

JULI 2019 · 13. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

WWW.HINDENBURGER.DE

IHR GRATIS-EXEMPLAR  
ZUM MITNEHMEN

# HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH + RHEYDT

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

HINDENBURGER AUF REISEN

**AMSTERDAM**

OPEN-AIR-KINO

**STARPAC SOMMERKINO**

**SCHLOSS RHEYDT**

HINDENBURGER ZU GAST

**LEBEMANN BRASSERIE**

BORUSSIA

**EMOTIONALITÄT, AKTIVITÄT UND GIER**

THEATERSTORY

**KINDER- UND JUGENDTHEATER**



# SCHAUZEIT

# BEREIT FÜR RHEYDT!

DEIN TRIP IN HUGO'S HEIMAT  
31. AUG - 12. OKT 2019

#BEREITFÜR RHEYDT

Bewirb dich jetzt mit deiner kreativen Geschäfts-, Produkt- oder Raumidee und eröffne für sechs Wochen oder länger ein Ladenlokal in Rheydt. Zwischen etablierten Einzelhändlern und spannenden Sehenswürdigkeiten erwarten dich neugierige Pop-Up Store-Touristen, vergnügungssüchtige Städtepilger, ehrgeizige Souvenirjäger und inspirierende Mitreisende der Schauzeit 2019.

**SICHERE DIR DEIN SCHAUZEIT POP-UP-TICKET**

**BEWIRB DICH MIT DEINER NUTZUNGSDIEE BIS 14. JULI '19  
DETAILS & BEWERBUNG AUF [WWW.SCHAUZEIT-RHEYDT.DE](http://WWW.SCHAUZEIT-RHEYDT.DE)**

 Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz,  
Bau und Reaktorsicherheit

 STÄDTENAU-  
FÖRDERUNG

Ministerium für Heimat, Raumordnung,  
Bau und Überlieferung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



MÖNCHENGLADBACH

Alten  
Rheydt

Schule  
Rheydt  
Kultur  
SKM



WG  
WIRTSCHAFTSPRÄMIERUNG  
NORTH-RHINE-WESTPHALIA

NEW

Foto: © StudioLine



Liebe Leserinnen und Leser,

wenn die Hitze kommt, kocht ja so manches über. Die Temperaturen draußen steigen ebenso wie drinnen, es wird ungemütlich, es stresst und dann kann es passieren, dass auch die Gemüter überkochen. Man ist schneller und unbewußt aggressiver als sonst und wenn es richtig heiß wird auch einfach oft nur noch genervt. Man will gekühlt werden, auch das Gemüt, denn sonst explodiert da irgendwann mal irgendwas.

Bei mir ist es auch wieder so weit - mein Gemüt kocht eigentlich schon über und es kostet mich sehr viel Überwindung, hier im Heft nicht mal wieder ordentlich Dampf abzulassen. Eigentlich hatte ich schon angefangen etwas zu schreiben, aber dann, nachdem ich mich bereits mehrere Stunden in Rage geschrieben hatte, kühlte das Gemüt ein wenig runter und ich merkte, dass ich dafür keinen Platz im Heft hatte.

Aber so ganz ohne Dampf ablassen - wenn auch hier nur kurz - geht es nicht. Wissen Sie, was mich im Moment so unsag-

bar aufregt, so richtig sauer macht? Auf den Punkt gebracht wohl die Kommunikation und der Umgang miteinander, der sich in unserer Gesellschaft in den letzten Jahren entwickelt hat. Der Respekt voreinander ist größtenteils verloren gegangen. Die gute alte Diskussion und Meinungsfreiheit ist Populismus, Gutmenschentum und Rechthaberei um jeden Preis - auch den der Ausgrenzung derer mit anderen Meinungen und Lebensansichten gewichen. Wissenschaftliche Fakten werden zu Gunsten vorgefertigter Meinungen ignoriert und durch individuelle „Fakten“ ersetzt, es gibt anscheinend keine Meinungsvielfalt mehr, sondern nur noch zwei mögliche Lager - entweder man ist dafür oder man ist böse. Die Populisten, die am lautesten schreien, haben Recht und niemand hinterfragt es ernsthaft oder beginnt eine funktionierende Diskussion. Ganze Bevölkerungsgruppen, die anders denken, werden verteufelt, diskreditiert und manchmal auch kriminalisiert. Sozial und politisch.

Ein paar Beispiele (und jetzt wird es heikel)....

Wer nicht für E-Mobilität ist, ist quasi schon ein Umweltverbrecher - aber wer hinterfragt die für diese Mobilität notwendige Batterietechnik und deren verheerende Umweltbilanz? Keiner will hören, dass der Heilsbringer der deutschen Umweltmoral am anderen Ende der Welt ganze Landstriche verwüstet und unreparierbare Umweltschäden verursacht und eine schlechtere Umweltbilanz als ein Diesel-SUV hat. Aber Hauptsache E-Autos, E-Scooter, E-Räder fahren und sich gut fühlen.

Thema Politik (Jetzt wird es richtig brenzlich)

Ein großer Teil der deutschen Bevölkerung hat (aus individuellen und subjektiven Gründen) Angst vor aktuellen Entwicklungen in Staat und Gesellschaft. Sie fühlen sich von der Politik

nicht mehr verstanden und vertreten. Die meisten dieser Ängste - vor allem in Bezug auf Flüchtlinge - sind absolut unbegründet, werden aber durch braune Populisten angeheizt. Und was macht der andere Teil der deutschen Bevölkerung, anstatt aufzuklären und mit den verunsicherten Menschen in ihrem Umfeld in die Diskussion zu gehen und evtl. zu versuchen, diese mit Fakten zu überzeugen - auch wenn es schwer und vielleicht unfruchtbar ist? Sie grenzen sie aus. Verweigern den Diskurs, brandmarken, verbannen aus Freundeslisten und stellen teilweise sogar öffentlich an den Pranger (heute heißt der Facebook). Das kleine unschuldige Wort „aber“ ist stillschweigend ein NoGo der deutschen Sprache geworden... „Ich bin kein Nazi, aber..“, oder? Wie reagieren die meisten von Ihnen auf diesen Satz? Sicher nicht mit Respekt, Verständnis und dem Versuch in die Diskussion zu gehen. Sie werden ausgrenzen und unterbewußt eine rote Binde mit schwarze Kreuz auf weißem Grund am Arm Ihrer 70 jährigen Verwandten sehen, auf deren Knien Sie als Kind gesessen haben und sich wohlfühlten. Dieses Verhalten schafft Menschen, die sich bestätigt fühlen, die sich Gruppen suchen, die sie verstehen und ernst nehmen. Dieses Verhalten schafft erst das echte Problem und verstärkt den Zulauf zu Parteien wie der AfD. Wir müssen dem Populismus auf allen Seiten Einhalt gebieten, meinungsoffen werden und wieder lernen zu kommunizieren, sonst wird das nix mehr mit unserer Gesellschaft. Diese Entwicklung - als nur eine Meinung die richtige war, hatten wir schon einmal in unserer Geschichte - so etwa um 1933... na, gute Nacht sag ich da und grüße alle, die vergessen haben, wie Kommunikation, Demokratie und Gesellschaft geht - womit ich nicht nur AfD-Wähler meine, sondern auch alle anderen, auf die dieser Text passt.

In diesem Sinne  
Ihr Marc Thiele, Herausgeber

**Alle Preise inkl. MwSt.!**

**T-Shirt inkl. Druck**

**ab 14,50€\***

**Druckfrisch**

**Cappy**

bedruckt mit Ihrem Motiv

eckig - rund - oval

**EGAL!**

**17,90€\***

Frontdruck; 8cm Durchmesser  
Druckflex; konturgeschnitten

**Aufkleber**

100 Stk.

in brillanter Qualität

7cm Durchmesser

**29,90€\***

lichtecht  
wasserfest  
permanent haftend

**Visitenkarten**

1000 Stk.

beidse. farbig, 350g

Bilderdruck

matt gestrichen

**59,90€\***

**KSS**

**Werbecenter GmbH**

• Kopieren • Drucken • Werben

• mit Werbetechnikservice

Bismarckstrasse 74 • 41061 Mönchengladbach  
Tel. 02161 - 183 999 • Fax 02161 - 20 92 30  
info@kss-mg.de • www.kss-mg.de  
Mo.-Fr. 10<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr • Sa. 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> Uhr

\*Preise gelten für druckfertige Daten.  
Eventuell anfallende Satz- und Layoutarbeiten werden extra berechnet. Aktion zeitlich begrenzt.

# HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH

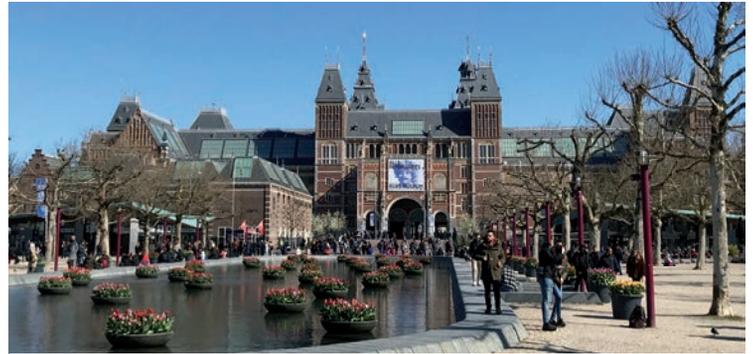
# | JULI 2019

13. JAHRGANG | AUSGABE # 130



## 06 | STADTLIBEN

Fest am See 2019



## 18 | FREIZEIT

Hindenburger auf Reisen: Amsterdam



## 14 | THEATERSTORY

Zum Sommerauftakt zieht es die Jugend ins Theater



## 32 | GENUSSKULTUR

Der Hindenburger zu Gast: Lebemann Brasserie im Abtshof



## 16 | FREIZEIT

Starpac Sommerkino in Schloss Rheydt



## 34 | BORUSSIA

Emotionalität, Aktivität und Gier

Fotonachweise siehe Themenseiten

Besuchen Sie uns auf [www.hindenburger.de](http://www.hindenburger.de)



[facebook.com/hindenburger](https://facebook.com/hindenburger)

## STADTLIBEN

- 6 Serie: Gladbacher Platt  
Fest am See 2019
- 7 Greta, Markt der schönen Dinge
- 8 Expertentipp: Fehler beim Immobilienkauf
- 9 Markthalle - Neue Qualitäten am Kapuzinerplatz
- 10 Volksverein: Hermann-Josef Kronen geht in den Ruhetand
- 11 Reha-Verein: Verrückt? Na und! Seelisch fit im Klassenzimmer

## KUNST + KULTUR

- 12 Literatur + Spiele
- 13 Film + TV
- 14 THEATERSTORY  
Zum Sommerauftakt zieht es die Jugend ins Theater

## FREIZEIT

- 16 Erstes Starpac Sommerkino in Schloss Rheydt
- 17 SparkassenPark Aktuell: Pur und Fury in the Slaughterhouse
- 18 Hindenburger auf Reisen: Amsterdam
- 23 Natur und Tierpark Brüggen
- 24 Ferien-Freizeit-Ziele
- 26 Biergarten Haus Erholung
- 27 Classic Days Schloss Dyck

## GENUSSKULTUR

- 28 1. Genuss-Festival MG
- 29 Leserwahl: Die „beste“ Eisdiele in Mönchengladbach - die Sieger
- 30 Genuss-Shopping
- 32 Der Hindenburger zu Gast: Lebemann Brasserie
- 33 Kefenbaum's Bierhorizont

## SPORT

- 34 Borussia: Emotionalität, Aktivität und Gier
- 36 Sebastian Juroschnik: Medizinisches Krafttraining
- 37 Sport aktuell: Sport im Park

## MEDIZIN + CO

- 38 Dr. Dr. Lange Weyel: Kleinere Implantate: Weniger kann mehr sein
- 39 Serie Yoga: Netflix in meinem Kopf

## TERMINE

- 40 Highlights, Ausstellungen, Terminkalender, Adressen

## SONSTIGES

- 3 Editorial
- 50 Frikobäuerchen Impressum



## Bringt Familienabenteuer in Fahrt. Und sicher ans Ziel.

Die neue V-Klasse mit aktivem Park-Assistenten und 360°-Kamera – bereits ab 36.990 €<sup>1</sup>.

Weitere Infos auf: [www.herbrand.de/MakeYourMove](http://www.herbrand.de/MakeYourMove).

### Unser Leasingbeispiel<sup>2</sup> für Privatkunden:

V 220 d RISE<sup>3</sup>

Kaufpreis ab Werk <sup>1</sup>	39.630,00 €
Leasing-Sonderzahlung	6.330,00 €
Gesamtkreditbetrag	39.630,00 €
Gesamtbetrag	20.610,00 €
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlauflistung	40.000 km
Sollzins gebunden p. a.	3,16 %
Effektiver Jahreszins	3,21 %

48 mtl.  
Leasingraten à

299,- €

Überführungskosten

495,00 €

<sup>1</sup>Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/ kombiniert: 6,2/ 5,8/ 6,0 l / 100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 157 g/km.

<sup>2</sup> Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. <sup>3</sup> Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH, Siemensstr. 7, 70469 Stuttgart, für Privatkunden. Stand 05/2019. Angebot gültig bis 31.08.2019. Abb. enthält Sonderausstattung. Ist der Darlehens-/Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. <sup>3</sup> Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt. Es handelt sich um die „NEFZ-CO<sub>2</sub>-Werte“ i. S. v. Art. 2 Nr. 1 Durchführungsverordnung (EU) 2017/1153. Die Kraftstoffverbrauchswerte wurden auf Basis dieser Werte errechnet. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen. Die Werte variieren in Abhängigkeit der gewählten Sonderausstattungen.



Mercedes-Benz

Das Beste oder nichts.

# Herbrand.

Herbrand Niederrhein GmbH & Co. KG

Mönchengladbach - Verkauf & Service, Krefelder Str. 180

Krefeld - Verkauf & Service, Magdeburger Str. 80

Bocholt • Borken • Emmerich • Geldern • Gescher • Goch • Heinsberg  
Kevelaer • Kleve • Krefeld • Mönchengladbach • Straelen • Wesel • Xanten

Hotline 0 800 801 901 0 (gebührenfrei)

[www.herbrand.de](http://www.herbrand.de)

## BETR.: EISDIELNWAHL FEHLERTEUFEL IN DER PRINT-AUSGABE

Leider hat sich in der Printausgabe unbemerkt der Vertippfehler-teufel eingeschlichen. Bei den abgegebenen und verteilten Stimmen der Eisdielewahl (S.29), lag der eingebende Finger immer eine Zahl daneben. Die hier in der Digitalausgabe angegebenen Zahlen sind korrekt. Auf die einzelnen Platzierungen hatte dies keine Auswirkung. Wir bitten dies zu entschuldigen.



[instagram/hindenburger-mg](https://www.instagram.com/hindenburger-mg)

**Uut di Reeh: Wi di Alde kallde:**

von Kurt Paul Gietzen

**LEBENSWEISHEITEN IN  
MÖNCHENGLADBACHER  
PLATT**

„Et öss kee Ämpke so kleen, dat et niks brängk, off schmitt.“ „Es ist kein Amt so klein, dass es nichts einbringt, oder schmeißt.“ i.ü.S. gemeint ist der Filz im Amt, auch Kölsche Klüngel genannt.

„Jeese wä-ede net maar wä-ejen em Jesang jemääß.“ „Gänse werden nicht nur des Gesanges wegen gemästet.“ i.ü.S. bei fast allen Dingen macht man nichts ohne Hintergedanken.

„Jong jewändt öss alt jedonn.“ „Jung gewohnt ist alt getan.“ i.ü.S. was man in der Jugend gelernt hat, vergisst man auch im Alter nicht.

„Merr soll net widder schprenge wi d'r Schteck rick.“ „Man soll nicht länger springen als der Stock reicht.“ i.ü.S. man soll nur das machen, wozu man in der Lage ist.

„Merr wett net, war merr an d'r Heemoot hat, böss merr noh Bute kütt.“ „Man weiß nicht, was man an der Heimat hat, bis man nach draußen kommt.“

„Möt Ökskes kniipe on ruhe Backe wä-ede de Boschde jefange.“ „Mit Äuglein kneifen und roten Wangen, werden die Burschen gefangen.“ i.ü.S. Mädchen konnten ihre Reize schon immer gut darstellen,



„Nem towe Mongk öss net te hälepe.“ „Einem geschlossenen Mund ist nicht zu helfen.“ i.ü.S. nur sprechenden Menschen kann geholfen werden.

Illustration: Stefan Voeller

27. UND 28. JULI, SCHLOSSPARK WICKRATH

**FEST AM SEE**

**MG  
MG**  
Marketing Gesellschaft  
Mönchengladbach mbH



Foto: © Andreas Lousberg

Auch dieses Jahr gibt es wieder ein Programm, das für jeden etwas zu bieten hat.

**Familienfest – Bauernmarkt – Elite Stutenschau – Concours d'Élegance**

Zum 44. Mal findet am **27. und 28. Juli 2019** das **Fest am See** statt. Das weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannte Familienfest, das von der Marketing Gesellschaft Mönchengladbach mbH (MGMG) in Kooperation mit dem Heimat- und Verkehrsverein Wickrath e.V. veranstaltet wird, lockt kleine und große Besucher nach Wickrath.

Auch diesmal haben die Organisatoren ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das für jeden etwas zu bieten hat. Der Marktveranstalter Reno Müller ist mit seinem bunten **Bauern- und Gartenmarkt** wieder dabei.

Gespannt sein dürfen die Besucher auf ein buntes Bühnenprogramm mit unterhaltsamer Live-Musik. Für coolen Sound sorgen **Rody Reyes** mit „**Havanna con Klasse**“, die **Big Maggas**, und die „**Milchkännchen**“. Mit von der Partie sind beim Fest am See auch eine Reihe ortsansässiger Vereine aus Wickrath. Neben dem Programm auf der Bühne werden einige Attraktionen auf dem Sandplatz geboten.

Am Samstag findet ab 10 Uhr auf dem großen Reitplatz die Elite Stutenschau des Rheinischen Pferdestammbuchs statt, bei der die besten Stuten unterschiedlicher Rassen bewertet werden. Als besondere Wertschätzung der tierzüchterischen Leistung rund um Wickrath soll auf dem Fest am See in Zusammenarbeit mit dem Rheinischen Pferdestammbuch ein „**Concours d'Élegance**“ etabliert werden, der in diesem Jahr zum ersten Mal durchgeführt wird. An der prächtigen Kutschen-Ausfahrt nehmen rund 25 historische Pferdegespanne teil.

**Mehr Informationen unter:**

[www.festamsee.de](http://www.festamsee.de)



Foto: © MGMG

Der „Concours d'Élegance“ wird dieses Jahr zum ersten Mal durchgeführt.

SONNTAG, 07. JULI, SCHILLERPLATZ MÖNCHENGLADBACH

## GRETA, DER MARKT DER SCHÖNEN DINGE

Am 07. Juli ist es wieder soweit. Greta, der Markt der schönen Dinge geht auch dieses Jahr wieder an den Start - übrigens zum 10. Mal - ein Geburtstag also. Diesmal zum ersten Mal neben dem Schillerplatz auch auf der Kaiserstraße und Sittardstraße.

Mit ca. 150 Ausstellern aus ganz Deutschland aus den Bereichen Upcycling, Streetwear, Fashion, Fotografie, Illustration, Accessoires gepaart mit vielen spannenden Neuzugängen in der Gastronomie, abgerundet mit viel liebevoll gebastelter Deko und Kinderbespassung. Zwei Orte laden dabei diesmal zum Chillen und Verweilen ein, der Schillerplatz und die alte Tanke mit dem Wendehammer der Sittardstraße. Hier ist auch fast das gesamte Kinderprogramm untergebracht. Kinder können wie früher einfach auf der Straße spielen und die Eltern können bei den Klängen der Niederrheinischen Sinfoniker ein wenig abschalten. Greta möchte ihren 10. Geburtstag möglichst nachhaltig feiern. Das

ist einer der Gründe, warum in diesem Jahr zum ersten Mal die Kaiserstraße für den Autoverkehr gesperrt ist. Der zu Gretazeiten herrschende Verkehr macht einfach keinen Sinn. Die Menschen suchen stundenlang nach einem Parkplatz, anstatt einfach mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu kommen oder das Fahrrad zu nehmen. Die Veranstalter wollen auch, dass Familien mit Kindern keine Sorge haben müssen, dass sie überfahren werden.

Upcycling und Nachhaltigkeit waren für die Macher von Greta immer schon Themen, die sie sehr beschäftigen, daher möchten sie dieses Jahr „noch einen drauf setzen“. In Kooperation mit der MAGS wurde ein Müllkonzept mit verschiedenen Tonnen entwickelt, bei dem die Besucher darum gebeten werden, ihren Müll zu trennen. Auch die Gastronomie wurde mit einbezogen und achtet darauf, dass der produzierte Müll soweit möglich biologisch abbaubar ist. Besucher dürfen sogar eigene Teller und Becher



Foto: © Veranstalter, Design: Desiree Rose

mitbringen, um Müll zu vermeiden. Besucher werden gebeten, zu Fuß oder mit dem Rad bzw. dem ÖPNV zu kommen. Wer nicht auf das Auto verzichten will oder kann, dem wird das Vitus-Parkhaus (Vitusbad/Mediamarkt) hinter dem Bahnhof empfohlen.

[www.meine-greta.de](http://www.meine-greta.de)



WIR BRAUCHEN DEINE  
**HELFENDEN HÄNDE**  
UM LÄCHELN ZU VERSENDEN  
IN MÖNCHENGLADBACH

BEWIRB DICH ALS VERSANDMITARBEITER  
(M/W/D) AUF [JOBS-AMAZON.DE](http://JOBS-AMAZON.DE)





OB VERMIETUNG, KAUF ODER VERKAUF,  
WIR SUCHEN DAS OPTIMALE ERGEBNIS.

**G. Obrock**  
Immobilien- u.  
Finanzierungsvermittlung GmbH

- › Möchten Sie Ihre Immobilie zum höchstmöglichen Preis verkaufen?
- › Möchten Sie sich räumlich verändern? Beispielweise vom Haus zur Eigentumswohnung oder senioren-gerechtes Wohnen?

**www.obrock.de**  
Telefon: 02161 / 2 47 59-0  
E-Mail: info@obrock.de



**MEPHISTO**  
FINEST WALKING SHOES



**ERMERT SCHUHE** Bismarckstr. 19-21  
Mönchengladbach  
... die passen!  
Tel.: 02161-10923

www.ermert-schuhe.eu

## DIE FEHLER BEIM IMMOBILIENVERKAUF

Ein Hausverkauf ist ein komplexer, emotionaler und meist langwieriger Prozess. Als Eigentümer sollten Sie beim Verkauf ihrer Immobilie nichts dem Zufall überlassen und alle wichtigen Fragen schon im Voraus klären. Ist es der richtige Verkaufszeitpunkt? Was ist meine Immobilie eigentlich Wert? Sollte ich einen Makler beauftragen?

### Der falsche Zeitpunkt

Die Vorbereitungen beim Verkauf sind ebenso wichtig wie der Verkauf selbst. Dazu gehört auch, den richtigen Zeitpunkt abzuwägen, um den bestmöglichen Verkaufspreis zu erzielen. Sie sollten schon im Voraus die Preise in Ihrer Umgebung beobachten, um so Trends in der Preisentwicklung feststellen zu können. Um eine Immobilie erfolgreich zu verkaufen, ist es ratsam, wichtige Gesetzgebungen und Kostenaspekte des Immobilienmarktes im Hinterkopf zu behalten. Makler können Sie bei diesem wichtigen Thema beraten und unterstützen – sowohl rechtlich, als auch wirtschaftlich.

### Preisfindung

Jeder Eigentümer weiß, was er ursprünglich für seine Immobilie bezahlt hat und wieviel Geld er für Reparaturen, Sanierungen und Modernisierungen investiert hat, aber um eine Immobilie verkaufen zu können, ist es wichtig den aktuellen Verkehrswert zu ermitteln. Es ist sogar möglich, dass dieser stark von dem ursprünglich bezahlten Preis abweicht. Hier entscheidet die Art des gewählten Wertermittlungsverfahrens. Es ist daher ratsam einen Experten mit dem Thema zu beauftragen. So ist es möglich einen Verkaufspreis zu erzielen, der weder die Kaufinteressenten abschreckt, noch die Erwartungen des Verkäufers untertrifft.

### Ein Makler kommt für Sie nicht in Frage

Natürlich ist es möglich, eine Immobilie auch ohne Makler gewinnbringend zu verkaufen. Allerdings sollte man bevor die Beschäftigung eines Maklers ausgeschlossen wird, zunächst über folgende Punkte nachdenken:

- Sind Sie zeitlich in der Lage, den Verkauf zu begleiten, organisieren und abzuwickeln?
- Reichen Ihr Wissensstand und Ihre Kompetenzen wirklich aus, um den Verkauf der Immobilie ohne Makler, zielgerichtet auf dem schnelllebigen, regionalen Immobilienmarkt zu koordinieren?

Es ist nicht ratsam sich auf gut Glück in den Immobilienmarkt zu stürzen. Viele Immobilien, die beispielsweise mit einem schwachen Exposé beworben werden oder bei denen der Verkaufspreis zu hoch angesetzt wurde, entwickeln sich schnell zu Ausschussware. Erfahrungsgemäß ist es so, dass sich die Beschäftigung eines Maklers für den Eigentümer finanziell lohnt. Der Makler erhält nur im Erfolgsfall eine Provision und die genauen Konditionen können in einem Maklervertrag festgehalten werden. Ein kompetenter Makler berät Sie darin den effizientesten Weg für Ihren Hausverkauf zu finden, nimmt Ihnen viele Aufgaben ab und spart so Ihre Zeit.

Gerade für Leute die im Immobilienverkauf unerfahren sind, lohnt sich die Beauftragung eines Maklers. Nicht nur ist dieser auf dem Gebiet des Immobilienverkaufs absoluter Experte und vermeidet somit Fehler die unerfahrenen Verkäufern passieren könnten, sondern durch seine Kenntnis, Erfahrung und Kompetenz am und vom Immobilienmarkt kann er einen marktgerechten Käuferlös für die Immobilien erzielen.

**G. OBROCK** IMMOBILIEN- U- FINANZIERUNGSVERMITTLUNG GMBH

VIERSENER STR. 48 | 41061 MG | TEL.: 02161 . 2 47 59 -0 | INFO@OBROCK.DE | [WWW.OBROCK.DE](http://WWW.OBROCK.DE)

## IMMER HER MIT DEM ALTEN DRAHTESEL!

fahrrad  
werkstatt **360°**

Sie haben ein gebrauchtes und nicht mehr benötigtes Fahrrad, das Sie abgeben möchten? Wir suchen für unser Recycling-Projekt funktions-tüchtige, aber auch defekte Fahrräder.

Mehr über unsere **Rad-Spende-Aktion** und die fahrradwerkstatt360grad erfahren Sie im Internet.

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag,  
Donnerstag und Freitag:  
10:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch geschlossen  
Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

**NEUE  
ÖFFNUNGS-  
ZEITEN**

## Ein Service vom RehaVerein

Sophienstraße 31 • 41065 Mönchengladbach

Telefon 02161 83924-14 • [www.fahrradwerkstatt360grad.de](http://www.fahrradwerkstatt360grad.de)

RAHMENBEDINGUNGEN FÜR MARKTHALLE GESCHAFFEN  
**NEUE QUALITÄTEN AM KAPUZINERPLATZ**



Die geplante Markthalle auf dem Kapuzinerplatz (Grafiken: Otten Architekten)

Herzstück der Neuausrichtung des Kapuzinerplatzes ist die geplante Markthalle, die bereits im nächsten Jahr den Wochenmarkt ergänzen soll und damit ein neues Einkaufserlebnis in Mönchengladbach bieten wird. Bereits während der Bauphase der Halle sollen kleinere Anpassungen und Aufwertungen durchgeführt werden. Dazu zählen unter anderem die Wegnahme überflüssiger Poller oder die Vereinheitlichung des Pflasters um die Markthalle herum. Darüber hinaus sollen im Rahmen einer nachfolgenden Fördermaßnahme insbesondere auch die Zugänge zum Platz verbessert werden.

„Mit dem Bebauungsplan wird der obere Citybereich neu belebt und aufgewertet. Die zukünftige Markthalle wird den Kapuzinerplatz prägen. Sie ist ein Leuchtturmprojekt für die Innenstadtentwicklung“, sagt Stadtdirektor und Technischer Beigeordneter Dr. Gregor Bonin.

Der Bebauungsplan Nr. 791/N, der in der letzten Sitzung der Bezirksvertretung Nord und im Planungs- und Bauausschuss vorgestellt wurde, schafft unter anderem das erforderliche Baurecht für die geplante Markthalle am Kapuzinerplatz. Sollte der Rat der Stadt in seiner Sitzung am 3. Juli den Bebauungsplan als Satzung beschließen, werden damit wichtige Rahmenbedingungen geschaffen, einen der zentralen Plätze in Mönchengladbach deutlich aufzuwerten und ihm als Marktstandort mehr Strahlkraft zu verleihen. Die Erarbeitung der städtebaulichen Pläne und der Fachgutachten zum vorliegenden Bebauungsplan hat der Investor der Markthalle übernommen. Durch die unmittelbaren Baumaßnahmen entstehen der Stadt Mönchengladbach ebenfalls keine Kosten. Laut Angabe der mags erhöhen sich allerdings die Unterhaltungs- und Reinigungsaufwendungen durch den Bau der Markthalle um rd. 9.700 Euro jährlich. Demgegenüber stehen Grundsteuer- und Gewerbesteuererinnahmen durch den Neubau der Markthalle sowie Erbbauzinsen aus dem Erbbaurechtsvertrag für die Fläche der Markthalle.

Quelle: Stadt MG



HOSEN  
SHOPPEN!

BUY  
YOUR  
PANTS  
LOCAL

**ALBERTO**  
CONCEPT STORE

Hindenburgstr. 6 | Alter Markt  
Mi. – Sa. 10:00 – 18:30 Uhr

alberto-pants.com

**Multitalent**



1 Fassung mit 5 Möglichkeiten

Dank verschiedener Clips sind Sie immer perfekt gerüstet! Unser Multitalent ist aus einem federleichten, allergiefreien und extrem flexiblen Material gefertigt und in verschiedenen Formen und Farben erhältlich.

- VERSPIEGELT UND POLARISIERT**  
Modischer Look, perfekter Sonnenschutz
- POLARISIERT**  
Perfekter Sonnenschutz, minimiert Blendung und Reflexion
- DRIVING**  
verbessert das Kontrastsehen bei schwachem Licht
- OFFICE**  
verringert die Belastung bei der Bildschirmarbeit

Fassung inkl. 4 Magnet Clips  
nur **239,-€**



**BRILLEN  
DAHMEN**  
KONTAKTLINSEN · MODERNE AUGENOPTIK

Odenkirchener Str. 20 (neben der Hauptpost)  
41236 Mönchengladbach Rheydt • Telefon 02166 - 44 995 • www.brillen-dahmen.de



»Volksverein Mönchengladbach«

gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®



Rapsöl



Holzprodukte



Secondhand-Kleidung



Bücher  
CDs



Glas  
Hausrat



Gebraucht Möbel

Geistenbecker Str.107 +118  
41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7  
41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 141-147  
41063 MG-Eicken

Roermonder Str. 56-58  
41068 MG-Waldhausen

Dünner Str. 173  
41066 MG-Neuwerk

**Volk's Laden**  
second hand

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 9:30-18 h  
Sa 9:30-13 h

Zentrale:  
02166 / 671 16 00

[www.volksverein.de](http://www.volksverein.de)

**Die Schere  
schließen.**



»Volksverein Mönchengladbach«

gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Infos unter 02166 / 67 11 600 oder  
[www.volksverein.de](http://www.volksverein.de)  
DE86 3105 0000 0000 1200 06 (SSK MG)



## 35 JAHRE UNERMÜDLICHES ENGAGEMENT IM VOLKSVEREIN HERMANN-JOSEF KRONEN GEHT IN DEN RUHESTAND



Fotos: © Volksverein

„Die Ruhestandsbank“, das Abschiedsgeschenk der Mitarbeiter des Volksvereins an Ihren langjährigen Chef, Hermann-Josef Kronen.

Nach etwas mehr als 35 Jahren im Dienst des Volksvereins und im unermüdlichen Einsatz für die Belange der Langzeitarbeitslosen in unserer Stadt wurde der nun ehemalige Geschäftsführer des Volksvereins am 24. Mai in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Etwa 100 geladene Gäste waren der Einladung gefolgt, darunter Vertreter aus Politik und Kirche und natürlich viele ehemalige Weggefährten und langjährige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Nach der etwa 20-minütigen Laudatio durch Karl Sasserath (Leiter Arbeitslosenzentrum) folgten weitere Dankesworte langjähriger Wegbegleiter und Partner wie z.B. Frau Anke Franken (Gründungsgesellschafterin des Volksvereins), Dr. Peter Blättler (Probst St. Vitus) und Prof. Dr. Gerd Sadowski (ehem. Geschäftsführer der Neue Arbeit gGmbH). Auch Hermann-Josef Kronen sprach natürlich selber einige Abschieds- und Dankesworte und wurde im Anschluss durch die Gesellschaftsvertreter und viele andere Gäste beschenkt, u.a. mit der „Ruhestandsbank“.

Abschließend erfolgte noch die Übergabe des „Staffelstabs“ an den neuen Geschäftsführer des Volksvereins, Matthias Merbecks, der im Rahmen der Veranstaltung auch offiziell bestellt wurde.



Auch der Hindenburger wünscht Hermann-Josef Kronen einen „entspannten“ Ruhestand

Der neue Geschäftsführer des Volksvereins Matthias Merbecks (links) verabschiedet seinen Vorgänger Hermann-Josef Kronen (rechts)

und wir bedanken uns herzlichst für die großartige Zusammenarbeit der letzten Jahre. Seinem Nachfolger wünschen wir ein glückliches Händchen und mindestens ebenso großen Erfolg beim Netzwerken, Fundraisen und Entwickeln neuer, langfristig erfolgreicher Ideen und Konzepte, wie es Hermann-Josef Kronen in seinen 35 Dienstjahren gelungen ist.



Das Verrückt? Na, und“-Team: v.l: Timm Rudolph, Birgit Lubos, Frank Knors, Alexander Cremer, von links hinten: Anne Krieger, Esther Jürgens

Foto: © Rehaverein MG

# VERRÜCKT? NA, UND! SEELISCH FIT IM KLASSENZIMMER

Fast jeder Mensch hat schon selbst eine psychische Krise erlebt oder kennt jemanden, der psychische Probleme bewältigen muss. Dennoch sind seelische Erkrankungen immer noch ein Tabuthema. Daher engagiert sich der RehaVerein seit 2014 als Kooperationspartner von Irrsinnig menschlich e. V. (Leipzig) in dem Präventionsangebot Verrückt? Na, und!

