männer
15. Spieltag:
TV Korschenbroich – VfL Eintracht Hagen
20:00 Waldsporthalle Korschenbroich,
Am Sportplatz 11a

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 Cocos
Cocktail Time@Cocos
House, RnB, Charts, Dancefloor.
19:00 Cocos
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Friday Night Fever
Eintritt frei!
22:00 Kastanienhof
Belinda
22:00 Nacht
Nachtgalerie Freitag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie

I love Black
Hip Hop, RnB & Soul mit DJ Mister Clash und DJ Caramel.
23:00 Black & White
Fridays
23:00 Empire
Touch my Soul
Mit DJ Carlos.
23:00 goldwasser
Projekt Klit
23:00 Projekt 42
DJ S-One
Hip Hop, Alternative, Indie u.m.
23:00 Roots-Club im Rossi
Say Whaat
Urban Rap, Electro, Classics.
23:00 Rossi-Club
YOLO Friday
Pop, House, Hip Hop.
23:00 YOLO Club

FESTE | MÄRKTE

22. Historischer Weihnachtsmarkt
16:00-20:00 Rittergut Birkhof, Korschenbroich
» siehe Seite 18
Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße
» siehe Seite 16
Rheydter Weihnachtsmarkt
Marktstraße
» siehe Seite 17

SONSTIGES

„Der Spuk von Darkwood Castle“
Das original Krimidinner.
19:00 Restaurant Kaiser Friedrich,
Kaiser-Friedrich-Halle

KIDS

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“
Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.
10:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
» siehe Seite 10/11
Offene Tür
Kinder bis 14 Jahre; mit Kinder-Disco.
14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus
MG-Westend

SA14

» DEZEMBER

BÜHNE

„Der satanarchäologischenkohöllische Wunschpunsch“
Eine satanzauberhafte Adaption des Kinderbuches von Michael Ende mit dem Tanztheater „Image“.
18:00 TiG – Theater im Gründungshaus
„Vier-Ton-Oper“
Kammeroper in einem Akt von Tom Johnson.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
„My Fair Lady“
Musical in zwei Akten von Frederick Loewe.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE

Weihnachtskonzert des Polizeichors Mönchengladbach
Mit dem Knabenchor der Dortmunder Chorakademie und dem Bläserensemble „International Brass“.
16:00 Kaiser-Friedrich-Halle
» siehe oben
Klassik live in HD: Verdis „Falstaff“
Übertragung aus der Metropolitan Opera New York.
19:00 Comet Cine Center
Live im Terminal:
„Roger Chapman & The Shortlist“
Abschlusskonzert der diesjährigen Deutschlandtour.
20:00 Flughafen Mönchengladbach
» siehe „Highlights“ Seite 58
Booster Silent Night
Bitte beachten: Veranstaltung ist bereits ausverkauft!
20:30 Kunstwerk Wickrath
PARTY
Rock around the clock
Rock 'n' Roll der 50er und 60er.
19:00 America's



Festliches Weihnachtskonzert

Sa, 14.12.2013, 16:00

Kaiser-Friedrich-Halle

„Ein Stern steht über Bethlehem“ ist das Thema des diesjährigen 45. „Festlichen Weihnachtskonzerts“ des Polizeichors Mönchengladbach. Der Polizeichor unter der Leitung Christian Wilke, der Knabenchor der Chorakademie Dortmund unter der Leitung von Chorleiter Jost Salm (siehe Foto) und das Bläserensemble „International Brass“

unter der Leitung von Waldemar Jankus wollen die Besucher auf eine friedvolle Weihnachtszeit einstimmen. Begleitender Pianist ist Willy Olfmann aus Kempen, die Gesamtleitung liegt in den Händen von Musikpädagogin Christian Wilke.

SO15

» DEZEMBER

BÜHNE

„Der satanarchäologischenkohöllische Wunschpunsch“
Eine satanzauberhafte Adaption des Kinderbuches von Michael Ende mit dem Tanztheater „Image“.
15:00 TiG – Theater im Gründungshaus
„Rienzi“
Oper von Richard Wagner.
18:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE

„Nativity Carols“
Weihnachts-Benefizkonzert der Musikschule zugunsten der Freunde und Förderer der Musikschule e. V.
Eintritt frei!
17:00 Kaiser-Friedrich-Halle
wintergroove
Mit dem „groovechor“.
20:00 Albertuskirche
Booster Silent Night
20:30 Kunstwerk Wickrath

SPORT

Hallenhockey-Regionalliga West Frauen
Gladbacher HTC – DSD Düsseldorf
11:00 GHTC-Halle. An den Holter Sportstätten 11
Handball-Oberliga Männer
12. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach – SG Ratingen 2011
11:00 jahnhalde
Hallenhockey-Regionalliga West Männer
Rheydter SV – Uhlenhorst Mülheim 2
12:00 Sporthalle Mülfort, Realschulstr. 8

FESTE | MÄRKTE

Schlossweihnacht Schloss Dyck
Großer Weihnachtsmarkt im historischen Ambiente mit lebendigem Krippenspiel.
10:00-20:00 Schloss Dyck, Jüchen
Claus Markt
Der Markt der schönen Dinge.
11:00-19:00 Monforts Maschinenhalle, Schwalmstr. 301
» siehe Seite 17
22. Historischer Weihnachtsmarkt
11:00-19:00 Rittergut Birkhof, Korschenbroich
» siehe Seite 18
Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16
Weihnachtsmarkt Mönchengladbach
Hindenburgstraße
» siehe Seite 16
Rheydter Weihnachtsmarkt
Marktstraße
» siehe Seite 17

SONSTIGES

Workshop Lomi Lomi Nui
Hawaiianische Massage.
10:00-15:00 Volkshochschule, Haus Berggarten

