

NOVEMBER 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

WIRTSCHAFT

**DIE GRÜNDERWOCHE 2019**

KUNST + KULTUR

**PLEXIPHONES - DAS NEUE ALBUM**

GASTROKULTUR

**DAS KRYPTI AM SCHILLERPLATZ**

LIFESTYLE

**DAS HINDENBURGER SHOPPING-SPEZIAL**

**GESCHENKIDEEN UND SHOPPINGADRESSEN**

Wissen  
Erfahrung  
Beratung



MVZ-ADTC MÖNCHENGLADBACH / ERKELENZ GMBH

# AUGENKLINIK BETHESDA

WISSEN » ERFAHRUNG » BERATUNG



Mit präziser Diagnostik und Behandlung von Fehlsichtigkeit, Hornhauterkrankungen, Grauem Star, Grünem Star, altersbedingter trockener und feuchter Makuladegeneration, Netzhautveränderungen bei Diabetes, Glaskörperblutung, Makulaödem bei Venenverschlüssen, hoher Kurzsichtigkeit und Uveitis. Bewährte Qualität der Operationen des vorderen Augenabschnitts. **NEU** Operationen der Netzhaut und des Glaskörpers und komplizierte Lidoperationen. **Mehr Informationen auf Seite 53 in dieser Ausgabe.**



■ PRIV.-DOZ. DR. MED.  
MAURICE SCHALLENBERG



■ DR. MED.  
LENA MELNYK



■ DR. MED.  
KATARZYNA BRINKS

Wissen  
Erfahrung  
Beratung





Liebe Leserinnen und Leser,

sind Sie schon im Einkaufsfieber? Immerhin dauert es nicht mehr lange, bis der jährliche Geschenkekewahnsinn wieder losgeht. Weihnachten steht ja quasi schon vor der Türe.

Wie halten Sie es denn mit dem Geschenkekauf? Alles online oder doch lieber lokal? Vielleicht ja auch eine gesunde Mischung?

Ich persönlich bin ein Freund der „gesunden Mischung“, aber eher weil es nicht anders geht. Ich bekomme leider nicht alles, was ich haben möchte im lokalen, stationären Einzelhandel. Wenn dem so wäre, würde ich das entsprechende Angebot auch nutzen, egal ob es ein paar Euro teurer ist als online oder ob ich mich dafür vom Sofa erheben müsste. Ich habe es schon immer gesagt, und ich werde auch nie müde, es zu wiederholen - wir müssen unseren lokalen Handel in dieser existenziellen Krise unterstützen, wo es nur geht, alleine schon um unsere Innenstädte (wieder) attraktiv zu machen und zu halten. Wir diskutieren seit vielen Monaten alle aufgeregt über den Klimawandel, den Mobilitätswandel und Wege, diese Probleme zu meistern, aber wenn es um unser unmittelbares Umfeld geht, ist da nichts außer Resignation, hohlen Phrasen und Pseudoaktionismus zu erkennen. Viel schlimmer noch - der Anteil des Onlineshoppings am Konsum steigt und steigt und das trotz eines katastrophalen CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks und Lieferfahrzeugen, die unsere Innenstadt blockieren. Soviel zu engagiertem Klimaschutz und einem Umdenken in der Mobilität. DHL und Co. kommen nun mal nicht mit dem Lasten-fahrrad. Wenn wir alle unser Kaufverhalten überdenken, wieder mehr lokal einkaufen - trotz nicht mehr komplettem Angebot - wird es langfristig uns allen gut tun. Die Stadt erzeugt wieder mehr Frequenz in den Geschäften, das bedeutet steigende Umsätze und eine Verbesserung der Attrak-

tivität des Standortes für Investoren, was Neuan-siedlungen von Einzelhande und Co. zur Folge hat, was wiederum die Innenstadt belebt und attraktiv macht. Mehr Arbeitsplätze, ein besseres Warenangebot, mehr Geld für die Stadt durch Steuereinnahmen und so weiter. Das wäre doch mal ein schöner, positiver „Teufelskreis“ statt dem, den wir aktuell haben. Nur was wir mit Rheydt machen, da bin ich ehrlich gesagt etwas ratlos. Die Schauzeit ist zwar ein tolles Projekt, aber langfristig wird auch dieses Engagement nicht zu einer großartigen Veränderung führen. Leider. Aber für eine funktionierende Lösung sind dort meiner Meinung nach einfach zu viele Baustellen und Probleme. Zudem fehlt es an Fördermitteln und Ideen, dort etwas Nachhaltiges in Richtung Einzelhandel zu realisieren. Alle Leerstände mit irgendeinem Kulturprojekt zu füllen, kann ja nicht die Lösung sein. Die Schauzeit geht tendenziell in die richtige Richtung, aber es fehlen Anschlusskonzepte und Ideen. Der Raum ist da, der Vermieterwille scheinbar auch - fehlen Verkehrskonzepte zur attraktiven Anbindung der Rheydter Innenstadt und Förderprogramme zur Ansiedlung z.B. junger Startups / Designer etc. Warum ist die Hochschule eigentlich so inaktiv? Wo sind die ganzen Textildesigner? In anderen Hochschulstandorten wäre das jetzt das ideale Trendviertel für viele junge Startups, „Szenekneipen“ etc. Oder wir machen ein Outlet aus Rheydt - als Gegenentwurf zu Roermond, das ja auch viel Kaufkraft aus Mönchengladbach abzieht. Bad Münstereifel hat's vorgemacht. Nun ja - das sind nur Gedankengänge, aber vielleicht ist da ja ein Funken Ansatz drin...

In diesem Sinne.... Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe.

Ihr Marc Thiele  
Herausgeber



# Living in America

Ballett von Robert North  
mit Musik von George Gershwin  
und James Brown u.a.

Premiere am 26. Oktober  
im Theater Mönchengladbach  
Jetzt Tickets sichern: 02166/6151-100

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





## 07 | STADTLIBEN

Pioniere der Welt zu Gast in MG: Laura Dekker



## 22 | KUNST + KULTUR

Die Plexiphones im Interview



## 16 | WIRTSCHAFT

Mönchengladbacher Gründerwochen 2019



## 28 | GENUSSKULTUR

Barkultur mit Mönchengladbacher Einflüssen in Brüssel



## 20 | THEATERSTORY

Schauspiel verführt



## 36 | BORUSSIA

Wie ist egal - Hauptsache siegen

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  
Christmas Time in Mönchengladbach
- 7 Der Initiativkreis präsentiert:  
Pioniere der Welt: Laura Dekker
- 8 Schlossweihnacht Schloss Dyck
- 9 Eine Million Sterne
- 10 Museum Schloss Rheydt:  
Ausstellung Mythos Bökelberg
- 11 Mrs. Greenbird live im TIG
- 12 Eröffnung Team-Space  
Rückblick: Benefizkonzert zu Gunsten  
des Volksvereins
- 13 111 Orte, die man in Mönchenglad-  
bach gesehen haben muss

## WIRTSCHAFT

- 14 Der Expertentipp: Das Modell der  
Immobilienverrentung
- 15 Autohaus Herbrand: Neues Nutzfahr-  
zeuge Kompetenzzentrum
- 16 Mönchengladbacher Gründerwoche

## KUNST + KULTUR

- 18 Literaturtipps, Spiele, Kino, TV
- 20 **THEATERSTORY**  
Schauspiel verführt
- 22 Plexiphones im Interview:  
Drittes Studioalbum „Break in the  
Clouds“ ist da
- 24 „Wir sind Borussia“ Die Red Box wird  
zur Nordkurve
- 25 Udo Lindenberg und Mark Foster live  
im SparkassenPark

## FREIZEIT

- 26 Grenzgang Reisereportage:  
„Insel des Nordens“
- 27 Claus - der Markt der schönen Dinge

## HINDENBURGER SHOPPING SPEZIAL

- Geschenkideen und Shoppingadressen
- 28 Die Schauzeit. Ein Rückblick
- 29 Late Night Shopping in Eicken
- 32 Martinsbummel Wallstraße
- 33 Haus der Braut gewinnt Award

## GENUSSKULTUR

- 40 Dorthausener Hof
- 41 Barkultur mit Mönchengladbacher  
Einflüssen in Brüssel - die LIB Bar
- 42 GenussKultur Shoppingtipps
- 44 Krypti am Schillerplatz -  
Was lange währt, wird endlich gut

## SPORT

- 46 Wie ist egal - Hauptsache siegen
- 48 Sichtbarkeit bringt Sicherheit
- 49 **Sebastian Jurochnik:**  
Medizinisches Krafttraining
- 50 **Hockey aktuell**
- 51 **Yoga: Herbst-Menschen**

## MEDIZIN + CO

- 52 **Dr. Dr. Lange Weyel:**  
Implantate - Teamarbeit
- 53 **Augenklinik Bethesda:**  
Sehkraft erhalten: Glaukom
- 54 **Reha Verein feiert Richtfest**
- 55 **Das Eli informiert:**  
Nicht immer sind es Hämorrhoiden

## TERMINE

- 56 Highlights, Ausstellungen, Ter-  
minkalender, Adressen

## SONSTIGES

- 3 Editorial
- 66 Frikobäuerchen, Impressum

# Unser Angebot ist Ihre Lösung

Privaten  
Grundstückseigentümern  
und Gewerbe-  
und Industriekunden  
bieten wir im  
Service-Paket:

- **Winterdienst**  
rund um die Uhr
- **Gehwegreinigung**  
wöchentlich
- **Straßenreinigung**  
wöchentlich
- **Geländereinigung**  
nach Absprache

Wir beraten Sie umfassend und  
individuell. Gern auch vor Ort.  
Rufen Sie uns an:  
☎ 02161/49100

**mags**  
GEM



**Zwei starke Partner  
der Borussia vor Ort**



**Alu-  
komplettrad**  
fix fertig montiert und gewuchtet

**FALKEN**

HS001  
& Carmani Felge

**159,-**

205/55 R16 91T

Reifen · Räder · Autotechnik  
**Stroppel**

Waldnieler Straße 245  
41068 Mönchengladbach  
☎ 02161/8306630

f/StroppelMG • www.stroppel-mg.de



instagram/hindenburger-mg

**Uut di Reeh: Wi di Alde kalle:**

von Kurt Paul Gietzen

**LEBENSWEISHEITEN IN  
MÖNCHENGLADBACHER  
PLATT**

„Wä op Vadder on Modder net hü-ere well, dä mot maar op et Kalvfell hü-ere.“ „Wer auf Vater und Mutter nicht hören will, der muss nur auf das Kalbfell hören.“ i.ü.S. der bekommt den Gehorsam mit der Peitsche eingeprügelt.

„Wä sesch vör e Schoop uutjöff, wütt von Wölf jeprü-ete.“ „Wer sich als Schaf ausgibt, wird von Wölfen gefressen.“ i.ü.S. wer dumm ist wird auch für dumm verkauft.

„Wä sesch klender mäck äs wi hä öss, öss jrötter wi di, di sesch jrötter maake, äs wi se send.“ „Wer sich kleiner macht wie er ist, ist größer als die, die sich größer machen, als sie sind.“

„Wenn de op en Frooch kenn Antwo-et fengs, dann moss-e maar jlöëve.“ „Wenn du auf eine Frage keine Antwort findest, dann musst du nur glauben.“ i.ü.S. Glauben ist nicht Wissen,

„Wenn de jetrowt böss, dann kennt d'r Herrjott dinn Huusnummer.“ „Wenn du verheiratet bist, dann kennt der Herrgott deine Hausnummer.“ i.ü.S. dann bist du im Trauregister erfaßt.

„Wenn Kenger d'r Well krije, schreje-se net.“ „Wenn Kinder den Willen bekommen, schreiben sie nicht.“ i.ü.S. dann sind sie zufrieden. i.ü.S. mancher wurde durch mehrfache Heirat ein reicher Mann.

„Wo d'r E-asel sesch jeschtu-ete hat, doh schtött-e sesch net noch ens“

„Wo der Esel sich gestoßen hat, da stößt er sich nicht noch einmal.“ i.ü.S. durch Schaden wird man klug,



Illustration: Stefan Voeller

Dein  
MÖNCHENGLADBACH  
MG



MG  
MG  
Marketing Gesellschaft  
Mönchengladbach mbH

Foto: © C. Albuquerque

**CHRISTMAS TIME IN MÖNCHENGLADBACH**

Bald ist es wieder soweit - der Geruch von würzigem Lebkuchen, roten Bratäpfeln und frischen Nuten liegt in der Luft und macht so richtig Lust auf Advent, Nikolaus und Weihnachten. In der Weihnachtszeit ist hier in Mönchengladbach jede Menge los: weihnachtliche Konzerte, tolle Musicals für die ganze Familie, Ballettmärchen oder Shows - für jeden ist etwas dabei. Wo findet was statt? Auf [www.deinmg.de](http://www.deinmg.de) findet jeder sein persönliches Highlight ganz schnell mit allen wichtigen Informationen.

Aber nicht nur die Unterhaltung erhellt den doch eher dunklen November: Die vielen Lichter und Plätze, auf den es leuchtet und funkelt, tauchen die Stadt in eine besondere Atmosphäre. Glühwein, Familie, Plätzchen und fröhliches Liedersingen - die Weihnachtszeit ist wohl die besinnlichste Zeit im Jahr. Hektik kommt immer erst dann auf, wenn noch nicht alle Geschenke besorgt sind. Auf [www.deinmg.de](http://www.deinmg.de) gibt es tolle Tipps, wo man zur Weihnachtszeit am besten einkaufen und in Weihnachtsstimmung kommen kann. Außerdem lässt sich das Weihnachtssopping in der City wunderbar mit Sightseeing und einer kleinen Auszeit aus dem stressigen Alltag kombinieren: einen Ort der Stille z.B. in der Münsterbasilika oder im Museum Abteiberg, einen Spaziergang um den Abteiberg durch den Geropark oder einfach mal eine le-

ckere Pause in einem der vielen Cafés und Restaurants. Tauschen Sie doch in diesem Jahr einfach mal Ihren Weihnachtsstress gegen eine Einkaufstasche voller zaubernder Lieblingsstücke von Ihrem ganz persönlichen Christmas-Shopping-Trip in Mönchengladbach.

**Advent, Advent, ein Lichtlein brennt ...**

Wer vor den eigentlichen Feiertagen schon Stimmung genießen möchte, sollte die verschiedenen Weihnachtsmärkte in der Stadt nicht verpassen. Geselliges Zusammentreffen mit Freunden und Familie oder zum Feierabend einen Glühwein mit Kollegen schlürfen - ein Besuch lohnt sich! Wann genau es los geht, wo und wann die Weihnachtsmärkte geöffnet sind, findet jeder ab Mitte November auf [www.deinmg.de](http://www.deinmg.de)

In drei Sprachen präsentiert DeinMG.de Freizeittipps und alles rund um das Thema Weihnachten, Shopping und Gastronomie. Wer Mönchengladbach dazu auch mal von einer anderen Seite erleben möchte, findet bei den Stadttouren oder den vielen anderen Angeboten bestimmt das Passende. Es lohnt sich also, immer mal wieder reinzuschauen.