Das Projekt nimmt Schüler und junge Menschen in Ausbildung in den Focus mit dem Ziel sie wach zu machen für das Thema seelische Gesundheit, ihre Stärken zu fördern, Belastungen früher zu erkennen und das Klassenklima zu verbessern. Seitdem hat das Expertenteam für Seelische Gesundheit zahlreiche Projektstage in Schulen und Bildungseinrichtungen ab der 9. Klasse durchgeführt.

Das Team von Verrückt? Na, und! kommt zu den Schülern/ Azubis/ FSJlern (Freiwilliges Soziales Jahr) in die Klassen und macht das abstrakte Thema psychische Gesundheit an einem Schultag erfahrbar. Die Schüler reden mit den Experten über ihre (Vor-)Urteile, Einstellungen und Erfahrungen im Umgang mit seelischen Krisen.

An praxisnahen Beispielen aus dem Schulalltag und dem Leben von jungen Menschen setzen sich die Schüler in Gruppenarbeiten intensiv mit dem Umgang mit besonderen Herausforderungen auseinander und diskutieren ihre Ergebnisse danach mit ihren Mitschülern. Zum Beispiel zu Themen wie Umgang mit Stress, selbstverletzendes Verhalten bei einer Freundin, eine Mitschülerin kommt aus der psychiatrischen Behandlung zurück, Verhalten bei Mobbing u. a.

Die Schüler nehmen aus den Projekttagen die Erfahrung mit, dass psychische Krisen zum Leben dazu gehören und auf unterschiedliche Weise zu bewältigen sind. Im lebendigen Dialog tauschen sie sich aus, was sie stärkt und packen zum Beispiel einen Notfallkoffer für seelisches Wohlbefinden. Sie sehen, dass es Sinn macht, sich

frühzeitig Unterstützung zu holen. Sie erleben Genesungsbeispiele und werden angeregt, eigene Verhaltensweisen z. B. Alkohol- und Drogenkonsum kritisch zu hinterfragen.

Erwiesenermaßen ermöglicht das Programm, Ängste und Vorurteile abzubauen, Zuversicht und Lösungswege zu vermitteln und Wohlbefinden in der Klasse zu fördern. Das Programm ist ein Modellprojekt für die vorbildliche Umsetzung der Gesundheitsziele „Gesund aufwachsen“ und „Depressionen verhindern“ und wird gefördert von Kranken- und Unfallkassen.

Das Team kommt gern an Schulen und freut sich auf Anrufe oder E-mails!

#### Ansprechpartner für Verrückt? Na, und!

Projektkoordinator Timm Rudolph  
Tel.: 02166.970470  
E-mail: t.rudolph@rehaverein-mg.de

Weitere Informationen auch auf der Homepage des RehaVereins [www.rehaverein-mg.de](http://www.rehaverein-mg.de) unter Projekt KipE



**VEREIN FÜR DIE REHABILITATION PSYCHISCH KRANKER E.V.**  
THÜRINGER STR. 12 | 41063 MÖNCHENGLADBACH  
TEL. 02161.69777-0 | E-MAIL: INFO@REHAVEREIN-MG.DE  
[WWW.REHAVEREIN-MG.DE](http://WWW.REHAVEREIN-MG.DE)



ULRICH WOELK  
**DER SOMMER MEINER MUTTER**

Unser Autor, promovierter Astrophysiker, hat bereits einige Romane, Theaterstücke und Essays geschrieben, die mit diversen Preisen ausgezeichnet wurden. In diesem Jahr erhält er den renommierten Alfred-Döblin-Preis. Der Sommer meiner Mutter ist eine ernsthafte, mit leichter Feder erzählte Geschichte der Begegnung zweier sehr unterschiedlicher Paare. Plötzlich sind sie Nachbarn! Auch die dazu gehörigen beiden Jugendlichen entdecken Ungeahntes und Überraschendes in ihrem neuen Leben. Und ganz nebenbei verfolgen wir Leser, im Sommer 1969, nicht nur die erste Mondlandung, sondern auch die sich wandelnden Lebensentwürfe und Ansichten der Protagonisten. Zufall, Schicksal oder einfach nur gelebte Gegenwart? Diese Mischung aus Raumfahrt, Sehnsucht, Liebeswunsch, Irrtum, Erkenntnis und Naturwissenschaft schenkt dem Leser ein besonderes Leseerlebnis.

C. H. Beck Verlag  
190 Seiten | 19,95 €  
ISBN 978-3-406-73449-6

Empfohlen von **Buchhandlung Wackes**  
Korschenbroicher Str. 81 | 41065 MG | [www.wackes-buch.de](http://www.wackes-buch.de)

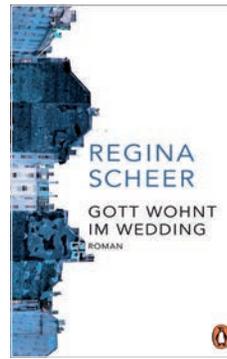


HEINRICH DETERING  
**WAS HEIßT HIER „WIR“? - ZUR RHETORIK DER PARLAMENTARISCHEN RECHTEN**

Rechtes Sprechen (& Denken) ist längst salonfähig geworden, unwidersprochen bleiben sollte es aber NICHT! Wie sehr diese Analyse von AfD-Zitaten durch den renommierten Literaturwissenschaftler Detering zutrifft können wir daran erkennen, welcher Dreck im Internet über ihm ausgekübelt wurde, nachdem er den zugrunde liegenden Vortrag gehalten und gekürzte Versionen in diversen Tageszeitungen erschienen waren (siehe Nachbemerkungen). Gut lesbar enttarnt er den blutigen Ernst dieser Sprache der Gewalt als „schlecht verkleidete(n) Jargon von Gangstern“ und zeigt, wie sich solche rhetorischen Strategien durchschauen und durchkreuzen lassen. Ein kleines, feines Bändchen, kann man zu vielen Gelegenheiten gut verschenken kann!

Reclam  
60 Seiten | 6 €  
ISBN 978-3-15-019619-9

Empfohlen von **Prolibri** | Zur Burgmühle 20 | 41199 MG-Odenkirchen  
[www.prolibri-buchladen.de](http://www.prolibri-buchladen.de)



REGINA SCHEER  
**GOTT WOHT IM WEDDING**

Ein Haus im Berliner Wedding- schon viele Generationen hat das alte Haus beherbergt. Die Lebensgeschichten der Menschen, die im Laufe eines ganzen Jahrhunderts dort gewohnt haben, sind schicksalhaft miteinander verknüpft. Regina Scheer widmet sich nicht nur der deutsch-jüdischen Geschichte sondern auch der der Sinti und Roma. In Rückblenden werden die Einzelschicksale beleuchtet, von Leo, der nach 70 Jahren aus Israel nach Berlin zurückkehrt um Erbschaftsangelegenheiten zu klären, Gertrud, die Leo und seinen Freund Manfred während des Krieges versteckt hat und immer noch dort lebt und Laila, die gar nicht weiß, dass ihre Vorfahren einst in diesem Haus gewohnt haben und erst nach und nach die ganze Geschichte ihrer Sintifamilie erfährt. Vergangenheit und Gegenwart werden so kunstvoll zu einer sehr lesenswerten Geschichte verwoben.

Penguin Verlag  
416 Seiten | 24 €  
ISBN 978-3-328-60016-9

Empfohlen von **Buchhandlung Degenhardt**  
Friedrichstr. 14 | 41061 MG | [www.buchhandlung-degenhardt.de](http://www.buchhandlung-degenhardt.de)



JAROSLAV KALFFAR  
**EINE KURZE GESCHICHTE DER BÖHMISCHEN RAUMFAHRT**

Und wieder mal muss die Geschichte umgeschrieben werden, zumindest die der bemannten Raumfahrt. Der Böhme mit dem ganz normalen Namen Jakub Prochazka startet in seinem Raumschiff JanHus1 ins All, um das Geheimnis eines seltsamen Nebels zu erforschen, der für die gesamte Menschheit zur Gefahr zu werden droht. Was zunächst eine übliche SF-story scheint, erweist sich als eine Reise ins Innere der tschechischen Vergangenheit. Und warum Vlaslav Havel seine Schreibmaschine und der Raumreisende seine so lang gesuchte Geliebte für immer verliert und was ein spinnenartiger Freund hier zu suchen hat und dass eine generationsübergreifende Schuld nicht aus der Welt zu schaffen ist, ist hier nachzulesen.

Klett-Cotta Verlag  
367 Seiten | 22 €  
ISBN 978-3-608-50377-7

Empfohlen vom **Antiquariat am St. Vith**  
Rathausstr. 10 | 41061 MG | [www.antiquariat-am-stvith.de](http://www.antiquariat-am-stvith.de)

## SPIELE



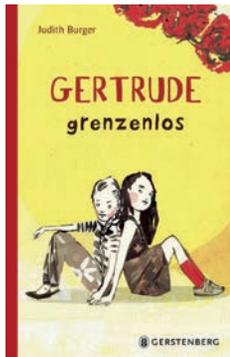
**MARVEL ULTIMATE ALLIANCE 3 - THE BLACK ORDER**

Nach zehn Jahren meldet sich die MARVEL ULTIMATE ALLIANCE-Serie mit einem neuen Action-Rollenspiel zurück und zwar exklusiv für die Nintendo Switch! Konsole. Die Spieler können ihr ultimatives Team aus einer riesigen Auswahl von Marvel-Superhelden zusammenstellen, darunter die Avengers, die Guardians of the Galaxy oder auch die X-Men. Erstmals kann man mit der Helden-Kamera zur Schulterperspektive wechseln und so das Spiel hautnah erleben, ob allein oder in Mehrspielerpartien für bis zu vier Konsolen. Gespielt werden kann online, offline und

**NINTENDO | USK AB 12 JAHRE | NINTENDO SWITCH | AB 19.07.2019**

über eine lokale Verbindung oder man gibt einen Joy-Con an einen Freund weiter, um ihn in ins Team aufzunehmen. Mit einem zweiten Joy-Con-Paar (separat erhältlich) können bis zu vier Spieler auf einer Konsole spielen! Spieler können frei ins Spiel ein- und aussteigen und so eine eigene „Ultimate Alliance“ gründen.

Preis ab 59,99 € (Hersteller-UVp inkl. 19% Ust.) Erhältlich z.B. bei Gamestop, Amazon, Saturn, Mediamarkt etc.



JUDITH BURGER  
**ROBERTA VERLIEBT**  
MIT BILDERN VON  
ULRIKE MÖLTGEN

„Verliebt sein fühlt sich leicht an und ist gleichzeitig anstrengend. Beides zusammen. Vielleicht ist es der rätselhafteste Zustand auf dieser Welt?“ So fühlt es sich auf jeden Fall für Roberta an, seit Felix in ihrem Zeichenkurs aufgetaucht ist. Sie findet ihn nicht nur süß, nein, sie ist echt verliebt. Auch

Gerstenberg Verlag  
200 Seiten | 13 €  
Ab 10 Jahre  
ISBN 978-3-8369-5957-5

wenn ihre Mama behauptet, dass man sich mit elfeinhalb einfach noch nicht verlieben kann. Aber ihre Freundin Hedi, eine ehemalige Schauspielerin, versteht Roberta. Es folgen altmodische Tipps und aufregende Tage und vielleicht ein Happy End? Einfühlsam erzählt Judith Burger von den Turbulenzen des (ersten) Verliebtseins und der Liebe - ein wirklich schöner Roman, nicht nur für junge Menschen.

Empfohlen von **ProLibri** | Zur Burgmühle 20

41199 MG-Odenkirchen | [www.prolibri-buchladen.de](http://www.prolibri-buchladen.de)



Illustration: © Lemm/123rf.com

AB  
04.07.2019  
IM KINO

DEIN LIEBLINGSKINO  
**COMET CINE CENTER**  
COMET PREMIUM GMBH & CO. KG



## TRAUMFABRIK



Sommer 1961. Emil ist Komparsen im DEFA-Studio Babelsberg und verliebt sich dort Hals über Kopf in die französische Tänzerin Milou. Die beiden sind wie füreinander bestimmt. Doch dann werden sie durch die Grenzschließung am 13. August 1961 getrennt. Ein Wiedersehen scheint unmöglich, bis Emil einen waghalsigen Plan schmiedet.

TRAUMFABRIK ist die erste Eigenproduktion nach über 20 Jahren für Studio Babelsberg. Regisseur Martin Schreier erzählt eine magische Liebesgeschichte vor der Kulisse des ältesten Filmstudios der Welt mit den Shooting Stars Dennis Mojen in der Rolle des einfallsreichen und schwer verliebten Emil und Emilia Schüle als hinreißende Tänzerin Milou. In weiteren Rollen spielen u.a. Heiner Lauterbach, Ken Duken, Nikolai Kinski und Ellenie Salvo González.

### SPECIAL:

Darstellerbesuch am 04.07. um 20 Uhr im Comet Cine Center. Hauptdarsteller Dennis Mojen und Emilia Schüle sowie Regisseur Martin Schreier werden vor Ort in Mönchengladbach sein und Rede und Antwort zum Film stehen.



Fotos: © Universal

**Darsteller:** D. Mojen, E. Schüle, H. Lauterbach  
**Regisseur/in:** Martin Schreier  
**FSK:** noch nicht bekannt



**Trailer:**  
<https://youtu.be/WtV94oBGdQk>

HEIMKINO + STREAMING



## GOOD OMENS

Wer den Autor Terry Pratchett (Hogfather, Scheibenwelt) kennt, erkennt schon beim Promotionbild, dass Good Omens aus seiner Feder stammt (und der von Co-Autor Neil Gaiman). Die Geschichte, die Charaktere, das Aussehen - typisch Pratchett und die beiden Hauptdarsteller Michael Sheen (Erzengel Gabriel) und David Tennant (Crowley) sind die perfekte Besetzung.

Erzählt wird die Geschichte der bevorstehenden Apokalypse, des Engels Erzengel Gabriel (Sheen) und des Dämonen Crowley (Tennant), die sich seit dem Garten Eden kennen, natürlich eigentlich auf verschie-

denen Seiten stehen und doch irgendwie das gleiche Ziel verfolgen und dabei auch nicht immer die ihrer Art gegebenen Mittel einsetzen. Beide haben das Leben unter den Menschen in den Jahrtausenden, die sie auf Erden wandeln, irgendwie lieb gewonnen und setzen nun, in einer untypischen Allianz, alles daran den drohenden Weltuntergang zu stoppen - an dem beide aber auch irgendwie auf eine besondere und chaotische Art und Weise beteiligt sind. So haben sie z.B. den Antichristen verloren, einen 11-jährigen Jungen, der das große Ende herbeiführen soll und den es wiederzufinden gilt. Mehr soll aber nicht verraten werden.

Fazit: Unbedingt sehenswert!

IN DEUTSCHLAND AUF AMAZON PRIME

# ZUM SOMMERAUFTAKT ZIEHT ES DIE JUGEND INS THEATER

TEXT: SUSANNE JORDANS | FOTOS: MATTHIAS STUTTE



**Konzertkobold Kiko erklärt die Welt der Musik:** Die Kinderkonzerte im Theater für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren sind halbszenische, moderierte Konzerte. Im Gespräch und in der Interaktion zwischen Kobold Kiko, gespielt von Paula Emmrich, und Dirigent Andreas Fellner sowie Musikern und dem Publikum erfahren die Zuhörer

spielerisch und humorvoll allerlei über die weite Welt der Musik. Selbstverständlich wird auch viel Musik gespielt. Der Kobold ist dabei die Identifikationsfigur für die Kinder. Er stellt Fragen, wie sie auch Kinder stellen würden, ist neugierig und wissbegierig.

Jede Saison werden fünf verschiedene Programme vorgestellt, davon immer ein Orchestermärchen – hier liest Kiko ein Märchen mit Musik vor – und ein Komponistenportrait, bei dem ein weiterer Schauspieler als Komponist zu Besuch kommt. Regelmäßig ist „Instrumentenkunde“ Thema, außerdem wird gerne in andere Länder oder Epochen „gereist“.

Das „Kernteam“ der Kinderkonzerte besteht aus Paula Emmrich, der Konzertdramaturgin und Konzertpädagogin des Theaters, Eva Ziegelhöfer, und Dirigent Andreas Fellner. Aus dem Orchester steht Chisato Yamamoto, die zweite Konzertmeisterin, beratend zur Seite. Zu viert legt das Team die Themen der Konzerte fest. Musikalische Vorschläge kommen von Andreas Fellner, Chisato Yamamoto und Eva Ziegelhöfer, inhaltliche Ideen vor allem von Paula Emmrich und Eva Ziegelhöfer. Die Texte der Konzerte schreibt Paula Emmrich.

Aufgrund der hohen Nachfrage bietet das Theater die Konzerte an jedem Kinderkonzertsonntag zweimal an, um 11 Uhr und um 12.30 Uhr. Die Kinderkonzertsaison 2019/20 beginnt am 29. September mit dem Konzert „Kiko und die Technik“.

ILLUSTRATIONEN:  
IRA BRÜLL



## IM INTERVIEW: PAULA EMMRICH

*HBG: Gemeinsam mit dem Team entwickeln Sie die inhaltlichen Ideen der Kinderkonzerte. Wie muss man sich die Zusammenarbeit vorstellen?*

**PAULA EMMRICH:** Wir treffen uns zunächst zum ersten Brainstorming im Rahmen der Planungen zur neuen Spielzeit. Von den fünf Aufführungen, die wir konzipieren, gibt es grundsätzlich immer ein Komponistenportrait – der Komponist wird natürlich auf der Bühne von einem Schauspieler dargestellt – und ein Märchen, das ich erzähle. Die anderen Programme stehen uns zur freien Planung bereit. Ein Thema kann etwa sein, wie Gefühle in der Musik entstehen. Dann erarbeiten wir die Titel der Programme.

*HBG: Sie schreiben die Texte der Konzerte. Wie lassen Sie sich inspirieren?*

**PAULA EMMRICH:** Ich gehe zwei Wochen in Klausur, gehe die Stichworte durch, die ich mir während unserer Brainstormings notiert habe, und lese dann viel zu den Themen. Handelt es sich um reine Fantasiegeschichten, gehe ich dann mit mir und meiner Fantasie spazieren.

*HBG: Am Theater haben Sie auch schon Pippi Langstrumpf, Sams, Strohmännchen im „Zauberer von Oz“ oder Frau Waas in „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ gespielt. Gibt es eine Lieblingsrolle?*

**PAULA EMMRICH:** Als Schauspielerin findet man alle Rollen gut, weil man sich intensiv mit den darzustellenden Charakteren beschäftigt. Pippi habe ich auch schon während meines Engagements am Dortmunder Theater geliebt; später dann am Theater Krefeld und Mönchengladbach. Das Sams war eine echte Herausforderung, was die Maske betrifft. Das Kiko – diese von mir erfundene Rolle ist weder weiblich noch männlich, sodass sie alle Kinder mit dem Kobold identifizieren können – ist frech, grantig, aber auch nett. Das Kiko zu spielen macht mir seit 15 Jahren sehr viel Spaß.



## MUNDANEAR: DIE TANZ-THEATERPRODUKTION DES JUGENDCLUBS

Das Theater an der Odenkirchener Straße hat weitere zahlreiche Produktionen speziell für Kinder und Jugendliche im Programm. „Mundanear“ zum Beispiel, die Tanz-Theaterproduktion des Jugendclubs Mönchengladbach. „Mundanear“ hat Silvia Behnke, Balletttänzerin und Theaterpädagogin am Theater, inszeniert. Der Inhalt: Ob es nun ein Auslandsjahr nach dem Abi, der Urlaub oder, im extremsten Falle, gleich das Auswandern ist: Der Wunsch nach anderen Welten, Landschaft, Weite, Unberührtheit und Wildnis wächst zunehmend und wird immer dringlicher. Aber was bewegt uns in die Fremde gehen zu wollen? Welche Sehnsüchte und Träume lassen vor allem immer mehr junge Menschen aufbrechen, um fremdes Terrain entdecken zu wollen? Ist es bloße Neugierde auf fremde Sitten und Gebräuche oder versteckt sich mehr dahinter?

Diesen Fragen kommt eine Amateurtanztruppe auf die Spur, die pünktlich zum Abi die Nachricht erhält, dass sie bei einem Tanz-Battle gewonnen haben. Der erste Preis ist eine Reise zu den Tanzfestivals überall auf der Welt. Die Freude ist groß, doch Lisa will gar nicht mit, und Max hat seine ganz eigene Vorstellung diese Chance wahrzunehmen ...

### TERMINE

Am 5., 6., 8. und 9. Juli, um 20 Uhr im Studio.

Tickets für die aktuelle und die neue Spielzeit 2019/20 sind erhältlich auf [www.theater-kr-mg.de](http://www.theater-kr-mg.de) und an der Theaterkasse unter 02166 6151 100. Wer sich für ein Abo interessiert, kann sich ebenfalls an der Theaterkasse beraten lassen.





05.-14. SEPTEMBER 2019, SCHLOSS RHEYDT

## STARPAC SOMMERKINO IM SCHLOSS RHEYDT

Mönchengladbach bekommt erstmalig ein Open-Air-Kino und das auch noch an einem der beliebtesten Orte der Stadt, Schloss Rheydt. Ermöglicht wird dies durch die Kooperation des Comet Cine Center mit der Stadtparkasse Mönchengladbach StarPac.

Den Anfang macht am **05.09.** der erfolgreichste deutsche Film der letzten Jahre - Hape Kerkelings „**Der Junge muss an die frische Luft**“. Als besonderes Highlight eröffnet der sympathische, junge Hauptdarsteller Julius Weckauf zusammen mit Moderator Markus Brinkmann vom Comet Cine Center das Sommerkino 2019 im Schloss Rheydt.

Musikalisch und ebenfalls mit einem der erfolgreichsten Filme und mehrmaligen Oscar®-Preisträger geht es am **06.09.** weiter. „**Bohemian Rhapsody**“, erzählt die Geschichte von Queen und des charismatischen Frontmanns Freddy Mercury.

Am **07.09.** stimmen die „ColourKids“, das Violinen-Ensemble der Musikschule Mönchengladbach mit einem Medley auf den großen Disney-Erfolg „**König der Löwen**“ ein.

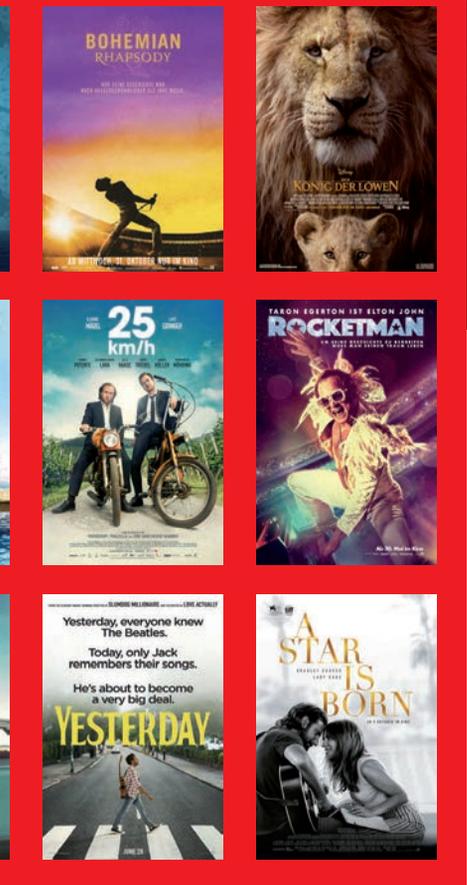
Auch der **08.09.** ist musikalisch geprägt. Auf der großen Leinwand wird die erfolgreiche Story des Erfolgsfilm Mama Mia fortgesetzt - „**Mama Mia! Here we go again**“.

Mit „**25 KM/H**“ geht es am **09.09.** filmisch vom Schwarzwald bis nach Rügen. Lars Eindinger und Bjarne Mädler sind zwei ungleiche Brüder, die nach dem Tod des Vaters beschließen eine Mofa-Tour zu wiederholen, die sie schon als Jugendliche geplant hatten. Nicht nur für Nostalgiker geeignet.

Am **10.09.** huldigt das StarPac Sommerkino Kino einem der ganz großen Musiker unserer Zeit - Sir Elton John, dem „**Rocketman**“. Auch hier ist große Unterhaltung und Kurzweil garantiert.

Am **11.09.** tritt Oscarpreisträger Mahershala Ali als afroamerikanischer Pianist Dr. Don Shirley im Jahr 1962 in „**Green Book**“ eine Konzertreise in den tiefen Süden der USA an, begleitet vom Weißen Tip Lip (Viggo Mortensen) als Fahrer und Bodyguard. Ausgezeichnet als bester Film bei den diesjährigen Oscars®.

„**Yesterday**“, der Film, in dem die Menschheit die Beatles vergessen hat und der junge Musiker Jack, der einzige Mensch, der sich noch an sie erinnern kann, mit ihren Songs zum Superstar wird, geht am **12.09.** an den Start. Unter anderem in einer Rolle dabei: Ed Sheeran.



Wer kennt nicht das Duett von Lady Gaga und Bradley Cooper bei den Oscars® 2019? *Shallow*, einer der Songs des Films „**A Star is born**“, der am **13.09.** über die Leinwand in Schloss Rheydt flimmert und sicher für viel Gänsehaut sorgen wird.

Am **14.09.** schließt sich der Kreis und das StarPac Sommerkino schließt mit dem Startfilm „**Der Junge muss an die frische Luft**“ für dieses Jahr seine Pforten.

**Der Ticketvorverkauf hat begonnen.** Karten für die täglich ab ca. 20:30 Uhr (bzw. bei Einbruch der Dunkelheit, Einlass ab 19 Uhr) laufenden Filme gibt es auf den Webseiten [www.comet-cine-center.de](http://www.comet-cine-center.de) und [www.starpac-sommerkino.de](http://www.starpac-sommerkino.de)



Foto: © Carsten Klück

PUR, am 20.07.2019 live im SparkassenPark Mönchengladbach



Foto: © Martin Huch

Am 13.06.2020 live SparkassenPark Mönchengladbach, Fury in the Slaughterhouse

## PUR „ZWISCHEN DEN WELTEN OPEN-AIR TOUR 2019“

Mit über zwölf Millionen verkauften Tonträgern gehören PUR seit mehr als drei Jahrzehnten zu den erfolgreichsten Künstlern in Deutschland überhaupt. Das aktuelle Album „Zwischen den Welten“ ist das zehnte Album der Bandgeschichte, das auf Platz 1 der Media Control Charts gelandet ist. Am 20. Juli kann sich auch Mönchengladbach auf einen erstklassigen Besuch der Band gefasst machen.

Nachdem zahlreiche Termine der Arenatour 2018 ausverkauft waren, läuft nun die „Zwischen den Welten Open-Air Tour“. Die Fans können sich auf die besondere Atmosphäre der Open-Air Konzerte, auf eine gemeinsame Sommernacht „Zwischen den Welten“ mit aktuellen Songs und den Hits aus 30 Jahren PUR-Geschichte freuen. Bereits 2018 erfreuten sich mehrere Tausend Fans an Künstlern wie beispielsweise Britney Spears

oder Santana, in der beliebten Open-Air Location, dem SparkassenPark. Nun halten 2019 auch PUR Einzug auf der Open-Air Bühne mitten in Mönchengladbach. Hartmut Engler: „Das wird unser ganz spezielles Sommermärchen 2019 für Freunde und Freude - lasst es uns zu Ende träumen!“

## OPEN-AIR 2020: FURY IN THE SLAUGHTERHOUSE

Was wäre, wenn man sich einfach mal was wünschen könnte und es ginge tatsächlich in Erfüllung? Wenn das Leben einmal eben doch ein Ponyhof mit Wunschkonzert wäre? Tauschen wir doch die Ponys gegen die hochmotivierten Furys in the Slaughterhouse, dann wird es 2020 wahr: Die Band, die schon immer nur das machte, was sie wollte – und das laut und viel – und die auch immer kam und ging, wie sie wollte, will nämlich nochmal! Und so gibt es am 13. Juni 2020 eine Zugabe im SparkassenPark Mönchengladbach. No sleep till Stadion!

Es waren schon wirklich herausragende 2 Jahre zum 30-jährigen. Und die haben so einen Spaß gemacht, dass man sich völlig zurecht fragt, wer sich das ausgedacht hat, man solle aufhören, wenn's am schönsten ist. Denn eben weil's so geil war, schmeißen die Furys noch eine Runde. Einfach so. Weil sie es können. Denn diese Ausnahmeband ist definitiv noch nicht fertig. Auch nach all der bewegten Bandhistorie und der Auszeit, mit jeweils eigenen Projekten, sind sie selbst fasziniert, wie sehr sie es genießen, wieder so als Band zueinandergefunden zu haben. Über 30 gemeinsame Jahre sind eben eine ganz eigene Hausnummer. Die live immer wieder solch ein Feuer entfacht, dass es nun noch einen drauf zum Nachschlag gibt. Weil das Leben manchmal eben doch Wünsche erfüllt, jetzt unbedingt Juni, Juli und August 2020 vormerken – dann gibt es noch 6 Mal diese faszinierend ansteckende musikalische Lässigkeit, wie sie nur Fury in the Slaughterhouse beherrschen.

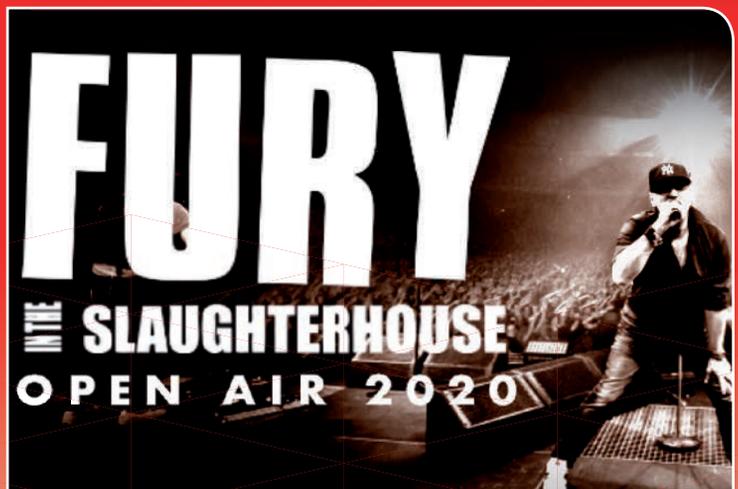
**Tickets zu beiden Konzerten gibt es online auf [www.sparkassenpark.de](http://www.sparkassenpark.de) und im Hall of Tickets.**

Sparkassen  
**park**  
MÖNCHENGLADBACH



**SAMSTAG, 20.07.2019**

**TICKETS: [WWW.SPARKASSEN PARK.DE](http://WWW.SPARKASSEN PARK.DE)**  
UND HALL OF TICKETS (ALTER MARKT 9, 41061 MG, 02161 2472169)



**SAMSTAG, 13.06.2020**



DER HINDENBURGER AUF REISEN

# AMSTERDAM

REDAKTION: MARC THIELE

Das weltberühmte Rijksmuseum beherbergt u.a. Rembrandts Meisterwerk „Die Nachtwache“. (Blick vom Museumsplein)

Amsterdam, die Hauptstadt der Niederlande, ist das zweite Ziel in unserer Reihe „Hindenburger auf Reisen“. Die mit ca. 1.3 Millionen Einwohnern (Großraum 2.4 Millionen) auch bevölkerungsmäßig größte Stadt unseres Nachbarlandes liegt zwischen Nordsee und IJmeer und ist in etwa 2,5 Stunden mit dem Auto und knapp 3 Stunden mit der Bahn von Mönchengladbach aus zu erreichen. Hier direkt ein Tipp, lassen Sie das Auto zuhause und nehmen Sie den Zug. Amsterdam ist alles andere als autofreundlich. Sie finden keinen Parkplatz, in die Innenstadt kommen Sie damit sowieso nicht und in der Stadt selber bewegen Sie sich auch eher mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder einem Mietfahrrad (wovon wir auch abraten, dazu aber später mehr).

Wir kennen kaum jemanden, der noch nie in Amsterdam war, aber die Meisten haben bei ihrem Aufenthalt das typische Touristenprogramm absolviert.... Grachtentour, Museumsplein (mit Rijksmuseum, van Gogh Museum etc.), Anne Frank Haus, Rotlichtviertel, dann ein paar Bier, ein mutiges Tütchen im Coffeeshop, viel Gekicher und ab nach Hause. Aber da ist so viel mehr und das ist so viel spannender, was auch mit ein Grund ist, wieso man für Amsterdam auf jeden Fall mindestens ein langes Wochenende Zeit investieren sollte.

Bevor Sie aber nun nach Amsterdam aufbrechen, sollten Sie Ihren Trip gut planen, denn sonst werden Sie sich verzetteln. Es gibt einfach viel zu viel zu entdecken, die Wege sind zu weit und irgendwie ist in dieser Stadt alles etwas chaotisch – andere würden sagen es ist dort recht locker.

Wenn Sie in etwa wissen, was Sie in Amsterdam machen und sehen möchten, überlegen Sie sich zuerst einmal, wie Sie sich in dieser Großstadt fortbewegen wollen. Man verbindet Amsterdam mit dem Fahrrad, aber unser Rat – lassen Sie die Finger davon. Fahrradvermietungen finden Sie an jeder Ecke, ebenso wie haufenweise gestohlene Fahrräder, die einfach irgendwo abgestellt werden. Fahrräder mieten ist nicht teuer, das wird es erst, wenn Ihnen das Mietfahrrad geklaut wird, was nicht unwahrscheinlich ist. Zudem fahren die Amsterdamer Fahrradfahrer ziemlich aggressiv und können manchmal – wie wir selber bei unserem Besuch sehen konnten – nur durch beherzte Aktionen der Polizei bei ihren Fast-Amokfahrten durch Fußgängergruppen gestoppt werden. Selbst wenn Ihr Fahrrad nicht gestohlen wird und Sie nicht von einem einheimischen Fahrradfahrer umgenietet werden, wird es schwer, das gemietete Fahrrad wiederzufinden, wenn Sie es einmal irgendwo abgestellt ha-

ben. Kurz: Fahrradfahren ist in Amsterdam die Hölle. Da sind die öffentlichen Verkehrsmittel einfach die bessere Wahl, allen voran die Straßenbahnen. Sie kommen überall schnell hin, es ist gemütlich, es ist sicher und sauber und es kostet Sie so gut wie nichts, wenn Sie unseren nächsten Tipp nutzen,

## ... die IAmsterdam Card

Amsterdams offizielle City Karte ist ein wahres Sparwunder. Es gibt sie mit verschiedenen Gültigkeitszeiträumen von 24 bis 120 Stunden und Sie kostet zwischen 60€ und 115€. Ein gutes Investment, denn neben der kostenlosen Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel haben Sie kostenlosen Eintritt in fast alle Museen und Sehenswürdigkeiten der Stadt (ausgenommen Sonderausstellungen), eine kostenlose Grachtenrundfahrt und diverse Rabatte und Vergünstigungen beim Shopping und in der Gastronomie. Sie können die Karte online unter [www.iamsterdam.com](http://www.iamsterdam.com) bestellen und dann bei Ihrer Ankunft in Amsterdam an drei Orten abholen – zwei davon direkt am Hauptbahnhof. (Wir empfehlen den IAmsterdam Store auf der Rückseite des Hauptbahnhofs, der im Gegensatz zum Visitor Center an der Stationsplein nicht so komplett überlaufen ist). Die Gültigkeit ist etwas schwierig zu erklären, denn es gibt quasi



Das Moco-Museum ist noch bis Ende September 2019 das Mekka für Fans von Banksy.