„In order to join – politisch in einem historischen Moment“

Führung zur Ausstellung mit Sophie Reinlaßöder.
11:30 Städt. Museum Abteiberg
Verkaufsoffener Sonntag
13:00-18:00 Innenstadt MG-Rheydt
Textile Vergangenheit von Mönchengladbach
Führung durch das Textilmaschinen-depot des Museums Schloss Rheydt. Die Besucher erfahren viel über die Geschichte der Flachsverarbeitung und die Hand- und Maschinenweberei in der Region.
14:00-16:00 Boetzelen-Höfe, Künkelstr. 125

KIDS

Kinderweihnachtsmarkt
Spannende Mitmachaktionen und selbstgemachte Leckereien.
14:00-19:00 Margarethengarten + Ladenlokal, MG-Eicken
» siehe Seite 19
„Wenn Bäume träumen“
Puppentheater mit Musik und Schauspiel für Kinder ab 3 Jahre.
15:00 JUKOMM
wortreich | Rheydt liest (vor)
Märchenhafte Geschichten für Kinder in Deutsch und Türkisch. Dazu singt der türkische Kinderchor der Interkulturellen Familienbibliothek traditionelle türkische Lieder. Eintritt frei!
15:00 Stadtebibliothek Rheydt

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisberggarten
SALSA UND MERENGUE
jeden Montag, ab 21 Uhr
DISCOFOX PARTY
jeden Dienstag, ab 21 Uhr
je mit kostenlosem Tankkurs
Party ab 22 Uhr – Eintritt frei
www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 - Tel. 0 21 61-821 20 60

MO16

» DEZEMBER

VORTRÄGE

„Mach dein Leben zu deiner Erfolgsgeschichte!“
Vortrag von Dipl.-Psych. Robert Betz.
19:30 Kaiser-Friedrich-Halle

PARTY

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

FESTE | MÄRKTE

Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16
Weihnachtsmarkt Mönchengladbach
Hindenburgstraße
» siehe Seite 16
Rheydter Weihnachtsmarkt
Marktstraße
» siehe Seite 17

The Last Christmas

14. Dezember

ab 22.00 Uhr

goldwasser

Goldwasser | Walchhausener Str. 21 | MG-City | www.goldwasser-mg.de
 8 Euro ohne 1,5 Euro mit Mütze | www.sunrise-club.com

The Last Christmas

Sa, 14.12.2013, 22:00

goldwasser

Am 14. Dezember geht das goldwasser in die Winterpause mit einer letzten Veranstaltung: The modern 80s Party by SUNRISE-Team mit den DJs Thomas Heinrichs und Andreas Kaut. Weihnachtsmütze nicht vergessen!



Bass Culture

Sa, 14.12.2013, 23:00

Projekt 42

Zur letzten Bass Culture für dieses Jahr hat sich Resident TopGun Sound etwas ganz besonderes einfallen lassen: Damas aus Kingston, Jamaika. Der junge Künstler ist zurzeit eines der aufstrebendsten Talente auf der Insel und genießt längst auch europäische Aufmerksamkeit, seit er bei dem Schweizer Record Label von WEEDY G

unter Vertrag genommen wurde. Im Rahmen seiner Europa-Tournee fliegt er extra für die Bass Culture aus Kopenhagen ein und wird die Party mit seiner Performance zum Beben bringen – garantiert so, als wärt ihr gerade selber auf der Insel!

KIDS

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“

Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.

11:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe Seite 10/11

Offene Tür

Für Kinder bis 14 Jahre.

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

DI17

DEZEMBER

BÜHNE

„Novecento – Die Legende vom Ozeanpianisten“

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

„Stiffelio“

Oper von Giuseppe Verdi in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.

20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE

Junges Podium

Förderklassenschüler musizieren.

Eintritt frei!

19:00 Musikschule, Carl-Orff-Saal

Junges Podium

Förderklassenschüler musizieren.

Eintritt frei!

19:30 Cityhaus, Raum 109

Zeughauskonzert

Quatuor Ebene mit Nicolas Altstaedt (Cello) und Antoine Tamestit (Viola).

Sextette von Richard Strauss, Arnold Schönberg und Peter Tschaikowsky.

20:00 Zeughaus Neuss

PARTY

Discofox-Party

Mit kostenlosem Tanzkurs.

Eintritt frei!

21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Weihnachtsdorf Alter Markt

» siehe Seite 16

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße

» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt

Marktstraße

» siehe Seite 17

KIDS

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“

Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.

9:00 + 11:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe Seite 10/11

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

MI18

DEZEMBER

BÜHNE

Igor Mamenko und Swetlana Rozhkova

Neues Programm der beiden russischen Künstler.

19:30 Kaiser-Friedrich-Halle

„Wolken.Heim.“

Textmontage von Elfriede Jelinek.

19:30 Theater Mönchengladbach, Studio

„Der Menschenfeind“

Komödie von Molière.

20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE

„Dunja Apfelbaum“ & „Close To Freedom“

21:00 Projekt 42

LITERATUR

LesARTen

Schreibkreative aller Altersgruppen präsentieren selbstverfasste Texte. Die Unterschiede in den Vorträgen aus Prosa, Lyrik, Kurzgeschichte, Fantasie und Comic lassen jeden LesARTen-Abend zum Literaturenlebnis werden. Eintritt frei!

VORTRÄGE

Forum Kultur: Giuseppe Arcimboldo – Mehr kraut als Rüben

Referent: Detlev Kaesler. 19:30 Volkshochschule, Haus Berggarten

PARTY

Rock around the clock

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

19:00 America's StudiNight

3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis. 20:00 Mezzalito

Übungsparty

20:00 Tanzschule „More than Dancing“

Midewo

22:00 Raum 38

DJ Budda

Dance, Hip Hop, Classics. 23:00 Kommune 61 im Rossi

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt Trabrennbahn

Mit über 80 % Trödel.