**[www.deinmg.de](http://www.deinmg.de)**<https://www.facebook.com/DeinMG/><https://www.instagram.com/deinmg/><https://twitter.com/DeinMG>



PRÄSENTIERT PIONIERE DER WELT IN MÖNCENGLADBACH

## WELTUMSEGLERIN LAURA DEKKER AM 15. JANUAR IN DER KAISER-FRIEDRICH-HALLE

Die jüngste Solo-Weltumseglerin ist am 15. Januar 2020 auf Einladung des Initiativekreis Mönchengladbach zu Gast in der Reihe „Pioniere der Welt in Mönchengladbach“.



Laura Dekker war gerade 14 Jahre alt, als sie zu einem Abenteuer aufbrach, das sich kaum ein Erwachsener zutraut: die Welt zu umsegeln. Ganz allein. Ohne Crew. 50.000 Kilometer auf einem Boot. Fast eineinhalb Jahre lang. Ähnlich viel Kraft wie auf See hatte sie allerdings vorher wohl an Land gebraucht, um die Erwachsenen-Welt von ihrem Abenteuer zu überzeugen. Die

Gerichte verboten ihr, schon mit 13 loszusegeln, entzogen ihren Eltern zeitweilig das Sorgerecht. Laura Dekker hat die Aufregung um sie nicht verstanden: „Ich bin schließlich nicht einfach ohne Plan lossegelt. Ich war vorbereitet“, sagt sie.

Geboren wurde sie auf einem Boot in Neuseeland. Inzwischen ist Laura Dekker 24 und hat nur ein einziges ihrer Lebensjahre in einem Haus an Land verbracht. „Für ein normales Leben bin ich nicht gemacht“, sagt sie. Mit ihrem deutschen Mann und ihrem Baby lebt sie auf einem Boot in den Niederlanden.

Der Ruhm ist Laura Dekker eher lästig. Ihre Abenteuerlust hat die Weltumsegelung nicht gestillt, sondern weiter entfacht. Ihr Ratschlag: „Wenn man einen Traum hat: Nichts wie ran!“ Sie hat gerade wieder einen: In spätestens drei Jahren will sie die Welt ein weiteres Mal umsegeln. Diesmal nicht allein, sondern mit einer Gruppe von Jugendlichen. Teamwork, Respekt, Selbstvertrauen, Konfliktfähigkeit und ein Bewusstsein für die Folgen von Umweltverschmutzung und Klimawandel will sie den Jugendlichen vermitteln. „Ich will ihnen nicht beibringen, wie man segelt, sondern wie man ein Abenteuer erlebt. Gemeinsam wollen wir lernen, worauf es im Leben ankommt.“ Dafür will sie eine 24 Meter lange Yacht bauen lassen, die Platz für 12 Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren bietet. Gerade sammelt sie Geld für ihr Projekt – und diesmal bezweifelt wohl kaum jemand, dass der 24-Jährigen das gelingen wird.

„Wie man die Welt erobert, obwohl niemand an einen glaubt“, ist der Titel des Vortrags, den Laura Dekker am 15. Januar 2020, 20 Uhr, in der Kaiser-Friedrich-Halle hält.

Tickets sind erhältlich unter Tel.: 0180 . 60 54 400 und [www.adticket.de](http://www.adticket.de)

Pioniere der Welt in Mönchengladbach



Initiativekreis  
Mönchengladbach



Jüngste Solo-  
Weltumseglerin

## Laura Dekker

15. Januar 2020 • Kaiser-Friedrich-Halle

[adticket.de](http://adticket.de) • Ticket-Hotline 0180-6050400



„Wie man die Welt erobert,  
obwohl niemand an einen glaubt!“

**WIR** machen den Mehrwert.

gute Arbeit  
smart repair  
lackieren  
reparieren  
kalkulieren

**BEUTEN HEIKEL**

1991  
Gegründet

**LACK & BLECH**  
Autolackiererei  
Fachbetrieb für Unfallreparaturen

Krefelder Str. 510  
41066 Mönchengladbach  
[www.lack-blech.de](http://www.lack-blech.de)

STÖBERN, SCHNUPPERN, SCHMAUSEN:

**SCHLOSSWEIHNACHT SCHLOSS DYCK****GEWINN  
SPIEL**

**An allen vier Adventswochenenden präsentiert sich der traditionelle Weihnachtsmarkt vor der Kulisse des festlich beleuchteten historischen Wasserschlosses. Vom 30.11. bis 22.12.2019 können Groß und Klein von Nah und Fern Weihnachtsstimmung pur genießen – ein lebendiges Krippenspiel inklusive.**

Auch in diesem Jahr hat die Stiftung Schloss Dyck wieder ein buntes Potpourri mit rund 170 ausgesuchten Ausstellern und einem passenden Rahmenprogramm zusammengestellt, um ein weihnachtlich-besinnliches Flair zu zaubern. Bei Einbruch der Dunkelheit verbreiten zusätzlich Kerzenschein und lodernde Feuerkörbe heimeligen Lichterglanz überall auf dem Gelände.

**Geschenk- und Deko-Ideen passend zur Saison**

Eine Vielfalt an Weihnachtsdekorationen, Textilien, Garten- sowie Wohnaccessoires, kunstgewerblichen Produkten oder Schmuck sowie kulinarische Spezialitäten aus aller Welt, Weihnachtsplätzchen oder Stollen sowie Gewürze und Tees warten auf die Besucher. Erstmals wird es einen Stand mit Beton-Artikeln im Eingangsbereich geben. Ebenso sind eine große Auswahl handgefertigter Kerzen und feinste Porzellan-kunst neu im Angebot.

**Wer kann da schon widerstehen**

... wenn lokale Leckereien ihre verlockenden Düfte verströmen? Schlemmen und Naschen, das kann man vor allem beim Gastronomierondell auf der Orangeriehalbinsel sowie im Wirtschaftshof. Nicht nur eine gute Suppe wärmt herrlich von innen, auch ein warmer englischer oder fernöstlicher Tee zu einem reichhaltigen Angebot von Weihnachtsbackwerk bis hin zum provenzalischen Nougat erfüllt diesen Zweck. Natürlich gibt es auch wieder den begehrten Flammlachs. Zusätzlich kann man auf dem Platz am Rosenturm in der „Elchhütte“ skandinavische Weihnachtsspezialitäten erstein. Dort bietet auch die Räucherei Görn mit ihrem eigenen Räucherofen Herzhaftes für die Besucher. Kalt, hungrig, müde Füße? Dann ist eine Pause mit süßen oder herzhaften Köstlichkeiten im Schlosscafé, im Restaurant Remise oder im Botanica beim Parkeingang genau das Richtige.

**Liebgewonnene Traditionen**

In regelmäßigen Abständen machen Laienschau-spieler mit ihrem lebendigen Krippenspiel die Weihnachtsgeschichte im englischen Landschafts-park für große wie kleine Besucher hautnah erleb-bar. Der Nikolaus und seine Engel halten Nasche-reien „fürs gute Kind“ bereit. Und natürlich findet im Hochschloss auch wieder die beliebte Engel-

suche statt. Vom Platz im Stallhof aus kann die weihnachtliche Inszenierung der Schlossfassade bewundert werden. Am Ende der Lindental-lee lädt Frank Thönnissen die kleinen Besucher ein, eine Fahrt auf der Miniatur-Eisenbahn zu unternehmen.

**Kleine Annehmlichkeiten**

Damit der Besuch entspannt wird, bietet die Stiftung eine Reihe von kleinen Annehmlichkeiten wie z.B. eine EC-Geldausgabe im Kas-senbereich oder die Möglichkeit den eigenen (angeleinten) Hund mit zu bringen. Für die reibungslose An- und Abreise gibt es kostenfreie Parkplätze und sowohl samstags als auch sonntags einen Shuttle-Service ab S-Bahnhof Büttgen und von der Haltestelle Glehn-Hauptstraße. (Infos auf der Homepage. Für diejenigen, die sich mehr Zeit für den Genuss des reichhaltigen Angebots nehmen möchten, gibt es auf An-fragen an den Samstagen beim Verlassen des Geländes an der Einlasskontrolle ein Armband. So können sie am Sonntag desselben Wochen-endes kostenlos ihren Marktbesuch fortsetzen.

**Termine, Öffnungszeiten und Tickets**

An allen Adventswochenenden, 30.11., 1.12., 7./8.12., 14./15.12., 21./22.12., von 10 - 20 Uhr

Erwachsene	13,50€	(VVK 10,50€)
Ermäßigt:	10,50 €	(VVK 7,50€)
Kinder 7-16 Jahre:	1,50€	(VVK 1,50€)
Tickets an der Kasse oder unter <a href="https://stiftung-schloss-dyck.shop/">https://stiftung-schloss-dyck.shop/</a>		

**Wir verlosen:**

5 x je 2 Karten für die Schlossweihnacht Schloss Dyck. Weitere Infos und Teilnahme auf [hindenburger.de](http://hindenburger.de). Teilnahmeschluss ist der 22.11.2019. Der Rechts-weg ist ausgeschlossen.

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

**30 Jahre**  
**MULTY**  
Der Schlafsofa-Klassiker  
zum Vozugspreis von  
**1.690,- EUR** zzgl. Lieferkosten\*  
\*Unverbindlich empfohlener Verkaufspreis inklusive Mehrwertsteuer

[www.wohn-art.de](http://www.wohn-art.de)

WOHNART Einrichtungsbedarf GmbH

Mittelstr. 3 · 41236 Mönchengladbach Rheydt · Tel. 021 66 - 477 29  
[www.wohn-art.de](http://www.wohn-art.de) · [info@wohn-art.de](mailto:info@wohn-art.de)

Dienstag bis Freitag von 9.30 bis 18.30 Uhr  
Samstag von 9.30 bis 16.00 Uhr

## EINE MILLION STERNE

STIMMUNGSVOLLE SOLIDARITÄTS-LICHTERAKTION DER CARITAS  
AM 16. NOVEMBER



Foto: © Caritas

Eine Projektgruppe des regionalen Caritasverbandes hat die Lichteraktion „Eine Million Sterne“ für Mönchengladbach vorbereitet. Die Organisatoren laden die Bürgerinnen und Bürger herzlich ein, am Samstag, 16. November um 17:00 Uhr, zum Adenauerplatz zu kommen.

**Hunderte von Kerzen werden am Samstag, 16. November, den Adenauerplatz vor der Jugendkirche zum Leuchten bringen. Bereits zum vierten Mal beteiligt sich der Caritasverband Region Mönchengladbach an der bundesweiten Solidaritätsaktion „Eine Million Sterne“ zu der Caritas international an diesem Tag aufruft.**

„Für eine gerechtere Welt“, lautet das Motto der Aktion. Dr. Christof Wellens, 1. Vorsitzender des regionalen Caritasverbandes, und Geschäftsführer Frank Polixa laden alle Bürgerinnen und Bürger ein, sich die Lichtillumination anzuschauen und mit einer Spende hilfsbedürftige Menschen zu unterstützen.

Auf dem Adenauerplatz wird am 16. November um 17:00 Uhr ein Bild mit rund 1.200 Kerzen illuminiert. „Mit unserem Kerzenmotiv greifen wir das Jahresthema des Deutschen Caritasverbandes „Sozial braucht digital“ auf und setzen zugleich ein leuchtendes Symbol für Nächstenliebe um“, verrät Frank Polixa.

Ab 17.30 Uhr lädt die Caritas zu einer offenen Begegnung in die Jugendkirche an der Albertusstraße ein mit Weckmannessen, heißen Getränken und musikalischer Begleitung.

„Eine Million Sterne“ findet seit 2007 jährlich an rund 80 Orten in Deutschland statt. Der Caritasverband Region Mönchengladbach beteiligt sich seit 2013 alle zwei Jahre an der Aktion und freut sich, wenn in diesem Jahr wieder viele Bürgerinnen und Bürger in Mönchengladbach ein leuchtendes Zeichen für eine gerechtere Welt setzen.

Den Spendenertrag der Aktion wird der Caritasverband zur Hälfte für hilfsbedürftige Menschen aus der Region Mönchengladbach verwenden. Die andere Hälfte kommt Not leidenden Menschen in Jordanien zugute. Flucht und Migration stellen das Land im Nahen Osten vor extreme Herausforderungen: Mehr als 700.000 offiziell registrierte Flüchtlinge aus dem Nachbarland Syrien leben dort. Hinzu kommen weitere Flüchtlingsgruppen wie Iraker und Palästinenser. Eine Situation, durch die immer mehr Menschen – Flüchtlinge wie auch Einheimische – dringend auf Hilfe angewiesen sind. Hilfe, wie sie die Caritas Jordanien mit hunderten Ehrenamtlichen im ganzen Land leistet.

## Neue Pflegeausbildung bei der Caritas

Mit Sicherheit ein guter Start ins Berufsleben



- Ab 2020 bieten wir die neue **generalistische Ausbildung zur Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann** an.
- Der Ausbildungsbeginn ist bei uns zum 1. März, 1. Mai, 1. Juli, 1. September und 1. November möglich.
- Wir bieten: eine attraktive Ausbildungsvergütung, Sozialleistungen wie betriebliche Altersversorgung und eine Bezuschussung des landesweit gültigen Azubi-Tickets.
- Nach bestandenem Examen sind Sie beruflich flexibel und haben gute Fortbildungs- und Karrieremöglichkeiten.
- Weitere Infos: [karriere.caritas-mg.de/Pflegeausbildung](http://karriere.caritas-mg.de/Pflegeausbildung)
- Bewerbungen gerne an: [bewerbung@caritas-mg.de](mailto:bewerbung@caritas-mg.de)

**Caritasverband Region  
Mönchengladbach e. V.**  
Tel.: 02161 8102-27  
[www.caritas-mg.de](http://www.caritas-mg.de)



**Herzlich gern.**

# 9. BRACHTER MÜHLENWEIHNACHT

## 07./08.12. | Samstag / Sonntag

**Samstag, 07.12.2019**

- 14.00 Uhr Beginn der Mühlenweihnacht
- 16.00 Uhr Eröffnung durch Bürgermeister Frank Gellen
- 16.15 Uhr Männergesangsverein Amicitia
- 19.00 Uhr Weihnachtliches mit den „Sunny-Side-Sisters“

**Sonntag, 08.12.2019**

- 11.00 Uhr Öffnung der Mühlenweihnacht
- 14.00 Uhr baerke's bloe bend Joekskapel aus Roermond
- 16.00 Uhr Bläser des Musikvereins Cäcilia Brüggen
- 17.00 Uhr Kinder- und Jugendchor unter Leitung von Sigrid Sendler

Am Samstag und Sonntag wird der Nikolaus zu Gast sein, Geschichten vorlesen und kleine Überraschungen für die Kinder parat halten.

**Brüggener Str. 13, 41379 Brüggen**

MARKETING  
BERATUNG

CORPORATE  
DESIGN

SOCIAL MEDIA + ONLINE  
MARKETING

KREATION + ENTWICKLUNG  
PRINT + WEBDESIGN

FÜR KMU, GASTRONOMIE + GESUNDHEITSWESSEN  
MARKETING

HINDENBURGER

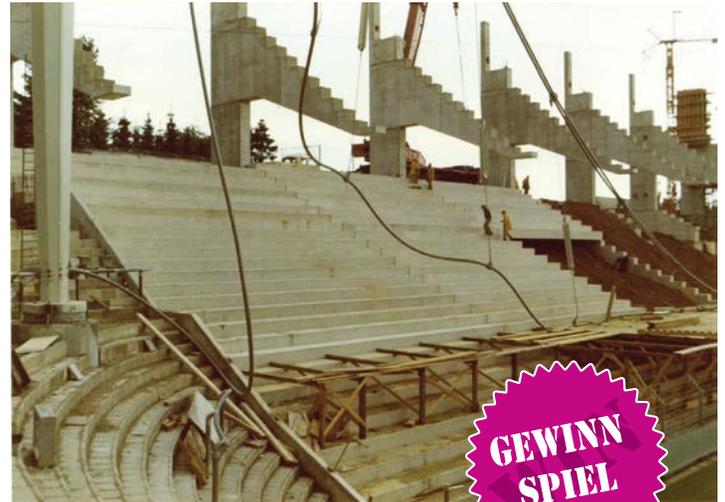
MEDIZIN + CO

SALOON MAGAZIN

... und was können wir für Sie tun?