Foto: © Marc Thiele



Das futuristische Van Gogh Museum

Fotos: © Koen Smilde (li), Marc Thiele(re)



Das Café Internationaal Theater am Leidseplein

zwei Bestandteile. Den normalen Teil und den Museumsteil. Wenn Sie die Karte haben und die Straßenbahn nutzen um zum Hotel zu kommen, wird der normale Teil aktiviert und ist für den gewählten Nutzungszeitraum gültig. Der Museumsteil wird erst aktiviert, wenn Sie das erste Mal mit der Karte in einem Museum einchecken und ist dann den gewählten Nutzungszeitraum gültig. In den öffentlichen Verkehrsmitteln halten Sie die Karte einfach an eines der Lesegeräte wenn Sie einsteigen und nochmal wenn Sie aussteigen (Check-In/Check-Out) und ansonsten legen Sie sie einfach an den Kassen, beim Einkauf oder bei der Nutzung vor. Soviel zur IAmsterdam Card. Es wird Zeit für die anderen, praktischen Tipps.

## Anreise

Wir gehen davon aus, dass Sie mit dem Zug anreisen. Von Mönchengladbach aus geht es mit der Eurobahn erstmal nach Venlo – wenn Sie an einem Freitag oder Samstag fahren, hat das Ähnlichkeit mit einem Viehwagen, deshalb unser Rat – lassen Sie sich nach Venlo zum Bahnhof fahren und steigen Sie da in den IC nach Amsterdam. Eine einfache Fahrt in der 2. Klasse kostet Sie 25,40 € (Stand 06/2019), von Mönchengladbach aus mindestens

32,20 € (DB Sparangebot, Stand 06/2019).

Sollten Sie doch mit dem Auto anreisen, suchen Sie sich ein sicheres Parkhaus am äußere Ring der Stadt und fahren Sie mit den Öffentlichen rein. Alles andere ist hier der pure Wahnsinn. Zumindest, wenn Ihr Hotel in Zentrumsnähe liegt. Aber auch sonst werden die Parkgebühren die Kosten einer Zugfahrt bei weitem übersteigen.

## Übernachtung

Amsterdam hat unzählige Übernachtungsmöglichkeiten – da fällt die Wahl wirklich schwer. Alle großen Hotelketten sind mit mindestens einem Haus vertreten aber bei allen Angeboten sind die Qualitätsunterschiede wirklich gravierend. Sie finden wahre Luxustempel aber auch unfassbar miese Absteigen. Daher sollten Sie gut recherchieren und vielleicht unsere folgenden Tipps beherzigen:

1. Suchen Sie sich Ihre Übernachtungsmöglichkeit zwischen der A10 und dem Grachtengürtel – also in Amsterdam West, Amsterdam Oud-Zuid oder De Pijp. Auch Transvaalbuurt und Teile von Amsterdam Oost sind ok. Innerhalb des Grachtengürtels ist es einfach zu teuer und auch nicht gerade

ruhig und oberhalb der A10 brauchen Sie zu lange bis ins Zentrum. Am Besten orientieren Sie sich am Vondelpark einer der grünen Lungen der Stadt.

2. Achten Sie darauf, dass eine Straßenbahnhaltestelle in der Nähe ist. Mit Straßenbahnen erreichen Sie schnell und sicher alle wichtigen Knotenpunkte der Stadt.

## Frühstück

Wer in Amsterdam im Hotel frühstückt, ist selber Schuld und verpasst schon morgens einige echte gastronomische Höhepunkte, denn die Stadt ist der Himmel für Frühstücks- und Brunch-Fans. Überall warten kleine Cafés mit oft großartigen (und gesunden) Frühstückskreationen auf die morgendlichen Genießer. Wir haben jeden Morgen woanders gefrühstückt und zusätzlich von Einheimischen noch ein paar Tipps bekommen:

### Lavinia Good Food

Kerkstraat 176, 1017 GT Amsterdam  
www.laviniafood.nl

### Anne & Max Oud-West

Tollensstraat 57 Y, 1053 RS Amsterdam  
annemax.nl

### The Breakfast Club ( 5x in Amsterdam)

Bellamystraat 2-h. 1053 BL Amsterdam  
thebreakfastclub.nl

### Bar Botanique

Eerste Van Schwindenstraat 581,  
1093 LC Amsterdam  
barbotanique.nl

### Corner Bakery (4x in Amsterdam)

Johannes Vermeerstraat 40, 1071 DS Amsterdam  
cornerbakeryamsterdam.com

### MOAK Pancakes

de Clercqstraat 34, 1052 NG Amsterdam  
moakpancakes.nl

### Chez Lorraine

Tweede Laurierdwarstraat 50,  
1016 RC Amsterdam  
chezlorraineamsterdam.com

Auch wenn gerade keiner unserer Frühstückstipps in der Nähe sein sollte, heißt es Augen auf. Vor allem in den Seitenstraßen der großen Hauptstraßen findet man immer wieder kleine Cafés oder Restaurants, die, oft geführt von jungen Leuten, ganz tolle Frühstücke oder Brunch anbieten.

Innerhalb des Grachtengürtels ist alles natürlich ein wenig touristischer und auch in De Pijp, das ja eigentlich ein Studenten- und Ausgeviertel ist, hat man hinsichtlich der Touristen schon die Zeichen der Zeit erkannt und alles etwas



Foto: © Koen Smilde

Vintage- und Designläden findet man in „De 9 Straatjes“

teurer gemacht. Nachdem man sich für den Tag gestärkt hat, ist es nun sicher an der Zeit für die üblichen, touristischen Aktivitäten, also Shopping oder Sightseeing.

### Shopping

Wer unbedingt shoppen gehen muss, hat es in Amsterdam leicht oder wegen der großen Auswahl auch schwer, je nachdem wie man es sieht.

Die Luxusmeile ist die Pieter Cornelisz Hooftstraat in der Nähe des Rijksmuseums. Hier finden sich nahezu alle Luxusmarken wie Hermes, Dior und Chanel. Wer die Standardshoppingketten sucht, wird auf der Kalverstraat und Leidsestraat fündig. Vintage- und Designläden findet man in einem als De 9 Straatjes bekannten Stadtteil von Amsterdam zwischen Singel (Gracht) und Prinsengracht (mehr Infos unter [de9straatjes.nl](http://de9straatjes.nl)).

### Sightseeing

Wenn man in einer Stadt wie Amsterdam ist, gibt es zumindest beim ersten Mal ein touristisches Pflichtprogramm, ein „Must-Do & See“ .... eine Grachtenfahrt und ein Besuch im Rijksmuseum und wenn möglich noch im Van Gogh Museum. Hier ist es wichtig zu wissen, dass man in den bekannten Museen zum einem online einen bestimmten Timeslot buchen muss, sonst kommt

man nicht rein, und dass man die Tickets sowieso besser online kauft, um sich die enormen Warteschlangen zu sparen. (Mit der IAmsterdam Karte kosten die Standardausstellungen übrigens nichts). Große Taschen, Rucksäcke und Koffer sind in fast allen großen Museen verboten und können dort auch nicht abgegeben werden. Hat man dann mit den anderen Touristen die Nachtwache, Van Goghs Selbstportrait und die Sonnenblumen hinter sich gebracht und noch Zeit bevor das Abendprogramm startet, (oder falls nicht, dann halt am nächsten Tag), empfehlen wir einen Besuch im Moco Museum (Moderne Kunst, u.a Dalí, Warhol, Koons, Kusama) und im Stedelijk Museum Amsterdam (zeitgenössische, internationale Kunst und Design), beide ebenfalls am Museumsplein gelegen. (Tipp: Das Moco Museum zeigt noch bis Ende September 2019 eine großartige Banksy Ausstellung!!) Fußläufig vom Museumplein zu erreichen sind zudem das FOAM Fotomuseum (Keizersgracht 609, [foam.org](http://foam.org)) und die Eremitage Amsterdam, der Ableger des berühmten St. Petersburger Museums (Amstel 51, [hermitage.nl](http://hermitage.nl)). Wer dann immer noch Lust hat, durch Museen und Ausstellungen zu schlendern, dem stehen noch viele weitere Museen zum Besuch zur Verfügung. Darunter das Käsemuseum, das Hasch- und Marihuana Museum, das Sexmuseum, das Foltermuseum und das Hausbootmuseum, um nur einige zu nennen (die alle nicht so wirklich spannend sind). Natürlich darf das

Anne Frank Haus nicht unerwähnt bleiben, aber hier rein zu kommen ist eine pure Glücks- oder Geduldsfrage. Man muss online einen Timeslot buchen und die sind meistens Wochen im Voraus ausgebucht.

Wer nach dem Pflichtprogramm keine Lust mehr auf irgendwelche Museen oder Ausstellungen hat, dem bietet Amsterdam natürlich noch einiges mehr. Zum Beispiel die ehemalige NDSM Werft in Noord. Hinter dem Hauptbahnhof findet man die kostenlose Fähre, die einen zum mehr als 10 Fußballfelder großen NDSM Gelände auf der anderen Seite des Flusses IJ bringt. Hier ist einer der aktuellen Hotspots der Stadt, mit vielen Künstlern, einer wachsenden Gastroszene, Festivals und Parties. Für uns ein absolutes Must-See!

Irgendwann kommt sicher auch der Hunger zwischendurch, aber da – wie bei den meisten Städte-trips - tagsüber kaum Zeit für ein ausgiebiges Mittagessen bleibt, beschränken wir uns auch hier auf ein paar Tipps für den Snack zwischendurch.

### Lunch – die Mittagspause

Fritjes, Bitterballen und Frikandeln gibt es natürlich an jeder Ecke, aber wer ein wenig Zeit übrig hat, sollte sich diese auch nehmen und die spannenden Lunchangebote der vielen kleinen



Amsterdam hat eine großartige Barszene (Symbolfoto)



Für Fleischfans haben sie Suchtpotential, die Spare Ribs im „Cannibale Royale“



Gesundes Essen in Lavinias Good Food



Das Cannibale Royale Ruysdael

Foto: © jia-jia-shum / unsplash.com

Fotos: © Marc Thiele

Restaurants testen. Ähnlich wie beim Frühstück gibt es hier viele von jungen Leuten geführte Locations, die gesunde und trendige Gerichte zu fairen Preisen anbieten. Die Niederländer halten den „Lunch“ übrigens auch kurz und meistens besteht er nur aus „Broodjes“, also Sandwiches. Aber hier unsere Tipps, die wir selber getestet haben:

**Eetcafe Single 404**

Singel 404, 1016 AK Amsterdam  
facebook.com/Singel404/

**Soup en Zo** (Suppen, 3x in Amsterdam)

Nieuwe Spiegelstraat 54  
1017 DG Amsterdam  
souzeno.nl

**Meatless District** (Vegan)

Bilderdijkstraat 64-67, 1053KM Amsterdam  
meatlessdistrict.com

**Morgan & Mees**

Tweede Hugo de Grootstraat 2-6  
1052 LC Amsterdam  
morganandmees.com

Nachdem man sich nach einem langen und anstrengenden Tag im Hotel ein wenig erholt und frisch gemacht hat, geht es mit Sicherheit zurück in die Stadt, in

**Amsterdams Nightlife**

... großartig, spannend, köstlich.

Irgendwie kommen wir aus dem Essen nicht raus, aber bevor wir uns in den eigentlichen Grund unserer Reise stürzen, die Erkundung der Amsterdamer Barszene, muss eine ordentliche Grundlage geschaffen werden. Die Stadt bietet hier für jeden Geschmack unzählige Möglichkeiten, egal ob Vegetarisch, Vegan, Paleo oder klassisch fleischlastig. Amsterdam ist multikulti und international und so ist das Angebot an Restaurants. Wie auch in Belgien ist in den Niederlanden das Abendessen die Hauptmahlzeit des Tages, die gerne in Gesellschaft genossen wird. Wer versucht, in guten Restaurants einen Platz ohne Reservierung zu bekommen, braucht entweder viel Glück oder sehr viel Geduld. Da das Angebot so riesig ist, aber auch die Qualität so enorm schwankt, ist es ratsam, vor der Reise etwas zu recherchieren und sich eventuell sogar schon seine Restaurants zu suchen und zu reservieren.

Unsere Wahl war diesmal – unbeabsichtigt – etwas einseitig. Zwar hatten wir auch vor der Reise recherchiert, aber die Entwicklung vor Ort hat unsere Planungen dann doch über den Haufen geworfen .... Als bekennende Fans von gutem Fleisch (ja isso) haben wir uns für den ersten Abend die Restaurantkette „Cannibale Royale“ ausgesucht, von der alle

Blogs, Fachleute und Insider sagen, dass sie eine der besten Adressen für Burger, Steaks und Ribs sei, die Amsterdam zu bieten habe. Leider ist das auch tatsächlich so. Da wir nicht reserviert hatten, mussten wir auf unser Glück setzen, das uns in der Tat hold war. Wir bekamen noch Platz an der Theke. Nach einem Blick in die Karte fiel die Wahl auf Burger und was etwa 20 Minuten später kam, war ein Traum. Toll anzusehen und genau so schmeckte es auch. Links neben uns wurde ein gigantisches Tomahawksteak serviert, rechts neben uns teilte sich ein junges Pärchen eine riesige Portion köstlich aussehender Spare Ribs. Nun hatten wir den Salat. Alles ging an diesem Abend nun mal nicht, aber wir wollten alles probieren, also besuchten wir an den verbleibenden Abenden jeweils (mit Reservierung) eine andere Filiale und testeten sowohl die Steaks als auch die Spare Ribs. Für Fleischliebhaber ein absoluter Traum. Aber Gott sein Dank lernten wir abends einige nette Amsterdamer kennen, die uns mit weiteren tollen Tipps versorgten:

**Cannibale Royale (5x in Amsterdam)**

Lange Niezel 15, 1012 GS Amsterdam  
cannibaleroyale.nl

**Supperclub**

Singel 460, 1017 AW Amsterdam  
supperclub.amsterdam

**The Butcher**

Albert Cuypstraat 129 (de Pijp)  
1072 CS Amsterdam  
the-butcher.com

**Little Thai Prince**

Zeedijk 33a, 1012 Ar Amsterdam

**The Seafood Bar**

Spui 15, 1012 WX Amsterdam  
theseafoodbar.com

**The Dutchess**

Spuistraat 172, 1012 VT Amsterdam  
the-dutchess.com

**Fou Fow Ramen**

Elandsgracht 2A, 1016 TV Amsterdam  
foufow.nl

Nachdem die Grundlage für den Abend gelegt war, machten wir uns auf, die lokale Barszene zu entdecken und die ist nicht nur riesig sondern auch qualitativ eine der besten Europas.

Den Anfang machte die Tales & Spirits Bar unweit des Hauptbahnhofs. Eine perfekte Wahl, wie sich herausstellte, denn sie änderte die komplette Planung der nächsten Tage. Wenn man sich mit der Thematik Bar, Cocktails und Spirituosen etwas detaillierter auseinandersetzt, legt man in Bars mitunter ein anderes Verhalten an den Tag als die „normalen“ Gäste. Man trinkt nicht nur, man genießt. Man versucht Aromen zu identifizieren und hinter die Geheimnisse der Bartender zu kommen. Irgendwann merken diese dann, dass da jemand sitzt, der sich interessiert und sich auskennt und man kommt ins Gespräch – so auch hier und bald war es dann soweit, dass man sich zwischen den Bestellungen austauschte, man einfach was hingestellt bekam und um seine Meinung gebeten wurde. Zu fortgeschrittener Stunde, als es dann Zeit wurde aufzubrechen und die Location zu wechseln, fragten wir einfach, welche Bar man uns nun empfehlen würde und wir bekamen tatsächlich Tipps. Eigentlich sah unsere Planung die Vesper Bar als nächsten Stop vor, doch die war – wie man uns sagte – an diesem Wochenende geschlossen und man empfahl uns „Rosalias Melangerie“, eine kleine Bar unweit des Nieuwmarkt und einige andere, die in unserer Recherche gar nicht aufgetaucht waren. Das Beste war, dass man uns in Rosaliltas Melangerie auch noch telefonisch ankündigte, damit wir sicher auch einen Platz bekämen. Nach einem 20 minütigen Fußmarsch war klar, dass dieser Tipp (und der Anruf) goldrichtig waren. Uns erwartete eine großartige, kleine Bar,

mit außergewöhnlich guten Drinks. Von hier ging es dann wie von selbst weiter in die Bar „Hiding in plain sight“. Irgendwie waren wir plötzlich Teil der Szene und wurden fast schon von Bar zu Bar herumgereicht. Am Ende der Reise hatten wir 15 großartige Locations besucht, von denen wir die Meisten nicht auf unserer Liste hatten und sie ohne Hilfe sicher auch nicht gefunden hätten. Für die touristischen Bar-Hotspots wie die Sky-Lounge oder den A Dam Lookout oder die vielen, traditionellen Bruin Cafés (Pubs) blieb da leider keine Zeit mehr.

Wenn auch Sie gerne abends den einen oder anderen außergewöhnlichen Cocktail oder Drink trinken wollen, dann werden Sie bei jeder der nachfolgenden Adressen mit Sicherheit fündig:

**Tales & Spirits**

Lijnbaansteeg 5-7, 1012 TE Amsterdam  
talesandspirits.com

**Rosalias Menagerie**

Kloveniersburgwal 20, 1012 CV Amsterdam  
rosalias.amsterdam

**Vesper**

Vinkenstraat 57, 1013 JM Amsterdam  
vesperbar.nl

**Hiding in plain Sight / HPS**

Rapenburg 18, 1011 TX Amsterdam  
hpsamsterdam.com

**Bar Bukowski**

Oosterpark 10, 1092 AE Amsterdam  
barbukowski.nl

**Bar Oldendorf**

Elandsgracht 84, 1016 TZ Amsterdam  
bar-oldendorf.com

**Door 74 (Speakeasy)**

Reguliersdwarstraat 74, 1017 BN Amsterdam  
door-74.com

**Pulitzer's Bar**

Keizersgracht 234, 1016 DZ Amsterdam  
pulitzersbar.nl

Normalerweise würde man nach einem Barbesuch auch noch den einen oder anderen Club aufsuchen, aber dazu fehlten uns diesmal sowohl Zeit als auch Lust, aber natürlich ist Clubszene in Amsterdam riesig und bietet für jeden Musikgeschmack vielfältige Möglichkeiten. Da wir aber diesmal keine Clubs besuchten, können wir uns nur auf die Tipps unserer Amsterdamer Kontakte verlassen:

**AIR Amsterdam**

Amstelstraat 24, 1017 DA Amsterdam  
air.nl

**Jimmy Woo**

Korte Leidsewarsstraat 18, 1017 RC Amsterdam  
jimmywoo.com

**Escape**

Rembrandtplein 11, 1017 CT Amsterdam  
escape.nl

**Melkweg**

Lijnbaansgracht 234A, 1017 PH Amsterdam  
melkweg.nl

**De School**

Doctor Jan van Breemenstraat 1, 1056 AB Amsterdam  
deschoolamsterdam.nl

Bevor wir nun zum Ende unseres Reiseberichts über Amsterdam kommen, gibt es noch drei Locations, die nicht ungenannt bleiben sollen, wenn es um das Thema Essen und Trinken geht. Zum einen die Heineken Experience, in der man in die Welt des Heineken Bieres abtauchen kann – nicht ganz unser Ding, aber für JGAs und Kegeltouren sicher eine perfekte Location und das House of Bols, in der man sich über die Produkte der gleichnamigen Firma informieren kann. Die Foodhallen in Amsterdam Oud-West hingegen sind eine recht spannende Location, für die wir leider kaum Zeit hatten. In einem erhaltenen und umgebauten alten Industriekomplex haben sich neben Startups in einer großen Halle kleine Buden mit gastronomischen Angeboten aus vielen verschiedenen Ländern eingemietet. Da die Location recht bekannt ist, ist sie nicht unbedingt günstig, aber allemal einen Besuch wert.

**Heineken Experience**

Stadhouderskade 78, 1072 AE Amsterdam  
heineken.com

**House of Bols**

Paulus Potterstraat 14, 1071 CZ Amsterdam  
bols.com

**Foodhallen**

Bellamyplein 51, 1053 AT Amsterdam  
foodhallen.nl

Und zu guter Letzt... Die Straßenbahnlinie 2 ab Hauptbahnhof ist ein nicht mehr ganz so geheimer Geheimtipp... eine Rundreise durch Amsterdam, die zu vielen der wichtigsten Hotspots führt: Museumplein, Spui, Dam, Koningsplein, Keizer- und Prinsengracht und Leidseplein. Mit der IAmsterdam Card dazu quasi auch noch ein Hop-On Hop-Off Trip.

Mehr Informationen zu Amsterdam und der IAmsterdam Card finden Sie unter [www.iamsterdam.com](http://www.iamsterdam.com)

## NATUR- UND TIERPARK BRÜGGEN „STREICHELN, FÜTTERN, STAUNEN, TOBEN UND SPIELEN IM WALD“



Foto: © Tier- und Freizeitpark Brügggen

**Der Natur- und Tierpark Brügggen ist ein ideales Ziel für den Familienausflug.**

In kaum einem Zoo sind sich Mensch und Tier so nah wie in diesem Park. Kängurus, Antilopen, Erdmännchen, Korsak-Füchse, Kamele und Watussikühe stehen sich oft Auge in Auge gegenüber. Getrennt sind sie nur durch dezente Zäune oder Gatter – und oft nicht einmal das: Es kann passieren, dass sich eine Ente im Tiefflug nähert oder den Weg kreuzt.

Beliebt bei Parkbesuchern (und Parkbewohnern) sind die Futtertüten, die es am Eingang gibt. Ziegen, Ponys, Alpakas, Kamele und viele andere Tiere fressen aus der Hand. Streicheln ist auch bei den meisten Tieren möglich. Lustige Burschen sind die Totenkopffäffchen, an denen nur der Name furcht-einflößend ist. Nachwuchs gibt es im Natur- und Tierpark regelmäßig.

**Hunde sind an der kurzen Leine erlaubt, zusätzlich gibt es eine Hunde-Freilaufzone.**

Doch der kleine, aber feine Park hat noch mehr zu bieten als Tiere. Auf der Größe von drei Fußballfeldern tut sich eine herrliche Kinderspielwelt auf. Auf dem Waldspielplatz sind nach wie vor beliebt die Klassiker wie die Einschienenbahn, die Röhrenrutschen der Zugspitze und diverse Karussells, Schaukeln oder Klettergerüste. Junge Abenteurer können den neuen Sand-Spielbereich „Neptuns Welt“ erkunden, die rasante Doppel-Rubbel-Rutsche oder den großen Wabbelberg...

Für eine kleine Stärkung empfiehlt sich das Tierpark-Bistro und die Trinkhalle. Wer mag, kann sich aber auch selbst verpflegen: Lauschige Grillplätze laden zum zünftigen Grillvergnügen ein (nur nach Voranmeldung). In den Sommerferien NRW sind zusätzlich jeden Dienstag und Donnerstag von 14:00 bis 17:00 Uhr Ferienspiele!

### Öffnungszeiten:

bis zum 01. November 2019 täglich von 9 bis 18 Uhr. Der Eintritt kostet 9,50 Euro für Erwachsene und 7,50 Euro für Kinder von drei bis 14 Jahren. Familienkarte (2E + 2K) kostet 29,90 Euro, jedes weitere Kind dann 5,90 Euro, Hund € 1,50

**NATUR- UND TIERPARK BRÜGGEN,  
BRACHTER STR. 98, 41379 BRÜGGEN  
[WWW.NATUR-UND-TIERPARK-BRUEGGEN.DE](http://WWW.NATUR-UND-TIERPARK-BRUEGGEN.DE)**

Wir verlosen 10 x 1 Familienkarten für die Saison 2019 im Natur- und Tierpark Brügggen. (Gültig für bis zu 5 Personen, groß oder klein) Teilnahme und Infos auf [www.hindenburger.de](http://www.hindenburger.de)

Da muss ich hin!

Natur- und Tierpark Brügggen

**Freier Eintritt für 1 Kind**  
in Begleitung eines zahlenden Erwachsenen

streicheln  
füttern  
staunen  
toben  
spielen

Natur- und Tierpark Brügggen  
Brachter Str. 98, 41379 Brügggen,  
Tel. 02163 5447  
[www.natur-und-tierpark-brueggen.de](http://www.natur-und-tierpark-brueggen.de)

2019 MARKTIMPULS.DE

für immer meine

**GRETA**

DIY

10 Jahre wahre Liebe

**07 JULI 11-20 UHR**  
SCHILLERPLATZ & DRUMHERUM • 41061 M'GLADBACH EICKEN

EIN MARKT DER SCHÖNEN DINGE • MEHR INFOS UNTER: [MEINE-GRETA.DE](http://MEINE-GRETA.DE)

# FERIEN-FREIZEIT-ZIELE

Egal ob nur Wochenende oder Ferien, ob alleine, mit Partner oder der ganzen Familie. Nicht immer hat man eine Idee, was man mit seiner Freizeit anfangen soll. Wir haben uns auf die Suche gemacht und uns im Umkreis von bis zu zwei Stunden Fahrt um Mönchengladbach nach attraktiven, spannenden, abwechslungsreichen und interessanten Freizeitaktivitäten jeglicher Art umgeschaut.

REDAKTION: MARC THIELE, CORINNA GREVEN

Fotos: © 123rf.com/profile\_luckybusiness

Fotos: © Veranstalter



## SEGWAY-TOUREN

Segway Touren sind nach wie vor beliebt. Zudem sind die batteriebetriebenen Flitzer klimabezogen unbedenklich, was ja heutzutage auch nicht zu vernachlässigen ist. Nach einer kurzen Einweisung ist jeder in der Lage, das ungewohnte Fahrgerät zu bedienen und einem tollen Freizeitvergnügen in der Gruppe steht nichts mehr im Wege.

Der Anbieter Segway Point Niederrhein, mit Standort in Düsseldorf bietet verschiedene Touren zwischen 120 und 210 Minuten, ab 69€ p.P., in unserer Region an, sei es in Düsseldorf, in Mönchengladbach, Essen oder im Raum Schwalmatal/Hariksee.

Mehr Informationen finden Sie online unter [www.segwaypoint-niederrhein.de](http://www.segwaypoint-niederrhein.de)



## TANDEMSPRINGEN

Wer möchte nicht einmal frei wie ein Vogel durch die Lüfte fliegen. In Grefrath ist dies in Form eines Tandemsprungs möglich. Nach einer etwa 20-Minütigen Einweisung in den Sprungablauf springt man gemeinsam mit einem erfahrenen Fallschirmspringer und Tandemmaster aus etwa 3.500 - 4.000 Meter ab. Nach etwa 40 Sekunden im freien Fall erreicht man die Schirmöffnungshöhe und kann während der Zeit bis zur sicheren Landung (ca. 5 Minuten) die grandiose und schier grenzenlose Aussicht im Sinkflug genießen. Und keine Angst, Fallschirme sind heutzutage voll lenk- und steuerbare Flugsysteme, die eine weiche Landung ermöglichen.

Mehr Informationen finden Sie online unter [www.fsgrefrath.de](http://www.fsgrefrath.de)



## GOLF SCHNUPPERKURS

Sie wollten schon immer mal wissen, wie das so ist beim Golfen. Was die Faszination dieses Sports ausmacht und warum so viele ihn spielen? Ein Schnupperkurs ist da vielleicht genau das Richtige, um herauszufinden ob Golf etwas für Sie ist. PGA qualifizierte Golfprofis erklären Ihnen die Basisinformationen und Regeln des Golfsports und führen Sie durch die Grundschlagarten Putten, Chippen und lange Schläge. So zum Beispiel im Golfclub Haus Bey in Nettetal-Hinsbeck. Die Kosten für den 2-stündigen Schnupperkurs betragen 19 € pro Person und bei Gefallen steht einem Platzreifekurs dann auch nichts mehr im Wege.

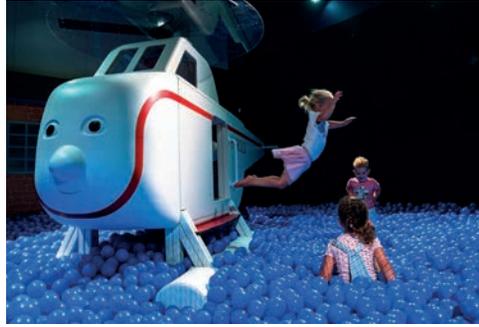
Mehr Informationen finden Sie online unter [www.hausbey.de](http://www.hausbey.de)



## KANU- / PADDELTOUR

Mit Kajaks, Schlauchbooten oder als Stehpaddler auf der Niers unterwegs sein - bei Hammans Freizeit in Süchteln ist dies möglich. Je nach Angebot gibt es verschiedene Touren und Tourlängen. Nach einer kurzen Einweisung in Strecken und Technik kann schon losgehen. Weitere Angebote vor Ort sind ein Fahrradverleih, Grillplätze, Planwagenfahrten und vieles mehr. Auch Übernachtungsmöglichkeiten in Gäste- und Ferienhäusern sind vorhanden. Das Angebot ist ideal für Familien und Gruppen.

Mehr Informationen finden Sie online unter [www.hammans-freizeit.de](http://www.hammans-freizeit.de)



## MATTEL PLAY SEVENUM

Kurz hinter der niederländischen Grenze, in Sevenum liegt das ideale Ziel für einen Ausflug mit den Kleinen. Im Mattel Play Sevenum treffen Sie auf Bob den Baumeister™, Feuerwehrmann Sam™, Angelina Ballerina™ und viele andere Charaktere und Geschichten aus der großen Spielzeugwelt von Mattel. Ab 15,75€ p.P. kann man hier auch Kindergeburtstage feiern. Der normale Eintritt liegt zwischen 5€ (ab 10 J.) und 12,50 € p.P. (2-9 J.).

Mehr Informationen finden Sie online unter [www.mattelplaysevenum.de](http://www.mattelplaysevenum.de)



## GRUSELLABYRINTH NRW

Ein denkmalgeschütztes Gebäude der Bottroper Zeche Prosper II beherbergt das Grusellabyrinth NRW, ein interaktives Grusel-Theater mit Gänsehautgarantie. Die Besucher erwarten 3 finstere Labyrinth, eines davon im 1.000 Meter tief gelegenen Schacht 13 sowie verschiedene Showparts mit professionellen Schauspielern. Die verschärfte Abendvarianten (ab 19 Uhr) wird für Kinder bis 15 Jahre übrigens nicht empfohlen.

Mehr Informationen finden Sie online unter [www.grusellabyrinth.de](http://www.grusellabyrinth.de)

## Neue Sprache, neue Perspektiven



**20% Rabatt**  
vom 03.06. bis 15.07.19!\*

Schneller ans Ziel durch effektives Einzelsprachtraining.

**Berlitz**®

Center Mönchengladbach  
[berlitz.de/erfolg](http://berlitz.de/erfolg)

© Berlitz Deutschland GmbH 2019.  
\*Angebotsbedingungen unter [www.berlitz.de/erfolg](http://www.berlitz.de/erfolg)



**DAS HÖCHSTE DER GEFÜHLE  
HAT WIEDER GEÖFFNET!**

**WIR HABEN GEBOHRT, GEHÄMMERT UND  
GEKLOPFT  
JETZT SIND WIR WIEDER DA!**

**KLETTERWALD  
NIEDERRHEIN**  
[www.kletterwald.net](http://www.kletterwald.net)

starpac  
**SOMMERKINO**  
 SCHLOSS RHEYDT



**Do, 05.09. bis Sa, 14.09.2019**



**Tickets ab sofort im Vorverkauf:  
[www.starpac-sommerkino.de](http://www.starpac-sommerkino.de)**



DEIN LIEBLINGSKINO  
**COMET CINE CENTER**  
 COMET PREMIUM GMBH & CO. KG



NEUER HOTSPOT IN DER CITY  
**BIERGARTEN IM HAUS  
 ERHOLUNG NEU ERÖFFNET**



Seit Kurzem erst wiedereröffnet und schon einer der Hotspots der Stadt, der Biergarten am Haus Erholung.

Lange Jahre war er ungenutzt und fast hatte man vergessen, dass es ihn überhaupt gab, den Biergarten am Haus Erholung. Zentral gelegen, unweit des Minto, eingefriedet von hohen Hecken, und eingebettet in den Hans-Jonas-Park. Eine Oase der Ruhe und nun auch wieder eine Oase des Genusses.

Das Team des Restaurants Salinas am Volksgarten hat die Verantwortung für die Gastronomie des gesamten Hauses im letzten Jahr übernommen und das Ergebnis kann sich mehr als sehen und schmecken lassen.



Das Areal des Biergartens wurde aufgeräumt und mit gemütlichen Bänken, Sonnenliegen und auch Loungesessel versehen, die dazu einladen, sich bei einem kühlen (oder warmen) Getränk niederzulassen, gerne auch eine Kleinigkeit wie z.B. Pulled Chicken mit Pommes Frites (7,50€) zu essen und den Tag zu genießen. Im Biergarten ist Selbstbedienung - hierfür stehen im unteren Bereich je eine Servicebude für Getränke und eine für Speisen bereit. Regelmäßig legen zudem auch DJs live vor Ort auf und sorgen dafür, dass die Stimmung noch chilliger wird.

Aktuell hat der Biergarten Haus Erholung von Dienstag bis Sonntag jeweils ab 12 Uhr geöffnet.