6:00-14:00 Trabrennbahn

Weihnachtsdorf Alter Markt

» siehe Seite 16

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße

» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt

Marktstraße

» siehe Seite 17

SONSTIGES

Jobbörse

Stellensuche leicht gemacht.

Umfassende Informationen zu allen Berufen von A bis Z.

9:00 Berufsinformationszentrum

Weihnachts-Spaziergang

Die 1,5-stündige Tour lädt ein, die Weihnachtszeit in Mönchengladbach konfessionsübergreifend zu erleben, in den geschmückten Kirchen der Stadt einen Blick auf die verschiedenen Krippen zu werfen, dem Geheimnis von Weihnachten nachzuspüren und dabei Geschichte und Geschichten Mönchengladbachs zu erfahren.

Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.

17:00 Treffpunkt: Stadt-Touren-Schild, Parkplatz Geroweiher

KIDS

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“

Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.

10:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe Seite 10/11

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.

DO19

DEZEMBER

BÜHNE

„Altern unterm Weihnachtsbaum oder Es ist ein Jahr entsprungen“

Kabarett von und mit Monika Blankenberg.

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

„Stiffelio“

Oper von Giuseppe Verdi in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.

20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE

vino e musica ... Swinging Christmas

Die kultige Weihnachtsveranstaltung mit Dirk Kraforst (Gesang/Gitarre) und Klaus Hoesen (Piano). 19:00 Kult + Genuss

Jazz-TIG: Open Session

Mit „Blues 66“. Eintritt frei!

20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

VORTRÄGE

Infoabend für werdende Eltern

Rund um Schwangerschaft und Geburt.

18:00-20:00 Krankenhaus Neuwerk, Eltern-Kind-Zentrum

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Wissenswertes rund um die Geburt mit Chefarzt Dr. Harald Lehnen sowie Führung durch den Kreißelsaal.

18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

PARTY

StudiNight

3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.

20:00 Mezzalito

FESTE | MÄRKTE

Weihnachtsdorf Alter Markt

» siehe Seite 16

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße

» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt

Marktstraße

» siehe Seite 17

SONSTIGES

Blutspendetermin des DRK

14:30-19:00 Kath. Kirchengemeinde Heilig Geist, Stapper Weg 331

Begegnungscafé

Kaffee, Kuchen, Gespräche, Filme und Spiele. Der neue Treffpunkt in Lürrip – jeder ist herzlich willkommen!

15:00-17:00 Christengemeinde, Nakenusstr. 95

Psychose-Seminar

18:00-19:30 Volkshochschule, Haus Berggarten

KIDS

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“

Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.

10:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

» siehe Seite 10/11

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

FR20

DEZEMBER

BÜHNE

„König Lear“

Tragödie von William Shakespeare.

20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE

„Weihnachtsgrüße aus Salzburg“

Festliches Weihnachtskonzert mit der Kammerphilharmonie Salzburg.

Eine Veranstaltung der Freunde und Förderer von Schloss Dyck e. V.

18:00 Schloss Dyck, Jüchen

Treffpunkt Beat Club: „The Jellyrolls“

Rock'n'roll around the Christmas Tree.

20:30 TIG – Theater im Gründungshaus

Booster Silent Night

Bitte beachten: Veranstaltung ist bereits ausverkauft!

20:30 Kunstwerk Wickrath

Schulle Nacht mit „Pinball“

Rock 'n' Roll Band.

21:00 Messajero

SPORT

1. Hallenhockey-Bundesliga West

Männer

Gladbacher HTC – Rot-Weiss Köln

20:00 GHTC-Halle, An den Holter Sportstätten 11

PARTY

Radio-Skihallen-Party

Mit dem Lokalradio NE-W5 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

Ab in die Hütte!

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

21:00 Almsause

Let's dance

Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.

21:00 Foxbar

Friday Night Fever

Corona & Tequila 2 for 1. Eintritt frei!

22:00 Kastanienhof

Belinda

22:00 Nacht

Nachtgalerie Freitag

Party Classics.

22:00 Nachtgalerie

I love Black

Hip Hop, RnB & Soul mit DJ Mister

Clash und DJ Caramel.

23:00 Black & White

Fridays

23:00 Empire

United goes Hip Hop

Hip Hop, RnB mit Philtunes Music.

23:00 goldwasser

Bassment

Finest of Drum 'n' Bass & Dubstep.

Während I.Dot und Tesq die Lounge mit ihren Dubstep-Tracks fest in ihrer Hand haben, beschallen Hectical, Rimmel, Rebella und Don K-Li den Main-floor mit 100 % Drum & Bass – unterstützt von Special Guest Adamaster.

23:00 Projekt 42

DJ Luca

Indie, Alternative, Hip Hop u. m.

23:00 Roots-Club im Rossi

Ritz & Irre

Pop, House, Classics.

23:00 Rossi-Club

YOLO Friday

Pop, House, Hip Hop.

23:00 YOLO Club

Kastanienhof

Hotel, Restaurant & Erlebnisbergarten

FRIDAY-NIGHT-FEVER

Corona & Tequila 2 for 1 - Eintritt frei

am Fr, 20. Dez 2013, ab 22 Uhr

Ü-40 PARTY

Fr, 27.12., ab 22 Uhr – Eintritt frei

www.kastanienhof-hotel.de

Krefelder Str. 765 • Tel. 021 61-821 2060

FESTE | MÄRKTE

Weihnachtsdorf Alter Markt

» siehe Seite 16

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße

» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt



Kultur-Frühstück: „Schlittenfahrt“

So. 22.12.2013, 11:00
BIS-Zentrum

Andrea Kaiser und Manfred Heinen präsentieren bekannte und weniger bekannte Weihnachtslieder, niveauvoll arrangiert und mit herzlicher Freude dargeboten. Dieses Mal wird das musikalische Programm jedoch noch auf unterhaltsame Weise ergänzt: Manfred Heinen hat Erdachtes und Recherchiertes zum Thema Weihnachten zu einem kleinen literarischen Cocktail zusammengemixt, den er in wohl portionierten Häppchen dem Publikum verabreicht. Zudem gibt es ein spektakuläres Weihnachtsquiz, dessen Gewinner sich über einen kleinen Gag freuen darf.