Marktimpuls GmbH u. Co. KG  
Schillerstraße 59 | 41061 Mönchengladbach  
Tel.: 0 21 61 . 686 95 20 | E-Mail: info@marktimpuls.de | www.marktimpuls.de

**m** marktimpuls  
Marketingagentur + Verlag



Bau der neuen Westtribüne 1978

**GEWINN  
SPIEL**

Foto: © Stadtarchiv Mönchengladbach

3.11.19 - 19.4.20: NEUE AUSSTELLUNG IM MUSEUM SCHLOSS RHEYDT

## MYTHOS BÖKELBERG

Vor 100 Jahren wurde in einer ehemaligen Kiesgrube in Mönchengladbach eine Sportstätte eingeweiht. Sie erhielt den Namen „Westdeutsches Stadion“, hieß aber im Volksmund einfach nur die „Kull“. Später erlangte dieses Stadion unter dem Namen „Bökelberg“ einen legendären Status.

Der spannende Weg von der Kiesgrube zum „Mythos Bökelberg“ ist das Thema der Ausstellung und wird anhand von Originalobjekten, historischen Dokumenten und einer Handy-App erzählt. Die legendären Ereignisse, wie das Spiel mit dem Büchsenwurf beim 7:1 gegen Inter Mailand, sind genauso Thema wie die Baugeschichte bis zur Sprengung des Bökelbergs 2006. Zur Ausstellung erscheint die gleichnamige Publikation „Mythos Bökelberg“.



AppEntwicklung: Pausanio GmbH &amp; Co. KG, Köln

Unser Sportreporter führt Sie durch die Ausstellung. Wie? Einfach die kostenlose Mythos Bökelberg-App herunterladen und die Handykamera auf die Fotos in der Ausstellung halten. Probieren Sie es mit dem Foto oben gleich aus!

### Wir verlosen:

5 x je 2 Eintrittskarten für die Ausstellung „Mythos Bökelberg“ im Museum Schloss Rheydt. Weitere Infos und Teilnahme auf [hindenburger.de](http://hindenburger.de). Teilnahmechluss ist der 10.11.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**NappoLand**  
Fabrikverkauf

Großes Weihnachtssortiment vorrätig!

<b>Öffnungszeiten</b>	<b>Nappo &amp; Moritz GmbH</b>
Montag bis Freitag 10.00 – 18.00 Uhr	Heinrich-Horten-Straße 26-30 47906 Kempen
Samstag 09.30 – 13.00 Uhr	Tel. 0 2152 / 910 52 - 14 info@nappo.de

### MUSEUM SCHLOSS RHEYDT

SCHLOSSSTR. 508 | 41238 MÖNCHENGLADBACH | [WWW.SCHLOSSRHEYDT.DE](http://WWW.SCHLOSSRHEYDT.DE)

FOLK-POP-DUO IST AM 24.11. ZU GAST IM TIG

**MRS. GREENBIRD LIVE IN MÖNCHENGLADBACH**

Foto: © Manuela Zander

Sarah Nücken und Steffen Brückner sind die Köpfe und Herzen von Mrs. Greenbird.

Mrs. Greenbird sind zurück mit neuem Album, neuem Programm und neuem Sound. Schon immer stand das Kölner Folk-Pop-Duo für echte, authentische und handgemachte Musik mit Tiefgang und Seele. Dem zollen die beiden nun mehr Tribut denn: im April erschien das neue Album „Dark Waters“, erstmals auf dem eigenen, selbstgegründeten Plattenlabel. Mrs Greenbird haben die Zügel selbst in die Hand genommen und bereiten sich auf magische, hautnahe und tief unter die Haut gehende Shows vor.

„Manchmal muss man einen Schritt zurückgehen und sich auf das fokussieren, was wirklich wichtig ist.“

Nach Jahren On-The-Road, hunderten von Konzerten, teils ausverkauften, teils preisgekrönten Tourneen und zwei in Deutschland und Nashville produzierten Alben, die mitunter bis an die Spitze der deutschen Charts kletterten, war es für Sarah Nücken und Steffen Brückner, die Köpfe und Herzen des Country Folk Pop Duos „Mrs. Greenbird“, dringend an der Zeit für eine Standortbestimmung: Was ist im Leben und der Musik wirklich wichtig?

Auf der Suche nach Antworten auf diese Frage haben sich Mrs. Greenbird dazu entschieden, alle alten Zöpfe abzuschneiden und sich von Grund auf neu aufzustellen. Ohne unnötigen Ballast und mit dem Fokus auf gute, alte, handgemachte Musik mit Herz und Seele. „Back to the roots“, wenn man so will. Es folgen viele Konzerte im Duo, manchmal nur abgenommen von einem einzigen Mikrofon, immer mit dem klaren Fokus, eine Verbindung mit Ihrem Publikum herzustellen, gemeinsam die Musik und das Leben zu feiern und der unbändigen Mission die Welt mit jedem Akkord ein kleines bisschen besser zu machen.

Im Juni 2018 gehen Mrs. Greenbird den letzten großen Schritt in die Unabhängigkeit und veröffentlichen auf ihrem eigenen Label „Greenbird Records“ die selbstproduzierte Single „One Day in June“, als ersten Vorboten auf das neue Album „Dark Waters“, welches die Beiden ebenfalls in Eigenregie produziert haben.

Mrs. Greenbird waren nie weg und doch sind sie so da, wie nie zuvor: Sie sind angekommen. Ehrlicher, direkter, erwachsener, intimer, persönlicher und mit mehr Raum für Experimente. Die akustischen Markenzeichen sind nach wie vor die selben: Mal treibende, mal sphärische Gitarren, sehnsüchtig weinende Lap-Steels, ein verträumtes Vintage-Piano, Sarahs außergewöhnliche Stimme, verspielt-poetische Texte, eingängige Melodien sowie die wunderschönen zweistimmigen Harmonien.

Nennen Sie es Singersongwritercountryfolkpop, nennen Sie es Americana, nennen Sie es wie Sie wollen. Man muss ihn einfach selbst erleben, den unverkennbaren Mrs. Greenbird Sound.

**Tickets gibt es unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de) zum Preis von 31,80€**

**WIR SUCHEN GENAU DICH!**

Als

**MEDIENGESTALTER DIGITAL/PRINT** (m/w/d)  
Schwerpunkt Print-/Editorialdesign**auf Minijob-Basis**

(25 Std./Monat, wenn es passt gerne auch Teilzeit)

Mehr Infos: [www.markimpuls.de/jobs.html](http://www.markimpuls.de/jobs.html)Interesse? Dann Schick uns bitte Deine Unterlagen inkl. Arbeitsproben per Mail an [karriere@markimpuls.de](mailto:karriere@markimpuls.de)

**m** **markimpuls**  
Agentur für Marketing + Verlag

Schillerstraße 59 | 41061 Mönchengladbach  
E-Mail: [karriere@markimpuls.de](mailto:karriere@markimpuls.de) | [www.markimpuls.de](http://www.markimpuls.de)

**»Volksverein Mönchengladbach«**  
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

**Holzprodukte**

**Rapsöl**

**Secondhand-Kleidung**

**Bücher CDs**

**Glas Hausrat**

**Gebrauchtmöbel**

**VolksLaden second hand**

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

**Öffnungszeiten:**  
Mo–Fr 9:30–18 h  
Sa 9:30–13 h

**Zentrale:**  
02166 / 671 16 00

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



Foto: © Kay Kyas

## ERÖFFNUNG TEAM-SPACE

**Am 9.11 kann jeder der möchte ein Raumschiff Fliegen.**

Wer wollte nicht schon mal wie Captain Kirk, Picard oder Han Solo sein! Ein Raumschiff kommandieren und die wichtigen Entscheidungen treffen. Vielleicht liegt dir aber auch mehr daran, das Raumschiff zu steuern oder die Waffen zu kontrollieren. Das und einiges mehr bietet das neue Projekt von Team-Craft-Macher Kay Kyas, „Team-Space“. Ein Raumschiff das mit 6 Stationen (Maschinenraum, Wissenschaft, Kommunikation, Waffen, Steuerung, Captain) besetzt ist, kann hier gemeinsam durchs All gesteuert werden. Dabei muss es nicht nur Gegnern und Weltraum-Monstern die Stirn bieten, es muss auch im Team so zusammen gearbeitet werden, dass die Crew nicht im All strandet. Die Team-Arbeit/Kommunikation ist dabei genauso wichtig, wie die Aktionen im Virtuellen Raum.

### Team-Space ist kein VR Spiel!

Alle Mitspieler sind in einem Raum, sehen sich, die Mitspieler und ihre Stationen. Sie müssen die Steuereinheiten bedienen und Informationen an die Crewmitglieder weiterleiten. Am 9.11. hebt das Raumschiff alle 30 Minuten ab. Einfach spontan vorbeikommen (oder vorher anmelden). Nach einer kurzen Einweisung kann es direkt losgehen.

#### TEAM-CRAFT

SANDRADSTR. 12 | 41061 MG | [WWW.TEAM-CRAFT.DE](http://WWW.TEAM-CRAFT.DE)



Foto: © Andreas Jütten

## BENEFIZKONZERT ZU GUNSTEN DES VOLKSVEREINS

**Am Sonntag, den 06. Oktober gab die Band „Feine Herbe“ in der Aula der Bischöflichen Marienschule auf der Viersener Straße ein Benefiz-Konzert zu Gunsten des Volksvereins.**

Rund 280 Besucherinnen und Besucher erlebten ein rund um gelungenes Konzert mit einer Menge Lokalkolorit. Der Edmund Erlemann Platz, der Stadtplaner Gregor Bonin, die Borussia – alle kamen sie vor und wurden mit Leichtigkeit und Humor scharf analysiert, kritisiert, gelobt – es wurde sich eben „ein Reim darauf gemacht“. Die Feine Herbe gestaltete mit ihrem Programm „alles gut ...“ eine musikalische Reise zu den Themen der Menschen – Frauen und Männer, Reiche und Arme wurden in der Tiefe analysiert, eben einen Schritt weiter als die Antwort auf die Frage nach dem Wohlbefinden mit „alles gut“ oft genug quittiert wird.

Christian Bauer moderierte gekonnt durch den Abend – Liebhaber flotter Musik kamen voll auf ihre Kosten. Langanhaltender Applaus belohnte die Musiker die in Second Hand Outfits des Volksvereins auch eine kleine Modenschau gestalteten. Der Erlös der Veranstaltung in Höhe von rund 2.400,-€ geht an den Volksverein. Er wird für die Bildungsarbeit mit Langzeitarbeitslosen eingesetzt. Die Musiker erhielten als Dank einen Schal aus dem Second Hand Fundus, ein hölzernes Handschmeichler Herz und natürlich das hervorragende Rapsöl – alles hergestellt von Langzeitarbeitslosen des Volksvereins.



# WinterZauber

- familienfreundlicher Kunsthandwerkermarkt -

## 23. November 2019

### 10 bis 19 Uhr

Dahler Kirchweg 48 & Hephata-Gelände, MG

Zauberwald mit Christkindpostamt & Märchenerzählerin, Zaubervolle Köstlichkeiten, Adventsverkauf im Garten-Shop, Die HEPPY's, **Rodelbahn**, Marktstände, Live-Musik auf der Bühne, Attraktionen für Groß und Klein und vieles mehr

[www.hephata-mg.de/events-termine](http://www.hephata-mg.de/events-termine)



## 111 ORTE IN MÖNCHEGLADBACH DIE MAN GESEHEN HABEN MUSS

Ein neues Buch über Mönchengladbach ist im Kölner Emons Verlag erschienen. Die beiden Mönchengladbacher Autorinnen Garnet Manecke und Vera Anders nehmen die Leser dabei mit auf eine Reise zu 111 Orten, die man in unserer Stadt gesehen haben muss.

Nun erwartet man sicher hauptsächlich die Standards, die bei jeder Touristenführung im Programm sind aber weit gefehlt. Natürlich sind der Borussiapark, das Museum Abteiberg und der Wasserturm auf der Liste, aber dann folgen hauptsächlich Orte in unserer Stadt, die wahrlich keine alltäglichen Ausflugsziele sind und auch nicht unbedingt bewusst auf jeder „to see“ Liste stehen aber nach Lektüre dieses Buches drauf stehen sollten.

„111 Orte in Mönchengladbach die man gesehen haben muss“ ist eine spannende Lektüre, die den Blick auf viele neue Facetten in unserer Stadt freigibt. Sehr empfehlenswert!

111 Orte in Mönchengladbach die man gesehen haben muss.

Garnet Manecke,  
Vera Anders

erschienen im  
Emons Verlag  
240 Seiten | 16,95 €  
ISBN 978-3-7408-0606-4

Erhältlich in allen lokalen Buchhandlungen

# MARTINS Bummel

Freitag,  
15. November 2019  
17<sup>00</sup> – 22<sup>00</sup> Uhr

## LATE NIGHT SHOPPING IN DER WALLSTRASSE:

MARTINSFEUER  
STOCKBROT  
KERZENSCHNEIDEN  
BLOCKFLÖTENKLÄNGE  
KLEINE GAUMENFREUDEN  
HEISSGETRÄNKE  
NETTE MENSCHEN  
SCHÖNE GESPRÄCHE

Die Wallstrasse  
facebook.com/diewallstrasse



## VELUX Fenster bringen Licht in Ihr Leben

**Mit VELUX Fenstern erhalten Sie die ideale Kombination von Licht, Luft und Ausblick für jeden Zweck. Ganz gleich, ob Sie Ihr Dachgeschoss nachträglich ausbauen oder Ihren Dachwohnraum modernisieren.**

### Wohlfühlen

Sie wollen Ihren Dachboden in einen Wohnraum verwandeln oder sogar ein neues Haus bauen? Dann finden wir für Sie genau die passende

VELUX Fensterlösung – vom Standardfenster bis zur hochwertigen Lichtlösung. Dachfenster ermöglichen einen bis zu 3-mal größeren Tageslichteinfall als vertikale Fenster und bringen so mehr Helligkeit.

### Qualität und Design

Bevor Sie sich für ein VELUX Fenster entscheiden, sollten Sie sich über die unterschiedlichen VELUX Fenstertypen informieren und klären, welche Funktionen für Ihre Ansprüche

am besten geeignet sind. Hier spielt auch das richtige Material eine große Rolle.

### Garantie und Service

Als zertifizierter VELUX Partner sind wir für Sie Ansprechpartner für Planung und Einbau von VELUX Produkten und sind auch nach Einbau immer mit Rat und Tat für Sie da. Sprechen Sie uns gerne an.