**BIERGARTEN HAUS ERHOLUNG**

JOHANN-PETER-BOELLING-PLATZ 1 | 41061 MG

[WWW.HAUSERHOLUNG.DE](http://WWW.HAUSERHOLUNG.DE)

## CLASSIC DAYS SCHLOSS DYCK: DIE GANZE WELT DER KLASSIKER – FAMILIENPICKNICK GANZ SPORTLICH



Foto: © Peter Singhof

Begeben Sie sich am ersten Augustwochenende auf dem Gelände am Schloss Dyck bei Neuss, dem Spielort für das Klassiker- und Motorfestival „Classic Days“ auf eine ungewöhnliche Zeitreise. Ein Dutzend Veranstaltungsbereiche locken zur verrücktesten Automobil-Gartenparty und es heißt: Flanieren, Picknicken, Lifestyle und Drivestyle genießen, Freunde treffen und eine gute (alte) Zeit abseits der Alltagsthemen erleben.

Picknicken in automobilem Oldtimer-Ambiente unter Schlosspark-Alleen – eine Rundstrecke von fast 3 Kilometer Länge als Dreieckskurs für die sehr sportlichen Demonstrationsfahrten von Museums- und Sammlerfahrzeugen – eine Sonderausstellung „Automobile Kulturgeschichte“ auf der Orangerie-Halbinsel des Schlosses und – nicht zuletzt ein riesiger Oldtimer-Parkplatz mit fast 7.000 Oldtimern – ...dies alles sind die Classic Days. Darüber hinaus gibt es noch den Bereich der US Cars „Stars & Stripes“, das historische Camping mit alten Wohnwagengespannen wie in den Sechzigern, Rennfahrzeuge, Wirtschaftswunderauto wie die lustigen Goggomobile oder den Käfer und alte Rennmotorräder. Ergänzt wird das bunte Kaleidoskop der Oldtimerei durch Sonderausstellungen wie z.B. die „alten Werbefahrzeuge“ mit bekannter alter Reklame oder das große Bentley-Treffen.

Zum Besuch der Classic Days braucht es nicht viel. Schnell den Korb gepackt, Dips und Gemüsestreifen dazu, eine kühle Flasche Weißwein, Brot, Käse, Quark, Weintrauben und ein kariertes Deckchen, fertig ist die „Expeditionsausrüstung“ zur Reise nach Dyck. Und weil der jährlich wiederkehrende Anlass der Classic Days etwas Besonderes für die Fans und Teilnehmer ist, wird traditionell auch immer mehr ganz besondere Garderobe ausgepackt und getragen. Menschen in zeitgenössischer Kleidung sorgen für bunte Abwechslung – oder kleiden sich passend zur Lieblings-Epoche. So kann man zu den Classic Days kommen – so muss man es aber nicht zwingend.

Vom 2. bis 4. August 2019 heißt es also definitiv „Gentlemen...start your engines“ und Schloss Dyck lockt mit seinen Classic Days zu 2 ½ oktan-geschwängerten Tagen Lifestyle-Erlebnis in einer ganz anderen Welt. Wer dieses Reservat schon einmal erlebt hat, weiß es zu schätzen.

Tickets zu den Classic Days gibt es immer schon weit im Vorfeld im Kartenvorverkauf – die Karten sind sehr beliebt und viel günstiger als an der Tageskasse. Kinder bis 6 Jahre sind kostenlos dabei; bis 17 Jahre kostet der Eintritt 3 Euro und das Tagesticket für Erwachsene am Samstag oder Sonntag gibt es für 29 Euro VVK (36 € Tageskasse).

### STIFTUNG SCHLOSS DYCK

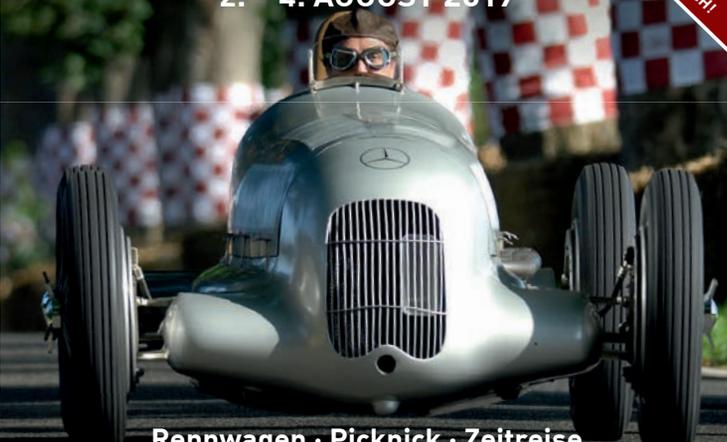
41363 JÜCHEN | [WWW.STIFTUNG-SCHLOSS-DYCK.DE](http://WWW.STIFTUNG-SCHLOSS-DYCK.DE)



**CLASSIC DAYS**  
DAS KLASSIKER- UND MOTORFESTIVAL

**2. – 4. AUGUST 2019**

TICKETS VORAB  
IM VORVERKAUF ERHÄLTLICH



**Rennwagen · Picknick · Zeitreise**  
**Legendäre Rennfahrer · Rundstrecke**

Classic Days  
Real World




Tickets und Infos: [www.classic-days.de](http://www.classic-days.de)

Die Oldtimer-Gartenparty für die ganze Familie  
Drivestyle & Lifestyle am Schloss Dyck

Ausgerichtet in einer Veranstalter-Kooperation der Classic Days und der Stiftung Schloss Dyck





SCHLOSS DYCK

Stiftung Schloss Dyck  
Zentrum für Gartenkunst  
und Landschaftskultur



JETZT PROBE  
FAHREN

DIE 120 JAHRE MODELLE



#### z.B.: Opel Astra 120 Jahre

1.0 Direct Injection Turbo, 77 kW (105 PS), 5-Türer, 16"-Leichtmetallräder (5 Doppelspeichen) in Technical Grey, Beheizbares Lederlenkrad mit Lenkradfernbedienung, Mittelarmlehne verschiebbar vorn inkl. Staufächer und Getränkehalter, Sitzheizung mehrstufig Fahrer und Beifahrer, Nebelscheinwerfer, Automatisches Abblendlicht, Regensensor, Parkpilot Einparkhilfe hinten, Radio R4.0 IntelliLink mit 7"-Touchscreen und Smartphone-Integration, Klimaanlage, 6 Jahre Dresen-Garantie<sup>2</sup>

RATE mtl. ab <sup>3,6</sup>	119,- €	HAUS PREIS	17.990,- €
--------------------------------	---------	---------------	------------

SIE SPAREN JETZT<sup>1</sup> 4.630,- €

Alle Angebote gelten nur solange der Vorrat reicht. Abbildung zeigt Sonderausstattung. <sup>1</sup>Preisvorteil bei Barkauf gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers bei Barkauf für ein vergleichbar ausgestattetes Basismodell, inkl. 895,- Überführungskosten. <sup>2</sup>Händlerreingegarantie auf wichtige Baugruppen gem. Garantiebedingungen. <sup>3</sup>Effektiver Jahreszins 0,99 %, Sollzinssatz gebunden p.a. 0,99 %, Laufzeit 36 Monate, Laufleistung 10.000 km/Jahr, zzgl. 895 Überführungskosten. Gesamtkreditbetrag/-Fahrzeugpreis: 17.220 €, voraussichtlicher Gesamtbetrag\*: 6.028,56 €, Leasingonderzahlung 2.464,56 €. Ein Leasingangebot der Opel Leasing GmbH, Mainzer Straße 190, 65428 Rüsselsheim, für die wir als ungebundener Vermittler tätig sind. Nach Vertragsabschluss steht Ihnen ein gesetzliches Widerrufsrecht zu. Das Angebot ist ein repräsentatives Beispiel nach § 6a PAngV. \*Summe aus Leasingonderzahlung und monatlichen Leasingraten sowie gesonderter Abrechnung von Mehr- und Minderkilometern nach Vertragsende (Freigrenze 2.500 km). Händler-Überführungskosten sind in den Leasingangeboten nicht enthalten und müssen separat entrichtet werden.

Kraftstoffverbrauch\* in l/100 km, innerorts: 5,9-5,5; außerorts: 4,5-4,1; kombiniert: 5,0-4,7; CO<sub>2</sub>-Emission, kombiniert: 115-107 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007, VO (EU) Nr. 2017/1153 und VO (EU) Nr. 2017/1151). Effizienzklasse B-A.

D DRESEN GRUPPE

seit 1874 Automobile Vielfalt

Autohaus Louis Dresen GmbH & Co. KG  
Aachener Straße 235  
41061 Mönchengladbach  
Tel: 02161 30 500  
[opel-dresen-moenchengladbach.de](http://opel-dresen-moenchengladbach.de)

Viersener Straße 113  
41751 Viersen  
Tel: 02162 956930

19. - 21. JULI 2019

**1. GENUSS FESTIVAL MÖNCHENGLADBACH 2019**

Fotos: © Wellfairs GmbH

**Dieses Jahr wird die Gourmet-Genuss-Festivalreihe auf eine weitere Stadt ausgeweitet – Mönchengladbach ist zum ersten Mal die Plattform für Feinkost, Gastro-Trends und neue Produkte aus der Industrie. Der neue Standort ergänzt die bisherigen Open-Air-Events der Wellfairs GmbH für hochwertige und ausgesuchte Gastro-, Food-Nonfood-, und Getränkeanbieter wunderbar.**

Auf dem ganzen Festivalgelände präsentieren 100 Aussteller kulinarische Köstlichkeiten aus aller Welt, ausgefallene Kreationen aus Foodtrucks, Bier-, Wein und Champagnersorten sowie Grillspe-

zialitäten und Sterneküche. Kleine Manufakturen stellen ihre Feinkost und Delikatessen zum Probieren und zum direkten Kauf vor Ort zur Verfügung.

Vom 19.-21. Juli erwartet die Besucher das volle Programm: Entdecken, Probieren und Vielfalt Erleben – das ist das bekannte Motto der Open-Air-Festivalreihe.

In entspannter Atmosphäre an einem Sommerwochenende können es sich die Besucher auf der Hindenburgstraße in Mönchengladbach gut gehen lassen und zu entspannten Beats und

Live-Musik den Abend mit ihren Freunden und ihrer Familie ausklingen lassen.

Schlemmen, Schlendern, Chillen: geboten wird ein einmaliges Ambiente mit weißen Pagodenzelten zum Verweilen und Erleben von unvergesslichen Momenten.

Die große Premiere des Genuss Festivals Mönchengladbach vom 19.-21. Juli 2019 sollte sich kein Feinschmecker entgehen lassen!

[www.genussfestival-moenchengladbach.de](http://www.genussfestival-moenchengladbach.de)

# 1. Genuss Festival Mönchengladbach

Hindenburgstraße  
19.07. – 21.07.2019

Das kulinarische Herz der Stadt  
– Feinkost – Gastronomie – Streetfood –

Eintritt frei

[www.genussfestival-mg.de](http://www.genussfestival-mg.de)



Die **GenussKultur** wird präsentiert von



www.lacasadeltabaco.de

## LESERWAHL MÖNCHENGLADBACHS BESTE EISDIELE

Wir alle lieben Eis aber: **Wo gibt es das leckerste Eis der Stadt?**

In der Aprilausgabe hatten wir unsere Leserschaft dazu aufgerufen, ihre Lieblingseisdiele in Mönchengladbach zu wählen und etwas mehr als 1.600 Eisans folgten dem Ruf.

Vorgeschlagen wurden insgesamt 19 Eisdiele aus dem gesamten Stadtgebiet, von denen 5 sich nach Auszählung aller gültigen Stimmen die ersten drei Plätze teilen. Erstaunlicher Weise haben 2 Mal je 2 Eisdiele exakt die gleiche Anzahl Stimmen erhalten.

Eingegangene Stimmabgaben: 1637  
davon gültige Stimmabgaben\*: 1511

**FEHLERTEUFEL IN  
DER PRINT-AUSGABE**

Siehe Hinweis im Inhaltsverzeichnis!

### Platz 1 mit 429 Stimmen

Die Eisdealer  
Sandradstraße 12, 41061 Mönchengladbach

### Platz 2 mit je 246 Stimmen

Eiscafé De Marco  
Eickener Str. 119, 41063 MG-Eicken

Eiscafé Scarzanella  
Am Mühlentor 12, 41179 MG-Rheindalen

### Platz 3 mit je 204 Stimmen

Gelateria La Luna  
Hindenburgstr. 75a (Minto), 41061 Mönchengladbach

Casa de Gelato  
Dünner Str. 227, 41066 MG-Neuwerk

Wir bedanken uns sehr bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern und gratulierenden den Top 3 Gewinnern unserer Leserwahl. Wir freuen uns aufs nächste Jahr. Die Gewinner der Eisgutscheine werden per E-Mail benachrichtigt.

\* ungültige Stimmen sind z.B. Gleiche IP, gleiche E-Mail, gleicher Name, Mehrfachabstimmung etc. innerhalb eines festgelegten Zeitraumes



Foto: © fahnwasser/123rf.com



Dein **GENUSS-Restaurant**  
mittags, abends + sonntags  
Events, Vinothek, Spirituosen, Feinkost

DELHEIM

Hinter jedem guten Wein  
steckt eine gute Geschichte ...

... z.B.  
die vom  
Einkäufer  
**Spatz**  
Sperling  
der sich auf  
seinem Weg  
**zum**  
Spitzen  
von nichts  
überzeugen ließ

Seine  
ersten Jahrgänge  
wurden noch als

**SPATZEN  
DRECK**  
belächelt.

Doch er nahm es  
mit **Humor**,

freute sich unermüdet an der

**Qualität**

und schenkte der

**Weinwelt**

schließlich einen der  
berühmtesten Roséweine.

**Delheim**

Pinotage Rosé

Der neue  
Jahrgang 2018  
ist da!

**6,95 €**  
= 9,27€/Liter



KULT+GENUSS Wilhelm-Strauß-Str. 65 Mönchengladbach

Tel.: 02166 136 1515 info@kultundgenuss.de

\* **Restaurant** \* **Bar** \*  
\* **Live Music** \* **Parties** \*



ZIRKUS  
MESSAJERO

**www.messajero.com**

Sophienstraße 17 • 41065 Mönchengladbach • 02161-4988719

# GENUSS KULTUR

Shopping

Es gibt viele spannende und interessante Genuss-Produkte da draußen und täglich werden es mehr. Egal, ob etablierte Manufaktur oder Start-Up - wir gehen digital und real auf die Suche und tragen für Sie neue Inspirationen für Küche und Bar zusammen.

Redaktion: Marc Thiele, Fotos: Anbieter

Die GenussKultur wird präsentiert von

  
**LA CASA DEL TABACO**  
SINCE 2008

[www.lacasadeltabaco.de](http://www.lacasadeltabaco.de)

## WHISKY BRUICHLADDICH CLASSIC / SCOTTISH BARLEY

**Aroma:** Malzige Süße, Minze und florale Noten. Dahinter Honig, karamellisierte Äpfel sowie Zitrone.

**Geschmack:** Vollmundig und frisch auf der Zunge. Ein maritimer Charakter verbindet sich mit Frucht und süßer Eiche. Dahinter süßes Malz.

**Abgang:** Mittellang und wärmend. Süße Eiche und Malz zeigen sich erneut.

**Farbe:** Goldener Bernstein.

Die neue Abfüllung von Bruichladdich, Scottish Barley The Classic Laddie, verdankt ihren Namen der ausschließlichen Nutzung von schottischer Gerste. Ungetorft und typisch Bruichladdich zeigt dieser Whisky elegante Noten von frischen Äpfeln, würziger Eiche und einem fein malzigen Charakter. Der Bruichladdich Scottish Barley The Classic Laddie wird mit 50% vol. abgefüllt.

Preis:  
39,90 €/Fl. 0,7l (57 €/l)

**Gesehen bei:**  
La Casa del Tabaco | Rathausstr. 16 | 41061 Mönchengladbach | [www.lacasadeltabaco.de](http://www.lacasadeltabaco.de)



## V-SINNE GIN AUS DEM SCHWARZWALD

In der Nase präsentiert sich der V-Sinne schon nach dem Ziehen des Korkens als ein feiner, interessanter Duft, der neben einer schwachen Wacholdernote an frischen Waldboden sowie Aromen von Gurke, Dill, Senfsaat und Kiefern erinnert. Im Hintergrund sind nur ganz leichte Zitrusnoten erkennbar. Gibt man ihm etwas Luft, kommen Beeren und eine schärfere Alkoholnote hinzu. Am Gaumen überzeugt er durch ein komplexes Zusammenspiel aus fruchtigen Wacholder- und Waldbeeren, Kräutern sowie würzigen Tannennadeln, aber auch Zitronenschale und Anklänge, die an eingelegte und frische Gurken sowie gemahlene Senfkörner erinnern, unterstreichen dezent das komplexe Aroma. Im Abgang und im Nachhall ist der V-Sinne Dry Gin eher weich und geringfügig scharf.

Preis:  
35,95 €/Fl. 0,5 l (71,90 €/l)  
Probiermöglichkeit vor dem Kauf

**Gesehen bei:**  
feine Kost Runkehl  
Quadstr. 4 | 41189 Mönchengladbach  
[www.feinekost.com](http://www.feinekost.com)



## KÖLT

Kölsch und Alt, zwei Bierwelten, die bisher nicht zusammen gingen und sauber durch den Rhein getrennt wurden. 2017 haben zwei Jungunternehmer dann den Schritt gewagt und diese Biergrenze niedergerissen, mit Hilfe eines erfahrenen Braumeisters aus Monheim - genau zwischen Köln und Düsseldorf. Das Ergebnis ist Költ, ein obergäriges, naturtrübes, unfiltriertes Craftbeer mit dem Besten aus Alt und Kölsch. Mittlerweile ist die Nachfrage so groß, dass die kleine Braumanufaktur in Monheim an ihre Kapazitätsgrenzen gestoßen ist und man sich einen neuen Braupartner suchen musste und in Krefeld fündig wurde.

Preis:  
17,95€ / 12er-Pack (12x0,33 l / 4,53€/l)  
andere Gebinde erhältlich

**Gesehen bei:**  
[www.koeltbier.de](http://www.koeltbier.de)



## THE BASIL BASILIKUM-ZITRONEN LIMONADE

Das Erfrischungsgetränk „The Basil“ von Soda Libre ergibt in Kombination mit Spirituosen wie Gin spannende und erfrischende Longdrinks mit einzigartigem Aroma. Der herb-süßliche Basilikumgeschmack dieses Sodas passt perfekt als Filler zu Drinks mit Gin, Tequila und Vodka aber auch als Variante für Aperol-Sprizz, in Kombination mit Prosecco und Sekt oder einfach pur auf Eis. Perfekt für die heißen Tage.



Preis:  
1,99 €/Fl. 0,33 l (60,3 €/l)

**Gesehen bei:**  
[www.gourmondo.de](http://www.gourmondo.de)

**PREMIUM RUM SET**

Dieses Set enthält folgende Produkte:



Der **Havanna Club Rum Pacto Navia** wird in Fässern des berühmten französischen Dessertweins Sauternes gefinished. Sein aufregendes Ergebnis zeigt Noten von Honig, kandierten Früchten, Vanille, Zimt und Karamell. Eine Hommage an die Zeiten der Seefahrt, als die Fässer auf dem Weg zwischen Europa und der Karibik niemals leer hin und her fuhrten.

Der **Botucal Reserva Exclusiva**, ehemals bekannt als Diplomatico, gehört ohne Frage zu den besten Rums Venezuelas. Der mit unzähligen Preisen ausgezeichnete Premium-Rum ist ein Blend aus bis zu 12 Jahren fassgereifter Destillate. Der kupferfarbene Blend duftet fruchtig und würzig, schmeckt intensiv süß nach geschmeidigem Karamell und hinterlässt eine langanhaltende Fruchtigkeit. Liebhaber trinken ihn wie ein Dessert pur nach dem Essen oder in klassischen Cocktails wie dem Old Fashioned.

Der **Don Papa Rum** ist ein oft unterschätzter Underdog von den Philippinen. Das liegt daran, dass man dort zwar schon lange Rum herstellt, aber nur selten exportiert. Umso erfreulicher, dass es der Don Papa zu uns geschafft hat! Er entsteht aus Zuckerrohr, der dank vulkanischer Böden besonders süß wird. Der Rum reift dann bis zu sieben Jahre lang in Ex-Bourbon Fässern. Dadurch schmeckt der Don Papa komplex und reichhaltig nach kandierten Früchten, weichem Honig und zarter Vanille.

Preis:  
im Set (3x 0,7l) 98,90 € (47,10€/l)

**Gesehen bei:**  
**La Casa del Tabaco**  
Rathausstr. 16 | 41061 Mönchengladbach  
[www.lacasadeltabaco.de](http://www.lacasadeltabaco.de)

**SAISONALER LOWLAND SINGLE MALT WHISKY VOM LANDE: DAFTMILL WINTER BATCH RELEASE 2006/2018**

Wenn Sie noch nichts von der Daftmill Brennerei gehört haben könnten es daran liegen, dass diese kleine Farm-Brennerei erst im letztem Jahr - nach über 12 Jahren!!! - den ersten Single Malt Whisky auf den Markt gebracht hat. Seit 2005 wird auf dem familiengeführten Hof der Cutbert's Whisky produziert - und dies nur in sehr kleinen Mengen. Gebrannt wird ausschließlich in der Nebensaison (Midsommer/Winter); zum Teil nicht mehr als 100 Fässer im Jahr. Zur Hauptsaison kümmert sich Francis Cutbert um die Gerste, die zur Herstellung des Whiskys verwendet wird.

Diese Winterabfüllung aus 2006 wurde aus klarer „Würze“ destilliert. Durch eine langsame Destillation und sehr hohen und knappen „Cut points“ erhält das Destillat besonders milde und reichhaltige Aromen. Gelagert wurde die Abfüllung in fünf 1st Fill Bourbon Barrels, welche am 16.12.2006 mit dem Spirit befüllt wurden.

Preis:  
179,00 €/Fl. 700ml (255,71€/l)  
(Begrenzte Verfügbarkeit, Zwischenverkauf vorbehalten)

**Gesehen bei: KULT+GENUSS**  
Wilhelm-Strauß-Str. 65 | 41236 Mönchengladbach  
[www.kultundgenuss.de](http://www.kultundgenuss.de)

**LIVEFRESH 100% REINER GRANATAPFELSAFT**

Anders als bei den herkömmlichen Säften auf dem Markt wird dem frischen Granatapfelsaft von Livefresh weder etwas zugesetzt noch wird er hitzebehandelt, wodurch alle Inhaltsstoffe des Granatapfels erhalten bleiben. Trotzdem ist der Saft bis zu 6 Wochen haltbar, ohne dabei die Eigenschaften eines frisch gepressten Saftes zu verlieren. Das Unternehmen bezieht

die zu verarbeitenden Granatäpfel der Sorte Hicazaz von einem ausgewählten Bauern in der Türkei und kann so eine jederzeit gleichbleibende, hohe Qualität sicherstellen.

Preis:  
2,95 €/Fl. 250 ml (1,18 €/100ml)  
andere Gebinde erhältlich

**Gesehen bei:**  
[www.livefresh.de](http://www.livefresh.de)

**LIEBFRAUENMILCH VON HAMMEL & CIE PFALZ**

1744 wurde erstmals die „Lieb Frauen Milch“ zu Worms erwähnt und 1786 war er dann ein internationaler Export Schlager. Irgendwann geriet die Liebfrauenmilch in Vergessenheit. Das Weingut Hammel & Cie hat es sich zur Aufgabe gemacht diesen Wein wieder salonfähig zu machen. Ein fruchtiger Duft von frischen Orangen- und Mandelblüten begleitet von gereifte Grapefrucht,

Cassis, Äpfel und Birnen steigt einem in die Nase. Der Gaumen wird nicht enttäuscht. Saftige Frische mit einem eleganten Schmelz und fruchtbetonten Charakter gleitet über die Geschmacksnerven. Die Restsüße ist deutlich aber nicht aufdringlich. Dieser Cuvée passt perfekt zu pikanten Curry Gerichten aller Art. Feinherb mit einem Restzucker von 19,5 gr / Säure 6,5 gr / Trinktemperatur 8-10 °C

Preis:  
6,95 €/Fl. 0,75 l (9,27 €/l)

**Gesehen bei:**  
**Absatz und Korken**  
Eickener Str. 112 | 41063 Mönchengladbach  
[www.absatzundkorken.de](http://www.absatzundkorken.de)

DER HINDENBURGER ZU GAST IM

## LEBEMANN BRASSERIE IM ABTSHOF

REDAKTION UND FOTOS: MARC THIELE



Außenansicht des Abtshofes



Vorfriedhof auf den Sommer: Die große Terrasse



Freundlich und gastlich. Das Interieur des Lebemann

Eigentlich dachten wir immer, wir seien einigermaßen auf dem aktuellen Stand, was Schließungen und Neueröffnungen in unserer Stadt angeht, aber diesmal haben wir wohl etwas verpasst. Unser letzter Stand zum Thema Abtshof war die Schließung des Restaurants, obwohl kurz zuvor ein neuer Gastronom übernommen hatte. Nun - es gibt seit Ende 2018 einen neuen Pächter und nur durch Zufall haben wir davon erfahren. Alleine schon der Name „Lebemann“ weckte unsere Neugierde und nach einem Blick auf die Webseite wurde kurzerhand ein Tisch reserviert.

Die Reservierung verlief problemlos und war auch recht kurzfristig möglich. Wir empfehlen aber bei einer kurzfristigen Planung anzurufen. Zum Abtshof selber muss man in Mönchengladbach nicht viel sagen. Den Reiterhof auf der Krefelder Straße kennen wahrscheinlich die Meisten - es gab wohl beim letzten Pächter einige Renovierungsmaßnahmen und auch der Parkplatz wurde vergrößert, aber ansonsten ist der Gebäudekomplex von außen unverändert. Wer den alten Abtshof noch kennt, wird sich verwundert die Augen reiben, wenn der Restaurantbereich über die schöne, große Außenterrasse betreten wird. Ein modern gestaltetes, von Holz dominiertes Interieur lädt den Gast zum Verweilen ein. Der Gastraum modern und gemütlich und bietet ausreichend Platz. Der erste Eindruck war also schon einmal sehr positiv. Auch der Empfang war sehr zuvorkommend und freundlich. Nachdem wir an den Tisch geführt wurden und Platz genommen hatten, fragte man nach unseren Getränkewünschen. Zuerst einmal stilles Wasser (0,75l, 6,90€). Auf unsere Frage, welche Weißweine man uns empfehlen könne, entschieden wir uns für einen offenen Grauburgunder (0,2l 6,50 €, 0,1l 3,50€), der sich als sehr gute Wahl herausstellte (leider haben wir uns hier den Namen nicht notiert).

Für den Blick in die Speisekarte ließen wir uns danach Zeit, denn auch wenn sie mit 7 Vorspeisen, 2 Salaten, 15 Hauptspeisen und 2 Desserts übersichtlich ist, die Auswahl fällt nicht leicht. Zudem gab es saisonal bedingt eine Spargelkarte, auf der ebenfalls sehr interessante Gerichte angeboten wurden. Da wir zwischen einem Tunfischtartar von der Hauptkarte und einem Spargelsalat von der Sonderkarte hin und her gerissen waren, bot man uns einfach beides in kleineren Portionen und zu reduzierten Preisen an. Sehr zuvorkommend. Beide Vorspeisen waren

in der Tat köstlich. Das Tunfischtartar war kombiniert mit schwarzen Olivenstücken und wurde auf einem Spiegel von frischem Rucolapesto serviert. Der Spargelsalat bestand aus weißem Spargel, kombiniert mit Parmaschinken, Büffelmozzarella, Wildkräutersalat und Beeren.

Als Hauptgang bestellten wir zum einen einen Hamburger vom Angus-Rind, mit Speck, Ei, Röstzwiebeln und natürlich Pommes Frites sowie ein 220g Flank Steak mit Kartoffelpüree und Gemüse, beides medium rare. Nach einer angemessenen Wartezeit kamen beide Gerichte sehr schön angerichtet an den Tisch. Beim Burger fiel sofort der Bun auf, der sich nicht nur visuell sondern auch geschmacklich positiv von Standardburgerbuns absetzte. Vermutlich hat hier ein regionaler Bäcker die Hand im Spiel. Die Garstufe des Flank Steaks war auf den Punkt, beim Burger war er ein wenig drüber aber das tat dem Geschmack keinen Abbruch. Beide Fleischgerichte waren tatsächlich ausgezeichnet und mit 26,50 € (Flank Steak) bzw. 18,90 € (Burger) auch angemessen bepreist. Auf ein Dessert verzichteten wir ausnahmsweise, weil die Portionen der Hauptgerichte doch recht groß waren. Am Nachbartisch konnten wir jedoch beobachten, wie man dort genussvoll „Penelopes Schokosoufflé“ genoss. (Schokoküchlein mit flüssigem Kern in Kombination mit Vanilleeis). Nach dem abschließenden Espresso beglichen wir die Rechnung, die mit knapp 100€ für zwei Personen absolut gerechtfertigt war.

**Fazit:** Die Lebemann Brasserie hat auf voller Linie überzeugt. Die kleine aber feine Karte ist spannend und abwechslungsreich und hält für jeden Geschmack das Passende zu fairen Preisen bereit. Wir freuen uns auch auf die Eröffnung der großartigen Terrasse.



Thunfischtartar auf Pesto



Spargelsalat mit Parmaschinken und Büffelmozzarella



Burger vom Angus-Rind, mit Speck, Röstzwiebeln und Spiegelei

**LEBEMANN BRASSERIE IM ABTSHOF**

KREFELDER STR. 726 | 41066 MÖNCHENGLADBACH  
DI.-DO. 17-23 UHR, FR.-SA. 17-24 UHR, SO. 17-22.30 UHR  
TEL.: 02161.9463063 | [WWW.LEBEMANN.ONE](http://WWW.LEBEMANN.ONE)

# Bierhorizont



## BREXIT-BEER

Wir erinnern uns, am 23. Juni 2016 stimmten 51,9% der 46,5 Millionen wahlberechtigten Bürger des Vereinigten Königreiches für den Austritt aus der EU. „EIN DENKBAR KNAPPES ERGEBNIS.“ Bei einer Wiederholung des Referendums würde das Ergebnis deutlicher Ausfallen und in die entgegengesetzte Richtung deuten.

Welchen Einfluss wird der Brexit auf das Beer haben?  
„KEINEN!“

Es werden weiterhin die bekannten englischen Bierstile Ale, Porter, Stout und Lager gebraut und getrunken. Auch werden immer einige Fässer, Kisten und Flaschen ihren Weg von der Insel in den deutschen Getränkefachmarkt finden.

Schauen wir uns die 3 klassischen Stile Ale, Porter und Stout genauer an. (Der Übergang von Pale zu Brown Ale ist fließend. Es gibt noch unzählige weitere Pale Ales.)

Bierhorizont Exposé				
Pale Ale				
Pale Ale	Stammwürze (°P)	Alkohol (% vol)	Farbe (EBC)	Bittere (IBU)
Bitter (ordinary)	8-9	2,5-4	15-30	25-55
Best Bitter	9-10	3-4,5	15-30	25-55
Extra Special Bitter (ESB)	10-15	4,5-6,5	15-30	25-55
Classic English Pale Ale	11-14	4,8-6	10-30	20-50
India Pale Ale (IPA)	12-17	4,8-7,5	15-30	40-60
English Golden / Summer Ale	9-12	3,6-5	8-15	20-28
Brown Ale	10-13	4-5,5	25-45	20-25
Porter / Stout				
Porter	10-16	4-6,5	40-100	20-40+
Irish Dry Stout	9,5-12	3,8-5	80+	30-40
Sweet / London Stout / Milk Stout	11-14	4,5-6	80+	15-25
Oatmeal Stout	9,5-14	3,8-6	50-80	20-40
Irish (Foreign) Extra Stout	14-18	5,5-8	60+	30-65
Imperial Stout	19-29	7-12	80++	50-80+

Der Übergang von Porter zu Stout ist fließend. Geschmacklich tendiert Porter eher zu Bitterschokolade und das Stout eher zu geröstetem Kaffee)

Porter und Stout Empfehlungen: Fuller`s London Porter, Fuller`s Imperial Stout, WychWood Black Wych Porter, Shepherd Neame Double Stout, Samuel Smith Taddy Porter, Belhaven Black Scottish Stout, Guinness Draught Stout. (Dose mit Stickstoffkartusche).

Viel Spaß beim Genießen und  
... zum Wohle

Ihr Karsten Kefenbaum

Nach dem interessanten aber trockenen Zahlenmaterial ist es an der Zeit, einige dieser gehaltvollen Biere einmal selbst zu probieren.

Bierbotschafter (IHK)



\* EXCLUSIV \* NUR BEI TRINKGUT KEFENBAUM \* EXCLUSIV \* NUR BEI TRINKGUT KEFENBAUM \*

## Brexit Beer

Fuller's  
versch. Sorten  
500 ml Flasche  
(1 l = € 5.98)  
zzgl. € 0.25 Pfand

NUR  
2.99

Statt 3.59 €

Samuel Smith  
versch. Sorten  
355 ml Flasche  
(1 l = € 7.01)  
zzgl. € 0.25 Pfand

NUR  
2.49

Statt 2.99 €

Greene King  
versch. Sorten  
330 ml Flasche  
(1 l = € 6.03)  
zzgl. € 0.25 Pfand

NUR  
1.99

Statt 2.49 €

Wychwood  
versch. Sorten  
500 ml Flasche  
(1 l = € 6.66)  
zzgl. € 0.25 Pfand

NUR  
3.33

Statt 3.79 €

Shepherd Neame  
versch. Sorten  
500 ml Flasche  
(1 l = € 6.66)  
zzgl. € 0.25 Pfand

NUR  
3.33

Statt 3.99 €

2X in Mönchengladbach  
mit Lieferservice

Wickrather Straße 129 · 41236 MG  
Tel. 0 21 66/13 99 67\*

Volksgartenstraße 85 · 41065 MG  
Tel. 0 21 61/99 22 45\*

\*Gültig nur in diesen beiden Märkten!

\* EXCLUSIV \* NUR BEI TRINKGUT KEFENBAUM \* EXCLUSIV \* NUR BEI TRINKGUT KEFENBAUM \*

# „EMOTIONALITÄT, AKTIVITÄT UND GIER“

Marco Rose verspricht für die kommenden drei Jahre einen anderen Fußball als jenen der letzten drei.

REDAKTION: INGO RÜTTEN | FOTO: BORUSSIA



# BORUSSIA



Marco Rose wird Borussia eine andere Art Fußball vermitteln, aber auch er wird sich in den kommenden drei Jahren als VfL-Coach an Ergebnissen messen lassen müssen.