Übungsparty
20:00-23:30 TOMMY'S Tanzstudio
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Discofox-Party
22:00 Kastanienhof
Samstag Nacht
22:00 Nacht
Nachtgalerie Samstag
22:00 Nachtgalerie
Decadance
Mischung aus den größten Hits von heute und gestern mit DJ Johnson, DJ K-Mel und Mister Clash.
23:00 Black & White
goldrausch
Pop, Dance, Classics mit Seth Kekko.
23:00 goldwasser
Dailyfresh HipHop Party
Dailyfresh DJ Crew & special guest DJ PB im Mainfloor & DJ Barila Funk in der Lounge.
23:00 Projekt 42
DJ Rockadisco
Rock, Alternative u. m.
23:00 Roots-Club im Rossi
DJ Buddha
Dance, Hip Hop, Classics.
23:00 Rossi-Club
YOLO Saturday
23:00 YOLO Club

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst, Aachener Straße
Trödelmarkt Trabrennbahn
Mit über 80 % Trödel.
6:00-14:00 Trabrennbahn
Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16
Weihnachtsmarkt Mönchengladbach
Hindenburgstraße
» siehe Seite 16
Rheydter Weihnachtsmarkt
Marktstraße
» siehe Seite 17

KIDS

Hallenfußball-Jugendstadmeister-schaft
Vorrunde F-Junioren.
ab 9:00 Sporthalle Aternweg
Vorrunde E-Junioren.
ab 9:00 Jahnhalle
„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“
Nach dem Kinderbuch von Michael Ende; für Kinder ab 5 Jahre.
17:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
» siehe Seite 10/11
Eine vorweihnachtliche Bescherung: die Lesewege
Die Lesepatinnen Michaela Neumann und Andrea Peters entführen ihre kleinen Zuhörer ab 4 Jahre wieder in die faszinierende und fantastische Welt von Büchern und Geschichten. Diesmal bringen sie eine schöne Weihnachtsgeschichte mit, die hilft, das Warten auf Heiligabend zu verkürzen. Eintritt frei!
ab 11:00 Zentralbibliothek

„Drei Schweinchen und der Weihnachtswolf“
Aufführung des Seifenblasen Figurentheaters für Kinder ab 3 Jahre.
15:00 Die Spindel bei „Don Antonio“ (ehem. Haus Ohlenforst)
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 36/37



BÜHNE
Klassik live in HD: „Dornröschen“
Ballett von Jules-Henri Vernoy de Saint-Georges. Übertragung aus dem Bolschoi-Theater Moskau.
17:00 Comet Cine Center

KONZERTE
Kulturfrühstück: „Schlittenfahrt“
Andrea Kaiser (Gesang) und Manfred Heinen (Piano).
11:00 BIS-Zentrum
» siehe oben
Joy to the world
Festliches Weihnachtskonzert mit dem Männerchor „pro vocale lyra“ u. a.
15:30 Franziskanerkirche St. Barbara
Jeffrey Kolkman
Konzert des 16-jährigen Straßenmusikers.
19:00 Ratskeller Rheydt

SPORT
Fußball-Bundesliga
17. Spieltag
Borussia Mönchengladbach – VfL Wolfsburg
15:30 Stadion im Borussia-Park
» siehe Seite 40/41

FESTE | MÄRKTE
Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16
Weihnachtsmarkt Mönchengladbach
Hindenburgstraße
» siehe Seite 16
Rheydter Weihnachtsmarkt
Marktstraße
» siehe Seite 17

KIDS
Hallenfußball-Jugendstadmeister-schaft
Vorrunde D-, E- und F-Junioren.
ab 9:00 Sporthalle Aternweg
Vorrunde A-Junioren.
ab 10:00 Jahnhalle
„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“
11:00 + 15:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
» siehe Seite 10/11
wortreich | Rheydt liest (vor)
Weihnachtsgeschichten und -märchen in deutscher und englischer Sprache für Kinder ab 4 Jahre. Eintritt frei!
15:00 Stadtteilbibliothek Rheydt
Lila Lindwurm:
„Ronja und die Weihnachtshexe“
Ein musikalisches weihnachtliches Mitmachtheaterstück für Kinder ab 3 Jahre von und mit Anders Orth.
15:00 TIG – Theater im Gründungshaus
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 36/37

„Weihnachten bei Tiger und Bär“
Theaterstück für Kinder ab 3 Jahre.
15:30 Kaiser-Friedrich-Halle



BÜHNE
„My Fair Lady“
Musical in zwei Akten von Frederick Loewe.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne

KONZERTE
Booster Silent Night
Bitte beachten: Veranstaltung ist bereits ausverkauft!
20:30 Kunstwerk Wickrath

PARTY
Salsa und Merengue
Mit kostenlosem Tanzkurs.
Eintritt frei!
21:00 Kastanienhof
Scheineilige Nacht
RnB- und Club Classics mit DJ Carlos und DJ Buddha.
22:00 goldwasser
BMS Q3 Stufenparty
Mit dem HZH DJ-Team im Mainfloor.
22:00 Projekt 42
Heilige Nacht
Gasthaus St. Vith

FESTE | MÄRKTE
Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16
Weihnachtsmarkt Mönchengladbach
Hindenburgstraße
» siehe Seite 16
Rheydter Weihnachtsmarkt
Marktstraße
» siehe Seite 17