Ihr Dachdeckermeister  
Andre Hamacher

Rheydter Straße 234b  
41065 Mönchengladbach

T - 02161 466 542 5  
F - 02161 466 542 6

info@bedachtes.de  
www.bedachtes.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

EXPERTENRAT VOM IMMOBILIEN-PROFI

## DAS MODELL DER IMMOBILIENVERRENTUNG



Das Eigenheim verkaufen, darin wohnen bleiben und monatlich Geld bekommen: Das Modell der Verrentung scheint attraktiv. Läuft es allerdings schlecht, steht man im Alter ohne Haus und Vermögen da. Was zu beachten ist.

Das eigene Haus zu Geld machen – und trotzdem darin wohnen bleiben. Genau das ist mit der Verrentung der Immobilie möglich. Das Prinzip: Haus-

besitzer verkaufen Ihr Eigenheim mit einem Preisabschlag und bekommen vom Käufer im Gegenzug eine Leibrente und das Recht, weiter in Ihrem Haus zu leben. Insbesondere für ältere Leute scheint es attraktiv, birgt allerdings auch Fallen.

Eine der Fallen sind beispielsweise Befristungen. Man sollte immer ein Lebenslanges Wohnrecht und eine Lebenslange Rente anstreben – ob die Käufer darauf eingehen, ist eine andere Frage. Aber auch andere Konditionen im Vertrag können Nachteile bringen. Hat zum Beispiel der Käufer die Pflicht zur regelmäßigen Instandhaltung der Immobilie, dann wird er diese Kosten in die Kalkulation einfließen lassen. Kaufpreis und somit die Rente des Verkäufers reduzieren sich entsprechend. Jeder muss abwägen, ob man diesen Kompromiss eingehen möchte, um weiterhin im geliebten Zuhause zu wohnen. Wirtschaftlich gesehen ist die Immobilienverrentung selten die beste Lösung.

**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)

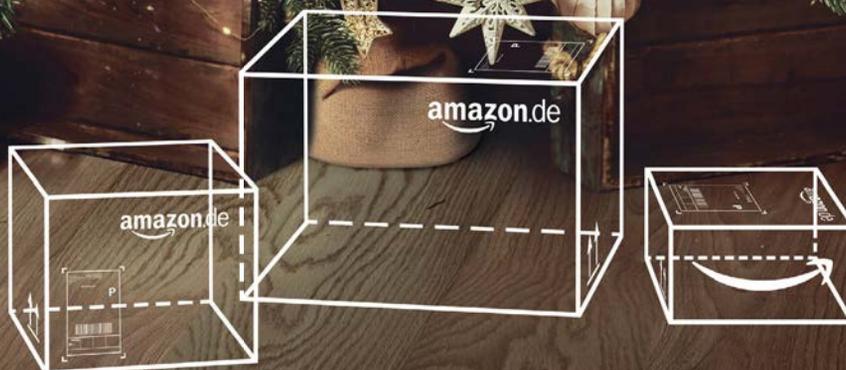
# Ohne dich keine Geschenke!

**11,61 €\***  
\* rechnerischer  
Bruttostunden-  
lohn.

Pack mit an als  
**VERSANDMITARBEITER** (m/w/d)  
am Standort Mönchengladbach

Bewirb dich online unter:  
**jobs-amazon.de**

Du hast Fragen? 0800 4030189 (gebührenfrei)



NUTZFAHRZEUG-KOMPETENZCENTER KREFELD-FICHTENHAIN:

## MERCEDES-HERBRAND PLANT ERÖFFNUNG ZUM JAHRESWECHSEL



Fotos: © Herbrand

Im Rahmen der regelmäßigen Baubesprechungen, werden Sven Holtermann und Richard Lacek-Herbrand über die Baufortschritte informiert und anstehende Gewerke besprochen. Aktuell starten die Pflasterarbeiten der 50.000m<sup>2</sup> großen Außenflächen.

**Die Arbeiten an dem neuen Nutzfahrzeug-Kompetenzcenter von Mercedes-Benz gehen in die Schlussphase. Der Bau der Außenfassaden der Nutzfahrzeug-Werkstatt, des Ersatzteillagers und der neuen Fahrzeugausstellung sind weitestgehend abgeschlossen. Nun startet der Innenausbau und die Gestaltung der Außenanlagen und Hofflächen.**

### Werkstatt und Schauraum für die Großen

Bei der architektonischen Planung des neuen Betriebes wurden in allen Bereichen die speziellen Anforderungen von schweren Lastwagen, Omnibussen, Wohnmobilen und Transportern berücksichtigt – auch an die übergroßen Giga-Liner wurde hierbei gedacht. In der Werkstatt in Fichtenhain können die großen Lkw gewartet und repariert werden, ohne den Auflieger und Anhänger abzukoppeln. Falls ein Fahrzeug einmal nicht innerhalb unserer verlängerten Öffnungszeiten von 7 bis 22 Uhr fertiggestellt werden kann, stehen für die Fahrer zwei Schlafräume kostenfrei zur Verfügung.

Die Fahrzeugausstellung ist natürlich auf Nutzfahrzeuge ausgelegt: der große Schauraum bietet Platz für die aktuellen Transporter- und Reisemobil-Modelle. Darü-

ber hinaus ist die Aufnahme einer zusätzlichen Wohnmobilmarke geplant. Auf der großzügigen Hoffläche sollen zukünftig über 100 gebrauchte Transporter (Junge Sterne Transporter) präsentiert werden.

### Aufstockung auf über 100 Arbeitsplätze

Um die nötige Kompetenz zu bündeln, ziehen mehr als 80 Mitarbeiter des bestehenden Nutzfahrzeug-Teams aus Mönchengladbach und Krefeld an den neuen Standort um. Zusätzlich sollen sukzessive zwanzig neue Stellen besetzt werden:

- Serviceassistenz Nutzfahrzeuge (m/w/d)
- Mitarbeiter Ersatzteile & Zubehör (m/w/d)
- Serviceberater Nutzfahrzeuge (m/w/d)
- Ausbildung zum Kfz-Mechatroniker (m/w/d)

Damit wird die Mitarbeiterzahl mittelfristig auf über 100 aufgestockt werden. Die Bewerbungsphase läuft aktuell noch – Informationen zu den Stellenangeboten finden Sie auf:

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

### Nachhaltige Energieversorgung durch Photovoltaikanlagen und Wärmepumpen

Bei der Planung der Strom- und Wärmeversorgung sowie der Klimatisierung wurde konsequent auf erneuerbare Energien gesetzt. Fast die gesamte Dachfläche des Gebäudekomplexes wird aktuell mit ca. 1.900 Photovoltaik-Modulen ausgestattet. Bei der kalkulierten Photovoltaik-Leistung ist davon auszugehen, dass der Leistungsbedarf des Gebäudes in den Sommermonaten durch die Anlage gedeckt wird.

Bei der Heiz- und Kühltechnik für den neuen Betrieb setzt Herbrand auf Erdwärme. Zur Versorgung der Haupt- und Nebengebäude wurde für 42 Erdsonden jeweils 150 m tief gebohrt.

### Viele Vorteile für die Kunden

Durch die Spezialisierung auf Nutzfahrzeuge und die Grundfläche des Geländes von 50.000 m<sup>2</sup> bietet Herbrand seinen Kunden zusätzlich zum Verkauf und zum Werkstattdienst eine Vielzahl weiterer Transporter- und Lkw-spezifischer Dienstleistungen an:

- Waschanlage für Transporter
- Fahrzeugaufbereitung und -pflege für Transporter und Lkw
- Lkw- und Transporter-Vermietstützpunkt (CharterWay & VanRental), ca. 20 Transporter und Lkw vor Ort und Zugriff auf CharterWay und VanRental Mietpool mit einer Vielzahl von Sonderaufbauten



Sven Holtermann und Richard Lacek-Herbrand begutachten die 800 m<sup>2</sup> große Ausstellungsfläche.



Ca. 3.000 m<sup>2</sup> Nutzfahrzeug-Werkstattfläche bietet auch den übergroßen Giga-Linern jede Menge Platz.



Gründerwoche  
Deutschland

18.-24. November 2019

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

# GRÜNDERWOCHE 2019

## MIT HENRY MASKE UND VIELEN STARTUPS



Gründerwoche  
Deutschland  
18.-24. November 2019  
[www.gruenderwoche.de](http://www.gruenderwoche.de)

# #startupMG!

## GRÜNDERWOCHE MÖNCHENGLADBACH

### 16. BIS 24. NOVEMBER 2019

Alle Veranstaltungen  
und Informationen:  
[www.gruenderwoche-mg.de](http://www.gruenderwoche-mg.de)





Henry Maske, der frühere Box-Weltmeister und Olympiasieger ist heute erfolgreicher Franchisenehmer einer Fast-Food-Kette im Rheinland. Er kommt als Gast des Initiativkreises am 20.11.2019 nach Mönchengladbach.

**2019 hat sich in der Gladbacher Gründerszene einiges getan: Ein Imagefilm wurde produziert, ein „Startup-Starter-Paket“ inklusive Gründer-WG geschürt, das Gründerstipendium NRW unterstützt bereits mehrere Geschäftsmodellentwicklungen aus der Region. Neue Gründerzentren gingen ins Rennen, spannende Vorhaben von der Ideenphase in die Umsetzung. Nicht zuletzt vor diesem Hintergrund dient die bundesweite Gründerwoche (18.-24. November, in Mönchengladbach bereits ab 16. November) auch als Leistungsschau all dessen, was die hiesige Gründerszene ausmacht: Innovationskraft, Mut, aber auch ein starkes lokales wie regionales Netzwerk und viel gegenseitige Unterstützung.**

Koordiniert durch die Wirtschaftsförderung Mönchengladbach (WFMG) und die Digitalisierungs- und Gründerinitiative nextMG e.V. sowie im Verbund mit den Sponsoren Industrie- und Handelskammer Mittlerer Niederrhein und Stadtparkasse Mönchengladbach und Partnern wie NEW Blauschmiede und CO21 Coworking werden diesmal knapp 30 Veranstaltungen angeboten, die unterschiedlicher kaum sein könnten: Mal erzählen Gründer, warum sie es trotz Festanstellung mit der Selbstständigkeit versuchen, mal geht es um Risikokapital, mal wird ein kompletter Gründungsprozess an einem Tag von vorne bis hinten durchgespielt. Mal geht es um Scheitern als Chance, mal steht ein nutzwertiges Thema wie Steuern oder die DSGVO im Fokus, mal ein spannender Speaker wie Boxlegende Henry Maske oder ein Repräsentant des estnischen Technologiekonzerns Nortal auf der Bühne. Stark besetzte Themen sind in diesem Jahr unter anderem Nachhaltigkeit und Sozialgründungen, aber auch die Kunst- und Kulturszene wird mehr als bisher mit ins Boot genommen.

Zwei Aspekte heben die diesjährige Gründerwoche speziell von den vorangegangenen ab: Zum einen übernehmen mehr Gründer Verantwortung und bieten eigene Events an. Zum anderen wird Gladbach seiner Rolle als Oberzentrum stärker gerecht und nimmt Veranstaltungen etwa auch von Partnern aus Krefeld, Willich und Viersen auf. Die Teilnahme an allen 28 Einzelveranstaltungen, zu denen die IHK alleine vier beisteuert, ist mit Ausnahme von Henry Maske kostenfrei – dort gibt es jedoch für Startups ein Freikontingent

**Das Programm mit allen Anmelde-möglichkeiten findet sich unter [www.gruenderwoche-mg.de](http://www.gruenderwoche-mg.de)**

Los geht es am Samstag, 16. November, mit dem „Gründercoaching kompakt – 6x60 Minuten“ in der NEW-Blauschmiede, deren Startups am zweiten Samstag (23. November) ebenfalls den kompletten Tag bespielen. Neben den eher nutzwertigen Veranstaltungen unter der Woche tagsüber können sich auch die fünf Abendevents sehen lassen. Am Montag, 18. November, stellt sich das Startup „Meet Pablo“ vor, das erfolgreich den Kunstmarkt digitalisiert und soeben einen siebenstelligen Betrag an Venture Capital eingeworben hat. Am Dienstag, 19. November, laden IHK, WFMG und Stadtparkasse zu „Startup meets Business“, einem Speed-Dating für Gründer und Unternehmer. Am Mittwoch, 20. November, spricht Henry Maske auf Einladung des Initiativkreises Mönchengladbach, tags darauf folgt die Nortal-Veranstaltung „Die digitalste Gesellschaft der Welt“ des Bundesverbandes Mittelständische Wirtschaft (Kreisverband Mönchengladbach). Am Freitag, 22. November, schließlich gibt es eine Sonderausgabe des monatlichen Meetup-Formats von nextMG: Im renommierten Museum Abteiberg geht es um das innovative Social-Media-Marketing des Museums, der Stadtbibliothek und der Volkshochschule. Abschließend folgt am Samstag, 23. November, die fünfte Mönchengladbacher „Fuckup Night“, diesmal mit einem Startup-Special: Dabei berichten junge Gründer von ihren größten unternehmerischen Niederlagen und Fehlern –

DER  
MÖNCHENGLADBACHER  
STARTUP  
IMAGEFILM

**HIER ANSEHEN**



**YOUTUBE.COM/WATCH?V=Z7HYCM2FPFW**

und machen anderen zugleich Mut, dass man ruhig auch mal auf die Nase fallen darf, um etwas zu lernen und voranzukommen.

Die Gründerwoche Deutschland ist eine bundesweite Aktionswoche des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi), bei der es um die Förderung von Firmengründungen und Gründergeist geht. Sie ist Teil der internationalen Global Entrepreneurship Week, einer weltweiten Aktionswoche zur Förderung von innovativen Ideen und Unternehmertum, die zeitgleich in 170 Ländern stattfindet. Und das alles ist selbstredend keine Spielerei, sondern zahlt auf die Entwicklung der hiesigen Wirtschaft ein. In Mönchengladbach wird die Gründerwoche bereits seit einigen Jahren durch Wirtschaftsförderung und Partner organisiert und erfreut sich seitdem jährlich wachsender Beliebtheit und Größe: In der Region sucht das Programm sowohl qualitativ als auch quantitativ seinesgleichen.

„Neue Firmen und Geschäftsmodelle fördern den Wettbewerb, schaffen Arbeitsplätze und bereichern den Wirtschaftsstandort Mönchengladbach“, sagt Oberbürgermeister Hans Wilhelm Reiners, der erneut die Schirmherrschaft der Gründerwoche übernommen hat.

## KONTAKT

### Bei der WFMG

Jan Schnettler,  
Telefon: 02161 . 82 37 98 85  
[schnettler@wfmg.de](mailto:schnettler@wfmg.de)

### Bei der IHK Mittlerer Niederrhein

Elke Hohmann,  
Telefon: 02161 . 24 11 30  
[hohmann@mittlerer-niederrhein.ihk.de](mailto:hohmann@mittlerer-niederrhein.ihk.de)

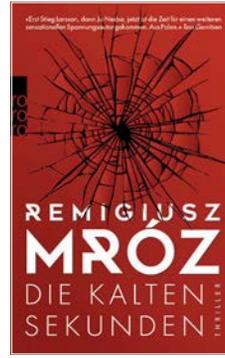


Dtv Verlag  
270 Seiten | 22 €  
ISBN 978-3-423-28196-6

### LIA TILON DER ARCHIVAR DER WELT

Wie gut, dass es ihn wirklich gegeben hat, diesen legendären Albert Kahn, Bankier und Philanthrop, der mit seinem Fotografen Alfred Dutertre die Welt bereist. Es gilt, das wahre Gesicht der Menschheit einzufangen, ein Archiv der Welt in Bildern herzustellen als Projekt für den Frieden. So entsteht zu Beginn des 20. Jahrhunderts die weltgrößte Sammlung eindrucksvoller Bilder über die Diversität der Kulturen. Dazu gehören auch zahlreiche Unterlagen, Reiseberichte und Briefe. Mit der Dokumentation bedrohter Kulturen und Lebensweisen entsteht ein weiterer Teil der Sammlung. Kahn ist getrieben vom Ideal eines universellen Friedens, legt Wert auf größtmöglichen Wissenserwerb, finanziert die Einrichtung von Lehrstühlen und Reisestipendien u.v.m. Das „Archiv des Planeten“ befindet sich im „Musée Albert-Kahn“, Département de Hauts- de- Seine in Boulogne -Billancourt.