Die größte Änderung bei Borussia in dieser Sommerpause werde der neue Trainer beziehungsweise das komplett neue Trainerteam sein, erklärte Max Eberl bei der Pressekonferenz, bei der Marco Rose den Journalisten im Anschluss an das Saisonende in diesem Mai präsentiert wurde. Nun ist Eberl bekanntermaßen immer recht zurückhaltend, wenn er seine Transferaktivität beschreiben soll. Dennoch darf man ihm Glauben schenken, dass weder er als Sportdirektor noch Rose als neuer Coach den Spielerkader völlig auf den Kopf stellen wollen.

Es besteht ja auch kein Anlass dazu: Der fünfte Tabellenplatz am Ende der nun alten Saison

wird zwar etwas zu hoch gejubelt – angesichts des Saisonverlaufes – aber ein schlechtes Resultat ist er ja nun nicht. Und für den neuen Trainer stellt er zudem die Möglichkeit dar, dieses Ergebnis noch verbessern zu können. Rose ist ambitioniert und weiß, was man von ihm erwartet. „Ich bin mir durchaus bewusst, dass die Ansprüche hier im Verein groß sind und die Erwartungshaltung hoch ist. Wir alle wissen, wo Borussia herkommt, wo sie steht und über welche Möglichkeiten sie verfügt,“, sagte er bereits bei seiner Vorstellung. Weiterentwickeln wolle er den VfL, damit der eine gute Rolle in der Bundesliga spielen könne, „aber wir sollten uns auch nicht nur am Tabellenplatz messen lassen, sondern vielmehr

an der Art und Weise, wie wir auftreten. Das ist für mich entscheidend. Die Fans sollen sich mit dem, was sie auf dem Platz sehen, total identifizieren. Sie sollten, auch wenn wir mal ein Spiel verlieren, trotzdem mit einem guten Gefühl nach Hause gehen, weil sie sehen, dass es mit uns in die richtige Richtung geht.“ Das was unter Ex-Trainer Dieter Hecking mit dessen verordneter Spielweise zumindest zuletzt nicht mehr der Fall, Rose hat also aus der Entfernung bereits genau hingesehen.

## Erfolgreiche Jahre in Salzburg

Marco Rose blickt auf erfolgreiche Jahre bei RB Salzburg zurück, wurde zweimal hinterein-

ander Meister und zog vor seinem Abschied aus Österreich mit RB sogar in die Champions League ein. Das ist angesichts des schwierigen Qualifikationsverfahrens für einen österreichischen Meister etwas ganz Besonderes. In Deutschland arbeitete der 42-Jährige bislang nur als Co-Trainer höherklassig, von 2010 bis 2012 beim FSV Mainz 05. Nach einem Jahr als Cheftrainer beim 1. FC Lokomotive Leipzig in der Regionalliga zog es ihn zu RB Salzburg, aber wohlge-merkt übernahm er dort zunächst die U16-Jugendmannschaft. Mit der U18 wurde er kurze Zeit später Meister im Alpenland, und ein Jahr später gewann er mit der U19 Salzburgs sogar die UEFA Youth League. Grund genug für RB, ihn 2017 zum Chefcoach der Bundesligamannschaft zu machen, wo Rose an seine Erfolge nahtlos anknüpfte. Er wurde Meister und Pokalsieger, erreichte das Halbfinale der Europa League – kein Wunder also, dass der geborene Leipziger sich für diese Saison auch in der deutschen Bundesliga beinahe jeden Verein als kommenden Arbeitgeber aussuchen konnte.

Hoffenheim wollte ihn, auf Schalke buhlten sie um ihn. Und Wolfsburg sprach bereits sehr offen über ihn. Dabei hatte Max Eberl längst die Zeichen der Zeit erkannt und alles festgezurr, zumal er offensichtlich schon vor der letzten Saison bereits mit Rose in Kontakt gestanden hatte. Rose und Eberl und die Zukunftsaussichten bei Borussia: das passte, und so konnte der VfL sich gegen etliche Mitbewerber durchsetzen und den begehrten Trainer an den Niederrhein locken. Das lässt sich Borussia eine ordentliche Stange Geld kosten, aber das darf von den VfL-Fans auch als Vertrauensvorschuss von Rose an den Verein bewertet werden. Rose will erfolgreich sein und vermutlich möchte er auch in Deutschland Titel gewinnen. Offenbar sieht er dafür bei Borussia eine Möglichkeit, das lässt genauso hoffen wie der angekündigte Wechsel der Spielidee. Die beziehe sich auf Emotionalität, Aktivität und Gier – und das ist streng genommen beinahe das Gegenteil von dem, was die Mannschaft von Dieter Hecking mit auf den Platz bekam.

#### „Aktiv gegen den Ball arbeiten“

„Wir wollen sehr aktiv gegen den Ball arbeiten und viel sprinten. Das hat es in den vergangenen Jahren hier bei Borussia in dieser Form nicht gegeben. Darüber hinaus wollen wir hoch Bälle gewinnen und kurze Wege zum Tor haben. Wenn wir selber den Ball haben, wollen wir dynamischen und aktiven Kombinationsfußball spielen. Das Wichtigste wird zunächst sein, dass wir es schaffen, die Mannschaft schnell davon zu überzeugen, diese Art Fußball zu spielen. Das werden wir täglich vorleben und in jedem Training einfordern. Wir wollen Energie und Überzeugung ausstrahlen. Das ist für den Fußball, den wir spielen wollen, die Basis“, erklärt Rose und bezieht dabei seine Assistenten mit ein. Denn Rose bringt in René Maric, Alexander Wickler und Patrick Eibenberger einen ganzen Trainerstab mit in den Borussia-Park.

Rose gehe es nicht darum, „alles besser zu machen“, schließlich spreche der fünfte Tabellenplatz eine klare Sprache, dass nicht alles falsch gemacht wurde von seinem Vorgänger. Vielmehr gehe es darum, „einen anderen Fußball spielen zu lassen. Die Dinge, die gut gemacht wurden, werden wir natürlich versuchen, zu übernehmen. Die Mannschaft verfügt über ein hohes spielerisches Potenzial. Ich bin sicher, dass wir einige Jungs im Kader haben, die unser gewünschtes Spiel auf den Platz bringen können.“ Das heißt aber auch, nicht alle werden das können und deswegen wird jetzt nach dem Trainingsauf-takt beim VfL in den kommenden Tagen und Wochen sicher noch ein bisschen etwas passieren auf dem Transfermarkt. Auch wenn sich Eberl wie immer diesbezüglich zurückhaltend gibt.



## UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM:

IMPLANTOLOGIE

ENDODONTOLOGIE

HOCHWERTIGER ZAHNERSATZ

ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE

PARODONTITISBEHANDLUNG

PROPHYLAXE

BLEACHING

KINDERZAHNHEILKUNDE

ZAHNÄRZTLICHE SCHLAFMEDIZIN

FÜR EIN STRAHLENDES LÄCHELN



**KOMPETENZ MIT PERSÖNLICHER BETREUUNG.  
FÜR SCHÖNE UND GESUNDE ZÄHNE!**

UNSERE NEUEN ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Do.: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr

Fr.: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr ...und nach Absprache

Krahnenonk 7

41066 Mönchengladbach

• 02161 - 66 63 60

• [www.zahnarzt-drbongartz.de](http://www.zahnarzt-drbongartz.de)



Mit System zu einem starken Rücken

## MEDIZINISCHES KRAFTTRAINING

**Die Erkrankung des Rückens gehört zu der am häufigst auftretenden beruflichen und privaten Einschränkungen in Deutschland. Während Rückenschmerzen früher überwiegend der älteren Generation zugeschrieben wurden, sind heutzutage auch schon Anfang 20-jährige davon betroffen.**

Auf der Suche nach Lösungsansätzen wird entweder die körperliche Aktivität stark reduziert, die passiven Behandlungen wie Massagen oder die Einnahme von Schmerzmitteln potenziert oder irgendwelche YouTube Übungen unreflektiert kopiert.

Inaktivität, Schonen oder repetitive einseitige Belastungen (wie beispielsweise Sitzen) begünstigen nicht nur (weitere) orthopädische Probleme an der Wirbelsäule, sondern können auch zu Verdauungs- oder Stoffwechselproblemen führen. Eine schlafte, schwache und unausgewogene Rückenmuskulatur begünstigen also nicht nur Rückenschmerzen, sondern auch die Gestaltung des Alltags provoziert weitere körperliche Beeinträchtigungen.

Die Dekonditionierung und Anpassung der Aufgabendynamik des Körpers, können in einer Veränderung des motorischen Verhaltens und einer Um-

verteilung der Muskelaktivität resultieren. Der Laie beschreibt das bekanntermaßen als Schonhaltung. Mehrere und unabhängige klinische Richtlinien haben in den letzten Jahren mehrfach bewiesen, dass körperliche Betätigung in Form eines individualisierten Krafttrainings, sowohl präventiv, als auch in der Rehabilitation, das Instrument erster Wahl sein sollte.

Bevor Sie jedoch mit einem Übungsprogramm starten, sollten Sie sich immer die Sportfähigkeit eines Arztes attestieren lassen, denn ausschlaggebende Bedeutung für ein gezieltes Krafttraining ist: auf welche Voraussetzung trifft die Belastung überhaupt?

Spezifische, muskelkonditionierte Übungen in Form eines Medizinischen Krafttrainings, kombiniert mit Beweglichkeitsübungen für die Gelenke, können die Widerstandsfähigkeit bei Menschen

### Was ist ein "Medizinisches Krafttraining"?

Es ist eine Symbiose von sowohl physiotherapeutischen als auch medizinischen Grundprinzipien, der Berücksichtigung von biomechanischen und anatomischen Eigenschaften des Trainierenden, der Integration von klinisch relevanten Belastungsparametern nach Wirbelsäulenoperation und den fundamentalsten Technikelementen aus dem Krafttraining, welches in ein medizinisch angelegtes und effektives Trainingssystem mündet. Meine Expertise liegt sowohl in der medizinischen Trainingstherapie, angelegt an die körperlichen Beschwerden und der Schulung einer perfekten, praxisbewährten und wirbelsäulengerechten Trainingstechnik.

mit Rückenschmerzen verbessern und unter Berücksichtigung der Mechanik von Wirbelsäule- und Hüftgelenk, haben individualisierte Trainingsprogramme den größten Effekt.

Krafttraining wirkt sich nicht nur positiv auf das Schmerzniveau aus, sondern verbessert die Lebensqualität, reduziert die körperlichen Einschränkungen und darüber hinaus, verändert sich die Körperzusammensetzung.

Der größte Einfluss eines Medizinischen Krafttrainings ist die Prävention von Rezidiven.

Lernen Sie in der nächsten Ausgabe, wie sie sich ein stabiles Fundament, durch effektive Beweglichkeits-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen aufbauen und erhalten Sie einen einfachen Leitfaden für ihren Alltag.

Belastung ↓ = Widerstandsfähigkeit ↓ = Muskelabbau ↑ = Schmerzen ↑



„Ich habe eine falsche Bewegung gemacht.“ – ein in der Praxis häufig verwendeter Satz, zur Erläuterung eines zirkulären und wiederkehrenden fehlerhaften Bewegungsmechanismus.

#### Dazu ein Beispiel:

behält man während des Aufhebens eines schwereren Gegenstandes vom Boden, nicht die physiologische Wirbelsäulenkrümmung bei, begünstigt

das ungewollte Kompressions- und Scherkräfte auf die Bandscheiben und kann längerfristig zu Bandscheibenproblematiken führen.

Die Wirbelsäule ist in ihrer physiologischen Krümmung sowohl beweglich als auch stabil, doch beim Anheben oder Tragen einer Last, sollten Bewegungen in der Wirbelsäule vermieden werden. Das schützt die Bandscheiben.



Fotos: © Myriam Topel

## SEBASTIAN JUROCHNIK

#### Über Sebastian Jurochnik.

Seit fast 10 Jahren arbeite ich als Physiotherapeut und habe bis heute die Verantwortung für das Präventions- und Rehabilitationstraining von mittlerweile über 15.000 Menschen. In den letzten 7 Jahren besuchte ich deutschlandweit die unterschiedlichsten Fortbildungen, die ich im Jahr 2017 in ein innovatives Trainingssystem integrierte: das Medizinische Krafttraining.

info@sebastian-jurochnik.de  
www.sebastian-jurochnik.de  
Facebook: official.sebastian.jurochnik

DER STADTSPOBTBUND INFORMIERT

## 08.07.-01.09.2019: SPORT IM PARK

**Acht Wochen, 111 Angebote, 13 Motion-Spots:  
Vereine machen kostenlos Programm.**

Im Sommer bietet der Stadtsportbund Mönchengladbach mit seinen Vereinen, nach der Neuaufgabe im Vorjahr, wieder zahlreiche sportliche Aktionen zum Mitmachen in den Gladbacher Parks und an anderen prominenten Plätzen in Mönchengladbach. Hier wird die Bewegung der Menschen in unserer Stadt an den schönsten Plätzen der Vitusstadt gefördert und in Szene gesetzt.

Eröffnet wird die Aktion am 6. Juli, mit dem „Mönchengladbacher Familiensporttag“ auf der Sportanlage Radrennbahn im Volksgarten.

Es ist eine Einladung an die ganze Familie zum Mönchengladbacher Familiensporttag am 6. Juli von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr in die neu gestaltete Sportanlage Radrennbahn zu kommen. Dort stellen sich Vereine aus der ganzen Stadt mit ihren unterschiedlichen Sportarten und -angeboten vor.

Da heißt es Sehen – Bewegen – Erleben – Aktiv mitmachen!

Zusätzlich gibt es eine Stadionrallye mit Tombo-la, ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm und Kinderanimation. Für Essen und Trinken ist gesorgt. Der Eintritt ist frei.

Das umfangreiche Programm zu „Sport im Park“ beinhaltet z.B. „Plogging“, den schwedischen Trend, bei dem man Walking sehr umweltbewusst mit dem Sammeln von Müll verbindet. Auch Skiken – also Skilanglauf ohne Schnee, ist ein Trendsport. Weitere Aktivitäten sind Tai Chi Chuan, Nordic Walking, Schwimmen, Boule oder auch Golf. Für Tanz-interessierte sind Rock'n Roll und Linedance mit im Angebot. Interessant werden sicher das Lach-Yoga und das BrainWalking und natürlich kann man auch das Deutsche Sportabzeichen ablegen.

Einzelheiten zum Programm der gesamten Aktion im Netz: <http://mg-sport-im-park.de>

**sport im park**  
8. Juli bis 1. September 2019

- 111 Angebote
- 8 Wochen
- Kostenlos!

Programm und Infos unter [www.mg-sport-im-park.de](http://www.mg-sport-im-park.de)

Präsentiert von **MG sport** Stadtsportbund Mönchengladbach e.V. **BARMER NEW** Powered by

Plakat: © Stadt MG

**SPORTBILDUNGSWERK LSB NRW E.V. /  
STADTSPOBTBUND MÖNCHENGLADBACH**  
HAUS DES SPORTS, AACHENER STR. 418 | 41069 MG  
[WWW.SPORTANGEBOTE-MOENCHENGLADBACH.DE](http://WWW.SPORTANGEBOTE-MOENCHENGLADBACH.DE)

**ACTIC Fitness im Vitusbad**

**2 Monate geschenkt bei Anmeldung bis zum 31.08.\***

**Fitness, Kurse & Schwimmen u.v.m.**

**Dein fit-clusives Sommerangebot**

**Kostenlose Trainingsberatung. Jetzt Termin vereinbaren!**

\*Angebot gültig bis 31.08.2019 in Verbindung mit einer 24-Monatsmitgliedschaft. Bei Abschluss erhältst du 2 Gutscheine à 1 Freimonat. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen/Rabatten. Zzgl. Anmeldegebühr und 10 € für die Mitgliedskarte. Weitere Informationen erhältst du im Studio und auf [www.acticfitness.de](http://www.acticfitness.de).



Foto: © Praxis Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange/Weyel

Fachärzte für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie: Jörg Weyel und Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange

## KLEINERE IMPLANTATE - WENIGER KANN MEHR SEIN

Zahnlücken sollen aus kosmetischer und medizinischer Sicht geschlossen werden. Patienten stehen vor der Wahl: Klassische Krone, Brücke oder implantatgetragene Lösung. Die Vorteile von Zahnimplantaten sind den Meisten bewusst. Viele zögern jedoch, weil sie die Behandlung als aufwändig, lang und teuer einschätzen oder einen komplizierten Knochenaufbau fürchten. Unsere Redaktion sprach im Menge Haus mit den zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel darüber, wie sich verlorene Zähne ersetzen lassen.

**Redaktion: Was tun, wenn im Laufe des Lebens Lücken im Gebiss entstehen?**

**Jörg Weyel:** Werden Zahnlücken über einen längeren Zeitraum nicht behandelt, können sich die Nachbarzähne verlagern. Dies kann zu Störungen in der Kaumuskulatur und den Kiefergelenken führen, die Kieferschmerzen und Kiefergelenkschäden verursachen. Um Lücken zu schließen und eine harmonische Kaufunktion wieder herzustellen, bieten vollkeramische Kronen und Brücken unseren überweisenden Kollegen einen langlebigen, natürlich aussehenden und ästhetisch anspruchsvollen Zahnersatz.

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Um eine klassische Brücke zu befestigen, müssen die Nachbarzähne beschliffen werden. Eine implantatgetragene Lösung schont gesunde Zahnschubstanz. Bei einer Implantatversorgung ersetzt das Implantat die verlorene Wurzel. Die Nachbarzähne bleiben erhalten. Das eingeheilte Implantat leitet die Kaukräfte in den Kieferknochen. Dieser bleibt durch die natürliche Belastung vital.

**Redaktion:** Ist eine Implantatbehandlung heutenoch so aufwändig wie in der Vergangenheit?

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Dank dreidimensionaler Diagnostik und der Entwicklung neuer Implantatdesigns können wir Implantate gewebeschonender, mit nur minimalen Schnitten und oft auch ohne vorherigen Knochenaufbau setzen. Eine Implantation ist für Patienten deutlich komfortabler geworden. Auch bei einer anspruchsvollen Knochensituation können wir im Menge Haus Patienten eine minimal invasive Implantation anbieten.

**Jörg Weyel:** Wir haben beste Erfahrungen mit kürzeren Implantaten, die ohne Knochenaufbau bei nur geringer vertikaler Knochenhöhe sicher implantiert werden können. Je nach anatomischer Situation können wir mit kürzeren oder durchmesserreduzierten Implantaten eine langfristige Stabilität für den sicheren Sitz des Zahnersatzes erreichen. Die besondere Geometrie der Implantate und spezielle Implantatoberflächen unterstützen den Prozess der Einheilung und sorgen für eine sehr gute und stabile Verbindung von Implantat und

Knochen. Wissenschaftliche Untersuchungen zu den kürzeren oder durchmesserreduzierten Implantaten zeigen gleich hohe Erfolgsquoten wie bei den längeren Implantatvarianten.

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Da wir oft auf den Knochenaufbau und dessen notwendige, mehrwöchige Regenerationsphase verzichten können, wird die gesamte Behandlung deutlich kürzer. Unsere überweisenden Kollegen können die Implantate eher versorgen. Patienten kommen früher in den Genuss ihrer neuen, sicher sitzenden Zähne.

**Redaktion: Neben dem Eingriff fürchten Patienten die hohen Kosten einer Implantatbehandlung.**

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Die kürzere Behandlungszeit und der mögliche Verzicht auf einen Knochenaufbau führen zu niedrigeren Behandlungskosten. Umgerechnet auf die jahrelange Tragezeit einer Implantatversorgung ist die Investition für diese nicht höher als zum Beispiel eine Tageszeitung. Das minimal invasive Vorgehen, die verkürzte Operationsdauer und die reduzierte Belastung bei der Implantation der kleineren Implantate und letztendlich das Plus an neuer Lebensqualität sind für viele unserer Patienten die entscheidenden Kriterien für eine Behandlung mit Implantaten.

**Redaktion: Patienten möchten ein sympathisches Lächeln schenken: ohne Lücken, mit schönen Zähnen. Mit den innovativen, kleineren Implantaten und dank moderner Behandlungsverfahren können die zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel mit ihren überweisenden Kollegen diesen Wunsch erfüllen. In vielen Fällen minimal invasiv und schonend - auch noch dann, wenn der Kieferknochen sich bereits zurückgebildet hat.**

**Herr Dr. Lange, Herr Weyel, wir danken für das Gespräch.**



**PRAXIS FÜR MUND - KIEFER - GESICHTSCHIRURGIE, PLASTISCHE - ÄSTHETISCHE OPERATIONEN DR. DR. LANGE WEYEL**



FLIETHSTRASSE 64  
41061 MÖNCHENGLADBACH  
TEL. 02161 . 46 66 666  
[WWW.IMPLANTATE-MG.DE](http://WWW.IMPLANTATE-MG.DE)

# Yoga

## Netflix in meinem Kopf

*Machen Sie sich häufig Sorgen oder grübeln endlos? Im Erstellen von Katastrophenszenarien sind Sie vielleicht sogar Profi? Heute schreibe ich aus meinem Leben und aus meinem Kopf, damit Sie sich nicht alleine fühlen. Vermutlich kennt jeder die besonderen Momente des Kopfkinos und weiß, wie schwer es manchmal ist, die eigenen, ungestümen Gedanken zu kontrollieren. Dabei ist es nur in unserem Kopf und wir sind nicht unsere Gedanken, oder doch?*

Alle zwei Jahre fliege ich zusammen mit einer Freundin nach Brasilien in ein kleines Fischerdorf. Einige Kilometer weiter liegt ein Hippie Dorf mit grandiosem Strand, tollen Meereswellen und viel brasilianischem Leben. Auf dem Weg dorthin passiert man eine von diesen bedrohlich wirkenden Polizeisperren, an denen mindestens zwei uniformierte, mit Schusswesten und allerlei Geschoss ausgestattete, Polizisten stehen. Gelegentlich werden dort vorbeifahrende Autos angehalten und durchsucht.

Obwohl ich diese Polizeisperre schon mehrfach passiert habe, ging es während meines letzten Brasilienaufenthalts in meinem Kopf so richtig los. Kurz vor der Sperre musste ich mir unentwegt vorstellen, wie wir herausgepickt, angehalten und gefilzt wurden. Badesachen am Körper und nur wenige bis gar keine brasilianisch-portugiesischen Wörter im Gepäck. Die Polizei durchsuchte präzise unser Auto und fand schließlich Drogen in einem Versteck. Ganz wichtig an dieser Stelle: meine Freundin und ich haben mit Drogen im realen Leben rein gar nichts zu tun!

Uns wurden die Drogen von einem raffiniert organisierten Drogenkartell untergeschoben. Wir fungierten lediglich ungewollt als Kuriere. Gedanklich malte ich mir aus, wie erst brasilianische Freunde, dann unsere Eltern vergeblich versuchten uns aus der misslichen Lage zu befreien, bis schließlich das deutsche Konsulat in Brasilien hinzugezogen wurde. Unterdessen verbrachten wir in meinem Gedankendrehbuch die Nacht im Frauengefängnis, Sammelzelle natürlich. Ich begann mir darüber Sorgen zu machen, wie meine Kontaktlinsen die Nacht oder mehrere Tage überleben sollten.

Ich formuliere das für Sie bewusst aus, um zu verdeutlichen, wie absurd es war, unbemerkt von meiner Freundin, inhaltlich fast eine Netflixserie in meinem eigenen Kopf gesponnen zu haben. Überflüssig zu erwähnen, dass wir die Polizeisperre erneut ohne Probleme passierten. Mindestens 80% der Dinge, um die wir uns Sorgen machen, treffen niemals ein. Wie überflüssig ist es also, dass unsere Gedanken häufig um negative Ereignisse kreisen und wir uns Katastrophenszenarien ausdenken. Dieses negative Kopfkino sorgt nur dafür, dass sich Körper und Geist ständig in Angst und Panik befinden. Denn unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob die Gefahr real ist oder wir sie nur denken.

Im Yoga nennen wir unseren unruhigen Geist Monkey Mind. Wie ein Äffchen sich in einem Baum von Ast zu Ast schwingt, so eilt unser ruheloser Geist von einem Gedanken zum nächsten, von Erlebnis zu Erlebnis, aus der Vergangenheit in die Zukunft. Yoga lehrt Methoden, um den umherirrenden Geist zu beruhigen. Besonders beim Meditieren lernen Sie selbst zu bestimmen, was und woran Sie gerade denken. Sie müssen nicht mehr weiterhin Beifahrer Ihrer gesponnenen Netflixserie sein, sondern können Distanz zu sich selber aufbauen, sich beobachten, ohne zu bewerten und sich dadurch völlig frei fühlen.

In diesem Sinne: ich bin für Sie da, wenn Sie es möchten.

Ihre

Alena



### Über Alena Scharfschwert

Nach einem halben Leben des Leistungssports, Reisens und „Nirgend-Ankommens“ hat **Alena Scharfschwert** vor rund 12 Jahren ihre erste Yogastunde besucht. Ein Erlebnis, welches sie nachhaltig beeinflussen sollte, denn es war nicht nur ihre wichtigste Reise – die Reise zu sich selbst – sondern der Beginn einer großen Liebe und Begeisterung für Yoga. Seit Jahren acht unterrichtet Alena Scharfschwert Yoga und seit drei Jahren betreibt sie ihr eigenes Yogastudio in Mönchengladbach. Über ihren Yoga-Stil und ihren Unterricht sagt sie: „Für mich bedeutet Tradition nicht, die Asche der Yoga Urväter anzubeten, sondern ihr Feuer weiterzugeben. Yoga ist für mich Fortschritt, ist Veränderung und dies transportiere ich in meinem Yogastudio.“

 **Alena Scharfschwert**  
YOGA • POWER • CORE®

Yoga | Thai Yoga Massage | Personal Coaching  
Roermonder Straße 279 | 41068 Mönchengladbach  
Tel.: 0 21 61 / 962 012 0 | Fax: 0 21 61 / 962 013 0  
info@alenascharfschwert.com | www.alenascharfschwert.com



# HIGHLIGHTS

IM JULI

## THEATER

### ChronoMeta

Foto: BIS-Zentrum



Zeit für einen Theaterabend ... Sie läuft davon, vergeht wie im Fluge oder scheint stehen zu bleiben. Die Zeit. Ist sie ein Konstrukt unserer Gedanken, nur eine Idee? Konkret, abstrakt, emotionsgeladen und künstlerisch nähert sich das Theaterensemble der Hochschule Niederrhein einer Realität, die unser Leben bestimmt und möglicherweise doch nur Illusion ist. In Auseinandersetzung mit biografischen und philosophischen Aspekten sowie deren Umsetzung in Farbe, Bewegung und Sprache

entsteht „ChronoMeta“, ein Gesamtwerk, das zum Nachdenken anregt: Ist Zeit relativ, subjektiv, definitiv? Entdecken Sie mit uns die Spuren der Zeit ...

Theaterensemble der Hochschule Niederrhein; Leitung: Amelie Herm, Kathrin Neubauer; Assistenz: Kara Nehm.

Fr. 12.7.2019, 19:30 | BIS-Zentrum

Sa. 13.7.2019, 19:30 | BIS-Zentrum

## OPEN AIR

### Der Herr der Ringe und der Hobbit – Das Konzert

Foto: star entertainment



Die fantastische Welt der Hobbits und Elben aus J.R.R. Tolkiens „Herr der Ringe“ kommt am 30. Juli als Konzert mit symphonischen Orchester und Chor in den SparkassenPark nach Mönchengladbach. In einer zweistündigen Abendaufführung wird die sagenhafte Welt der Hobbits in einem einmaligen musikalischen Ereignis zum Leben erweckt. Von den bedrohlichen Klängen Mordors und dem schrillen Angriff der schwarzen Reiter bis hin zu den wunderschönen lyrischen Melodien der Elben – fast 100 Mitwirkende werden den SparkassenPark Mönchengladbach in einen musikalischen Schauplatz von Mitteleuropa verwandeln.

Di. 30.7.2019, 20:00 | SparkassenPark

## OPEN AIR

### The Music of Hans Zimmer & Others – A Celebration of Filmmusic

Foto: star entertainment



Mit Fanfaren ins Filmmusik-Konzert: die großartigen symphonischen Klangwelten von Hans Zimmer sind erstmals in Mönchengladbach am 31. Juli in einem einmaligen Open-Air-Konzert zu erleben.

Wohl kein Komponist hat mit seinen überwältigenden Kompositionen die Welt des Films in den vergangenen zwei Jahrzehnten so sehr geprägt wie der Oscar-, Globe- und Emmy-Gewinner Hans Zimmer. Die Besucher erwartet ein besonderer musikalischer

Abend in großer Aufführung mit Orchester, Chor, Solisten und einer Lichtinszenierung. „The Music of Hans Zimmer & Others – A Celebration of Filmmusic“ wird von einem symphonischen Orchester und Chor dargeboten sowie der Sopranistin Johanna Krumin, die u. a. zu „Gladiator“ und Ennio Morricone „Ecstasy of Gold“ auftritt, sowie Nina Nyembwe, Elizabeth Natalie Cunningham und Jean Marc Lerigab, die u. a. „Circle of Life“ aus dem „König der Löwen“ interpretieren – in einer beeindruckenden Show mit Lichtinstallationen, Laserprojektionen sowie ausgewählten Filmeinspielungen.

Mi. 31.7.2019, 20:00 | SparkassenPark



Foto: Matthias Stutte

2

### 19:30 Uhr | Theater Mönchengladbach TheaterMenschen persönlich

Die „Freunde des Theaters in Mönchengladbach e. V.“ stellen nun schon zum 20. Mal eine Persönlichkeit des Theaters Krefeld/Mönchengladbach vor. Chefmaskenbildner Frank Baumgartner erzählt von seinem bisherigen Lebensweg sowie von seiner Arbeit am Theater. Besonders beantwortet soll natürlich die Frage werden: Was macht ein Maskenbildner alles im Theater? Und spannend wird es, wenn Frank Baumgartner eine Person vor den Augen des Publikums schminkt.

## MO1

> JULI

## BÜHNE

### Café Vokal

Mitsingabend mit Kerstin Brix und Yorgos Ziavras. 19:00 Theater Mönchengladbach | Eingangsfoyer

## VORTRÄGE

### Job-Café „Zurück in den Beruf“

Infos und Beratung zum Wiedereinstieg nach Kinderbetreuung oder Pflege von Angehörigen. Referentin: Angelika König, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Mönchengladbach. 9:30 Berufsinformationszentrum

## FESTE | MÄRKTE

### Prunkfeier

St. Michaels-Bruderschaft Hehn. Ortskern MG-Hehn

### Patronatsfest

St. Petrus- und St. Paulus-Pfarrbruderschaft Lürrip. Ortskern MG-Lürrip

### Schützenfest mit Frühkirmes

Wickrather Schützengesellschaft St. Antonius. Wickrather Markt

## SONSTIGES

### Programmieren lernen ist nicht schwierig: Programmiersprache Python

Programmier-Vorkenntnisse sind nicht notwendig, Kenntnisse im Umgang mit dem PC und Anwendersoftware sind hilfreich. Veranstalter: Codingschule e. K., Düsseldorf. 9:00-17:00 SMS Businesspark | Blumenberger Str. 143-145

### VHS-Programm-Kino:

### „Werk ohne Autor“

Deutschland 2018, Regie: Florian Henckel von Donnersmarck, 188 Min. Das dramatische Leben des Künstlers Kurt, seine leidenschaftliche Liebe und der undurchsichtige Schwiegervater über drei Epochen der deutschen Geschichte. 19:00-22:00 Comet Cine Center

## KIDS

### Offene Tür

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

## Geschwisterschule

Sie erwarten Ihr zweites Kind? Um die großen Brüder und Schwestern auf diese Veränderung vorzubereiten, wird gemeinsam spielerisch mit Kinderkrankenschwestern und einer Puppe der Umgang mit dem Nachwuchs geübt. Anschl. Vergabe des Geschwisterdiploms. Die Veranstaltung findet ohne die Eltern statt. 17:00-18:30 Krankenhaus Neuwerk

## KONZERTE

### „Junges Podium“

Fortgeschrittene Kinder und Jugendliche musizieren. Eintritt frei! 19:30 Musikschule | Abteilung Rheydt (Raum 109) | Mühlenstr. 2-4

## VORTRÄGE

### Leben in Deutschland – Arbeiten in den Niederlanden

Arbeitsmarkt, Sozialversicherung, Arbeitsrecht und Lebenskultur in den Niederlanden. 10:00 Berufsinformationszentrum

### Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Chefarzt Dr. Harald Lehnen wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren, den Kreißsaal und die Wöchnerinnenstation vorstellen. Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208. 18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

## DI2

JULI >

## BÜHNE

### „Himmel über Paris“

Eine musikalische Odyssee von Lothar Kittstein. 19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

[www.codingschule.de](http://www.codingschule.de)

## Programmier-Workshop im SMS-Businesspark



Blumenberger Str. 143-145  
41061 Mönchengladbach

1. Juli 2019, 9:00 - 17:00 h

### „TheaterMenschen persönlich“

Reinhold Richter im Gespräch mit Chef-Maskenbildner Frank Baumgartner. Eintritt frei! 19:30 Theater Mönchengladbach | Studio

### Shakespeare Festival im Globe Neuss: „Shakespeare and the Globe“

Patrick Spottiswoode, Leiter des Educational Department des Londoner Globe Theatre, lässt vor den Augen des Zuschauers das Theater um 1600 plastisch entstehen. 15:00 + 20:00 Globe Neuss | Stressemannallee

## FESTE | MÄRKTE

### Prunkfeier

St. Michaels-Bruderschaft Hehn. MG-Hehn | Parkplatz hinter der Hehner Kirche

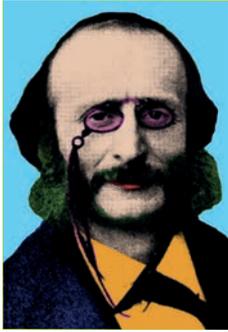
### Schützenfest mit Frühkirmes

Wickrather Schützengesellschaft St. Antonius. Wickrather Markt | Hochstadenstraße

## SONSTIGES

### Mitgliederversammlung Kulturkram e. V.

Interessierte sind herzlich eingeladen. 19:00 Chapeau Kultur



Grafik: TheaterMG

**3** 19:30 Uhr | Theater Mönchengladbach  
**Orpheus in der Unterwelt**

2019 ist ein Jacques-Offenbach-Jubiläumsjahr. Vor 200 Jahren wurde der Komponist in Köln geboren. In seiner ersten abendfüllenden Operette „Orpheus in der Unterwelt“ (1858) stellt Offenbach den antiken Mythos von Orpheus und Eurydike auf den Kopf. Das hehre Ideal der innig Liebenden verkehrt sich in ein zerstrittenes Ehepaar. Als Eurydike von ihrem Geliebten entführt wird, macht sich Orpheus nur auf Druck der öffentlichen Meinung auf den Weg, sie wiederzufinden ...