SONSTIGES
Blutspendetermin des DRK
12:00-16:00 Mönchengladbach-Mobil, Strememannstr. 75-77

KIDS
Hallenfußball-Jugendstadmeister-schaft
Vorrunde D-Junioren.
ab 9:00 Sporthalle Aternweg
Vorrunde B-Junioren.
ab 9:00 Jahnhalle



PARTY
christmas-goldrausch
Dance, Funk, Classics mit DJ Buddha.
23:00 goldwasser
Cooly Club
Das Weihnachts-Spezial, präsentiert von Cooly Club Resident DJ Lord Calamare sowie den DJs Ralle & Markim Pause und dem Metaloop VJ-Team im Mainfloor und den DJs Joschi & Dee in der Lounge.
23:00 Projekt 42



Holy Shit
Mit Say Whaat (Hip Hop, Classics, House) & DJ Luca (Indie, Alternative, Hip Hop u. m.)
23:00 Rossi



FESTE | MÄRKTE
Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16
Weihnachtsmarkt Mönchengladbach
Hindenburgstraße
» siehe Seite 16
Rheydter Weihnachtsmarkt
Marktstraße
» siehe Seite 17

KIDS
Wir warten auf Weihnachten
8:00-12:00 Vitusbad
» siehe „Tipps für Kids“, Seite 36/37



HOLY DING DONG
MI. 25. 12
Dresscode: Party & Dance
19:00 €
GRAEFEN clubbing

PARTY
Rock around the clock
19:00 American's
StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezzalito
Midewo
22:00 Raum 38
goldtunes live
House, 80's Sounds, Funky Vibes mit DJ Rix (Turntables), Mr. Smith (Sax.) und Guru da Beat (Perc.).
23:00 goldwasser
Night in Motion
23:00 Projekt 42
DJ Bata & El Bacon
Rock, Alternative u. m.
23:00 Roots-Club im Rossi
Trashdance
Mit Meista Fader und Budda.
23:00 Rossi-Club
FESTE | MÄRKTE
Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16

GrooveBox
Fr. 27.12.2013, 23:00
Kultube
Diesmal haben Sebastian Rebig und Dennis Holtschoppen zwei super Typen eingeladen. Zum einen Camp, der seit einigen Jahren Resident-DJ und Veranstalter in Essens besser Adresse für elektronische Musik, dem Goethebunker, ist. Seine facettenreichen Vinyl Sets überzeugen durch einen hypnotischen Flow zwischen deepem Techno und pumpendem House. Und zum anderen Nicolo Cupo, welcher mit Releases auf Gua Camole Music & Panda Rei glänzt. Einer der DJs unserer Gegend, wenn es um ein anständiges Warm-up geht, was man nicht ohne Grund zur Königsdisziplin zählt.

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach
Hindenburgstraße
» siehe Seite 16
Rheydter Weihnachtsmarkt
Marktstraße
» siehe Seite 17



PARTY
StudiNight
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 Mezzalito
Speck-Weg-Party
19:00-22:30 TOMMY'S Tanzstudio
Pflichtveranstaltung
23:00 Projekt 42

FESTE | MÄRKTE
Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16
Weihnachtsmarkt Mönchengladbach
Hindenburgstraße
» siehe Seite 16
Rheydter Weihnachtsmarkt
Marktstraße
» siehe Seite 17

KIDS
Kinder für Kinder
Große Spielzeugsammelaktion.
11:00-14:00 Vitusbad
„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“
16:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
» siehe Seite 10/11



BÜHNE
„Carmen“
Ballett von Robert North.
20:00 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
SPORT
31. Hallenfußball-Stadmeister-schaft
Männer Gruppe 1.
ab 17:30 Jahnhalle
» siehe Seite 43

PARTY
Radio-Skihallen-Party
Mit dem Lokalradio NE-WS 89.4.
Eintritt frei!
18:00 JEVER FUN SKIHALLE Neuss
Rock around the clock
19:00 American's
Cocktail Time@Cocos
19:00 Cocos
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er und 90er.
21:00 Almsause
Let's dance
Disco Fox, Schlager, Top Hits & Oldies.
21:00 Foxbar
Ü40-Party
Eintritt frei!
22:00 Kastanienhof

Belinda
22:00 Nacht
Nachtgalerie Freitag
22:00 Nachtgalerie
I love Black
Hip Hop, RnB & Soul.
23:00 Black & White
Fridays
23:00 Empire
GrooveBox
Mit den DJs Cramp, Nicolo Cupo, Sebastian Rebig, Dennis Holtschoppen.
23:00 Kultube
» siehe oben
Aufs Maul meets Back to the Eighties
DJ Archetype auf dem First Floor (Rock, Hardcore, Metal, Nu-Metal, Punkrock, Metalcore) und DJ Buddy Hawaii aka Bud Spenca mit seiner „Back To The Eighties“-Party auf dem Second Floor (Pop, Rock, Heavy Metal, Hip Hop, NDW).
23:00 Projekt 42
DJ S-One
Hip Hop, Alternative, Indie u. m.
23:00 Roots-Club im Rossi
DJ Marwin
Dance, Pop, Classics.
23:00 Rossi-Club
YOLO Friday
Pop, House, Hip Hop.
23:00 YOLO Club

FESTE | MÄRKTE
Weihnachtsdorf Alter Markt
» siehe Seite 16
Weihnachtsmarkt Mönchengladbach
Hindenburgstraße
» siehe Seite 16
Rheydter Weihnachtsmarkt
Marktstraße
» siehe Seite 17

SONSTIGES
Blutspendetermin des DRK
15:00-19:00 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

KIDS
Hallenfußball-Jugendstadmeister-schaft
Vorrunde C-Junioren.
ab 9:00 Sporthalle Aternweg
Vorrunde B-Junioren.
ab 10:00 Jahnhalle



BÜHNE
„Rienzi“
Oper von Richard Wagner.
19:30 Theater Mönchengladbach, Große Bühne
„I Love You, You're Perfect, Now Change“
Comedy-Musical von Jimmy Roberts.
19:30 Theater Mönchengladbach, Studio
KONZERTE
Stoned Karma Festival
Mit Vibravoid (Düsseldorf), Da Captain Trips (Italien) & Lord Of Giant.
21:00 Projekt 42
» siehe Seite 65 oben



Stoned Karma Festival

Sa. 28.12.2013, 21:00

Projekt 42

Begründet durch den großen Erfolg des ersten Stoned Karma Records Festivals und der hohen Nachfrage nach einem Nachschlag, lädt das Düsseldorfer Label nun zur Wiederauflage des Konzert-Knallers von 2012.