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

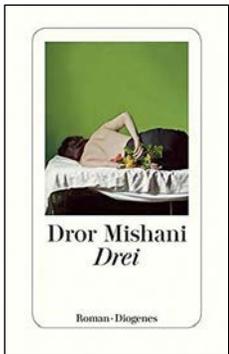


Rowohlt Verlag  
383 Seiten | 9,99 €  
ISBN 978-3-499-27606-4

### REMIGIUSZ MRÓZ DIE KALTEN SEKUNDEN

Zehn Jahre ist es her, dass Damian Werner seiner Freundin Ewa einen Heiratsantrag gemacht hat. Eben solange ist Ewa schon verschwunden. Kurz nach dem Antrag werden die beiden überfallen und Damian muss mit ansehen, wie seine Verlobte entführt wird. Doch plötzlich sitzt Werners bester Freund Blitz vor ihm und zeigt ihm ein Foto von einer jungen Frau, die Ewa zum Verwechseln ähnlich sieht, aufgenommen vor wenigen Tagen auf einem Konzert. Damian ist sich sicher: das muss Ewa sein! Aber die Polizei möchte davon nichts wissen; es scheint sogar fast so, als würden sie den Fall sabotieren. Gemeinsam mit Blitz und einer Detektei macht er sich auf die Suche nach seiner großen Liebe. Dabei gerät er immer mehr in den Strudel der Vergangenheit und muss sich fragen, ob er Ewa wirklich gekannt hat. Absoluter Nervenkitzel auf jeder einzelnen Seite.

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



Diogenes Verlag  
336 Seiten | 24 €  
ISBN 978-3-257-07084-2

### DROR MISHANI DREI FAMILIE PRISCHINGER

DREI ist ein Krimi in drei Teilen, ein Detektivroman voll wunderbaren Wendungen, ein Verbrechen, das nicht im Mittelpunkt steht. Das alles vereint „Drei“ – ein spannendes wie literarisch anspruchsvolles Werk. Der Roman erzählt die Geschichte von drei Frauen: von Orna, die Trost sucht, nachdem ihr Mann sie verlassen hat; von der lettischen Altenpflegerin Emilia, die einsam ist im fremden Land; und von Ella, die Mutter von drei kleinen Kindern, die endlich mal wieder etwas für sich tun will. Alle drei begegnen GIL. Er spürt ihre Bedürftigkeit und nutzt sie aus. Was genau ihn antreibt, bleibt im Unklaren. Mishani verwebt die drei Stränge geschickt zu einer psychologischen Liebesgeschichte, deren Ende überrascht. FESSELND

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



Diogenes  
480 Seiten | 13 €  
ISBN 978-3-257-24505-9

### MICK HERRON SLOW HORSES

River Cartwright ist ein ausgemusterter MI5-Agent, und er ist es leid, nur noch Müllsäcke zu durchsuchen und abgehörte Telefonate zu transkribieren. Er wittert seine Chance, als ein pakistanischer Jugendlicher entführt wird und live im Netz enthauptet werden soll. Doch ist das Opfer der, der er zu sein vorgibt? Und wer steckt hinter den Entführern?

Es braucht seine Zeit, bis das alles in die Gänge kommt. Dann aber geht es mit einem Paukenschlag los, die Geschichte verdichtet und beschleunigt sich unerbittlich. Nicht alle Slow Horses überleben, nicht alle Slow Horses entscheiden sich am Ende fürs Ehrenhafte oder für die Wahrheit.

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

## SPIELE



### AUTOBAHN-POLIZEI-SIMULATOR 2

Beginnen Sie Ihre aufregende Karriere als Ordnungshüter auf Europas schnellsten Straßen. Im Autobahnpolizei Simulator 2 haben Sie zum ersten Mal die Möglichkeit, im „Character Creator“ Ihre persönliche Spielfigur vom Kopf über Körperbau bis hin zur Kleidung selbst zu erstellen. Ihr Abenteuer beginnt direkt in der Polizeistation, in der sich weitere Kollegen aufhalten. Im Laufe des Spiels können Sie die Station weiter ausbauen, was Ihnen den Zugang zu neuen Möglichkeiten und Aufgaben eröffnet. Auf Sie warten abwechslungsreiche, zufällig ausgewählte Missionen, die Sie jederzeit übernehmen können, wie z.B. Verfolgungsjagden bei hohen Geschwindigkeiten, umsichtige

### AEROSOFT | USK AB 0 JAHRE | PS4, PC | AB 28.11.2019

Eskortfahrten oder auch Unfallsicherung und Verkehrskontrolle. Absolvieren Sie diese Einsätze erfolgreich, steigen Sie nach und nach im Rang auf. Neben dem freien Spiel überzeugt dieses Mal auch eine spektakuläre und aufwendig inszenierte Story, die in mehr als 20 Missionen erzählt und durch Cutscenes aufgelockert wird. Alle Missionen, egal ob in der Story oder im freien Spiel, sind zudem aufwendig vertont und bieten so ein realistisches und spannendes Spielerlebnis. (Herstellerbeschreibung)

Preis ab 29,99 € (Hersteller-UPV inkl. 19% Ust.) Erhältlich z.B. bei Gamestop, Amazon, Saturn, Mediamarkt etc.



### ANDY RILEY KING EDDI UND DER FIESE IMPERATOR

Eddi ist kein gewöhnlicher Neunjähriger – denn er ist King Eddi, der König von Eddiland! Für seine Untertanen ist er der perfekte König, nicht nur deshalb, weil „Schokolade für alle!“ eins seiner obersten Gesetze ist. Jeden Freitag investiert King Eddi einen Großteil seines Taschengeldes in Schokolade für seine Bevölkerung. Alle lieben ihn! Doch wie könnte es auch

Gulliver (Beltz) Verlag  
204 Seiten | 12,95 €  
Ab ca. 8 Jahre  
ISBN 978-3-407-78493-3

anders sein – irgendwann ist das Sparschwein von Eddiland leer und der fiese Imperator Nurbison sieht seine Chance, Eddiland endlich an sich zu reißen. Eddi und seine Freunde versuchen alles um sich zu verteidigen – ein spannendes Abenteuer beginnt! Mit viel Humor und witzigen Zeichnungen erleben wir King Eddis Abenteuer – und am Ende des Buches gibt es sogar noch das fiese Imperatoren-Lied.

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

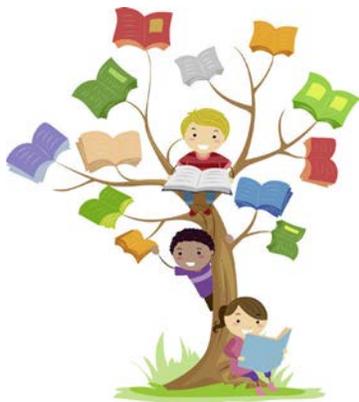


Illustration: © Lemm/123rf.com

AB  
20.11.2019  
IM KINO

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



## DIE EISKÖNIGIN 2



Fotos: © The Walt Disney Company Germany

Vor rund sechs Jahren verzauberte DIE EISKÖNIGIN – VÖLLIG UNVERFROREN, bis heute der erfolgreichste Animationsfilm aller Zeiten, kleine und große Fans. Die mitreißende Geschichte rund um die Schwestern Anna und Elsa berührte Menschen weltweit und löste einen gigantischen Hype aus, der bis heute anhält.

Im neuen Abenteuer genießen die Schwestern Anna und Elsa ihr ruhiges Leben in Arendelle. Bis eines Tages eine eigenartige Unruhe Elsa ergreift und eine geheimnisvolle Stimme sie in den Wald lockt. Zusammen mit Anna, Olaf, Sven und Kristoff bricht sie auf, das Rätsel des Lockrufs zu ergründen. Dabei trifft die Crew nicht nur das Volk des Waldes und andere neue Weggefährten, auf ihrer abenteuerlichen Reise müssen Elsa und Anna einmal mehr zusammenhalten und füreinander mit Mut, Vertrauen und Schwesternliebe einstehen.

**Darsteller:** Idina Menzel (Elsa), Kristen Bell (Anna), Josh Gad (Olaf) u.a.  
**Regisseur/in:** Jennifer Lee, Chris Buck  
**FSK:** 0



**Trailer:**  
<https://youtu.be/KabGr2rn4U0>

### DOOM PATROL | 12 FOLGEN IN BISHER 2 STAFFELN

Die Helden der Doom Patrol gehen seit dem 7. Oktober exklusiv bei Amazon Prime Video auf Patrouille. Alle 15 Episoden der DC Superhelden-Serie stehen für Prime-Mitglieder in Deutschland und Österreich in der englischen Originalversion und der deutschen Synchronfassung zum Streamen bereit. Basierend auf den Comic Büchern von DC Comics lässt die Serie eine der beliebtesten Superhelden-Truppen wieder auferstehen: die Doom Patrol. Angeführt vom verrückten Wissenschaftler Niles Caulder alias The Chief (Timothy Dalton), besteht die Gruppe aus Cliff Steele, auch genannt Robotman (Brendan Fraser/Riley Shanahan), Nega-

tive Man alias Larry Trainor (Matthew Zuk/Matt Bomer), Elasti-Woman aka Rita Farr (April Bowlby) und Crazy Jane (Diane Guerrero). Sie werden von Victor Stone aka Cyborg (Joivan Wade) zu einer Mission gerufen, die sie nur schwer ablehnen können... Wer bei Doom Patrol eine Standard-Superheldenserie à la Batman oder Justice League erwartet (obwohl hier zumindest Cyborg bereits in Erscheinung trat), wird mit Sicherheit überrascht, aber mehr wollen wir auch nicht verraten, außer dass es sich lohnt. Erstmals im TV eingeführt wurde die Doom Patrol übrigens in der gleichnamigen Folge der TV-Serie „Titans“, die auf Netflix abrufbar ist. (Quelle: Amazon)

### HEIMKINO + STREAMING

IN DEUTSCHLAND AUF AMAZON PRIME



Foto: © Warner Bros. Entertainment Inc.



Oben: Szenenbild aus der „Dreigroschenoper“, rechts unten Szenenbild aus „Tartuffe“

# SCHAUSPIEL VERFÜHRT

STÜCK FÜR STÜCK ANSPRUCHSVOLLE UNTERHALTUNG IM THEATER

Das Schauspiel des Theaters Krefeld und Mönchengladbach zeigt in dieser Theaterspielzeit an der Odenkirchener Straße unter anderem vier Komödien, die sich niemand entgehen lassen sollte. Warum das so ist, verrät Schauspielregisseur Matthias Gehrt im Gespräch mit dem HINDENBURGER.

TEXT: SUSANNE JORDANS | FOTO: MATTHIAS STUTTE

# ÜBER

## MATTHIAS GEHRT →

Matthias Gehrt begann 1980 nach einer abgebrochenen Management-Ausbildung in der Textilbranche ein geisteswissenschaftliches Studium an der Freien Universität Berlin. Parallel dazu arbeitete er von 1983 bis 1988 als Regieassistent an der Berliner Schaubühne am Lehniner Platz, hier vor allem mit Peter Stein und Luc Bondy. In diesen Jahren reiste er durch Indien, China, Mittelamerika, in die USA und den Nahen Osten. 1988 schloss er sein Studium ab, begann mit eigenen Regiearbeiten und ist seitdem mit inzwischen über 60 Inszenierungen als Regisseur tätig.

Immer wieder arbeitete er in enger künstlerischer Symbiose mit der Bildhauerin und Bühnenbildnerin Gabriele Trinczek. Stationen in Deutschland waren neben dem Staatsschauspiel Dresden, wo er insgesamt neun Inszenierungen herausbrachte, unter anderem die Berliner Schaubühne, das Bremer Theater und das Deutsche Nationaltheater Weimar. Daneben arbeitete er auch im Ausland, häufig in Zusammenarbeit mit dem Goethe-Institut.

Matthias Gehrt übernahm mit Beginn der Spielzeit 2010/11 die Schauspielregie am Theater Krefeld und Mönchengladbach.



**Hindenburger: Noch bis zum 21. Januar 2020 steht „Tartuffe“ auf dem Programm. Wie aktuell ist die Komödie von Molière aus dem 17. Jahrhundert?**

**Matthias Gehrt:** Tartuffe ist ein Verführer, ein Scharlatan, er ist ein Wortverdreher, ein Lügenbold – und bigott bis ins Mark. In dieser opulenten Familienkomödie ahnt sein Umfeld, dass die Dinge, die er behauptet, so nicht stimmen. Und trotzdem lässt man sich gerne von ihm verführen, goutiert die klaren Verhältnisse und einfachen Lösungen. Das erinnert uns doch an etwas!

**Hindenburger: Ab dem 29. November spielt in dem Komödienklassiker rund um die Theaterleidenschaft „Der Raub der Sabinerinnen“ Theaterdirektor Michael Grosse den Theaterdirektor Emanuel Trieste. Warum ist Grosse die Idealbesetzung?**

**Matthias Gehrt:** (lacht) Weil er ein glänzender Komiker und guter Schauspieler ist! Außerdem ist er für die Besetzung als Typ ideal. Dieser Blick hinter die Kulissen ist mit Ironie darüber gepflastert, wie wir Theater machen, und gehört zu den „Big Five“ der Komödienliteratur. Wir spielen dabei natürlich mit dem Augenzwinkern, dass der Theaterdirektor einen Theaterdirektor spielt – und was für einen!

**Hindenburger: Sie bezeichnen das Schauspiel „Elling“, das am 9. Februar 2020 erstmals im Mönchengladbacher Theater zu sehen sein wird, als „eine melancholische Komödie“. Was dürfen wir uns darunter vorstellen?**

**Matthias Gehrt:** Unsterblich ist diese wunderbare Musik mit Ohrwurmcharakter. Und Regie führt bei unserer „Dreigroschenoper“ Helen Malkowsky, die sonst im Musiktheater zu Hause ist. Sie besitzt natürlich eine hohe Musikalität, deswegen ist es eine Freude, zu sehen, wie Malkowskys gebündelte musikalische Erfahrung mit dem Schauspielensemble zusammentrifft. Helen Malkowsky versetzt das Ganze übrigens in eine Pathologie, ein anatomisches Theater, soviel sei schon verraten. Und das Stück hat bis heute nicht viel von seiner bitterbösen Kapitalismuskritik eingebüßt.