**Abendliche Biergartentour ab Rheydt**

Radtour zu schönen Biergärten in Mönchengladbach und Umgebung. Tourlänge ca. 25 km. Veranstalter: ADFC Mönchengladbach. 18:00-21:30 Treffpunkt: Pavillon Schmolderpark

**FAU-Initiative**  
Die FAU-Initiative Mönchengladbach trifft sich zu einem offenen Treffen.

Teilnahme kostenfrei!  
Veranstalter: Kulturkram e.V. 18:30-21:30 Chapeau Kultur

**KIDS**

**Schlossfestspiele Neersen: „Arielle, die kleine Meerjungfrau“**

Familienstück für kleine und große Kinder ab 4 Jahre. 10:00 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**Offene Tür**  
14:00-17:30 Kinder bis 14. 17:30-21:00 Jugendl. ab 14. Städt. Jugendclubhaus MG-Westend



**BÜHNE**

**„Tschick“**  
Nach dem Roman von Wolfgang Herrndorf. 11:00 Theater Mönchengladbach | Studio

**„Orpheus in der Unterwelt“**  
Operette in zwei Akten von Jacques Offenbach. Text von Hector Crémieux und Ludovic Halévy. 19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

**Shakespeare Festival im Globe Neuss: „Macbett, Eugène Ionesco“**  
Teatr Papahema, Białystok (PL). 20:00 Globe Neuss | Stressemannallee

**Schlossfestspiele Neersen: „Der Mustergatte“**  
Eine Heinz-Erhardt-Komödie nach Avery Hopwood. Stefan Keim als Willi Winzigmann und die beliebte Schauspielerin Michaela Schaffrath als seine Nachbarin Blanche Becker sorgen für schwungvolle Unterhaltung. 20:30 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**LITERATUR**

**19. Literaturabend: Das Reisespezial**

Das FIRST REISEBÜRO und die Buchhandlung Degenhardt stellen Reiseziele und die passende Literatur dazu vor. Eintritt frei! 19:00-21:00 Kliniken Maria Hilf | Viersener Str. 450

**VORTRÄGE**

**Infoabend für werdende Eltern**

Rund um Schwangerschaft und Geburt. Anmeldung nicht erforderlich. 18:00-20:00 Krankenhaus Neuwerk | Vortragssaal  
**Forum Kultur: „Fotografiearchitektur“**  
Vortrag über Fotografiearchitektur. 19:00-20:30 VHS am Sonnenhausplatz

**PARTY**

**StudiNight**  
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis. 20:00 Mezcalito  
**Der MITTWOCH im Projekt 42**  
Die Resident DJs überzeugen auf der Tanzfläche mit Funk, Soul, Retro, 90s Trash, aber auch Electro, Reggae und Dancehall. Jeden MITTWOCH ein anderer Sound – garantiert tanzbar. 23:00 Projekt 42

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
6:00-14:00 Trabrennbahn  
**SONSTIGES**  
**Sportliche Afterwork-Radtour mit dem ADFC Mönchengladbach**  
Ein Angebot für alle, die gerne in sportlichem Tempo fahren. Tourlänge ca. 40 km. Für schnelle Touren- oder Mountainbiker, nicht für Rennradfahrer oder gemütliche E-Biker! Helm wird empfohlen. 18:00-20:00 Treffpunkt: Fan-Raute am Borussia Park

**Treffen der Ortsgruppe des BUND**

Als unparteiischer Verband möchte sich der BUND in die Politik einmischen, um eine nachhaltige Stadtentwicklung zu fördern, in der Ökonomie, Ökologie und soziale Gerechtigkeit im Gleichgewicht sind. 19:00-20:30 VHS am Sonnenhausplatz

**KONZERTE**

**LiedGut #12: „Von Liebe, Lust und Leiden“**  
Madrigale, Quartette, Ensembles und Chorlieder. Mit Mitgliedern des Opernchors, des Extrachors und des Niederrheinischen Konzertchors. Moderation, Leitung und Klavier: Michael Preiser. 19:30 Theater Mönchengladbach | Konzertsaal

**Lady's Night: „Traumfabrik“**  
Deutschland 2019, Regie: Martin Schreier. Mit Emilia Schüle, Dennis Mojen, Nikolai Kinski, Ken Düken, Heiner Lauterbach, Anatole Taubman, Svenja Jung, Lea Faßbender. Roter Teppich + Sekt-Empfang für Damen ab 16 Jahre. Kein Zutritt für Herren! 20:30 Comet Cine Center

**KIDS**

**Schlossfestspiele Neersen: „Arielle, die kleine Meerjungfrau“**  
Familienstück für kleine und große Kinder ab 4 Jahre. 10:00 Schloss Neersen | Freilichtbühne

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

**Disco**  
18:15-21:15 AFBj – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e.V.



**BÜHNE**

**Shakespeare Festival im Globe Neuss: „Twelfth Night“ (Was ihr wollt)**

Bridge House Productions SE20 Limited, London. 20:00 Globe Neuss | Stressemannallee  
**„SEK – Die Populistenjäger“**  
Kabarett mit Daniel Graf, Martin Maier-Bode und Heiko Seidel. 20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

**Schlossfestspiele Neersen: „Der Mustergatte“**

Eine Heinz-Erhardt-Komödie nach Avery Hopwood. 20:30 Schloss Neersen | Freilichtbühne

www.cafe57.de



AUF UNSERER SPEISEKARTE GIBT ES IMMER VIEL LECKERES... MANCHE SAISONALE LECKEREI GIBT'S ON TOP ALS ÜBERRASCHUNG! DENN JEDE JAHRESZEIT BESCHERT UNS MARKTFRISCHE GENÜSSE. OB VOM FELDE, DER WEIDE, AUS DEM MEER ODER GARTEN. DAS LANDET DANN AUF UNSERER WOCHENKARTE ODER DEN TAGFRISCH GESCHRIEBENEN SCHIEFERTAFELN AN DER WAND!

**MARKTFRISCHE SOMMERLUST**

- SAFTIGER LOUP DE MER AUF WARMEM LINSEN-GEMÜSE
- IN WÜRZIGEM KRÄUTER-KNOBLAUCH-ÖL MARINIERT
- LAMMRÜCKEN-FILETS MIT BOHNEN UND KARTÖFFELCHEN
- RINDERFILET-STREIFEN "ZÜRICHER ART" MIT CHAMPIGNONS UND RÖSTI
- ZARTES RUMPSTEAK ODER FEINSTES RINDERFILET MIT LANDFRISCHER KRÄUTERBUTTER
- DAZU AUSGESUCHTE WEINE BESTER REBSORTEN WIE SYRAH, GRENACHE, TANNAT ODER SAUVIGNON BLANC.

**Bohnen**  
02431-74115  
GLADBACHER STR. 20 UND 22  
41844 WEGBERG



WWW.GASTHAUS-COHNEN.DE

Veränderungen  
Entspannung  
Ressourcen  
Ziele  
Harmonie  
Lösungen

Sie möchten in Ihrem Leben wieder ins Gleichgewicht kommen? Mit viel Einfühlungsvermögen zeige ich Ihnen, wie Sie schnell zu neuen Lösungen gelangen!

Kerstin Pflüger | Systemische Beratung

Goethestraße 17 • 41061 Mönchengladbach  
Telefon 0173 292 77 90  
www.leben-im-jetzt.info | f Leben-im-Jetzt



Foto: Privat

**5** 19:00 Uhr | BIS-Zentrum  
**Wege aus der Wachstumsfalle**

Niko Paech zählt zu den renommiertesten Ökonomen in Deutschland. Er war Lehrstuhlinhaber für Produktion und Umwelt an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg mit dem Forschungsschwerpunkt Nachhaltiger Konsum, Umweltwirtschaft, Postwachstumsökonomie. Aktuell forscht und lehrt Paech an der Universität Siegen. Mit seinem Bestseller „Befreiung vom Überfluss“ hat er eine große gesellschaftliche Debatte über die Schattenseiten der Konsumwirtschaft angestoßen.

**VORTRÄGE**

**Abi – und dann? Keine Ahnung?**

Die Studienberater Rolf Dörr und Sandra Inderfurth informieren über verschiedene Ausbildungen als Alternative zum Studium. 16:00 Berufsinformationszentrum

**PARTY**

**StudiNight**

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

**SONSTIGES**

**Klimaschutzmanager im Treffpunkt mg+**

Alle Fragen zum Klimaschutz können an Antti Olbrisch, Klimaschutzmanager, gerichtet und mit ihm erörtert werden. 13:00-16:00 Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2

**„Kraut, Kräuter, Kräutchen“**

Exkursion ins essbare Grünzeug mit Iris Lau, zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin. Anmeldung unter Tel. 02166 958131 oder per E-Mail: natur@iris-lau.de 17:30-19:30 Treffpunkt: Parkplatz Fa. Otto Stops | Waldnieler Str./Vorster Str. 1

**EA-Emotions Anonymous Rheydt**

Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit. 19:00-20:30 Paritätisches Zentrum (Raum E 06)

**KIDS**

**Schlossfestspiele Neersen: „Arielle, die kleine Meerjungfrau“**

Familienstück für kleine und große Kinder ab 4 Jahre. 10:00 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**Offene Tür**

14:00-17:30 Kinder bis 14. 17:30-21:00 Jugendl. ab 14, mit Disco. Städt. Jugendclubhaus MG-Westend



**BÜHNE**

**„Himmel über Paris“**

Eine musikalische Odyssee von Lothar Kittstein. 19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

**Shakespeare Festival im Globe Neuss: „Twelfth Night“ (Was ihr wollt)**

Bridge House Productions SE20 Limited, London. 20:00 Globe Neuss | Stresemannallee

**„Mundanear“**

Eine Tanz-Theaterproduktion des Jugendclubs Mönchengladbach. Ab 15 Jahre. 20:00 Theater Mönchengladbach | Studio

**KONZERTE**

**Singer/Songwriter-Konzert: Thomas Wimmer**

Singer/Songwriter Thomas Wimmer (Gitarre/Gesang) performt einen Mix aus eigenen Songs seines Debütalbums „Back On The Street“ und bekannten Pop- und Rock Songs. Mit dabei ist Patrick Elstner (Schlagzeug/Bass). Mal akustisch, mal rockig, aber immer handgemacht. Eintritt frei! Veranstalter: Kulturkram e. V. 20:00-21:00 Chapeau Kultur (Einlass ab 19:30)

**VORTRÄGE**

**„Wege aus der Wachstumsfalle“**

Warum scheitert die Wachstumswirtschaft? Welche alternativen Wirtschaftsmodelle gibt es? Vortrag von Niko Paech. In Kooperation mit „Eine Erde e. V.“ Eintritt frei! 19:00 BIS-Zentrum

**PARTY**

**Cumbia del Amor**

Das DJ-Team ShmitzKatze mit latin & global sounds. 23:00 Projekt 42

**FESTE | MÄRKTE**

**Volks- und Heimatfest**

St. Michaels-Bruderschaft. Parkplatz/Freifläche Immelmannstraße | MG-Holt

**SONSTIGES**

**Große Stadtrundfahrt (30 km)**

Im Rahmen der ca. zweieinhalbstündigen Tour werden markante Plätze der Stadt angesteuert, so dass man einen Eindruck unserer Stadt bekommt. Die Tour findet ihren gemütlichen Ausklang je nach Wetterlage in einem Biergarten oder einer Gaststätte. Veranstalter: ADFC Mönchengladbach. 18:00-20:00 Treffpunkt: Radstation Hauptbahnhof MG | Heinrich-Sturm-Str. 20

**KIDS**

**•11-Schulkonzert**

Für Schüler der 7. bis 9. Klasse. Die Niederrheinischen Sinfoniker spielen die Sinfonie Nr. 9 „Aus der Neuen Welt“ von Antonin Dvořák. Moderation: Nico Mensching; musikalische Leitung: Andreas Fellner. 11:00 Theater Mönchengladbach | Konzertsaal

**Offene Tür**

Kinder bis 14; mit Disco. 14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend



**BÜHNE**

**Shakespeare Festival im Globe Neuss: „Twelfth Night“ (Was ihr wollt)**

Bridge House Productions SE20 Limited, London. 15:00 + 20:00 Globe Neuss | Stresemannallee

**„Farben der Welt“ (Uraufführung)**

Ballettabend von Robert North. Musik von Strawinsky, Blake, Parfenov und Vivaldi. 19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

**KONZERTE**

**Orgelmusik zur Marktzeit**

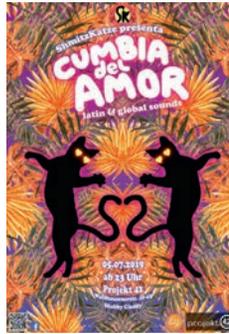
Edith Platte spielt an der Wilhelm-Sauer-Orgel. 11:30 Ev. Hauptkirche Rheydt

**Musik zur Marktzeit: Chorkonzert**

Mädchenchor der Marien-Basilika Kevelaar. Leitung: Romano Giefer. 12:00 Citykirche am Edmund-Erelemann-Platz

**Open Air: Salzburger Kammerphilharmonie und Lydia Teuscher**

Im Vorprogramm: „Trio Sérénade“. 19:00 Schloss Dyck (Schlosshof) | Jüchen



Grafik: ShmitzKatze

**5** 23:00 Uhr | Projekt 42  
**Cumbia del Amor**

Das DJ-Kollektiv ShmitzKatze sorgt fürs Wohlfühlprogramm: tropisches Flair, glitzernde Specials und feinste global beats. In Zeiten, wo alle sich fauchend die Krallen schärfen, stellen Shmitz Katze in Kooperation mit dem Freeflow e. V. die Schnurrhaare auf das wichtigste ein: Amor. Zudem wird nicht nur das Fell, sondern auch Mutter Erde sauber gehalten: mit nachhaltiger Deko (Reuse&Recycle) und reinem Herzen. Ein Programm zum rösig und wuschig werden.

**SONSTIGES**

**Wasserturm Viersener Straße**

Besichtigungen um 10:00, 11:00 und 12:00 Uhr. Herrlicher Rundblick über MG nach 234 Stufen. Wasserturm | Viersener Str. 115

**Archäologisches Museum**

Dauerausstellung „400.000 Jahre Vergangenheit Rheindahlen“. Alt- und jungsteinzeitliche Original-Steinwerkzeuge und -geräte aus der Ziegeleigrube Dreesen und der unmittelbaren Umgebung, Grabungsphotos, Lössprofile etc. 14:00-17:00 Wasserturm Rheindahlen | Mennrather Str. 80

**KIDS**

**Alltagsausbrecher Familienfest**

Motto: „Back to the Roots“. Spiel, Spaß und Bewegung mit vielen Aktionen für Kinder und Familien. Teilnahme kostenfrei! 12:00-18:00 Sportanlage TV 1848 | Bökelstr. 63

**» siehe HINDENBURGER Juni 2019 | Seite 9**

**Frühstücken in MG?**



www.gastroguide-mg-de

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**

6:00-14:00 Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße

**Trödelmarkt**

6:00-14:00 Trabrennbahn Sommerfest im Caritaszentrum Neuwerk

**Trödelmarkt**

6:00-14:00 Trabrennbahn Sommerfest im Caritaszentrum Neuwerk | Engelblecker Str. 345

**Volks- und Heimatfest**

St. Michaels-Bruderschaft. Parkplatz/Freifläche Immelmannstraße | MG-Holt

**Schützenfest**

St. Hubertus-Bruderschaft. MG-Dahl

**BÜHNE**

**Zum letzten Mal in dieser Spielzeit: „Orpheus in der Unterwelt“**

Operette in zwei Akten von Jacques Offenbach. Text von Hector Crémieux und Ludovic Halévy. 18:00 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

**KONZERTE**

**„Endlich Sommer“**

Jazz und Pop mit dem Jazz-Chor Mönchengladbach. Eintritt frei! 17:00 Karl-Immer-Haus | MG-Bettrath) Wasserturm ab 16:30

**» siehe Seite 43 oben**

**Zweites Werkstattkonzert**

Mit dem „Via Nova Ensemble“, Weimar und dem „ART Ensemble NRW“. 18:00 BIS-Zentrum

**» siehe Seite 44 oben**

**PARTY**

**Immer wieder Sonntags-Tanzparty**

Discofox- und Schlagerparty. 15:00-20:00 allrounder mountain resort | Neuss

**FESTE | MÄRKTE**

**Kamillusfest**

Alle Gäste können sich nach dem Gottesdienst um 10:00 Uhr auf ein buntes Programm des Städtischen Altenheims Kamillus und der kbs – Akademie für Pflegeberufe am St. Kamillus freuen.

Für Speisen und Getränke ist gesorgt. 10:00-18:30 Kolumbarium St. Kamillus | Kamillianerstr. 40

**Gemeindefest der Evangelischen Kirchengemeinde Rheydt in Giesenkirchen**

Buntes Familienprogramm mit Café, Grillstand, Tombola, Hüpfburg, Torwand, Chor „Family of Peace Gospel Singers“, Gitarrenkonzert, Kinderschminken, Malen, Vorlesen für Kinder, offenes Singen, Trödelstand u. v. m. ab 10:45 Ev. Kirchengemeinde Rheydt in Giesenkirchen (Martin-Luther-Haus) | Lutherstraße

**Trödelmarkt**

11:00 Parkplatz Roller | Lürriper Str. 123

**Berggartenfest**

Volkschule und Musikschule feiern gemeinsam und bieten ein umfangreiches Kulturprogramm mit Musik, Tanz, Kreativ-Workshops u. v. m. 11:00-18:00 Musikschule + VHS am Sonnenhausplatz

**GRETA – ein Markt der schönen Dinge**

Mit vielen Ausstellern, Köstlichkeiten, Drinks und Rahmenprogramm. 11:00-20:00 Schillerplatz & Drumherum



Foto: Franziska Gedak

**7** 17:00 Uhr | Karl-Immer-Haus | MG-Bettrath  
**Endlich Sommer**

„Sommerzeit“, gute Laune und viel Spaß an der Musik, da lässt Chorleiterin Andrea Kaiser ihren Chor schon mal „tanzen“ und fordert viel Bewegung. Rhythmus, Groove und Gefühl. Dargeboten wird eine gute Stunde Jazz und Pop in anspruchsvollen und überraschenden Arrangements. Einige Stücke stehen zum ersten Mal auf dem Programm, zum Beispiel „Better when I am dancing“ sowie „Hold back the River“ von Roger Emerson. Ebenfalls neu und eine rhythmische Herausforderung für den Chor ist der Adele-Hit „When we were young“. Für die Jazzfans im Publikum sind natürlich auch beliebte JazzChor-Klassiker inklusive „Summertime“ von Gershwin wieder dabei. Musikalisch begleitet wird der Chor in bewährter Weise von dem Mönchengladbacher Jazzpianisten Manfred Heinen.

**Stadtteilfest Hardtbroich-Pesch**  
13:00-18:00 Konzertmuschel Volksgarten | Carl-Diem-Straße

**Volks- und Heimatfest**  
St. Michaels-Bruderschaft. Parkplatz/Freifläche Immelmannstraße | MG-Holt  
**Schützenfest**  
St. Hubertus-Bruderschaft. MG-Dahl

**SONSTIGES**

**28. Niederrheinischer Radwandertag**  
Unterschiedliche Routen führen die Radler in die Umgebung der Vitusstadt. Am Start- und Zielort Rahmenprogramm mit Musik, Infostand ADFC, Hüpfburg, Pannendienst, Fahrradausstellung.

10:00-17:00 Start und Ziel: Radstation Hauptbahnhof MG | Heinrich-Sturm-Str. 20  
**Karnevalsmuseum**  
Einblick in die historische Tradition des Karnevals in Mönchengladbach.

11:00-14:00 Altes Zeughaus  
**Führungen im Rahmen des Ersten Sonntags**

Um 11:30, 12:30, 13:30, 14:30, 15:30 und 16:30 Uhr kostenlose Führungen durch die Sammlung. Offene Malklasse für Kinder von 5 bis 14 Jahre von 11:00 bis 18:00 Uhr. Thema: „Meine kleine Welt“. Städt. Museum Abteiberg  
**Wickrath Schlossgeschichten**  
Beim Spaziergang durch die liebevoll restaurierte Schlossanlage lassen „Wickrath Schlossgeschichten“ die Pracht und Macht des Barock wieder aufstehen. Veranstalter: MGMG.

15:00 Treffpunkt: Schlosspark Wickrath | Holzbrücke am Parkplatz

**KIDS**

**JUPP im Park**

Kinder- und Jugendzentren, Abenteuerspielplätze, Jugendverbände und Vereine bieten ein vielseitiges Programm: Natur erleben, Outdoor-Aktivitäten, Spiel, Handwerk, Bewegung, Musik, Performance, Streetart, Schauspiel, Tanz und Kunsthandwerk.

Veranstalter: Abteilung Jugendpflege und Prävention (Jupp) der Stadt Mönchengladbach. Eintritt frei!

13:00-18:00 Geropark

**MO8** > JULI

**BÜHNE**

**Shakespeare Festival im Globe Neuss:**

„Romeo und Julia“  
Theater Poetenpack, Potsdam.

20:00 Globe Neuss | Stresemannallee

„And the Winner is ...“  
Verleihung des RP-Oscars 2019. Eintritt frei!

19:30 Theater Mönchengladbach | Theaterbar „Mundanear“

Eine Tanz-Theaterproduktion des Jugendclubs Mönchengladbach. Ab 15 Jahre. 20:00 Theater Mönchengladbach | Studio

**FESTE | MÄRKTE**

**Volks- und Heimatfest**  
St. Michaels-Bruderschaft. Parkplatz/Freifläche Immelmannstraße | MG-Holt  
**Schützenfest**  
St. Hubertus-Bruderschaft. MG-Dahl

**SONSTIGES**

„Up to date“  
Mottotage zum 60-jährigen Bestehen der Musikschule mit Workshops, Konzerten, Instrumentenbau, Mitmachkonzerten und vielen anderen musikalischen Aktionen. 15:00-20:00 Musikschule | Carl-Orff-Saal

**KIDS**

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

**DI9** > JULI

**BÜHNE**

**Shakespeare Festival im Globe Neuss:**

„Romeo und Julia“  
Theater Poetenpack, Potsdam.

20:00 Globe Neuss | Stresemannallee

**Schlossfestspiele Neersen:**

„Café Vokal“  
Mitsingabend mit Kerstin Brix. Am Klavier: Yorgos Ziavras.

20:00 Schloss Neersen | Ratssaal

**Zum letzten Mal: „Mundanear“**

Eine Tanz-Theaterproduktion des Jugendclubs Mönchengladbach.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahre. 20:00 Theater Mönchengladbach | Studio

**SONSTIGES**

„Selbstgemacht“

Mottotage zum 60-jährigen Bestehen der Musikschule mit Workshops, Konzerten, Instrumentenbau, Mitmachkonzerten und vielen anderen musikalischen Aktionen. 15:00-20:00 Musikschule | Carl-Orff-Saal

**Klez-Treff „Shpil, Klezmer, shpil!“**

Der Workshop richtet sich an Musiker, die Freude an der Klezmer-Musik haben und über Grundfertigkeiten auf ihren Instrumenten (Tasten-, Streich-, und Blasinstrumente) verfügen. Instrument und Notenblätter bitte mitbringen!

Leitung: Horst Couson und Johannes Goedeke. 19:00-21:00 BIS-Zentrum

**Kindernotfälle vermeiden**

Schnelle Hilfe für den Notfall. Anmeldung: Die Eltern-Akademie Mönchengladbach-Rheydt e. V., Tel. 02166 618822.

19:00-22:00 Krankenhaus Neuwerk | Vortragssaal

**KIDS**

**Schlossfestspiele Neersen:**

„Arielle, die kleine Meerjungfrau“  
Familienstück für kleine und große Kinder ab 4 Jahre. 10:00 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**Offene Tür**

14:00-17:30 Kinder bis 14. 17:30-21:00 Jugendl. ab 14. Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

**MI10** > JULI

**BÜHNE**

**Shakespeare Festival im Globe Neuss:**

„Romeo und Julia“  
Theater Poetenpack, Potsdam.

20:00 Globe Neuss | Stresemannallee

**Zum letzten Mal in MG: „Das Tagebuch der Anne Frank“**

Bühnenfassung von Ulrich Cyran.

20:00 Theater Mönchengladbach | Studio

» siehe Seite 44 oben  
**Schlossfestspiele Neersen:**

„Der Mustergatte“  
Eine Heinz-Erhardt-Komödie nach Avery Hopwood. 20:30 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**PARTY**

**StudiNight**

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

**Der MITTWOCH im Projekt 42**

Die Resident DJs überzeugen auf der Tanzfläche mit Funk, Soul, Retro, 90s Trash, aber auch Electro, Reggae und Dancehall. Jeden MITTWOCH ein anderer Sound – garantiert tanzbar. 23:00 Projekt 42

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**

6:00-14:00 Trabrennbahn

**SONSTIGES**

„Zeitreise“

Mottotage zum 60-jährigen Bestehen der Musikschule mit Workshops, Konzerten, Instrumentenbau, Mitmachkonzerten und vielen anderen musikalischen Aktionen. 15:00-20:00 Musikschule | Carl-Orff-Saal

**Sportliche Afterwork-Radtour mit dem ADFC Mönchengladbach**

Ein Angebot für alle, die gerne in sportlichem Tempo fahren. Tourlänge ca. 40 km. Für schnelle Touren- oder Mountainbiker, nicht für Rennradfahrer oder gemütliche E-Biker! Helm wird empfohlen. 18:00-20:00 Treffpunkt: Fan-Raute am Borussia Park  
**Mönchs-Spaziergang: Von Mönchen, Sagen und Legenden**

Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der 1,5-stündige Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Wenn sich der Tag dem Ende neigt, lädt der geheimnisvolle Mönch ein, spannenden Stadtgeschichten zu lauschen. Veranstalter: MGMG. 19:00 Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“

**FREITAG 23.8. SEVEN & FLO MEGA**

**SAMSTAG 24.8. NIK KERSHAW & WINGENFELDER**

**SONNTAG 25.8. BARBARA SCHÖNEBERGER**

**BARBARA SCHÖNEBERGER**

EINE FRAU GIBT AUSKUNFT LIVE 2019

**MITTWOCH 28.8. CULCHA CANDELA**

**DONNERSTAG 29.8. HERBERT KNEBELS AFFENTHEATER**

**FREITAG 30.8. KLASSIK OPEN AIR**

**SAMSTAG 31.8. FUN & FRIENDS**

**SONNTAG 1.9. ALTE BEKANNT**

Die wise guys Nachfolge-Band

**VORVERKAUFSTELLEN:** MÖNCHENGLADBACH: DIE ANZEIGE, BERLINER PLATZ 11 | HALL OF TICKETS, ALTER MARKT 9 | RHEYDT: THEATERKASSE, ODENKIRCHENER STR. 78 | VIERSEN: DIE ANZEIGE, HAUPTSTR. 89 | WILlich-SCHIEF-BAHN: DIE ANZEIGE, HUBERTUSPLATZ 4 | MG-RHEINDAHL: MODEHAUS NO.21 AM MÜHLENTOR 21 | ERKELENZ: BUCHHANDLUNG WILD, AACHENERSTR. 10 | WEGBERG: REISEBÜRO SCHOLZ, BECKERSTR. 62 | TICKETS ONLINE:



Foto: Miro Dobrowolny

**7** 18:00 Uhr | BIS-Zentrum  
**Zweites Werkstattkonzert**

Die Werkstattkonzerte sind in diesem Jahr vom Rathaus Abtei ins BIS umgezogen. Das „Via Nova Ensemble“, Weimar und das „ART Ensemble NRW“ unter seinem Leiter Miro Dobrowolny präpielen Werke von J. Hildebrandt, M. Dobrowolny, J. Marks, H. Zapf, E. Janson, M. Quell und G. Castelli. Das Konzert wird unterstützt vom Kulturbüro MG und dem Ministerium für Kunst und Wissenschaft NRW.

**Mittwochskino:**  
**„Django – Ein Leben für die Musik“**

Frankreich 2017, Regie: Etienne Comar, 112 Min. 20:00 BIS-Zentrum

**KIDS**

**Schlossfestspiele Neersen:**  
**„Arielle, die kleine Meerjungfrau“**

Familienstück für kleine und große Kinder ab 4 Jahre. 10:00 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**Offene Tür**

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

**Disco**  
18:15-21:15 AFBj – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

**Mittagstisch in MG?**



[www.gastroguide-mg.de](http://www.gastroguide-mg.de)

**DO11** > JULI

**BÜHNE**

**Shakespeare Festival im Globe Neuss: „Much Ado About Nothing“**

The Handlebards, London. 15:00 + 20:00 Globe Neuss | Stresemannallee

**Zum letzten Mal in MG: „Leonce und Lena“**

Von Georg Büchner. 19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

**Schlossfestspiele Neersen: „Der Mustergatte“**

Eine Heinz-Erhardt-Komödie nach Avery Hopwood. 20:30 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**Zum letzten Mal in MG: Choreografie-Werkstatt 2018/19**

Junge Choreografen stellen sich vor. Mitglieder des Ballettensembles haben die Möglichkeit, sich als Choreografen auszuprobieren. 20:00 Theater Mönchengladbach | Studio

**VORTRÄGE**

**Informationen rund um die Kindertagespflege**

Der Fachbereich Kinder, Jugend und Familie bietet eine Informationsveranstaltung zur Kindertagespflege an, in der Einzelheiten über Voraussetzungen, Schulungsangebote und Verdienstmöglichkeiten vorgestellt werden. Anmeldung erforderlich unter Tel. 02161 253591.

15:00-16:30 Stadtverwaltung | Aachener Str. 2

**Letzte Ausfahrt: Studium**

Wie, wo und für welche Studienfächer muss ich mich bewerben? Wie viel Zeit bleibt mir dafür noch? Tipps und Informationen hierzu gibt Rolf Dörr, Berater für akademische Berufe von der Studienberatung der Agentur für Arbeit Mönchengladbach.

16:00 Berufsinformationszentrum

**Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und Bundesfreiwilligendienst (BFD)**

Das FSJ bietet jungen Frauen und Männern von 16 bis 26 Jahren die Chance, neue Erfahrungen zu sammeln und sich dabei sozial zu engagieren. Der BFD bietet jungen Menschen die Möglichkeit zu freiwilligem Engagement.

16:00 Berufsinformationszentrum

**Großelternabend**

Neueste Erkenntnisse im Umgang mit Säuglingen. Anmeldung nicht erforderlich.

18:00-19:30 Krankenhaus Neuwerk

**Informationsveranstaltung für werdende Eltern**

Chefarzt Dr. Harald Lehnen wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren, den Kreißaal und die Wöchnerinnenstation vorstellen. Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.

18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

**SPORT**

**11. NRW Junior Open**

Internationale Jugend-Tennismeisterschaften. Veranstalter: Tennisgesellschaft Rot-Weiss Mönchengladbach e. V. Platzanlage TG Rot-Weiss | Lettow-Vorbeck-Str. 9

**PARTY**

**StudiNight**

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

**SONSTIGES**

**Mobilitätsberatung im Treffpunkt mg+**

Der städtische Mobilitätsbeauftragte Carsten Knoch steht als Ansprechpartner zu allen Fragen des kommunalen Mobilitätsmanagements zur Verfügung. 13:00-16:00 Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2

**„Pop Classics“**

Mottotage zum 60-jährigen Bestehen der Musikschule mit Workshops, Konzerten, Instrumentenbau, Mitmachkonzerten und vielen anderen musikalischen Aktionen. 15:00-20:00 Musikschule | Carl-Orff-Saal

**Großelternabend**

Neugeborene wirbeln nicht nur das Leben der Eltern kräftig durcheinander, auch die Großeltern müssen sich auf die neue Lebenssituation einstellen.

18.30-19:30 Krankenhaus Neuwerk

**EA-Emotions Anonymous Rheydt**

Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit. 19:00-20:30 Paritätisches Zentrum (Raum E 06)

**Forum Stadtverkehr #2**

Podiumsdiskussion: Luft rein. Autos raus. Wie retten wir die City? Eintritt frei! 19:00 TIG – Theater im Gründungshaus (Einlass ab 18:30)

**Wildkräuter-Workshop**

Die Wildkräuter-Pädagogin Meike Koppmann zeigt die kulinarische Vielfalt an Wildkräutern. Teilnahme kostenfrei! Veranstalter: Kulturkram e. V. 19:00-22:00 Chapeau Kultur

**KIDS**

**Schlossfestspiele Neersen: „Arielle, die kleine Meerjungfrau“**

Familienstück für kleine und große Kinder ab 4 Jahre. 10:00 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**Offene Tür**

14:00-17:30 Kinder bis 14. 17:30-21:00 Jugendl. ab 14, mit Disco. Städt. Jugendclubhaus MG-Westend



Foto: Mathias Stutte

**10** 20:00 Uhr | Theater Mönchengladbach  
**Das Tagebuch der Anne Frank**

Auf der Flucht vor den Nazis in Frankfurt versteckt sich die jüdische Familie Frank in einem dunklen Hinterhof in Amsterdam. Anne Frank ist eine Teenagerin, die zunächst voller Lebenslust und pubertierenden Flausen steckt. Während ihrer beginnenden Liebe zu Peter, einem älteren, ebenfalls versteckten Jugendlichen, mischen sich ihre sehnsuchtsvollen Träume mit der Wirklichkeit des Krieges im von den Nazis okkupierten Amsterdam. Ihrem Tagebuch vertraut sie sich an.