Vibravoid (siehe Foto) haben ihren Ruf als Europas Nr. 1 Psychedelic und Acid Rock Band in den letzten Jahren untermauert und fernab von aktuellen Trends sogar zementiert. Passend zum Festival, legen Vibravoid mit der Neu-Auflage des 2009er Kraut-Rock-Meilenstein „Distortions“ nach und beenden damit ihre seit März laufende Europa-Tournee.

SPORT

31. Hallenfußball-Stadtmeisterschaft

Männer Gruppe 2 + Gruppe 3.

ab 11:00 Jahnhalde

» siehe Seite 43

PARTY

Rock around the clock

19:00 American's

Cocktail Time Saturday@Cocos

19:00 Cocos

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!

21:00 Almsause

Let's dance

21:00 Foxbar

Sonderveranstaltung Ü35 Kult-Party

22:00 Kastanienhof

Samstag Nacht

22:00 Nachtgalerie

Nachtgalerie Samstag

22:00 Nachtgalerie

Decadance

Mischung aus den größten Hits von

heute und gestern mit DJ Johnson,

DJ K-Mel und Mister Clash.

23:00 Black & White

goldrausch

Pop, Dance, Classics mit Seth Gekko.

23:00 goldwasser

DJ Beta

Rock, Alternative u. m.

23:00 Roots-Club im Rossi

DJ Budda

Dance, Hip Hop, Classics.

23:00 Rossi-Club

YOLO Saturday

Pop, House, Hip Hop.

23:00 YOLO Club

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst,

Aachener Straße

Trödelmarkt Trabrennbahn

Mit über 80 % Trödel.

6:00-14:00 Trabrennbahn

Weihnachtsdorf Alter Markt

» siehe Seite 16

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße

» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt

Marktstraße

» siehe Seite 17

KIDS

Hallenfußball-Jugendstadmeister-

schaft

Endrunde U11-, U13-, U15- und U17-

Junioren.

ab 9:00 Sporthalle Aternweg

SO29

BÜHNE

„Der Menschenfeind“

Komödie von Molière.

19:30 Theater Mönchengladbach,

Große Bühne

SPORT

31. Hallenfußball-Stadtmeisterschaft

Männer Gruppe 4 + Gruppe 5.

ab 11:00 Jahnhalde

» siehe Seite 43

Trabrennen

Veranstalter: Verein zur Förderung des

Rheinischen Trabrennsportes e. V.

14:00 Trabrennbahn

FESTE | MÄRKTE

Modellspielzeugmarkt

11:00 Kaiser-Friedrich-Halle

Weihnachtsdorf Alter Markt

» siehe Seite 16

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße

» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt

Marktstraße

» siehe Seite 17

KIDS

Hallenfußball-Jugendstadmeister-

schaft

Endrunde E- und F-Junioren.

ab 9:00 Sporthalle Aternweg

MO30

SPORT

31. Hallenfußball-Stadtmeisterschaft

Männer Gruppe 6.

ab 17:30 Jahnhalde

» siehe Seite 43

PARTY

Salsa und Merengue

Mit kostenlosem Tanzkurs.

Eintritt frei!

21:00 Kastanienhof

FESTE | MÄRKTE

Weihnachtsdorf Alter Markt

» siehe Seite 16

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße

» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt

Marktstraße

» siehe Seite 17

SONSTIGES

Blutspendetermin des DRK

12:00-16:00 Mönchengladbach-Mobil,

Stresemannstr. 75-77

Sternführung – Welches Sternbild

ist das?

Einführung in die Sternbilder mit und

ohne Feldstecher. Die Veranstaltung

findet nur bei wolkenlosem Himmel

statt! Veranstalter: Astronomischer

Arbeitskreis Mönchengladbach e. V.

20:00 Wasserwerk Rheindahlen

KIDS

Hallenfußball-Jugendstadmeister-

schaft

Endrunde D- und C-Junioren.

ab 9:00 Sporthalle Aternweg

Endrunde B-Junioren.

ab 10:00 Jahnhalde

„Aschenputtel“

Musicalversion des Grimm'schen

Märchens für Kinder und Erwachsene.

15:30 Kaiser-Friedrich-Halle

» siehe Seite 20

DI31

BÜHNE

„Ewig jung“

Songdrama von Erik Gedeon.

18:00 Theater Mönchengladbach,

Große Bühne

KONZERTE

Booster & DJ Tom Vangelis

Countdown 2013/2014.

22:00 Kunstwerk Wickrath

SILVESTERPARTYS



Silvester 2013 » 2014

Mit DJ Rokka.

20:00 Messajero

Silvester Blues Revue

20:00 TIG – Theater im

Gründungshaus

Silvesterparty im TSC-Rheindahlen

Für den kleinen Hunger ist gesorgt.

20:00 TSC-Rheindahlen, Tanzforum

Broicher Str. 13

Silvester im goldwasser

Pop, Classics, House mit

DJ M-Rotation & J-Tag.