**Matthias Gehrt:** Eine zu Tränen rührende Heiterkeit. Elling ist ein Junggeselle in seinen späten 40ern, der immer noch bei seiner Mutter lebt, ein kleiner Bürger, der vom norwegischen Autor Ingvar Ambjørnsen äußerst detailliert und liebevoll beschrieben wird. So bekommt Elling, als seine Mutter stirbt, psychische Probleme und landet in der Psychiatrie. Wir erleben im Stück dann vor allem seinen Weg, nach seiner Entlassung zusammen mit seinem Kumpel Kjell Bjarne wieder ins Leben zurückzufinden, ja sogar zum Dichter zu werden. Es ist ein Stück über Freundschaft, Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit und auch ein Stück über das Gelingen, dies bei eher unscheinbaren Menschen am Rand der Gesellschaft. Sehr warmherzig und sehr heiter geschrieben.

**Hindenburger: „Und der Haifisch, der hat Zähne...“ Auch die von Kurt Weill komponierte Musik, in die er Stilelemente von Blues, Jazz, Tango und Jahrmarktsmusik aufnahm, trug zum phänomenalen Erfolg der legendären Kapitalismuskritik „Die Dreigroschenoper“ bei. Am 21. Februar 2020 feiert Brechts Klassiker in Mönchengladbach Premiere. Was wird an dieser Inszenierung besonders sein?**

**Matthias Gehrt:** Unsterblich ist diese wunderbare Musik mit Ohrwurmcharakter. Und Regie führt bei unserer „Dreigroschenoper“ Helen Malkowsky, die sonst im Musiktheater zu Hause ist. Sie besitzt natürlich eine hohe Musikalität, deswegen ist es eine Freude, zu sehen, wie Malkowskys gebündelte musikalische Erfahrung mit dem Schauspielensemble zusammentrifft. Helen Malkowsky versetzt das Ganze übrigens in eine Pathologie, ein anatomisches Theater, soviel sei schon verraten. Und das Stück hat bis heute nicht viel von seiner bitterbösen Kapitalismuskritik eingebüßt.

## TICKETS

... 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.

## ACHTUNG, AKTION

Beim gleichzeitigen Erwerb von 4 Normalpreis-Tickets (ein Ticket je oben genannter Produktion), bekommen Sie das günstigste Ticket geschenkt. Eine Kombination von Ermäßigungen ist grundsätzlich ausgeschlossen.


 GEWINN  
SPIEL


PLEXIPHONES LIVE: 31.01.2020, Rockfabrik (Übach-Palenberg) | 24.04.2020, Pink Panther (Dormagen)

Die Plexiphones v.l.: Michael von Hehl (Synthesizers), Frank Mevissen (Percussion), Christoph Brandenburg (Guitars), Wolfgang Kemmerling (Lead Vocals), Kurt Schmidt (Bass), Rüdiger Tiedemann (Drums)

# PLEXIPHONES

DAS DRITTE STUDIOALBUM „BREAK IN THE CLOUDS“ IST DA

Auf ihrem dritten Longplayer nach „News From The Colonies“ und „Electric“ gehen PLEXIPHONES konsequent ihren musikalischen Weg weiter und definieren sich auch ein gutes Stück neu. Nach wie vor begeistern die sechs Musiker auf „Break In The Clouds“ mit frischer Spielfreude, reichhaltiger Instrumentierung und überziehen ihre Songs mit wunderschönen Melodien, ohne dabei jedoch zu dick aufzutragen.

Wurde auf dem Vorgänger „Electric“ noch ausgebuffter Power-Pop mit üppigen Arrangements und breiter Produktion zelebriert, so geht die Band auf den zehn neuen Songs zwar nicht weniger episch zu Werke, jedoch umrahmt in ein deutlich transparenteres Klangbild. Verantwortlich dafür zeichnet nicht zuletzt Hilton Theissen, der zusammen mit Bassist Kurt Schmidt das Album produziert hat und auch für das Mastering zuständig war.

## Wir verlosen:

Zwei CDs des neuen Plexiphones Albums „Break in the Clouds“ Weitere Infos und Teilnahme auf [hindenburger.de](http://hindenburger.de). Teilnahmeschluss ist der 30.11.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Dabei offenbart die Band eine beeindruckende Bandbreite, die jedoch immer homogen bleibt und ganz klar die Handschrift erfahrener Musiker trägt, die genau wissen, wie zeitloser Alternative-Pop mit Charakter klingen muss. Songs wie der extrem coole Opener „Apocalypse“, das groovig-rockige „Madame Tussaud“ oder mystisch-poppige Nummern wie „Fail In Love“ fügen sich ebenso nahtlos in das Gesamtwerk ein wie der schleichend-melancholische Abschluss des Albums („My Language“), dessen rockig ausuferndes Finale in den Kontext des Albumtitels „Break In The Clouds“ nicht besser passen könnte.

PLEXIPHONES beweisen, dass eigenständige, komplexe, aber immer nachvollziehbare, britisch geprägte Musik mit Wiedererkennungswert unglaublich viel Spaß machen kann.

Textlich drehen sich alle Titel um die emotionalen, zum Teil apokalyptischen Grenzerfahrungen, die ein Mensch im Laufe seiner ambivalentesten Lebensabschnitte machen kann: von Amor bis Armageddon, von Anti-Atomkraft bis Antifaltencremes. Immer auf der Suche nach sich selbst, nach dem idealen Counterpart und dem festen Glauben an das Gute, Aufrichtige, Wahre. „Break In The Clouds“ schafft musikalische Aufbruchstimmung und macht vor allem Lust, die Band live zu hören.

**Mehr Infos und Tickets für die „Breaks In The Clouds“ Live Dates 2020 gibt es online unter**

[www.plexiphones.com](http://www.plexiphones.com)  
[facebook.com/Plexiphones](https://facebook.com/Plexiphones)  
[www.wod.de](http://www.wod.de)

# SCHÖN, DASS WIR DRÜBER GEREDET HABEN...

DIE PLEXIPHONES IM HINDENBURGER-INTERVIEW

**Anfang November erscheint Euer drittes Album „Break in the clouds“. Die Single- und Videoauskoppelung „Apocalypse“ ist bereits veröffentlicht.**

Ja, am 18.10. ist unsere Single „Apocalypse“ erschienen ... zeitgleich wurde das Video zu dem Titel gelauncht. VÖ des neuen Albums „Break In The Clouds“ ist der 1. November 2019.

**In einem belgischen Musikmagazin werden Eure Scheiben als Elektro-Rock, einer Mischung aus Krautrock, Pop und Indie umschrieben. Wo seht Ihr selbst Euch eigentlich stilistisch?**

Die eigene Musik stilistisch einzuordnen ist nicht einfach, aber Elektro-Rock, Alternativ- oder Indie-Pop trifft es vielleicht am ehesten. Krautrock meint eine Zeit, in der Kraftwerk, Amon Düül oder Neu europaweit großen Einfluss auf die populäre Musik hatten. Vor allem in England. Bands wie Depeche Mode oder Ultravox bekennen sich bis heute dazu, vom Krautrock beeinflusst worden zu sein.

**Für all die, die Euch noch nicht so gut kennen: Wer sind die PLEXIPHONES, was sind Eure musikalischen Wurzeln und Einflüsse?**

Sicherlich in den 80ern, aber durchaus auch in den Anfängen der populären Musik, d.h. in Sixties und Seventies. Unsere Wurzeln sind eindeutig Britisch: New Wave, Post Punk und Brit Pop, Gruppen wie The Police, U2, Simple Minds, aber auch deutsche Bands wie 12 Drummers Drumming, bei der unser Bassist und Produzent Kurt mit von der Partie war.

**Eure Konzerte, insbesondere Eure Heimspiele sind ja stets irre gut besucht: Was macht Eure Gigs so besonders und was darf man live erwarten?**

Wir sind im wahrsten Sinne des Wortes eine leidenschaftliche Live-Band. Es macht uns riesigen Spaß, dem Publikum unser Bestes zu geben ... nur dann kann man erwarten, dass auch etwas von den Leuten zurückkommt und bestenfalls eine Party draus wird.

**Wo wird man Eure neuen Tonträger erwerben können und wo wird das Video „Apocalypse“ zu sehen sein?**

Gut, dass Ihr nach Tonträgern fragt. In allen gut sortierten Schallplattenläden ;-), die es ja leider nicht mehr häufig gibt. Da unsere Platten-Label Echozone mit einem großen Vertrieb zusammenarbeitet, kann man unsere CD auch bei Saturn, Media Markt und

Amazon kaufen oder bestellen. Neben den üblichen digitalen Download- und Streaming-Kanälen versteht sich. Aber z. B. auch im Sounds in Venlo, unserem aktuellen Lieblings-Plattenladen. Unsere 180g-Vinyl-LP findet man unter anderem in der Vinyl-Garage auf der Waldhausener Straße in der Altstadt. Und wir verkaufen sie auf Konzerten. Diesmal wollten wir unbedingt eine hochwertige Vinyl-Scheibe produzieren, die nur nicht mehr so schön knistert wie früher, weil die Materialeigenschaften von Vinyl besser geworden sind. Unsere Vinyl-LPs wurden sogar klimaneutral hergestellt bzw. alle CO2-Emissionen werden durch ein anerkanntes Klimaschutzprojekt ausgeglichen.

**Losgelöst von Euren neuen Releases. Ihr seid ja seit einigen Jahren nicht nur bundesweit auf den Bühnen unterwegs, sondern auch regelmäßig im Ausland, zuletzt ja mehrfach in England.**

Ja, England ist so etwas wie unser musikalisches Mutterland, wenn man das in Brexit-Zeiten noch sagen darf. Wir haben in London und Oxford in einigen bekannten Clubs gespielt und es zieht uns immer wieder dahin. Nur warten wir gerade mal ab, wie sich die Lage im nächsten Jahr darstellt. Da wir unser letztes Album „Electric“ bei einer englischen Plattenfirma veröffentlicht haben, noch dazu mit einem englischen Producer, lag England für uns vielleicht auch deshalb näher.

**Empfindet Ihr es auch so, dass an dem Spruch, dass „der Prophet im eigenen Land nichts wert ist“, tatsächlich was dran ist und in fremden Städten und Ländern Eure Musik anders betrachtet bzw. wertgeschätzt wird oder ist das Unfug? Wie seht Ihr die hiesige Musikszene?**

Da ist sicherlich was dran, aber es tangiert uns nicht so sehr. Eigentlich werden wir „im eigenen Land“ immer ganz gut von Presse und Publikum behandelt. Wir spüren auch eine große Wertschätzung von Kollegen aus unserer Stadt. Klar, gibt es immer auch Neider, die hier und da mal einen Kommentar ablassen, aber das interessiert uns eher weniger. Die hiesige Musikszene ist zwar relativ Cover-lastig, aber dafür haben einige Bands aus diesem Genre höchstes musikalisches Format. Es gibt aber auch viele junge Acts mit eigener Musik, die es verdient hätten, international den Durchbruch zu schaffen: Tom Allan & The Strangest zum Beispiel.

INTERVIEW: RALF GREVEN

## Klingende Geschenke

### KONZERTKARTEN ZUM FEST

17. JANUAR	 EUROPÄISCHES FESTIVALORCHESTER & SOLISTEN
18. JANUAR 19. JANUAR	 FUN & DAS JUGEND- & SINFONIEORCHESTER
24. JANUAR	 JIVE & SWING
25. JANUAR	 A TRIBUTE TO ARETHA FRANKLIN
30. JANUAR	 LAS MIGAS
14. AUGUST	 SCHACHT DREI HÜCKELHOVEN
21. AUGUST	 KÖBES UNDERGROUND
28. AUGUST	 NATURALLY 7

VORVERKAUFSTELLEN: MÜNCHENGLADBACH: DIE ANZEIGE, BERLINER PLATZ 11 | HALL OF TICKETS, ALTER MARKT 9  
VIERSEN: DIE ANZEIGE, HAUPTSTR. 89 | MC-RHEINDAHLN: MODERHAUS NO.21 AM MÜHLENTOR 21 | TICKETS ONLINE:

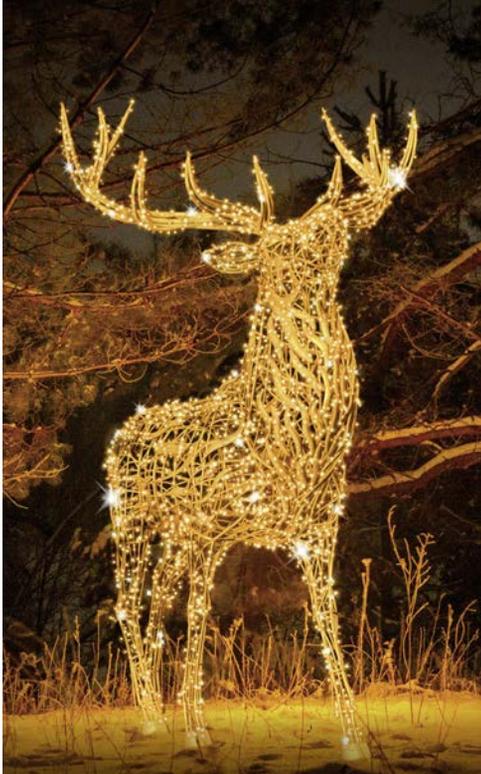
VOILA KONZERTE.DE



29. NOV bis 5. JAN

# HALDEN ZAUBER

DER MAGISCHE LICHTER-PARK FÜR GROSS UND KLEIN IN HÜCKELHOVEN



2019 STARK ERWEITERT UND MIT KOMPLETT NEU GESTALTETEN BEREICHEN.

TICKETS & INFOS AUF [HALDENZAUBER.DE](http://HALDENZAUBER.DE)

UND



VERANSTALTET VON



Fotos: © Stefan Claus

## DIE RED BOX WIRD ZUR NORDKURVE!

DIE PREMIERE DER BORUSSIA-REVUE IN DER RED BOX RISS DIE ZUSCHAUER VON DEN SITZEN.

Viele der über 600 Zuschauer kamen am 4. Oktober mit Trikot und Fähnchen zu der Premiere von „Wir sind Borussia - Die Borussia Revue“ und feierten ihren Verein zusammen mit den Akteuren auf der Bühne. Nachdem Stadionsprecher Knippi die Vorstellung stadionreif eröffnete, wurden Fanschals geschwenkt und voller Stolz „Die Elf vom Niederrhein“ mitgesungen. Die Geschichte um den Fanclub, die sowohl Krimi als auch Liebesgeschichte ist sowie das kongeniale Paar Netzer/Delling brachten die großen Momente der Borussia-Geschichte auf so grandiose, witzige Weise auf die Bühne, so dass der Funke gleich aufs Publikum übersprang. Die Shownummern, eine bunte Mischung aus Borussia-Hymnen und großen Klassikern, animierten zum Mitsingen, Klatschen und Tanzen.

Für einen großen Gänsehaut-Moment sorgten Manolo und Walli, die unter dem Gesang von Jonas Gruber als Günter Netzer, mit vielen anderen verstorbenen Borussia-Größen besonders geehrt wurden. Rundum überzeugte das gut aufgelegte Ensemble aus elf Schauspielern, sechs Tänzerinnen und fünf Musikern. Das hervorragende Rahmenprogramm mit Torwandschießen und Fohlenwelt-Quiz mit Stargast Uwe Kamps rundeten das Ganze genial ab.

Eine gelungene Show für Jung und Alt und eine tolle Liebeserklärung an Borussia Mönchengladbach - ein Muss für jeden Borussia Fan und für alle, die einen Abend mit hohem Spaßfaktor genießen wollen.