**FR12** > JULI

**BÜHNE**

**„ChronoMeta“**

Zeit für einen Theaterabend ... Theaterensemble der Hochschule Niederrhein; Leitung: Amelie Herm, Kathrin Neubauer. 19:30 BIS-Zentrum

**» siehe „Highlights“ | Seite 40**

**Shakespeare Festival im Globe Neuss: „The Tempest“**

The Handlebards, London. 15:00 + 20:00 Globe Neuss | Stresemannallee

**Zum letzten Mal in MG: „Farben der Welt“ (Uraufführung)**

Ballettabend von Robert North. 19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

**» siehe oben**

**Zum letzten Mal in dieser Spielzeit: „Tschick“**

Nach dem Roman von Wolfgang Herrndorf. 20:00 Theater Mönchengladbach | Studio

**KONZERTE**

**Zwischenzeit**

Innehalten, Atemholen – 30 Minuten Musik und Wort in St. Helena. Prof. Dr. Albert Gerhards rezitiert Texte von Romano Guardini. An der Seifert-Orgel: Reinhold Richter. 15:30 Pfarrkirche St. Helena | MG-Rheindahlen

**Schlossfestspiele Neersen: „Shakespeare at the Opera“**

Junge Sängerinnen und Sänger präsentieren das Beste aus William Shakespeares Texten aus der Musik. 20:30 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**SPORT**

**1. Tennis-Bundesliga Herren**

2. Spieltag: Gladbacher HTC – TuS Sennelager 13:00 Tennisanlage GHTC-Clubgelände | An den Holter Sportstätten 11

**11. NRW Junior Open**

Internationale Jugend-Tennismeisterschaften. Veranstalter: Tennisgesellschaft Rot-Weiss Mönchengladbach e. V. Platzanlage TG Rot-Weiss | Lettow-Vorbeck-Str. 9

**FESTE | MÄRKTE**

**Volks- und Heimatfest**

St. Vitus-/Martinusbruderschaft. Marktplatz MG-Eicken

**KIDS**

**Offene Tür**

Kinder bis 14; mit Disco. 14:00-17:30 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

**SA13** > JULI

**BÜHNE**

**„ChronoMeta“**

Zeit für einen Theaterabend ... Theaterensemble der Hochschule Niederrhein; Leitung: Amelie Herm, Kathrin Neubauer. 19:30 BIS-Zentrum

**» siehe „Highlights“ | Seite 40**

**Zum letzten Mal: „Himmel über Paris“**

Eine musikalische Odyssee von Lothar Kittstein. 19:30 Theater Mönchengladbach | Große Bühne

**Shakespeare Festival im Globe Neuss: „The Tempest“**

The Handlebards, London. 15:00 Globe Neuss | Stresemannallee

**Shakespeare Festival im Globe Neuss: „Much Ado About Nothing“**

The Handlebards, London. 20:00 Globe Neuss | Stresemannallee

**Schlossfestspiele Neersen: „Der Mustergatte“**

Eine Heinz-Erhardt-Komödie nach Avery Hopwood. 20:30 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**SPORT**

**1. Grenzlandstadion Boule Turnier 2019**

Lizenz frei für alle Spieler. Gespielt wird im Doublette und im Modus Schweizer System (5 Runden). Ausrichter: Boule-Abteilung der DJK Sportfreunde 08 Rheydt e. V. Anmeldung per E-Mail an [hansbaltes56@web.de](mailto:hansbaltes56@web.de) ab 10:00 Grenzlandstadion (Boule-Anlage hinter der Haupttribüne)

**11. NRW Junior Open**

Internationale Jugend-Tennismeisterschaften. Veranstalter: Tennisgesellschaft Rot-Weiss Mönchengladbach e. V. Platzanlage TG Rot-Weiss | Lettow-Vorbeck-Str. 9

**PARTY**

**Große CD MG Opening Party**

Mit DJ „Di Granati“. Eintritt frei! 20:00 Ratskeller Rheydt | Markt 11

**Skihallen-Party**

Die legendärste Après-Ski-Party nördlich der Alpen. Ab 18 Jahre! ab 21:00 allrounder mountain resort | Neuss

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**

6:00-14:00 Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße

**Trödelmarkt**

6:00-14:00 Trabrennbahn

**Bücherflormarkt für die Menschenrechte**

Buntes Sortiment ca. 4.500 bestens erhaltener Bücher. Veranstalter: Amnesty International Mönchengladbach. 10:00-15:00 Citykirche am Edmund-Erlemann-Platz

**Inklusives Straßenfest**

Zum 25-jährigen Jubiläum des Paritätischen Zentrums. Mit Grill, Veggie-Ecke, Kuchenbuffet, Live-Musik, großer Modenschau und Kinderaktionen. 14:00-18:00 Paritätisches Zentrum

**Volks- und Heimatfest**

St. Vitus-/Martinusbruderschaft. Marktplatz MG-Eicken

**Schützen- und Heimatfest**

St. Matthias-Schützenbruderschaft. MG-Günhoven

**Schützenfest mit Frühkirmes**

St. Hubertus-Bruderschaft. MG-Wickrathhahn

**SONSTIGES**

**Stadtrundfahrt: Mönchengladbach mit den Rad entdecken**

Ob Jugendstilbauten, Stadtmauer oder Gründerzeitviertel, diese ca. 20 km lange Radstrecke bietet eine Stadtführung der besonderen Art. Veranstalter: MGMTG. 15:00 Start: Radstation Rheydt | Rheydter Hauptbahnhof



Bild: Kasimir Malewitsch

## 12 19:30 Uhr | Theater Mönchengladbach Farben der Welt

Vier Maler, vier Komponisten – mit dieser Formel lässt sich das Konzept von Robert North für seinen neuen Ballettabend umreißen. North setzt bildende Kunst und Musik aus unterschiedlichen Epochen und Ländern in Beziehung zueinander. Dabei findet er Inspiration in der klassischen Moderne, in dem er sich den Malern Sandro Botticelli, William Turner, Kasimir Malewitsch und Henri Matisse widmet und so eine Brücke von der Renaissance bis ins 20. Jahrhundert schlägt.



### BÜHNE

**Zum letzten Mal in MG: „Let's Stop Brexit!“**  
Heiter-satirische Musikrevue.  
16:00 Theater Mönchengladbach | Große Bühne  
» siehe oben

### KONZERTE

**NEW Musiksommer: „Booster“**  
Eintritt frei!  
11:00-13:00 Spielwiese  
Bunter Garten

### SPORT

**1. Boule-Stadtmeisterschaft 2019**  
Für Bürger und Vereinsangehörige aus dem Stadtgebiet Mönchengladbach. Lizenz frei für alle Spieler. Gespielt wird im Doublette und im Modus Schweizer System (5 Runden).  
Anmeldung per E-Mail an [hansbaltes56@web.de](mailto:hansbaltes56@web.de) ab 10:00 Grenzlandstadion (Boule-Anlage hinter der Haupttribüne)

**1. Tennis-Bundesliga Herren**  
3. Spieltag:  
Gladbacher HTC – TK Blau-Weiss Aachen  
11:00 Tennisanlage GHTC-Clubgelände | An den Holter Sportstätten 11

**Trabrennen: Großer Preis der Stadt Mönchengladbach**  
Neben dem Hauptrennen des ca. 10 Rennen umfassenden Programms gibt es einen Familientag mit vielen Aktionen für Kinder.  
Ausrichter: Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e.V.  
13:00 Trabrennbahn

**11. NRW Junior Open**  
Internationale Jugend-Tennismeisterschaften.  
Veranstalter: Tennisgesellschaft Rot-Weiss Mönchengladbach e.V.  
Platzanlage TG Rot-Weiss | Lettow-Vorbeck-Str. 9

### PARTY

**Immer wieder Sonntags-Tanzparty**  
Discofox- und Schlagerparty.  
15:00-20:00 allrounder mountain resort | Neuss

### FESTE | MÄRKTE

**Trödelmarkt**  
10:00-19:00 Fußgängerzone  
MG-Eicken

**Trödelmarkt**  
11:00 Edeka Endt | Hofstr. 344

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

**Schützen- und Heimatfest**  
St. Matthias-Schützenbruderschaft.  
MG-Günhoven

**Schützenfest mit Frühkirmes**  
St. Hubertus-Bruderschaft.  
MG-Wickrathhahn

### SONSTIGES

**Briefmarkentauschbörse**  
Briefmarkenfreunde 1924.  
9:00-12:00 Turnerheim  
Nordstraße

**Stadtrundfahrt: Mit Ross und Planwagen durch die Innenstadt**

Bei gemütlichen sechs Kilometern pro Stunde erfährt man, wie der Bunte Garten ursprünglich einmal heißen sollte, wo in Mönchengladbach Lappland zu finden ist, wie die Hindenburgstraße vom Planwagen aus empfunden wird und vieles mehr.

Veranstalter: MGMG.  
11:00 Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren

**Offene Besucherführung: „Genüsse aus dem Park – Wildkräuter und Früchte“**  
Treffpunkt: Rosenturm in der Gartenpraxis.  
14:00 Schloss Dyck | Jüchen

### KIDS

**Schlossfestspiele Neersen: „Arielle, die kleine Meerjungfrau“**  
Familienstück für kleine und große Kinder ab 4 Jahre.  
15:00 Schloss Neersen | Freilichtbühne

Beginn der Sommerferien in NRW  
(bis 27. August 2019)



### LITERATUR

**Schlossfestspiele Neersen: Kurt Tucholsky – „Meine Sorgen möcht' ich haben“**  
Lesung mit TV-Star Hans Jürgen Schatz.  
20:00 Schloss Neersen | Ratsaal

### SPORT

**11. NRW Junior Open**  
Internationale Jugend-Tennismeisterschaften.  
Veranstalter: Tennisgesellschaft Rot-Weiss Mönchengladbach e.V.  
Platzanlage TG Rot-Weiss | Lettow-Vorbeck-Str. 9

### FESTE | MÄRKTE

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

**Schützen- und Heimatfest**  
St. Matthias-Schützenbruderschaft.  
MG-Günhoven

**Schützenfest mit Frühkirmes**  
St. Hubertus-Bruderschaft.  
MG-Wickrathhahn

### KIDS

**Offene Tür in den Sommerferien**  
Für Kinder und Jugendliche.  
10:00-17:00 Städt Jugendclubhaus MG-Westend

**School's Out Party**  
Macht Euch cool im Swimming Pool! Das Zephyrus Discotraum heizt euch mit aktuellen Charts so richtig ein – da hilft nur noch der Sprung ins kühle Nass. Verabschiedet euch mit Fun und Action vom Schulstress und startet mit euren Freunden so richtig in den Sommer.  
12:00-18:00 Schlossbad Niederrhein



### BÜHNE

**Schlossfestspiele Neersen: „Gestatten! – Mark Twain“**  
Schauspieler Gregor Eckert erzählt aus dem Leben des großartigen Schriftstellers.  
20:00 Schloss Neersen | Ratsaal

### SPORT

**11. NRW Junior Open**  
Internationale Jugend-Tennismeisterschaften.  
Veranstalter: Tennisgesellschaft Rot-Weiss Mönchengladbach e.V.  
Platzanlage TG Rot-Weiss | Lettow-Vorbeck-Str. 9



Grafik: Theater KR MG

## 14 16:00 Uhr | Theater Mönchengladbach Let's Stop Brexit!

Der anstehende Austritt Großbritanniens aus der EU beherrscht die Medien und überrascht jeden Tag mit neuen Meldungen. Autor und Regisseur Ulrich Proschka hat unter dem Motto „Let's Stop Brexit! Keep Calm and Drink Tea“ eine heiter-satirische Musikrevue entworfen und greift dabei auf „urbritische Musik“ zurück, nämlich auf Kompositionen Arthur Sullivans (1842-1900), die in Zusammenarbeit mit dem Librettisten William Gilbert entstanden.



### BÜHNE

**Schlossfestspiele Neersen: „Der Mustergatte“**  
Eine Heinz-Erhardt-Komödie nach Avery Hopwood.  
20:30 Schloss Neersen | Freilichtbühne

### LITERATUR

**LesARTen**  
Schreibkreative aller Altersgruppen haben die Chance, selbstverfasste Texte einem aufmerksamen Zuhörerkreis zu präsentieren. Die zufälligen Unterschiede in den Vorträgen aus Prosa, Lyrik, Kurzgeschichte, Phantasie und Comic lassen jeden LesARTen-Abend zum Literaturerlebnis der besonderen Art werden.  
Eintritt frei!  
20:00 BIS-Zentrum

### SPORT

**11. NRW Junior Open**  
Internationale Jugend-Tennismeisterschaften.  
Veranstalter: Tennisgesellschaft Rot-Weiss Mönchengladbach e.V.  
Platzanlage TG Rot-Weiss | Lettow-Vorbeck-Str. 9

### PARTY

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

**Der MITTWOCH im Projekt 42**  
Die Resident DJs überzeugen auf der Tanzfläche mit Funk, Soul, Retro, 90s Trash, aber auch Electro, Reggae und Dancehall. Jeden MITTWOCH ein anderer Sound – garantiert tanzbar.  
23:00 Projekt 42

### FESTE | MÄRKTE

**Trödelmarkt**  
6:00-14:00 Trabrennbahn

### SONSTIGES

**Sportliche Afterwork-Radtour mit dem ADFC Mönchengladbach**  
Ein Angebot für alle, die gerne in sportlichem Tempo fahren. Tourlänge ca. 40 km. Für schnelle Touren- oder Mountainbiker, nicht für Rennradfahrer oder gemütliche E-Biker! Helm wird empfohlen.  
18:00-20:00 Treffpunkt: Fan-Raute am Borussia Park

**„Lesbische Arbeit in MG, wichtiger denn je?“**

Podiumsdiskussion.  
Veranstalter: LesLie e.V.  
Veranstaltung im Rahmen der CSD-Woche 2019.  
19:00 Ev. Gemeindezentrum Rheydt-West | Lenßenstr. 15

**EA-Emotions Anonymous**  
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.  
19:30-21:30 Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 41

### KIDS

**Offene Tür in den Sommerferien**  
Für Kinder und Jugendliche.  
10:00-17:00 Städt Jugendclubhaus MG-Westend



### BÜHNE

**Schlossfestspiele Neersen: „Der Mustergatte“**  
Eine Heinz-Erhardt-Komödie nach Avery Hopwood.  
Stefan Keim als Willi Winzermann und die beliebte Schauspielerin Michaela Schaffrath als seine Nachbarin Blanche Becker sorgen für schwungvolle Unterhaltung.  
20:30 Schloss Neersen | Freilichtbühne

### LITERATUR

**20. Literarischer Sommer: „Herkuft“**  
Autorenlesung mit Saša Stanišić.  
19:30 Stadtteilbibliothek Rheydt  
» siehe Seite 46 oben

### VORTRÄGE

**Infoabend für werdende Eltern**  
Rund um Schwangerschaft und Geburt. Anmeldung nicht erforderlich.  
18:00-20:00 Krankenhaus Neuwerk | Vortragssaal

**Informationsveranstaltung für werdende Eltern**  
Chefarzt Dr. Harald Lehnen wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren, den Kreißsaal und die Wöchnerinnenstation vorstellen. Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.  
18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt



Foto: Katja Sämman

**18** 19:30 Uhr | Stadtteilbibliothek Rheydt  
**Literarischer Sommer: Herkunft**

Der bekannte Autor und Buchpreisträger Saša Stanišić liest aus seinem stark autobiografisch gefärbten Familienroman „Herkunft“. Darin erzählt er von seinen verschiedenen Heimaten und der Zeit nach seiner Flucht aus Bosnien. Das oft ambivalente Gefühl von Heimat bzw. Heimatlosigkeit schildert der Autor mit viel Ironie und Humor. Die Themen Sprache, Literatur, Emigration und Ausgrenzung ziehen sich dabei wie ein roter Faden durch diesen Gegenwartsroman.

**SPORT**

**11. NRW Junior Open**  
Internationale Jugend-Tennismeisterschaften. Veranstalter: Tennisgesellschaft Rot-Weiss Mönchengladbach e. V. Platzanlage TG Rot-Weiss | Lettow-Vorbeck-Str. 9

**PARTY**

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

**SONSTIGES**

**Spieleabend**  
Alle sind herzlich zum gemeinsamen Spielen eingeladen. Einige Spiele sind vorhanden, es dürfen aber natürlich auch selbst welche mitgebracht werden. Teilnahme kostenfrei!  
Veranstalter: Kulturkrum e. V. 18:30-22:00 Chapeau Kultur  
**EA-Emotions Anonymous Rheydt**  
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit. 19:00-20:30 Paritätisches Zentrum (Raum E 06)  
**KIDS**  
**Offene Tür in den Sommerferien**  
Für Kinder und Jugendliche. 10:00-17:00 Städt Jugendclubhaus MG-Westend



**BÜHNE**

**Schlossfestspiele Neersen: „Der Mustergatte“**  
Eine Heinz-Erhardt-Komödie nach Avery Hopwood. Stefan Keim als Willi Winzmann und die beliebte Schauspielerin Michaela Schaffrath als seine Nachbarin Blanche Becker sorgen für schwungvolle Unterhaltung. 20:30 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**SPORT**

**11. NRW Junior Open**  
Internationale Jugend-Tennismeisterschaften. Veranstalter: Tennisgesellschaft Rot-Weiss Mönchengladbach e. V. Platzanlage TG Rot-Weiss | Lettow-Vorbeck-Str. 9

**PARTY**

**Party 5 Jahre CSD in Mönchengladbach**  
Eintritt frei!  
Veranstaltung im Rahmen der CSD-Woche 2019. 20:00 Kurt's Pint | Bahnhofstr. 31

**FESTE | MÄRKTE**

**1. Genuss-Festival Mönchengladbach 2019**  
Kulinarisches Open-Air-Festival. Motto: Entdecken, probieren und Vielfalt erleben. Eintritt frei!  
13:00-21:00 Hindenburgstraße + Sonnenhausplatz  
**» siehe HINDENBURGER Juni 2019 | Seite 42**

**SONSTIGES**

**Rheydt Vinylabend**  
Gemeinsam wird streng analog Musik gehört und die ein oder andere Geschichte dazu erzählt. Teilnahme kostenfrei!  
Veranstalter: Kulturkrum e. V. 19:00-22:00 Chapeau Kultur

**KIDS**

**Offene Tür in den Sommerferien**  
Für Kinder und Jugendliche. 10:00-17:00 Städt Jugendclubhaus MG-Westend



**BÜHNE**

**Schlossfestspiele Neersen: „Der Mustergatte“**  
Eine Heinz-Erhardt-Komödie nach Avery Hopwood. 20:30 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**KONZERTE**

**„PUR“**  
„Zwischen den Welten“-Open Air. 19:00 SparkassenPark (Einlass ab 17:30)  
**» siehe oben**

**SPORT**

**11. NRW Junior Open**  
Internationale Jugend-Tennismeisterschaften. Veranstalter: Tennisgesellschaft Rot-Weiss Mönchengladbach e. V. Platzanlage TG Rot-Weiss | Lettow-Vorbeck-Str. 9

**PARTY**

**Skihallen-Party**  
Am Neusser Gletscher steigt die legendärste Après-Ski-Party nördlich der Alpen. Ab 18 Jahre!  
ab 21:00 allrounder mountain resort | Neuss

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
6:00-14:00 Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße  
**Trödelmarkt**  
6:00-14:00 Trabrennbahn Samstag 20.07.2019

**16. Töpfermarkt**

**Schloss Rheydt**  
Keramiker, Töpfer, Künstler und Kunsthandwerker aus dem gesamten Bundesgebiet und dem benachbarten Ausland zeigen ihre Erzeugnisse aus Ton. Eintritt frei!  
11:00-18:00 Schloss Rheydt

**1. Genuss-Festival Mönchengladbach 2019**  
Kulinarisches Open-Air-Festival. Motto: Entdecken, probieren und Vielfalt erleben. Eintritt frei!  
11:00-21:00 Hindenburgstraße + Sonnenhausplatz  
**» siehe HINDENBURGER Juni 2019 | Seite 42**

**Dorffest**  
Verein für Heimat- und Denkmalpflege Herrath. 19:00 Emil-Esser-Platz | MG-Herrath  
**Volks- und Heimatfest**  
St. Josef-Bruderschaft. Mürrigerplatz | MG-Venn

**Abendessen in MG?**



**SONSTIGES**

**Offene Gartenpforte 2019**  
Private Gärten im südlichen Rheinland laden ein. 11:00-17:00 Hannelore & Theo Schmitz | Gerhardstr. 31 | Bedburg/Kaster  
**Offene Gartenpforte 2019**  
Kultur-Einblicke, Bilder von Martina Dudziak, Illusions-Schmuckstücke von Sabine Verheyden. Eintritt frei!  
12:00-17:00 BIS-Zentrum  
**» siehe Seite 48 oben**



Foto: Carsten Klück

**20** 19:00 Uhr | SparkassenPark  
**PUR: Zwischen den Welten**

Mit ihrer „Zwischen den Welten“-Open-Air-Tour gastieren PUR am 20. Juli im SparkassenPark Mönchengladbach. Die Fans können sich auf die besondere Atmosphäre der Open-Air-Konzerte, auf eine gemeinsame Sommernacht „Zwischen den Welten“ mit aktuellen Songs und den Hits aus 30 Jahren PUR-Geschichte freuen. PUR Sänger Hartmut Engler: „Das wird unser ganz spezielles Sommermärchen 2019, für Freunde und Freude – lasst es uns zu Ende träumen!“

**Offene Besucherführung: „Mystische Orte – Meditative Spaziergänge im Park“**  
Treffpunkt: Rosenturm in der Gartenpraxis. 14:00 Schloss Dyck | Jüchen  
**Femstastic #1**  
Die feministische Gruppe F\*Akt veranstaltet das erste feministische Festival in Mönchengladbach mit Vorträgen, Workshops, Poetry Slam und Abschlussparty. 14:00-4:00 Köntges | Waldhausener Str. 16



**KONZERTE**

**NEW Musiksommer: Sinfonisches-Rock-Orchester**  
Eintritt frei!  
11:00-13:00 Spielwiese Bunter Garten

**PARTY**

**Immer wieder Sonntags-Tanzparty**  
Discofox- und Schlagerparty. 15:00-20:00 allrounder mountain resort | Neuss

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
11:00 Wickrather Markt  
**16. Töpfermarkt**  
**Schloss Rheydt**  
Keramiker, Töpfer, Künstler und Kunsthandwerker aus dem gesamten Bundesgebiet und dem benachbarten Ausland zeigen ihre Erzeugnisse aus Ton. Eintritt frei!  
11:00-18:00 Schloss Rheydt

**1. Genuss-Festival Mönchengladbach 2019**  
Kulinarisches Open-Air-Festival. Motto: Entdecken, probieren und Vielfalt erleben. Eintritt frei!  
Mit verkaufsoffenem Sonntag von 13:00 bis 18:00 Uhr. 11:00-19:00 Hindenburgstraße + Sonnenhausplatz  
**» siehe HINDENBURGER Juni 2019 | Seite 42**  
**Volks- und Heimatfest**  
St. Josef-Bruderschaft. Mürrigerplatz | MG-Venn

**SONSTIGES**

**Offene Gartenpforte 2019**  
Private Gärten im südlichen Rheinland laden ein. 11:00-17:00 Hannelore & Theo Schmitz | Gerhardstr. 31 | Bedburg/Kaster

**Offene Gartenpforte 2019**  
Kultur-Einblicke, Bilder von Martina Dudziak, Illusions-Schmuckstücke von Sabine Verheyden. Eintritt frei!  
11:00-17:00 BIS-Zentrum  
**» siehe Seite 48 oben**  
**Mythos Borussia: Deutsche Fußballroute NRW**  
An den elf Stationen der Deutschen Fußballroute erfahren die Besucher bei der etwa 3,5-stündigen Tour spannende Geschichten und besichtigen historische Plätze und Stätten, die man als echter Borussia-Fan live erlebt haben muss. Veranstalter: MGMG. 11:00 Treffpunkt: Borussia-Park | Parkplatz P1 an den Trainingsplätzen  
**Christopher Street Day**  
Motto: „Gemeinsam füreinander einstehen“. Von 12:30 bis 13:30 Uhr Politische Kundgebung/ Demonstration. Anschl. Rahmenprogramm mit den Show-Acts „Zeit-Flug“, „Lecker Schnittchen“ sowie Steffi List, Janine Marx und Julie Voyage. 13:30-18:00 Marktplatz MG-Rheydt

**KIDS**

**Schlossfestspiele Neersen: „Arielle, die kleine Meerjungfrau“**  
Familienstück für kleine und große Kinder ab 4 Jahre. Familienfest im Park nach der Vorstellung. 11:00 Schloss Neersen | Freilichtbühne  
**Kinderfest**  
Verein für Heimat- und Denkmalpflege Herrath. 14:00 Emil-Esser-Platz | MG-Herrath



**FESTE | MÄRKTE**

**Volks- und Heimatfest**  
St. Josef-Bruderschaft. Mürrigerplatz | MG-Venn

**KIDS**

**Schlossfestspiele Neersen: „Ritter Rost“**  
Kindermusical des „Theater con Cuore“. Ab 4 Jahre. 10:00 + 12:00 Schloss Neersen | Ratssaal

**Kinder-Ferienprogramm in der Kleinkunstbühne Freigeist Viersen**

Schauspielwerkstatt für Kinder und Jugendliche von 11 bis 15 Jahre mit Jennifer Buschmann und Johanna Holz. Inkl. Frühstücks-Buffer, Mittagstisch und Getränk. Anmeldung unter: kontakt@variete-freigeist.de 10:00-15:00 Kleinkunstbühne Freigeist | Rintgerstr. 5 | Viersen  
**Offene Tür in den Sommerferien**  
Für Kinder und Jugendliche. 10:00-17:00 Städt Jugendclubhaus MG-Westend



**VORTRÄGE**

**Informationsveranstaltung für werdende Eltern**  
Chefarzt Dr. Harald Lehnen wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren, den Kreißelsaal und die Wöchnerinnenstation vorstellen. Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208. 18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

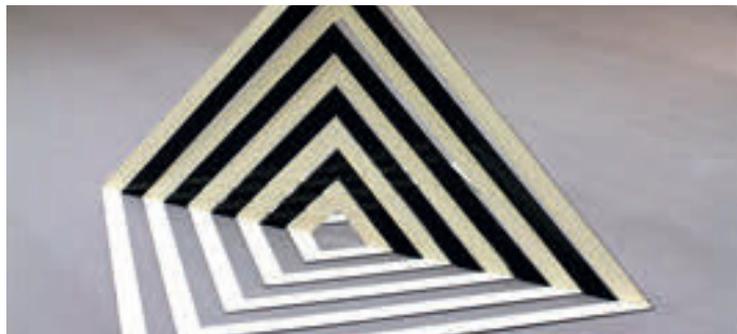
**FESTE | MÄRKTE**

**Volks- und Heimatfest**  
St. Josef-Bruderschaft. Mürrigerplatz | MG-Venn

**KIDS**

**„Weben wie im Bauhaus – Experimentieren mit Farben und Wolle“**  
Sommerferienkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahre mit Esther Breinig. Anmeldung unter Tel. 02166 92890-19 oder per E-Mail unter museumspaedagogik@schlossrheydt.de 10:00-13:00 Städt. Museum Schloss Rheydt  
**Kinder-Ferienprogramm in der Kleinkunstbühne Freigeist Viersen**  
Schauspielwerkstatt für Kinder und Jugendliche von 11 bis 15 Jahre mit Jennifer Buschmann und Johanna Holz. Inkl. Frühstücks-Buffer, Mittagstisch und Getränk. 10:00-15:00 Kleinkunstbühne Freigeist | Rintgerstr. 5 | Viersen

# AUSSTELLUNGEN IM JULI



## RHEYDTER KUNSTSPROSSEN:

**NIKITA LIPKANOV – THE GUARDIANS OF TAURUS**  
bis Ende August zu den Öffnungszeiten des Büros in der Ringpassage

„The Guardians of Taurus“ hat die Wächter des Taurus zum Thema. Der Taurus habe das Sternzeichen Stier, seine Wächter, welche somit Unter-Sternzeichen wären, würden Charaktereigenschaften wie Bodenständigkeit, Ausdauer und ein beschützendes Wesen auszeichnen.

Quartiersbüro Rheydt | Friedrich-Ebert-Str. 53-55

## KASSEL ZU GAST IN MÖNCHEGLADBACH

bis Sa. 6.7.2019

13:00-18:00 di-fr, 11:00-14:00 sa

Es werden Arbeiten von Paul Diestel, Stawomir Elsner, Michael Göbel, Andrea Grütznern, Rene Wagner und Nicola André Wagner aus dem Programm der Kasseler Galerie CouCou gezeigt  
Galerie Löhl

## IRENA KULIS: GRENZGÄNGE

bis Mi. 17.7.2019

10:00-12:00 di, mi, fr +16:00-20:00 do + 1/2 Stunde vor den Veranstaltungen und nach Vereinbarung

Gezeigt werden großformatige Bilder aus den Jahren 2011 bis heute. In ihrer Malerei verlässt sich Irena Kulis zunächst auf die Wirkung der Farben und die assoziative Kraft teils bewusst, teils unbewusst gesetzter Farbflächen.

BIS-Zentrum | Café BISQuit

## VESKO GÖSEL, PHILIPP KÖNIGS, RUTH ZADOW & GÄSTE: ÄNDERUNGEN ALLER ART – GIFT SHOP

bis Sa. 20.7.2019

2. Eröffnung: Sa. 20.7.2019, 20:00

12:00-18:00 do + sa + so

Es werden Objekte der letzten drei AAA-Projekte (2013-2017) zu sehen sein: ungewöhnliche Abspiegelgeräte, Geräusche sowie Tonträger oder auch Bewegtes.

EA 71

## DIE JAGD – EIN SCHATZ AN MOTIVEN

bis So. 4.8.2019

11:00-17:00 di-fr, 11:00-18:00 sa-so

Die Jagd als Motiv in der Kunst des 15. bis 18. Jahrhunderts. Im spezifischen Kontext der Hofkultur spielte die Jagd eine herausragende Rolle in der Konstruktion fürstlicher Leitbilder sowie dynastischer Identität und Kontinuität.

Städt. Museum Schloss Rheydt

## KARL-JOSEF WEISS-STRIEBE: MÄNGELEXEMPLAR

ab Fr. 26.7.2019 bis So. 11.8.2019

Eröffnung: Fr. 26.7.2019, 19:00

12:00-18:00 sa + so

Karl-Josef Weiß-Striebe benutzt als Bildträger gebrauchte Verpackungen und Pappen. Mängelexemplare sind auch die Bilder, die er für seine Collagen verarbeitet. Bilder sind medial im Überfluss verfügbar, mit rasender Geschwindigkeit folgen sie aufeinander. Das einzelne Bild wird dabei unsichtbar.

EA 71

## RETTET SCHLOSS RHEYDT – SANIERUNG UND WIEDERERÖFFNUNG VOR 25 JAHREN

bis Mi. 14.8.2019

11:00-17:00 di-fr, 11:00-18:00 sa-so

Am 30. Juli 1994 war es so weit: Nach sechsjähriger Bauzeit wurde Schloss Rheydt mit einem großen Fest für die Mönchengladbacher Bürger wiedereröffnet. Nun erinnert eine Kabinetausstellung an diese Zeit. Die Besucher können sich einen Eindruck von den Schäden, den Planungs-ideen und den Sanierungsmaßnahmen verschaffen. Zu sehen sind vor allem Fotos.

Städt. Museum Schloss Rheydt

## KUNSTVOLL | RHEYDT STELLT AUS:

DER HAHN IM EXLIBRIS

bis So. 18.8.2019

10:00-18:00 di-sa, 13:00-17:00 so

Das Internationale Exlibris-Zentrum Mönchengladbach präsentiert den „Hahn im Exlibris“. Der Hahn gilt als stolz und streitbar, verkörpert Selbstbewusstsein und Potenz. Seit frühester Zeit beeinflusst die Gestalt des Hahns die Ideenwelten zahlreicher Kulturen. Das Exlibris bildet den Hahn in heraldischem Kontext und als Namensgeber ab, aber auch als Gestalt in Legenden, Sagen und Märchen.

Stadtteilbibliothek Rheydt

## GLÄNZENDE AUSSICHTEN

bis Sa. 31.8.2019

10:00-18:00 di-fr, 10:00-14:00 sa

In 99 Karikaturen zu Themen wie Lebensstil, Konsum, Klimawandel und Gerechtigkeit wagen 40 Karikaturisten einen überraschend anderen Blick auf die Herausforderungen unserer Zeit.

Zentralbibliothek (Carl-Brandts-Haus)

## DANIEL JACOBY

ab So. 7.7.2019 bis So. 1.9.2019

Daniel Jacoby, geb. 2001 in Weimar, lebt seit neun Jahren in Mönchengladbach. Er zeichnet seit seiner frühen Kindheit und interessierte sich schon damals für Kunst, wie zum Beispiel für die Werke von Salvador Dali und Max Ernst.

Kunstfenster Rheydt

## DIE ZUKUNFT DER ZEICHNUNG: KONZEPT

DAS NEUE IN DER SAMMLUNG ETZOLD – FOLGE 3

bis So. 1.9.2019

11:00-17:00 di-fr, 11:00-18:00 sa-so

Zu sehen sind Werke aus den 60er- und 70er-Jahren, u. a. von Christo, Marcel Broodthaers, Stanley Brouwn, Hanne Darboven, Marcel Duchamp, Michael Heizer, Sol LeWitt u. a.

Städt. Museum Abteiberg



## Laurie Parsons: A Body of Work

bis So. 8.9.2019

11:00-17:00 di-fr, 11:00-18:00 sa-so

Galeriausstellung, die die amerikanische Künstlerin 1988/89 in New York und Köln zeigte.

Städt. Museum Abteiberg

## Cécile B. Evans: Amos' World

bis So. 15.9.2019

11:00-17:00 di-fr, 11:00-18:00 sa-so

Amos' World ist eine fiktive Fernsehserie, die von einem progressiven Wohnkomplex, seinem Architekten und seinen Bewohnern handelt. Amos' Plan des perfekt vernetzten individuell-gemeinschaftlichen Wohnkonzepts wird zerstört, als die Bewohner beginnen zu begreifen, wie sehr ihre Handlungen von den wirklichen Räumen dieser Architektur beeinflusst werden.

Städt. Museum Abteiberg

## TIERISCHE FREUNDE. HUNDE UND KATZEN AUS DER SAMMLUNG

bis So. 22.9.2019

11:00-18:00 di-fr, 10:00-18:00 sa + so

Zu allen Zeiten haben Künstlerinnen und Künstler die Schönheit und Eleganz von Katzen und Hunden studiert und diese ungleichen Freunde des Menschen dargestellt und porträtiert.

In einem großen Querschnitt durch seine Sammlung zeigt das Museum Schloss Moyland Darstellungen unserer Lieblingshaustiere aus mehr als hundert Jahren.

Museum Schloss Moyland



Fritz Lang, Schmauer mit Hosensträger, 1905.  
Foto: Stiftung Museum Schloss Moyland/Maurice Dorren

## JOSEF JAN MICHNIA: DIE SAITEN SCHWEIGEN, ABER NICHT DER KLANG DER VIOLINE IN MIR

bis Dezember 2019

8:00-20:00 mo-fr

Der Künstler beschäftigt sich in seinen Werken immer wieder mit musizierenden Menschen oder Wesen. So schafft die Ausstellung eine perfekte Verbindung von Werk und Ausstellungsort.