22:00 goldwasser

Pure Dynamite 2014

Das große Bass Culture Special zu

Silvester mit Reggae & Dancehall ab

00:00 Uhr im Mainfloor und Reggae

& Dub in der Lounge.

23:00 Projekt 42

FESTE | MÄRKTE

Weihnachtsmarkt Mönchengladbach

Hindenburgstraße

» siehe Seite 16

Rheydter Weihnachtsmarkt

Marktstraße

» siehe Seite 17

SONSTIGES

„Les Misérables“

Die Musical-Verfilmung des Jahres.

Veranstalter: Comet Cine Center.

20:00 Haus Zoar

KIDS

„Lauras Stern“

Lehrreiche, spannende und aben-

teuerliche Geschichte mit viel zauber-

hafter Musik für Kinder ab 3 Jahre.

14:00 Kaiser-Friedrich-Halle

Hier gibt es den HINDENBURGER

Weitere Verteilstellen finden Sie auf www.hindenburger.de

41061

Optik Commer

Aachener Str. 156

Museum Apotheke

Abteistr. 27

Graefen & König

Alter Markt 43-46

Adler Apotheke

Alter Markt 49

Cinque Outlet Store

Am Kämpchen 9-13

Mod's Hair

Bettrather Str. 73

First Reisebüro

Bismarckstr. 23-27

KSS Werbecenter

Bismarckstr. 74

Dr. Maubach-Chandra

Bismarckstr. 106

Stadtbibliothek

Blucherstr. 6

Bäckerei Keusen

Eickener Str. 74

Theater im

Gründungshaus

Eickener Str. 88

Buch Degenhardt

Friedrichstr. 14

Sinn Leffers

Hindenburgstr. 1-19

Juwelier Hartung

Hindenburgstr. 35

Saturn

Hindenburgstr. 42

Peek & Cloppenburg

Hindenburgstr. 42-44

Haus der Braut

Hindenburgstr. 51

Kult

Hindenburgstr. 65

Mayersche

Buchhandlung

Hindenburgstr. 75

Schuhhaus Wintzen

Hindenburgstr. 113

Vero Moda

Hindenburgstr. 114

Bücher Wackes

Hindenburgstr. 139

Reformhaus Haas

Hindenburgstr. 157

Dorint Hotel

Hohenzollerstr. 5

Restaurant

Kaiser Friedrich

Hohenzollerstr. 15

ZMG

Kaiserstr. 98-100

Bethesda Krankenhaus

Ludwig-Weber-Str. 15

Volkshochschule

Mönchengladbach

Lüpertzender Str. 85

Praxis Dr. Aretz

Sandradstr. 24

Kosmetik Zirfas

Sandradstr. 43

Krankenhaus

Maria Hilf

Sandradstr. 43

Buchladen Prolibri

Schillerstr. 22

Zorbas

Schillerstr. 49

AFBj

Roermonder Str. 217
41068 MG, 02161/52031
www.afbj.de

Almsause

Turmstiege 6, 41061 MG
www.almsause.de

Altes Zeughaus

Weiberstr. 2
41061 MG, 02161/180109
www.altes-zeughaus.de

America's

Waldhausener Str. 32, 41061 MG

**Astronomischer Arbeitskreis
Mönchengladbach e. V.**

www.astro-mg.de

Atelier K81

Nelkenstr. 81
41066 MG, 02173/2858713
www.atelier-k-81.de

Berufsinformationszentrum

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

BIS-Zentrum

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

Black & White

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

**Borussia VfL 1900
Mönchengladbach e. V.**

Hennes-Weisweiler-Allee 1
41179 MG, 01805/181900
www.borussia.de

Brauerei „Zum Stefanus“

Mennrath 59
41179 MG, 02161/580154
www.zum-stefanus.de

Citykirche Alter Markt

41061 MG
www.citykirche-mg.de

Cocos

Turmstiege 3, 41061 MG

Comet Cine Center

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

dasbuntehaus

Waldhausener Str. 83, 41061 MG

Denk Mal... Geneickener Hof

Geneickener Str. 75
41238 MG, 02166/940572
www.denkmal-geneickenerhof.de

Die Spindel

02161/14700
www.die-spindel.de

EA 71

Eickener Str. 71, 41061 MG

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hubertusstr. 100
41239 MG, 02166/394-0
www.sk-mg.de

Empire

Sandradstr. 3-5, 41061 MG

Evangelische Christuskirche

Kapuzinerstr. 46, 41061 MG

Evangelische Hauptkirche Rheydt

Hauptstr. 90
41236 MG, 02166/1469445
www.hauptkirche-rheydt.de

Familienbildungsstätte

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

Foxbar

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

Franziskanerkirche St. Barbara

Bettrather Str. 79, 41061 MG

**Friedrich-Spee-Akademie
Mönchengladbach e. V.**

www.fsa-mg.de

Fuchsbau

Schlaaweg 18
41169 MG, 02161/559307
www.fuchsbau-mg.de

Galerie Löhrl

Kaiserstr. 69
41061 MG, 02161/200762
www.galerieloeuhl.de

Gasthaus am Schmolderpark

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

Gasthaus St. Vith

Alter Markt 6
41061 MG, 02161/2473760
www.st-vith.de

Gemeindezentrum Rheydt-West

Lenßenstr. 15, 41239 MG

**Gladbacher Hockey- und Tennis-
Club e. V.**

An den Holter Sportstätten 11
41069 MG, 02161/540014
www.ghtc.de

goldwasser

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

Graefen + König

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

Haus Erholung

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

Haus Zoar

Kapuzinerplatz 12, 41061 MG

Hotel-Restaurant Elisenhof

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

Jahnhalle

Volksgartenstr. 165
41065 MG, 02161/482740

Jugendheim Bettrath

Hansastr. 55, 41066 MG
www.jugend-mg.de

JUKOMM

Stepgesstr. 20
41061 MG, 02161/14617
www.jukomm.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