Die nächsten Termine mit neuen, bekannten Stargästen und tollem Rahmenprogramm:



TICKETS  
[www.redbox-mg.de](http://www.redbox-mg.de),  
bei „Hall of Tickets“  
und über Eventim

- Freitag, 22. November 2019
- Samstag, 23. November 2019
- Sonntag, 29. Dezember 2019
- Montag, 30. Dezember 2019
- Freitag, 3. Januar 2020
- Samstag, 4. Januar 2020
- Freitag, 15. Mai 2020
- Samstag, 16. Mai 2020

### Wir verlosen:

2 x je 2 Karten für die Vorstellungen von „Wir sind Borussia“ in der RED BOX am Sparkassenpark, am 22. oder 23.11.2019. Weitere Infos und Teilnahme auf [hindenburger.de](http://hindenburger.de). Teilnahmeschluss: 18.10.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Sparkassen  
**park**  
MÖNCHENGLADBACH

SPEKTAKULÄRE ERFOLGE BEI AUSVERKAUFTEN KONZERTEN

## UDO LINDENBERG SETZT TRIUMPHALE TOUR AUCH IN 2020 FORT



Foto: © Tina Acke für Mein Bahnhof

Udo Lindenberg und sein Panikorchester kommen am 10. Juni 2020 zum einzigen Konzert in NRW in den SparkassenPark

Die Fans jubeln, die Kritiker sind hellauf begeistert, die UDO LINDENBERG TOUR 2019 ist längst ausverkauft. Und 2020 geht es weiter!

„Seit dem spektakulären Opening seiner neuen Konzertshow wissen wir endlich, ist Udo Lindenberg nicht von dieser Welt“, schreibt die Berliner Morgenpost in ihrem aktuellen Konzertbericht und der Tagesspiegel zieht sein Fazit: „Udo Lindenberg zelebriert mit seinem Panikorchester ein Rocktheaterspektakel in der Mercedes-Benz-Arena...bearbeitet seinen ureigenen Udo-Lebensstoff mit Stücken wie ‚Lady Whiskey‘, ‚Mein Body und ich‘ oder ‚Mein Ding‘... Und er präsentiert sich wie eh und je als Mahner und Warner, als Polit- und Protest-Udo.“

Mit opulentester Bühnenoptik, 80 Musikern, Sängern und Tänzern, zehn Nebelkanonen, zehn Spraymaster Flammeneffekten, 120 Lautsprechern vor einer 250 Quadratmeter großen LED Wand, zieht die

Tourkarawane mit 19 Trucks und sechs Nightlinern noch bis 13. Juli 2020 durch die Arenen. Das Ergebnis ist spektakulär wie nie: „Szenische Fantasien im Sarkastic-Sound gegen Zölibat und für gleichgeschlechtliche Ehe“, schreibt die Leipziger Volkszeitung, „...neben diesen... Szenen immer wieder der andere Udo. Der Leise. Der Nachdenkliche. Der Empfindsame...“. Der Udo, der für Klimaschutz (mit seiner inzwischen 37 Jahre alten Öko-Anklage „Ratten“) und gegen Waffen, für Frieden oder gegen Trump

und Putin Stellung bezieht. 2020 wird UDO LINDENBERG seine triumphale Tour fortsetzen: Neue Städte sind ins Programm aufgenommen, große Events sind angekündigt, spektakuläre Überraschungen sind sicher. Der SparkassenPark Mönchengladbach freut sich auf dieses einzigartige Open-Air-Konzert und ist stolz, die einzige NRW-Location zu sein, die Udo Lindenberg auf ihre Bühne holt.

Die Lust nach neuem Udopium ist ungebrochen.

20.06.2020 LIVE IM SPARKASSEN PARK

## MARK FORSTER - LIEBE OPEN AIR 2020



Studioalbum heißt „Liebe“ (VÖ 16.11.2018). Er ist damit ein musikalischer Abenteurer geblieben. Für jedes neue Werk reist er an für ihn noch unbekannte Orte und musiziert mit den unterschiedlichsten Menschen. Entstanden sind die Songs des Albums in London, Florenz, Uganda und Berlin. Sie klingen unverwechselbar nach ihm selbst, so charismatisch ist seine Stimme und auch die Art, in der er seine wechselnden Inspirationen in massenbegeisternden, sich sofort im Ohr verhakenden Pop überführt.

Mit über 50 fast ausnahmslos ausverkauften Shows war 2019 ein grandioses Konzertjahr für Mark Forster und seine Fans. Der sympathische Musiker begeisterte mit einer ausgefeilten Show und vielen kleinen Überraschungen. Anknüpfend an den großen Erfolg der LIEBE Open Air Tour 2019 wird es im kommenden Jahr eine Fortsetzung geben. Mark Forsters aktuelles

Mark Forster ist ein Künstler des Kleinen und des Großen, des vergänglichen Moments und der bleibenden Erinnerung an musikalisches Glück. Um dieses Glück und die besonderen Momente mit seinem Publikum zu teilen, kommt er im Sommer 2020 erneut auf große LIEBE Open Air Tour, mit Halt in Mönchengladbach!

**Tickets** für beide Konzerte sind bei der „Hall of Tickets“, Alter Markt 6, 41061 Mönchengladbach und an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie bei Eventim.de erhältlich.

Foto: © Jens Koch

Sparkassen  
**park**  
MÖNCHENGLADBACH

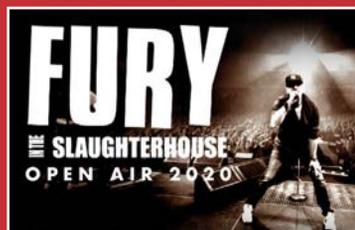
OPEN-AIR KONZERTE 2020

TICKETS: WWW.SPARKASSEN PARK.DE

UND HALL OF TICKETS (ALTER MARKT 9, 41061 MG, 02161 2472169)



10.06.2020



13.06.2020



20.06.2020



04.07.2020



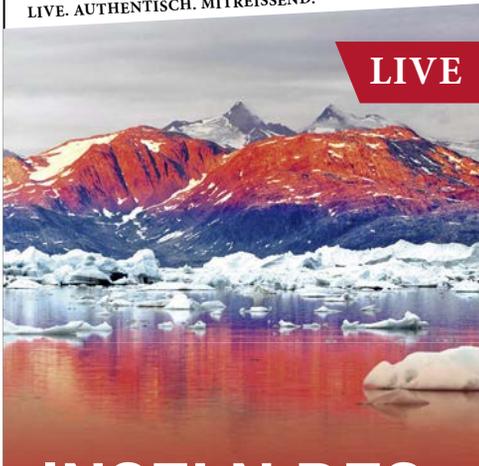
17.07.2020

# GRENZGANG

DIE BESTEN  
REISE-REPORTAGEN

LIVE. AUTHENTISCH. MITREISSEND.

LIVE



## INSELN DES NORDENS

Abenteuer am Polarkreis

Sa, 07.12.19

HAUS ERHOLUNG, 19.00 UHR

Die beiden begnadeten Fotografen Kerstin Langenberger und Olaf Krüger stellen die schönsten und wildesten Eilande Nordeuropas vor. Ein stimmungsvolles Meisterwerk! Tickets unter [www.grenzgang.de](http://www.grenzgang.de)



## Wir suchen genau Dich!

### Als Wordpress Profi

Webdesign und Entwicklung (m/w/d)

### auf Minijob-Basis

(wenns passt gerne mehr)

Schick uns bitte Deine Unterlagen per Mail an [karriere@marktimpuls.de](mailto:karriere@marktimpuls.de).

**m** marktimpuls  
Agentur für Marketing + Verlag

Schillerstraße 59  
41061 Mönchengladbach  
E-Mail: [karriere@marktimpuls.de](mailto:karriere@marktimpuls.de)  
[www.marktimpuls.de](http://www.marktimpuls.de)



Eindrucksvoll: Nordlichter über den Lofoten

# GRENZGANG

REISE-REPORTAGE INSELN DES NORDENS

Am Samstag, den 7. Dezember 2019 um 19:00 Uhr nehmen Kerstin Langenberger und Olaf Krüger die Zuschauer im Haus Erholung mit auf ein Abenteuer am Polarkreis.

Island, das sagenhafte Naturwunder aus Feuer und Eis. Grönland, die Heimat der Inuit und verblüffender Rekorde. Spitzbergen, das arktische Eldorado für Tierfotografen aus aller Welt. Der Inselstaat der Färöer, der für seine Wetterkapriolen ebenso berühmt ist wie für seine Steilküsten. Und natürlich: Die Lofoten, die nicht nur das Zuhause von Dorschfishern sind, sondern auch ein Paradies für Liebhaber des Nordlichts. Olaf Krüger und Kerstin Langenberger, beide begnadete Fotografen, verbindet die Begeisterung für die Natur und Kultur des Nordens. Für die packende Reise-Reportage öffnen sie ihre Bildarchive und Tagebücher aus sechs Recherchejahren, um die schönsten und wildesten Eilande Nordeuropas vorzustellen. Dabei gelingt ihnen ein optisches und erzählerisches Meisterwerk, das eindringliche Porträts und Tierbilder, schwelgerische Landschaftsaufnahmen und bewegende Geschichten auf die Leinwand bringt.

### Tickets

sind erhältlich über die Webseite [www.grenzgang.de](http://www.grenzgang.de), beim FIRST-Reisebüro, dem ADAC-Reisebüro sowie der Mayerschen Buchhandlung.

Erwachsene 16€, Ermäßigt 11€, Kinder 5€, DAV-Mitglieder 14€

### GRENZGANG-Reportagen in Mönchengladbach

Natur-Expeditionen in die unberührte Wildnis unserer Erde, außergewöhnliche Begegnungen mit Ozean-Riesen in den Tiefen der Weltmeere oder spannende Backpacker-Reisen durch die Metropolen der größten Städte – bei GRENZGANG reisen die Besucher gedanklich in fremde Welten. Mit spektakulären Aufnahmen auf Großleinwand und mitreißender Musik berichten Weltreisende und Profifotografen hautnah und live von ihren Erlebnissen – direkt, authentisch und bewegend!



Perfekt in Szene gesetzt, Eis auf Grönland

Fotos: © Olaf Krüger

### HAUS ERHOLUNG

JOHANN-PETER-BOELLING-PLATZ | 41061 MÖNCHENGLADBACH | [WWW.HAUSERHOLUNG.DE](http://WWW.HAUSERHOLUNG.DE)



# CLAUS

## DER MARKT DER SCHÖNEN DINGE



Vom 6. bis 8. Dezember, also dieses Jahr an drei Tagen, heißt es wieder staunen, stöbern, shoppen und dieses behagliche, winterliche Gefühl genießen, das nur der Claus-Markt seinen Besuchern aus Nah und Fern jedes Jahr im Dezember bietet.

Claus gehört für Mönchengladbach seit Jahren zum Dezember und zu Weihnachten, ganz so wie heißer Kakao, Harry-Potter-Filmabende und die Vorfreude auf Weihnachten.

Über 130 Aussteller bieten allerlei selbstgemachtes, Designes, Praktisches oder einfach nur Schönes zum Mitnehmen, Verschenken oder Vor-Ort-genießen, denn auch für das leibliche Wohl wird ausreichend gesorgt.

Da am 07.12. zeitgleich im Nordpark das Spiel der Borussia gegen den 1. FC Bayern München stattfindet, haben sich die Organisatorinnen Myriam Topel und Nicole Kyas einige Specials einfallen lassen. Man darf gespannt sein.

Der Eintritt zu Claus, dem Markt der schönen Dinge, der dieses Jahr in der Red Box im Nordpark stattfindet, kostet 6 Euro (Kinder bis 12 Jahre kostenlos).

Mehr Infos gibt es unter [www.mein-claus.de](http://www.mein-claus.de) oder [facebook.com/greta.und.claus](https://www.facebook.com/greta.und.claus)



Der Markt der schönen Dinge:

mehr Infos und  
aktionen via web  
und facebook



DIESES MAL AN DREI TAGEN  
FR 06.12.2019 VON 16.00 - 21.00  
SA 07.12.2019 VON 10.00 - 19.00  
SO 08.12.2019 VON 10.00 - 19.00

[MEIN-CLAUS.DE](http://MEIN-CLAUS.DE)

RED BOX NORDPARK 299  
41069 MÖNCHENGLADBACH  
6€ EINTRITT  
BIS 12 JAHRE 0€

[Greta.Und.Claus](https://www.facebook.com/greta.und.claus)

# DAS WAR DIE SCHAUZEIT 2019



Projektleiterin Barbara Schwinges (li) und Quartiersmanager Markus Offermann (mi) zusammen mit Katrin Jeuschnik (re) vom Fachbereich Stadtentwicklung und Planung bei der Pressekonferenz vor Projektstart.

**Vom 31. August bis 12. Oktober bespielte das Projekt „Schauzeit“ zum dritten Mal die Leerstände der Rheydter Innenstadt. Zeit ein Resümée zu ziehen. Der HINDENBURGER nutzte die Gelegenheit und sprach mit den drei Hauptverantwortlichen des Organisationsteams, Markus Offermann (Quartiersmanager), Katharina Hieber (Öffentlichkeitsarbeit) und Barbara Schwinges (Projektleitung).**

**HINDENBURGER: Die Schauzeit 2019 ist vorbei, seid Ihr zufrieden?**

Die SCHAUZEIT 2019 hat sechs Wochen lang in Rheydt 19 Pop-Up Geschäfte und Ausstellungen von 28 Ausstellern öffnen lassen. Zu über 150 Veranstaltungen konnten die SCHAUZEIT-Besucher ins Quartier eingeladen werden: es gab eine Vielfalt an Workshops der Pop-Up Aussteller, verschiedene Beteiligungsveranstaltungen zum Beispiel mit der Stadt. Und auch auch andere Events und Aktionen weiterer Rheydter Akteure.

Die einzigartigen Seiten des Stadtteils – Architektur, versteckte Wege oder andere Rheydt-typische Besonderheiten hat die SCHAUZEIT mit einem bunten Tourenprogramm, leuchtenden Wegweisern, einem kurzweiligen Cityguide oder im Souvenir-Shop sichtbar gemacht. Dazu ist viel, viel positive Rückmeldung bei uns gelandet – und das freut uns natürlich sehr!

**HINDENBURGER: Wie war die Besucherfrequenz?**

Da müssen wir uns auf die eigenen Erfahrungen in der Pop-Up SCHAUZEIT-Zentrale, und die Rückmeldungen der Besucher und Pop-Up Aussteller berufen, die wir einholen. Leider können wir keine fundierte Besucherzahlen-Statistik führen. Es gibt ganz unterschiedliche Strömungen: Tage mit vielen Besuchern, dann meistens am Wochenende und bei gutem Wetter. Und dann wieder auch ruhige Wochentage mit wenigen Besuchern. Letztendlich erleben die Pop-up Aussteller hier den Alltag der Händler im Stadtteil. Und die Realität des Einzelhandels in der Innenstadt, mit guten und schlechten Tagen.