Musikschule | Foyer

## FOHLENWELT – DAS VEREINSMUSEUM

10:00-18:00 mo-sa, 10:00-16:00 so + feiertags

Mythos Borussia – auf 1.150 m<sup>2</sup> wandelt der Besucher auf den Spuren der Helden von Borussia Mönchengladbach und taucht in die Geschichte der Fohlenelf von 1900 bis heute ein.

Fohlenwelt | Hennes-Weisweiler-Allee 1

## TEXTILTECHNIKUM

11:00-15:00 mo-fr, 13:00-17:00 jeder dritte so im Monat

Entwicklung der Technik vom Handwebstuhl bis zum modernsten Luftdüsen-Webautomaten.

Monforts Quartier | Schwalmstr. 301

## FILMFIGUREN-AUSSTELLUNG

12:00-18:00 fr, 10:00-18:00 sa, 12:00-17:00 so

Berliner Platz 10

## DAUER-AUSSTELLUNG HISTORISCHES SPIELZEUG

14:00-17:00 so

Alten Puppen, Puppenhäuser, Puppenstuben, Kaufläden, Steifftiere, Modelleisenbahn sowie bunt gemischtes Spielzeug aus Vergangenheit und Gegenwart.

S. Schnelle | Schrödt 27 | MG-Giesenkirchen

Etzold Konzept\_Foto Museum Abteiberg



Foto: BIS-Zentrum

**20** Sa. 12:00-17:00 / So. 11:00-17:00 | BIS-Zentrum  
**Offene Gartenpforte 2019**

**21** Zum 15. Mal lädt das BIS in seinen Stadtgarten ein. Hinter beeindruckenden, über 100 Jahre alten Gründerviertelstadtvillen verbirgt sich eine Oase der Ruhe mit einer uralten Blutbuche, sonnigen und schattigen Plätzen und Nischen, die zum Verweilen einladen. Die Künstlerin Martina Dudziak verzaubert mit ihren Bildern den Garten in ein Kunstwerk. Literarisches für Groß und Klein wird zu hören sein. Für alle Gartenbesucher steht ein Buffet mit Getränken gegen Spende bereit.

**Offene Tür in den Sommerferien**  
Für Kinder und Jugendliche.  
10:00-17:00 Städt Jugendclubhaus MG-Westend

**MI24** > JULI

**PARTY**  
**StudiNight**  
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezcaltito  
**Der MITTWOCH im Projekt 42**  
Die Resident DJs überzeugen auf der Tanzfläche mit Funk, Soul, Retro, 90s Trash, aber auch Electro, Reggae und Dancehall. Jeden MITTWOCH ein anderer Sound – garantiert tanzbar.  
23:00 Projekt 42

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

**SONSTIGES**  
**Sportliche Afterwork-Radtour mit dem ADFC Mönchengladbach**  
Ein Angebot für alle, die gerne in sportlichem Tempo fahren. Tourlänge ca. 40 km. Für schnelle Touren- oder Mountainbiker, nicht für Rennradfahrer oder gemütliche E-Biker! Helm wird empfohlen.  
18:00-20:00 Treffpunkt: Fan-Raute am Borussia Park  
**Mönchs-Spaziergang: Von Mönchen, Sagen und Legenden**

Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der 1,5-stündige Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Veranstalter: MGMG.  
19:00 Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“  
**> siehe oben**  
**EA-Emotions Anonymous** Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.  
19:30-21:30 Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 41

**KIDS**  
**„Weben wie im Bauhaus – Experimentieren mit Farben und Wolle“**  
Sommerferienkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahre.  
10:00-13:00 Städt. Museum Schloss Rheydt

**SPORT**  
**1. Tennis-Bundesliga Herren**  
5. Spieltag:  
Gladbacher HTC – Kölner THC Rot-Weiss  
12:00 Tennisanlage GHTC-Clubgelände | An den Holter Sportstätten 11

**PARTY**  
**Skihallen-Party**  
Die legendärste Après-Ski-Party nördlich der Alpen.  
Ab 18 Jahre!  
ab 21:00 allrounder mountain resort | Neuss

**Kinder-Ferienprogramm in der Kleinkunstbühne Freigeist Viersen**

Schauspielwerkstatt für Kinder und Jugendliche von 11 bis 15 Jahre mit Jennifer Buschmann und Johanna Holz.  
Inkl. Frühstücks-Buffet, Mittagstisch und Getränk.  
10:00-15:00 Kleinkunstbühne Freigeist | Rintgerstr. 5 | Viersen  
**Offene Tür in den Sommerferien**  
Für Kinder und Jugendliche.  
10:00-17:00 Städt Jugendclubhaus MG-Westend

**Clubs & Bars in MG?**



[www.gastroguide-mg.de](http://www.gastroguide-mg.de)

**DO25** > JULI

**VORTRÄGE**  
**Informationsveranstaltung für werdende Eltern**  
Chefarzt Dr. Harald Lehnen wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren, den Kreißsaal und die Wöchnerinnenstation vorstellen. Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.  
18:30 Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

**PARTY**  
**StudiNight**  
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 Mezcaltito

**SONSTIGES**  
**Mobilitätsberatung im Treffpunkt mg+**  
Der städtische Mobilitätsbeauftragte Carsten Knoch steht als Ansprechpartner zu allen Fragen des kommunalen Mobilitätsmanagements zur Verfügung.  
13:00-16:00 Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2  
**EA-Emotions Anonymous Rheydt**  
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.  
19:00-20:30 Paritätisches Zentrum (Raum E 06)

**Mitsingabend**  
Beim Mitsingabend sind alle, die Spaß am Singen haben, herzlich willkommen. Es wird live begleitet mit Gitarre und Piano. Teilnahme kostenfrei!  
Veranstalter: Kulturkram e. V.  
20:00-22:00 Chapeau Kultur

**KIDS**

**„Weben wie im Bauhaus – Experimentieren mit Farben und Wolle“**  
Sommerferienkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahre mit Esther Breinig.  
10:00-13:00 Städt. Museum Schloss Rheydt  
**Offene Tür in den Sommerferien**  
Für Kinder und Jugendliche.  
10:00-17:00 Städt Jugendclubhaus MG-Westend

**FR26** > JULI

**KIDS**  
**Offene Tür in den Sommerferien**  
Für Kinder und Jugendliche.  
10:00-17:00 Städt Jugendclubhaus MG-Westend

**SA27** > JULI

**BÜHNE**  
**Schlossfestspiele Neersen: „Monsieur Claude und seine Töchter“ (Premiere)**  
Sommerkomödie nach dem Film von Philippe de Chauveron und Guy Laurent für Groß und Klein.  
20:30 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**SPORT**  
**1. Tennis-Bundesliga Herren**  
5. Spieltag:  
Gladbacher HTC – Kölner THC Rot-Weiss  
12:00 Tennisanlage GHTC-Clubgelände | An den Holter Sportstätten 11

**PARTY**  
**Skihallen-Party**  
Die legendärste Après-Ski-Party nördlich der Alpen.  
Ab 18 Jahre!  
ab 21:00 allrounder mountain resort | Neuss



Foto: MGMG

**24** 19:00 Uhr | Parkplatz Geroweier  
**Von Mönchen, Sagen und Legenden**

Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Wenn sich der Tag dem Ende neigt, lädt der geheimnisvolle Mönch ein, spannenden Stadtgeschichten zu lauschen. Das Leben des Grafen Balderich, seine Verbindung zur Vitusstadt und viele weitere unterhaltsame Geschichten lernen Sie bei diesem Spaziergang kennen. Zum Ausklang können Sie entspannt in eine Gaststätte am Alten Markt einkehren.

**FESTE | MÄRKTE**

**Trödelmarkt**  
6:00-14:00 Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Str.  
**Trödelmarkt**  
6:00-14:00 Trabrennbahn  
**44. Fest am See**  
Bauern- und Gartenmarkt, Bühnenprogramm mit Live-Musik, Kinderprogramm, Vorführungen des Rheinischen Pferdestammbuchs, Kutschvorführungen und historisches Kutschentreffen, Hundevorführungen, Greifvogelschau, Open-Air-Gottesdienst, Feuerwerk.  
10:00-23:00 Schlosspark MG-Wickrath  
**> siehe Seite 6**  
**Schützen- und Volksfest**  
Bürgerschützenverein Windberg-Großheide.  
MG-Windberg/Großheide

**SONSTIGES**

**Stadtrundfahrt: Mönchengladbach mit dem Bus entdecken**  
Zu einer informativen und spannenden Tour durch 1.000 Jahre Stadtgeschichte lädt die 2,5-stündige Stadtrundfahrt.  
Veranstalter: MGMG.  
15:00 Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“  
**Sushi Kochkurs**  
Erlernen Sie den richtigen Umgang mit hochwertigen Zutaten vom Thunfisch über Wildfang-Lachs zu Black Tiger Garnelen und ausgesuchtem Obst und Gemüse.  
19:00 Kult+Genuss

**SO28** > JULI

**KONZERTE**  
**NEW Musiksommer: „Obergrüg“**  
Eintritt frei!  
11:00-13:00 Spielwiese Bunter Garten

**PARTY**  
**Immer wieder Sonntags-Tanzparty**  
Discofox- und Schlagerparty.  
15:00-20:00 allrounder mountain resort | Neuss

**FESTE | MÄRKTE**  
**Trödelmarkt**  
11:00 Kreuzweierplatz | MG-Odenkirchen

**53. Neuerker Jakobbrunnenfest**  
Das größte Nachbarschaftsfest in der Stadt.  
11:00-13:00 Peter-Schumacher-Platz | MG-Neuerker  
**Mädchen Klamotte**  
Mädelsflohmärkte open air. Secondhand-Klamotten, Accessoires, Schuhe, Schmuck, Babykleidung, Kinderklamotten, Kinder- und Babyzubehör, Plus Size Mode.  
11:00-16:00 Messegelände Nordpark | Gladbacher Str. 511  
**43. Fest am See**  
Bauern- und Gartenmarkt, Bühnenprogramm mit Live-Musik, Kinderprogramm, Vorführungen des Rheinischen Pferdestammbuchs, Kutschvorführungen und historisches Kutschentreffen, Hundevorführungen, Greifvogelschau, Open-Air-Gottesdienst, Feuerwerk.  
11:00-18:00 Schlosspark MG-Wickrath  
**> siehe Seite 6**

**Schützen- und Volksfest**  
Bürgerschützenverein Windberg-Großheide.  
MG-Windberg/Großheide  
**SONSTIGES**  
**Flugzeug-Oldtimer-Sonntag**  
Der Flughafen steht ganz im Zeichen historischer Flug- und Fahrgeräte auf dem Vorfeld des Hugo Junkers Hangar.  
11:00-17:00 Flughafen Mönchengladbach  
**Offene Besucherführung: „Schlossanlage – Häuser, Höfe, Herrlichkeit“**  
Treffpunkt: Rosenturm in der Gartenpraxis.  
14:00 Schloss Dyck | Jüchen

**SONSTIGES**  
**Offene Besucherführung: „Schlossanlage – Häuser, Höfe, Herrlichkeit“**  
Treffpunkt: Rosenturm in der Gartenpraxis.  
14:00 Schloss Dyck | Jüchen

**KIDS**  
**Schlossfestspiele Neersen: „Arielle, die kleine Meerjungfrau“**  
Ein Familienstück für kleine und große Kinder ab 4 Jahre von Hans Christian Andersen.  
Regie: Karrie Becker und Sven Post.  
Wer kennt sie nicht: Die wunderbare Geschichte von Arielle, der kleinen Meerjungfrau. Vor allem durch die Verfilmung von Walt Disney wurde sie weltbekannt.  
15:00 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**KONZERTE**  
**„Der Herr der Ringe und der Hobbit – das Konzert“**  
Die fantastische Welt der Hobbits und Elben aus J.R.R. Tolkiens „Herr der Ringe“ als Konzert mit symphonischen Orchester und Chor. Mit „Pippin“ Billy Boyd.  
20:00 SparkassenPark (Einlass ab 17:30)  
**> siehe „Highlights“ | Seite 40**

**MO29** > JULI

**FESTE | MÄRKTE**

**Schützen- und Volksfest**  
Bürgerschützenverein Windberg-Großheide.  
MG-Windberg/Großheide  
**SONSTIGES**  
**Französischstammtisch im Lax Legere**  
Egal ob Anfänger, Experte, Muttersprachler oder Französisch – jeder ist willkommen.  
16:30-18:00 Lax Legere | Wallstr. 17

**KIDS**

**Kinder-Ferienprogramm in der Kleinkunstbühne Freigeist Viersen**  
Schauspielwerkstatt für Kinder und Jugendliche von 7 bis 15 Jahre mit Jennifer Buschmann und Johanna Holz.  
Inkl. Frühstücks-Buffet, Mittagstisch und Getränk.  
Anmeldung unter: kontakt@variete-freigeist.de  
10:00-15:00 Kleinkunstbühne Freigeist | Rintgerstr. 5 | Viersen

**Offene Tür in den Sommerferien**  
Für Kinder und Jugendliche.  
10:00-17:00 Städt Jugendclubhaus MG-Westend

**DI30** > JULI

**BÜHNE**

**Schlossfestspiele Neersen: „Der Mustangatte“**  
Eine Heinz-Erhardt-Komödie nach Avery Hopwood.  
20:30 Schloss Neersen | Freilichtbühne

**KONZERTE**

**„Der Herr der Ringe und der Hobbit – das Konzert“**  
Die fantastische Welt der Hobbits und Elben aus J.R.R. Tolkiens „Herr der Ringe“ als Konzert mit symphonischen Orchester und Chor. Mit „Pippin“ Billy Boyd.  
20:00 SparkassenPark (Einlass ab 17:30)  
**> siehe „Highlights“ | Seite 40**



Foto: Eddio Hartmann

## 31 19:30 Uhr | Zentralbibliothek Literarischer Sommer: Aus dem Licht

Marente de Moor stellt ihren aktuellen Roman „Aus dem Licht“ vor. Hierin erzählt sie die Geschichte des Valéry Barre, der 1890 seine großartige Erfindung zum Patent anmelden möchte. Barre hat den ersten Film der Geschichte gedreht. Doch alles kommt anders. Fulminant und literarisch gekonnt, schildert die Autorin den Wettlauf um Anerkennung und schildert gleichzeitig den Aufbruch der Gesellschaft in eine neue Epoche des Fortschritts.

## FESTE | MÄRKTE

**Schützen- und Volksfest**  
Bürgerschützenverein Windberg-Großheide.  
MG-Windberg/Großheide

## SONSTIGES

### Lucky-Gruppe

Treffpunkt für bisexuelle, lesbische und neugierige Mädchen und junge Frauen im Alter von 14 bis 27 Jahre. 18:00 Aids-Hilfe Mönchengladbach/Rheydt | August-Pieper-Str. 1

### Abendliche Biergartentour ab Rheydt

Radtour zu schönen Biergärten in Mönchengladbach und Umgebung. Tourlänge ca. 25 km. Veranstalter: ADFC Mönchengladbach. 18:00-21:30 Treffpunkt: Pavillon Schmolderpark

## KIDS

### „Ich male mir die Welt, so wie es mir gefällt!“

Sommerferienkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahre mit Simone Friedrich. Anmeldung unter Tel. 02166 92890-19 oder per E-Mail unter museums paedagogik@schlossrheydt.de 10:00-13:00 Städt. Museum Schloss Rheydt

### Kinder-Ferienprogramm in der Kleinkunstbühne Freigeist Viersen

Schauspielwerkstatt für Kinder und Jugendliche von 7 bis 15 Jahre mit Jennifer Buschmann und Johanna Holz. Inkl. Frühstücks-Buffet, Mittagstisch und Getränk. 10:00-15:00 Kleinkunstbühne Freigeist | Rintgerstr. 5 | Viersen

### Offene Tür in den Sommerferien

Für Kinder und Jugendliche. 10:00-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

## MI31

## BÜHNE

### Schlossfestspiele Neersen: „Der Mustergatte“

Eine Heinz-Erhardt-Komödie nach Avery Hopwood. Stefan Keim als Willi Winzigmann und die beliebte Schauspielerin Michaela Schaffrath als seine Nachbarin Blanche Becker sorgen für schwungvolle Unterhaltung. 20:30 Schloss Neersen | Freilichtbühne

## KONZERTE

### „The Music of Hans Zimmer & Others“

Celebration of Film music. 20:00 SparkassenPark (Einlass ab 17:30)

» siehe „Highlights“ | Seite 40

## LITERATUR

### 20. Literarischer Sommer: „Roundhay, tuinscène | Aus dem Licht“

Autorenlesung mit Marente de Moor. 19:30 Zentralbibliothek (Carl-Brandts-Haus)

» siehe oben

## PARTY

### StudiNight

3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.

20:00 Mezcalito

### Der MITTWOCH im Projekt 42

Die Resident DJs überzeugen auf der Tanzfläche mit Funk, Soul, Retro, 90s Trash, aber auch Electro, Reggae und Dancehall. Jeden MITTWOCH ein anderer Sound – garantiert tanzbar. 23:00 Projekt 42

## FESTE | MÄRKTE

### Trödelmarkt

6:00-14:00 Trabrennbahn

## SONSTIGES

### Sportliche Afterwork-Radtour mit dem ADFC Mönchengladbach

Ein Angebot für alle, die gerne in sportlichem Tempo fahren. Tourlänge ca. 40 km. Für schnelle Touren- oder Mountainbiker, nicht für Rennradfahrer oder gemütliche E-Biker! Helm wird empfohlen. 18:00-20:00 Treffpunkt:

Fan-Raute am Borussia Park

### Mönchs-Spaziergang: Von Mönchen, Sagen und Legenden

Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der 1,5-stündige Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Wenn sich der Tag dem Ende neigt, lädt der geheimnisvolle Mönch ein, spannenden Stadtgeschichten zu lauschen. Veranstalter: MGMT. 19:00 Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild „Stadt-Touren“

### EA-Emotions Anonymous

Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit. 19:30-21:30 Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 41

## KIDS

### „Ich male mir die Welt, so wie es mir gefällt!“

Sommerferienkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahre mit Simone Friedrich.

10:00-13:00 Städt. Museum Schloss Rheydt

### Kinder-Ferienprogramm in der Kleinkunstbühne Freigeist Viersen

Schauspielwerkstatt für Kinder und Jugendliche von 7 bis 15 Jahre mit Jennifer Buschmann und Johanna Holz. Inkl. Frühstücks-Buffet, Mittagstisch und Getränk.

10:00-15:00 Kleinkunstbühne Freigeist | Rintgerstr. 5 | Viersen

### Offene Tür in den Sommerferien

Für Kinder und Jugendliche. 10:00-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

### AFBJ – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

Roermonder Str. 217 | 41068 MG | 02161 52031  
www.afbj.de

### allrounder mountain resort gmbh & co. kg

An der Skihalle 1 | 41472 NE | 02131 1244-146  
www.allrounder.de

### Altes Zeughaus

Weierstr. 2-6 | 41061 MG | 02161 180109  
www.altes-zeughaus.de

### BIS-Zentrum

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

### BIZ – Berufsinformationszentrum

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

### Chapeau Kultur

Bahnhofstr. 26-28 | 41236 MG  
www.kulturkram.de

### Citykirche

41061 MG  
www.citykirche-mg.de

### Clemens Sels Museum Neuss

Am Obertor | 41460 NE | 02131 90-4142  
www.clemens-sels-museum-neuss.de

### Comet Cine Center

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

### Dauerausstellung

Historisches Spielzeug  
Silvia Schnelle | Schrödt 27 | 41238 MG | 02166 89433  
www.spielzeugausstellung.com

### Die Box

Waldhausener Str. 38 | 41061 MG  
www.die-box-mg.de

### EA 71

Eickener Str. 71 | 41061 MG | 02161 2553613  
www.co-mg.de

### Elisabeth-Krankenhaus

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

### Flughafen Mönchengladbach

Flughafenstr. 95 | 41066 MG | 02161 68980  
www.mgl.de

### Galerie Löhrl

Kaiserstr. 69 | 41061 MG | 02161 200762  
www.galerieloehrl.de

### Grenzlandstadion

Seminarstr. 20 | 41236 MG

### Kath. Pfarrkirche St. Helena

St.-Helena-Platz 11 | 41179 MG  
www.helenamusik-rhein-dahlen.de

### Kliniken Maria Hilf GmbH

Viersener Str. 450 | 41063 MG | 02161 892-0  
www.mariahilf.de

### 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

### Kunstfenster Rheydt

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

### MGMG – Marketing Gesellschaft Mönchengladbach mbH

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

### Mezcalito

Gasthausstr. 30 | 41061 MG | 02161 176640

### Monforts Quartier

Schwalmstr. 301 | 41238 MG | 02166 92890-0  
www.textiltechnikum.de

### Museum Schloss Moyland

Am Schloss 4 | 47551 Bedburg-Hau | 02824 9510-60  
www.moyland.de

### Musikschule Mönchengladbach

Lüpertzender Str. 83 | 41061 MG | 02161 25-6431  
www.musikschule-moenchengladbach.de

### Paritätisches Zentrum

Friedhofstr. 39 | 41236 MG | 02166 92390  
www.moenchengladbach.paritaet-nrw.org

### Projekt 42

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

### Schlossbad Niederrhein

Auf dem Damm 107 | 41189 MG | 02166 59757  
www.new-ag.de

### Schloss Dyck

41363 Jüchen  
www.stiftung-schloss-dyck.de

### Schloss Neersen

Hauptstr. 6 | 47877 Willich | 02156 9490  
www.festspiele-neersen.de

### Sparkassenpark

Am Hockeypark 1 | 41179 MG | 02161 30772450  
www.sparkassenpark.de

### Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

Alexianerstr. 6 | 41061 MG | 02161 837005  
www.moenchengladbach.de/de/leben-in-mg/orte/ort/jugendclubhaus-westend

### 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

### Stadtbibliothek

Mönchengladbach:  
Stadtbibliothek RY  
Am Neumarkt 8 | 41236 MG | 02161 258281  
Zentralbibliothek MG (Carl-Brandts-Haus)  
Blücherstr. 6 | 41061 MG | 02161 256345  
www.stadtbibliothek-mg.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-tanz-studio.de

### Trabrennbahn Mönchengladbach

Am Flughafen 5 | 41066 MG | 02161 663083  
www.mgtrab.de

### Volkshochschule:

VHS am Sonnenhausplatz  
Lüpertzender Str. 85 | 41061 MG | 02161 256404  
VHS Rheydt (City-Haus)  
Mühlenstr. 2-4 | 41236 MG | 02161 258300  
www.vhs-mg.de

### Wasserwerk Rheindahlen

Menrather Str. 80 | 41179 MG

**Medizin + Co**  
Das Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach  
Alle 3 Monate - jetzt neu!  
[www.medizin-und-co.de](http://www.medizin-und-co.de)

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

# FRIKOBÄUERCHEN

Die „Burns“-Kolumne im HINDENBURGER



## ZU HEISS ZUM GRILLEN

von Rooster Burns

Hurra, endlich haben wir Sommer. Auch wenn das vielen von uns typischen Niederrheinern natürlich so auch nicht recht ist. Viel zu heiß. Aber vorher war's natürlich irgendwie auch doof. Viel zu usselig, zu kalt, zu nass. Nicht mal der liebe Onkel Petrus kann es uns Rheinländern mit dem Wetter recht machen. So sind wir eben.

Naja, ich fang jedenfalls wieder richtig mit dem Grillen an, jetzt wo die Spargelsaison vorbei ist. Und weil ich gesünder leben will und ich ökologisch sinnvoller zu leben versuchen möchte, hab ich es tatsächlich getan. Ich hab's probiert. Vegane Fleischersatzkost. Ich. Wie ich das finde? Ich sag mal so: als fertig zu kaufender Brotaufstrich für meinen Gaumen und den meiner lieben Gattin völlig untauglich als Lebensmittel und unserer Meinung nach ausschließlich als Fensterdichtmittel oder Hämorrhoidensalbe verwendbar. Als Burgerersatz aus Erbsenproteinbasis hingegen aber wirklich erstaunlich lecker. Ich frage mich nur: muss es wirklich sein, dass das, was man isst, wie Fleisch aussieht oder schmecken muss, wenn man auf Fleisch verzichten möchte? Dieses Konzept kopier ich echt nicht. Ich selbst esse viel Gemüse, ich mag das sehr gerne, am liebsten gar aus dem eigenen Garten, so ganz ohne Chemie.

Nur erwarte ich beim besten Willen nicht, dass mein Blumenkohl, mein Salat und meine Tomaten nach Eisbein oder Blutwurst schmecken sollen. Ich mag den Geschmack von Gemüse. Punkt. Auch wenn ich davon selber zu einem methanausstoßenden Gaskraftwerk mutiere. Na gut, aus naturwissenschaftlicher Sicht erklärbar. Ich weiß, in der Welt der Chemie und der Physik ist es nicht immer hübsch, da duftet es nicht immer nach Rosen. Da fliegt auch kein Engelchen durchs Zimmer, wie meine geliebte Eifel-Oma immer ihre Puppe nannte. Aber ich will doch sauberer sein. Und nun bin ich selbst ein Emmitent. Hoffentlich geht außer meiner lieben Frau -was ich noch nachvollziehen kann - niemand deswegen gegen mich auf die Barrikaden.

Mein Herz erfreuen die wieder erwachten umweltbewussten Strategen, die grad aufstehen, ihr Wort erheben bzw. sich auf die Gleise setzen und endlich wieder was Großes anzustoßen versuchen. Find ich toll. auch wenn die mit dem eigenen Auto dahin fahren. Auf dem eigenen Teppich dahinfliegen oder dem Pimmelchen dahinreiten kann man schließlich nicht. Den tapferen Streibern werden sogar mancherorts Bahnhöfe verwehrt, sodass ÖPNV auch nur eingeschränkt für unsere lieben Protestler taugt. Und Elektroautos? Total hip, total modern. Und

so sauber. Strom kann man ja schließlich nicht sehen und kriegt man aus der Steckdose. Muss ja sauber sein, der Kram. Doch Obacht, was bei der Herstellung dieser Flitzer, insbesondere der Batterien an Umweltkatastrophen verursacht wird, ist schlimmer als jeder alte Strichachter-Diesel in die Welt bläst. Die restliche Ökobilanz der sauteuren Teile ist auch nicht besser. Von unseren gigantischen Kohlekraftprotzferkeln als Stromlieferanten mal ganz abgesehen. Die machen auch schon lange keinen Sinn mehr.

Ich schau auf meine Grills und denke nach. Holzkohle, Gas und Elektrogrills, alles da. Plötzlich schäme ich mich ein bisschen und greife zum alkoholfreien Radler. Gottseidank, wenigstens ist das nicht von Nestle. Ich geb mit Mühe, aber es bleibt kompliziert.

In diesem Sinne. Denkt mal wieder nach, aber werdet nicht ernst. Werdet Organspender oder so, denkt ganzheitlicher. Schritt für Schritt, wir alle können noch besser werden. Aber lasst Euch Eure verpeilte Verwirrtheit und positive Sicht der dinge nicht nehmen. Bis dahin, guten Appetit und viel Spaß beim Schwitzen. Habt Euch lieb. Bussi.

## IMPRESSUM

HINDENBURGER – Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach erscheint bei:

Marktimpuls GmbH & Co. KG, Schillerstr. 59, 41061 Mönchengladbach, Tel. 02161/68695-20, Fax 02161/68695-21, Geschäftsführer: Marc Thiele  
Amtsgericht Mönchengladbach, HRA 5838, UStID: DE247211801  
PhG: Marktimpuls Verwaltungs GmbH  
Anschrift wie oben, Amtsgericht Mönchengladbach, HRB 11530

### HERAUSGEBER UND CHEFREDAKTEUR:

Marc Thiele (V. i. S. d. P.)  
KONTAKT REDAKTION:  
Tel. 02161/68695-70, E-Mail: redaktion@hindenburger.de

### TERMINKALENDER:

Martin Huth, E-Mail: termine@hindenburger.de,  
Redaktionsschluss Terminkalender: 15. des Vormonats

### REDAKTIONELLE MITARBEIT:

Susanne Jordans, Martin Huth, Ingo Rütten, Karsten Kefenbaum, Ralf Greven  
Corinna Greven, Alena Scharfschwert

### FOTOS:

Marc Thiele, Marion Freier, Sonstige Fotonachweise siehe Fotos.

### COVERFOTO:

bowie15/123rf.com

### GRAFIK:

Marktimpuls GmbH & Co. KG: Marc Thiele,

### DRUCK:

Senefelder Misset

### ANZEIGENVERKAUF/ANZEIGENBERATUNG:

Marion Freier, Tel. 02161/68695-20, E-Mail: media@marktimpuls.de

### AKTUELLE MEDIADATEN UND ANZEIGENPREISLISTE

werden auf Wunsch zugeschickt. Kontakt s. o.  
Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen und Verteilstellen u. a. in Mönchengladbach, Rheydt, Korschenbroich, Erkelenz, Wegberg, Viersen, Brüggen, Niederkrüchten, Schwalmtal, Jüchen, Neersen, Willich, Schiefbahn

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.



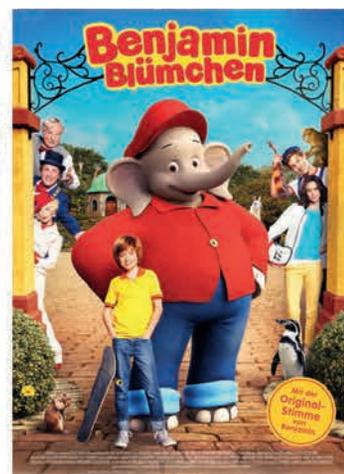
**Ab 04. Juli bei uns im Programm**

AB 4. JULI IM KINO



AB 17. JULI IM KINO

**Ab 17. Juli bei uns im Programm**



**COMET CINE CARD**

*Mein Lieblingsgeschenk*

DEIN LIEBLINGSKINO  
**COMET CINE CENTER**  
COMET PREMIUM GMBH & CO. KG



Viersener Str. 8 41061 M'gladbach  
[facebook.com/CometCineCenter](https://www.facebook.com/CometCineCenter)  
[instagram.com/lieblingskino\\_mg](https://www.instagram.com/lieblingskino_mg)  
[YouTube Comet Cine Center](https://www.youtube.com/CometCineCenter)  
[www.comet-cine-center.de](http://www.comet-cine-center.de)

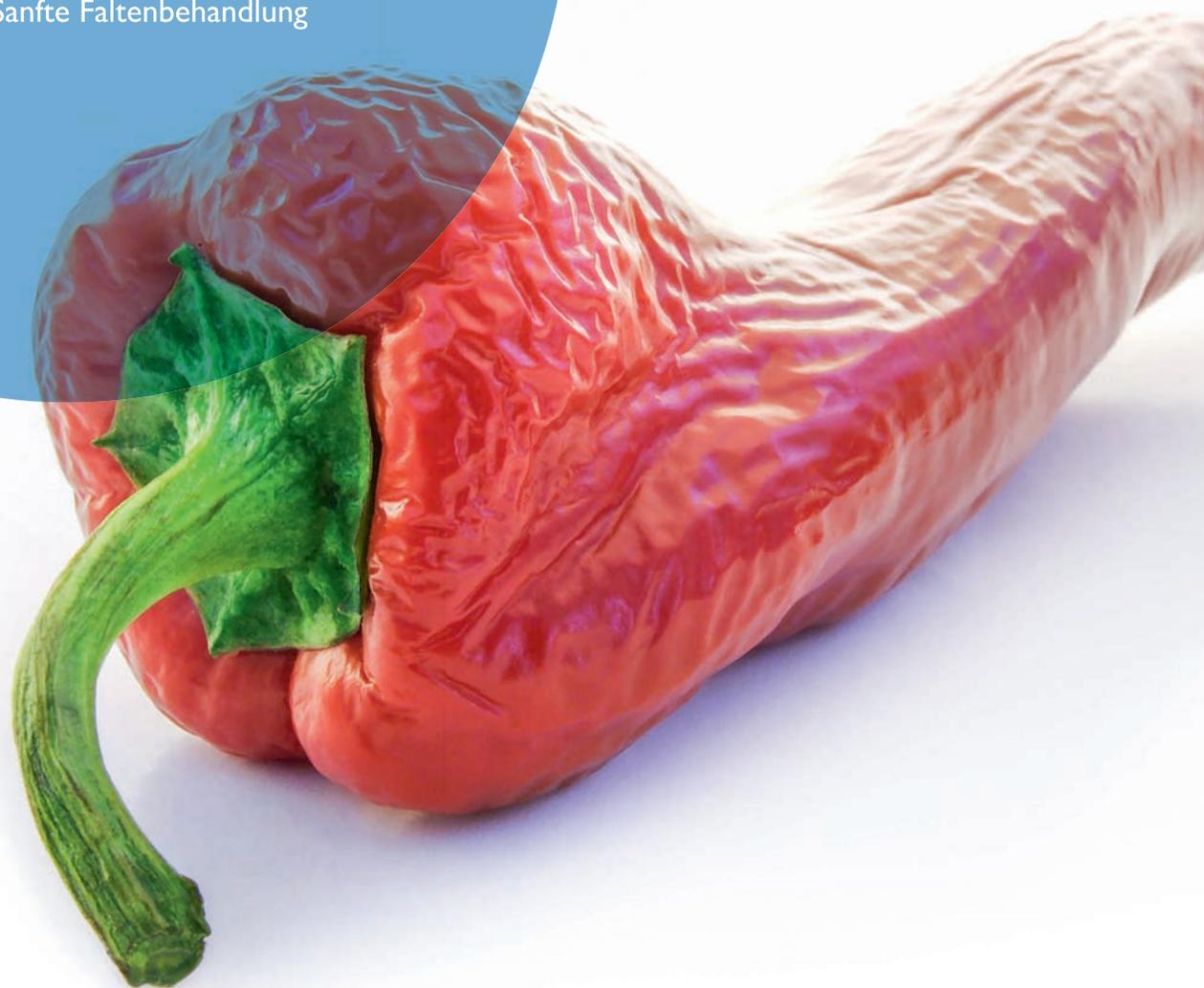
Aktuelle Trailer, Gewinnspiele, Vorverkauf-News unter [facebook.de/CometCineCenter](https://www.facebook.de/CometCineCenter)



# EIN PAAR FALTEN SIND OKAY.

DOCH FALTENLOS IST SCHÖNER.

Ästhetisch Plastische Gesichtschirurgie · Lidlifting  
Laserbehandlung · Sanfte Faltenbehandlung



**Dr. Dr. Lange & Weyel**

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie · Plastische - Ästhetische Operationen  
Fliethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 466666

[www.lange-weyel.de](http://www.lange-weyel.de)