Dünner Str. 214-216
41066 MG, 02161/668-0
www.kh-neuwerk.de

Kult + Genuss GmbH

Wilhelm-Strauss-Str. 65
41236 MG, 02166/2172627
www.kultundgenuss.de

Kultube

Luisenstr. 93, 41061 MG

Kunstfenster Rheydt

Hauptstr. 125, 41236 MG
www.kunstfenster-rheydt.de

Kunstwerk Wickrath

Wickrathberger Str. 18b
41189 MG, 02166/133930
www.rotes-krokodil.de

Ladenlokal

Eickener Str. 14, 41061 MG

Messajero

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

Mezcalito

Gasthausstr. 30
41061 MG, 02161/176640

MGMG

Voltastr. 2
41061 MG, 02166/252411
www.mgm-g.de

Musikschule

Lüpertzender Str. 83
41061 MG, 02161/25-6431
www.musikschule-moenchenglad-
bach.de

Nacht

Waldhausener Str. 25, 41061 MG

Nachtgalerie

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

NEW AG

Odenkirchener Str. 201
41236 MG, 02166/688-0
www.new.de

Palace St. George

Konrad-Zuse-Ring 10
41179 MG, 02161/54988-0
www.palace-st-george.de

Projekt 42

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

Ratskeller Rheydt

Markt 11
41236 MG, 02166/9980074
www.ratskeller-rheydt.com

Raum 38

Waldhausener Str. 38, 41061 MG

Rittergut Birkhof

41352 Korschenbroich
www.birkhof.de

Rossi

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

Schlossbad Niederrhein

Auf dem Damm 107
41189 MG, 02166/59757

Schloss Dyck

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

Skihalle Neuss

An der Skihalle 1
41472 Neuss, 02131/1244-337
www.allrounder.de

Spielzeugausstellung Schnelle

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

Sportanlage Am Haus Lütz

Am Haus Lütz 57, 41066 MG

Stadion im Borussia-Park

Hennes-Weisweiler-Allee 1, 41179 MG

Städt. Jugendclubhaus Westend

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

Städt. Museum Abteiberg

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

Städt. Museum Schloss Rheydt

Schlossstr. 508
41238 MG, 02166/928900
www.schlossrheydt.de

**Stadtsporthund
Mönchengladbach e. V.**

Berliner Platz 19
41061 MG, 02161/294390
www.mg-sport.de

Stadtbibliothek:**Stadtbibliothek Rheydt**

Am Neumarkt 8
41236 MG, 02161/258281

Zentralbibliothek

Blücherstr. 6
41061 MG, 02161/256345
www.stadtbibliothek-mg.de

Tanzschule „More than Dancing“

Rheydter Str. 188
41065 MG, 02161/6785764
www.more-than-dancing.de

Theater Mönchengladbach

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

TIG – Theater im Gründungshaus

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

TOMMYS Tanzstudio

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

Trabrennbahn

Am Flughafen 5, 41066 MG

TSC Rheindahlen e. V.

Broicher Str. 13
41179 MG, 02161/905065
www.tsc-rheindahlen.de

**Verein zur Förderung des Rheini-
schen Trabrennsportes e. V.**

www.mg-auf-trab.de

Vitusbad

Breitenbachstr. 52
41065 MG, 02161/6980487

Volkshochschule

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

Wasserwerk Rheindahlen

Mennrather Str. 80, 41179 MG

YOLO Club

Aachener Str. 17, 41061 MG
www.theyoloclub.de

Zeughaus Neuss

Markt 42-44, 41460 Neuss
www.zeughauskonzerte.de

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

Marc Thiele (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

Sabrina Kirnapci (sk), Martin Huth (mh), Livia Hilgers (lh),
Natascha Oberste (no), Ingo Rütten (ir), Marc Thiele (mt),
Michael Grünwald (mig)

FOTOS

Stefan Götttsches, Simone Stähn (Cover), Livia Hilgers,
Marc Thiele

GRAFIK

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Satz & Layout: Sandra Ophe, Liane Retzkowski, Livia Hilgers,
René Ludwig

Webdesign: Marc Thiele

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

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

MVZ-ADTC MÖNCHEGLADBACH/ERKELENZ GMBH

AUGENKLINIK BETHESDA

WISSEN » ERFAHRUNG » BERATUNG



Mit präziser Diagnostik und intensiver Beratung zur Behandlung von Fehlsichtigkeit mit Lasik und künstlichen Linsen, Grauem Star, Grünem Star, feuchtem Macula-ödem, altersbedingter Macula-Degeneration, Diabetes, Venenverschlüssen und Uveitis.

» WIR WÜNSCHEN IHNEN EIN **FROHES WEIHNACHTSFEST** UND EINEN **GUTEN DURCHBLICK** IM NEUEN JAHR.

Wissen
Erfahrung
Beratung



Augenkl. Bethesda Ludwig-Weber-Straße 15
» Dr. Cordula Hörster 41061 Mönchengladbach
» Dr. Ulrich Grauel Tel. 02161 . 85200
» Dr. Jan Michel www.augenkl.berthesda.de



■ DR. CORDULA HÖRSTER



■ DR. ULRICH GRAUEL



■ DR. JAN MICHEL

Augencl. Erkelenz

- » Dr. Bernd Hörster
- » Dr. Erdal Tahmaz
- » Prof. Dr. Hans-Reinhard Koch
- » André Mosblech

Ostpromenade 41 · 41812 Erkelenz
Tel. 02431 . 96620

www.augencl.erkelenz.de



■ DR. BERND HÖRSTER



■ DR. ERDAL TAHMAZ



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
- Schmerzfremde 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 spannungsfremde 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