**HINDENBURGER: Gab es etwas, das Euch überrascht / enttäuscht hat?**

Immer wieder überraschend ist das, was die Aussteller aus den tristen Ladenlokalen schaffen: bunte, warme, einladende Orte. Wenn die Pop-Up Stores das erste Mal öffnen, erleben wir das stet als einen magischen Moment. Der SCHAUZEIT 2019 ist es außerdem gelungen, Rheydt stärker in die Wahrnehmung der Mönchengladbacher – als Stadtteil mit viel Potential – zu rücken. Da wollen wir gerne „dran bleiben“. Auch das Thema Hugo Junkers hat neuen Aufwind erfahren und wird hoffentlich weiter für identitätsstiftende Maßnahmen genutzt werden können. Und überhaupt: Hugo Junkers hätte definitiv ein Denkmal in Rheydt verdient.

**HINDENBURGER: Könnt Ihr schon sagen, ob sich eine längere Nutzung / Dauermiete von Seiten der Teilnehmer gibt?**

Dieses Jahr haben vier Standorte bzw. sechs Aussteller Ihren Pop-Up Store fürs Erste verlängert:

**Designer-Kollektiv Fadenfreunde**

(wollrHeinheit Wollfärberei, Bayoga Kissen, Blue Casita Taschen & Accessoires aus Denim),  
Mi – Fr von 11 – 18 Uhr, Sa 11 – 15 Uhr,  
Stresemannstraße 77

**Morphosa Home**

(Showroom für Möbel und Wohnaccessoires),  
Samstags 10 – 18 Uhr,  
Limitenstraße 58

**Kumon Lerncenter**

(für Englisch + Mathematik),  
Di, Mi und Fr von 14 – 18 Uhr,  
Rheydt Galerie, Stresemannstraße 1-6

**Café Kosmo**

(Veganes Café),  
Mi – Fr von 12 – 20 Uhr, Sa + So 10 – 18 Uhr,  
Bahnhofstraße 34

Das Café Kosmo geht für mindestens ein Jahr in die Verlängerung. Und drei weitere SCHAUZEIT-Aussteller führen an anderen Standorten im Quartier derzeit Verhandlungen zu einem verlängerten Auftritt in Rheydt.

**HINDENBURGER: Wird es eine Wiederholung der Schauzeit geben?**

Vorgesehen ist das nicht: Ende 2020 endet die Städtebauförderung „Soziale Stadt Rheydt“ und damit auch die Mittel, aus denen die Schauzeit finanziert wird.

**HINDENBURGER: Was wünscht Ihr Euch für die Zukunft der Schauzeit?**

Die Schauzeit macht vor, wie Ressourcen im Stadtteil anders genutzt werden können. Das diesjährige Motto #bereitfürrheydt kann für viele weitere Chancen im Quartier stehen. Und soll den Rheydtern, aber auch anderen potentiellen Quartiersnutzern, Mut machen in Rheydt etwas (weiter) zu bewegen. Wir wünschen uns, dass die SCHAUZEIT als Sprungbrett – nicht nur für die Pop-Up Stores, die länger bleiben – sondern für die Entwicklung im Stadtteil funktioniert.

Eicken Präsentiert

**Late Night Shopping** in Eicken / Mönchengladbach

Alte Tanke – Die feine Hofgesellschaft – raumstoff  
Lilliwood – Schönes Gedöns – Projektraum EA71 – Atelier ArtUsch58  
traumfabrik – Fotokunst Offermann – Heiß & Fettig – Absatz & Korken  
Eva Brachten Modedesign – Andre's Dampferecke – Little Monsters Tattoo  
Dolce Vita – Volksverein – Ullis bunte Welt – Samen Fuhrmann – Pepita

**Freitag  
15. November 2019**

17:00 – 22:00 UHR

facebook.com/latenightshoppingeicken

Mode, Kunst,  
Kultur, Accessoires,  
Spiele, Kulinarisches und Mehr

Am 15. November von 17-22 Uhr

## EICKEN LÄDT WIEDER ZUM LATE NIGHT SHOPPING

Der Mönchengladbacher Stadtteil Eicken ist mittlerweile als „Kreativquartier“ bekannt, in dem viele engagierte Menschen leben und arbeiten. Am 15. November tritt dieses Engagement im Rahmen des beliebten Eickener Late Night Shoppings wieder an die Öffentlichkeit. Das Besondere ist hier die Verbindung von Kultur, Gastronomie und Einzelhandel.

Von Mode über Accessoires, Kunst, Spiele, Design bis hin zu Kulinarischem wird den Besuchern des Late Night Shoppings wieder allerlei geboten. Dieses Jahr möchten sich die teilnehmenden Unternehmen bei Ihren Besuchern bedanken. So kann man an jedem geöffneten Ort den Veranstaltungsflyer abstempeln lassen. Wer mindestens 6 Orte besucht, kann dann im Januar oder Februar 2020 bzw. beim nächsten Late Night Shopping den abgestempelten Flyer bei einem Teilnehmer seiner Wahl gegen ein Dankeschön einlösen.

Das Late Night Shopping in Eicken beschränkt sich räumlich aber nicht nur auf die Eickener Straße, sondern ist mittlerweile auch bis zur Kaiserstraße ausgeweitet, wo das Anwohnerprojekt „Alte Tanke MG“ immer mehr Aktivitäten entwickelt.

### Bisher stehen die nachfolgenden Teilnehmer des Late Night Shoppings Eicken fest:

Alte Tanke MG (Anwohnerprojekt)  
Kaiserstr. 91

Die feine Hofgesellschaft:  
raumstoff, Lilliwood, Schönes Gedöns  
Goethestr. 14-16

Projektraum EA71 c/o Fotografen Duo Link & Kress  
Eickener Str. 71

Atelier ArtUsch58  
Matthiasstr. 10

Traumfabrik Eicken  
Regentenstr. 171

Fotokunst Iris & Manfred Offermann  
Eickener Str. 108

Heiss undFettig Eicken  
Eickener Str. 112

Absatz & Korken  
Eickener Str. 112

Eva Brachten Modedesign  
Eickener Str. 127

Andre's Dampferecke  
Eickener Str. 130

Little Monsters Tattoo  
Eickener Str. 130

Dolce Vita Kunst & Café  
Eickener Str. 138

Volksverein MG  
Eickener Str. 141-147

Ullis Bunte Welt  
Eickener Str. 148

Samen Fuhrmann  
Eickener Str. 156E

Pepita  
Eickener Str. 193

Aktuelle Informationen veröffentlichen die  
Veranstalter auf der Facebookseite:

www.facebook.com/latenightshoppingeicken

## HANDGEFERTIGTE GLANZSTÜCKE



**misch**  
DESIGN



### GOLDSCHMIEDEWERKSTATT

#### Öffnungszeiten

Di. | Do. | Fr. 10:30 – 13:00 und 14:00 – 18:00 Uhr  
Mi. 10:30 – 18:00 Uhr | Sa. 10:30 – 15:00 Uhr

Inh. Martina Misch  
Albertusstr. 31 | 41061 Mönchengladbach  
02161-24 70 256 | info@mischdesign.de www.mischdesign.de

## mischDesign



Die Goldschmiede mischDesign befindet sich seit 2012 auf der Albertusstraße, in direkter Nähe der Fußgängerzone von Mönchengladbach. Hier werden kunstvolle Anfertigung aus Gold, Silber oder Platin mit viel Fachverstand und künstlerischer Vorstellungskraft erstellt. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet Martina Misch als ausgebildete Goldschmiedin. Durch ihre Erstausbildung zur diplomierten Sozialpädagogin besitzt sie ein geschultes Ohr für die Wünsche ihrer Kunden. So wird in den von ihr geschaffenen Schmuckstücken auch immer die individuelle Note ihrer Kunden sichtbar. Das macht sie und ihre Handwerkskunst so besonders.

### mischDesign Goldschmiedewerkstatt

Albertusstr. 31, 41061 Mönchengladbach,  
Tel.: 02161 . 24 70 256, info@mischdesign.de  
www.mischdesign.de

# IM HERZEN DER MÖNCHENGLADBACHER CITY: DAS MINTO

Shopping-Erlebnis pur auf vier Ebenen mit über 100 Shops



Fotos: © Minto

Seit März 2015 bereichert das Minto die Mönchengladbacher Innenstadt mit seinem großen, ansprechenden Angebot und ist seitdem ein zentraler Anlaufpunkt, der auch regelmäßig Touristen anlockt. Das Shoppingcenter besticht durch eine einzigartige, moderne Architektur und ein außergewöhnliches Ambiente, das alle fünf Sinne anspricht: Sehen, fühlen, hören, schmecken, riechen. 2016 – damit nur ein Jahr nach der Eröffnung – wurde das Minto dank seiner ansprechenden Innen- und Außen-gestaltung und dem einzigartigen Gesamtkonzept bereits als schönstes Shoppingcenter Deutschlands ausgezeichnet. Und das nicht ohne Grund. Die mehr als 100 Shops verteilen sich auf vier Ebenen und knapp 42.000 qm. Wohlfühl- und Entspannungszonen sowie ein umfangreiches Service-Angebot machen einen Besuch im

Minto zu einem abwechslungsreichen und unvergesslichen Shopping-Erlebnis. Ergänzt wird das besondere Angebot durch den Foodcourt Mintos Deli – denn shoppen macht schließlich hungrig.

## Die große Markenvielfalt: für jeden Shopper das passende Angebot

Von H&M, Vera Moda und s. Oliver über Desigual bis hin zu Paprika und JBC – im Minto finden nicht nur Fashion Victims den passenden Shop. Denn Stores von nationalen und internationalen Modemarken reihen sich im Minto aneinander. Dazwischen finden Besucher die passenden Accessoires, z.B. bei Bijou Brigitte oder Pandora, alles für Gesundheit und Beauty, u.a. bei dm oder esanelle, oder auch für Freizeit und Sport, z.B. im Borussia Mönchengladbach Fanshop oder im Runners Point. Supermärkte wie Aldi Süd und REWE erweitern das Angebot für die Nahversorgung und den täglichen Bedarf.

## Der Minto-Wohlfühlfaktor: das 4-Sterne Konzept

Doch nicht nur das reine Einkaufserlebnis wird im Minto groß geschrieben. Das moderne Shoppingcenter im Herzen Mönchengladbachs bietet seinen Besuchern erstklassige Wohlfühlatmosphäre als Fusion von vielfältigen Stores, umfangreichem Service, einem ansprechenden Entertainment-Angebot, facettenreicher

Gastronomie und punktueller Erholung unter einem Dach. Für dieses Konzept wurde das Minto sogar mit dem 4-Sterne-Label ausgezeichnet. Ein Label, das für ein Höchstmaß an Qualität, Service und Einkaufserlebnis steht und erst nach einem umfassenden Zertifizierungsprozess vergeben wird. Die 4 Sterne garantieren Besuchern des Minto besonders hohe Standards: Für Komfort und Wohlbefinden der Kunden, ein stimmiges Gesamtkonzept im gesamten Center, eine gleichbleibend hohe Qualität und ein einzigartiges Ambiente.



### Minto

Am Minto 3, 41061 Mönchengladbach,  
[www.minto.de](http://www.minto.de)

## UNEXPECTED SHOPPING

FÜR TRENDSETTER UND FASHION-MIEZEN.

SHOPPEN SIE ALLE TOP-MARKEN UNTER EINEM DACH.  
Z. B. LIEBESKIND, RITUALS, RESERVED UND G-STAR.

## MAX & ROSA SO SCHÖN ANDERS



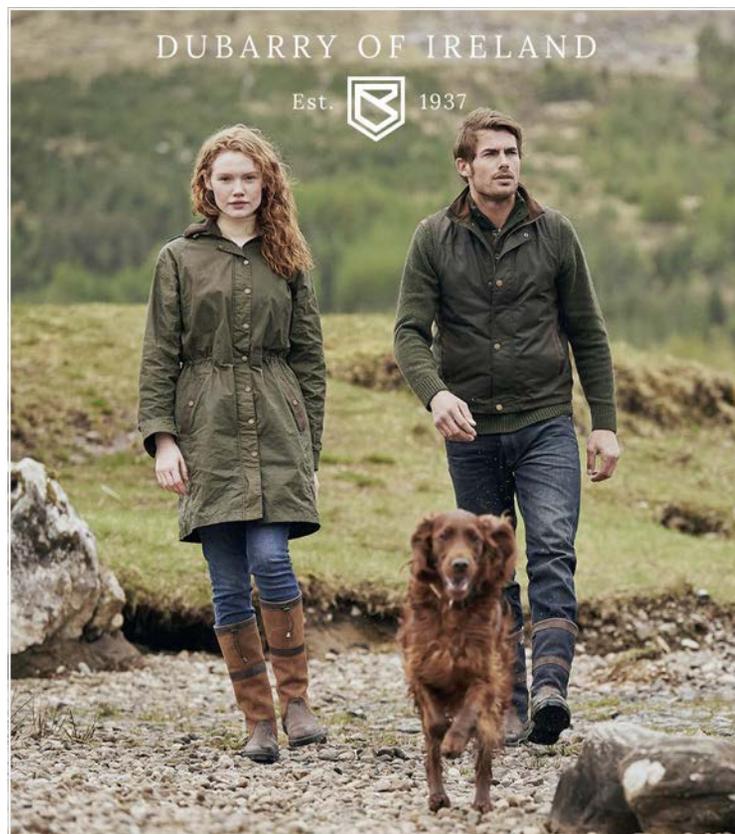
Foto: © Max&amp;Rosa

Mit viel Liebe zum Detail haben wir einen Ort geschaffen, an dem Einkaufen ein entspanntes Erlebnis fern des Alltagstrubels ist. Direkt am Bunten Garten in Mönchengladbach finden unsere Kunden exklusives Wohnzubehör und Geschenke, Hundehalter das Besondere für ihre vierbeinigen Freunde, JägerInnen und Outdoorfreunde Dinge, die fast zu schade sind, um sie nur im Wald zu tragen, Weinliebhaber einen feinen Tropfen und vieles mehr...

Wir helfen Ihnen bei der Auswahl der passenden Ausstattung für Ihren Hund. Mit langjähriger Erfahrung beraten wir Sie ehrlich, individuell und nehmen uns Zeit, uns auf Ihre und die Bedürfnisse Ihres Hundes einzustellen. Denn es gibt nicht „das“ richtige Futter, „die“ beste Leine oder „den“ goldenen Rat für die Hundezüchtung. Für jeden ist etwas dabei: wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### MAX & ROSA

Betrather Str. 77, 41061 Mönchengladbach, Tel.: 02161 . 90 43 872,  
Mo. u. Sa. 11-15 Uhr, Di-Fr. 11-18 Uhr, [www.maxundrosa.de](http://www.maxundrosa.de)



Besuchen Sie Ihren Dubarry-Händler in Ihrer Region

house of living  
**MAX & ROSA**  
-home -hound- hunt-

Betrather Straße 77 - 41061 Mönchengladbach

## WARM, WEICH, WOLLIG: KLIMASCHUTZ FÜR DIE BEINE



Winter is coming. Was aber nun, wenn er ganz furchtbar wird? Nur rein meteorologisch versteht sich. Nun, dann schlüpfen wir in die grandiosen neuen Pants von **ALBERTO**, dem Technologieführer in Sachen Hose. Denn die sind allesamt aus hochwertigen, wärmenden Materialien gefertigt. Die Modelle Pleat und Charles aus feinstem italienischer Wolle und einem extra Stretch-Anteil für maximalen Tragekomfort etwa, sind gleich in sieben markanten Checkmustern oder als Kreidestreifen zu haben. Anspruchsvoll sind **ALBERTO** Hosen aber nur in puncto Look & Feel, denn maschinenwaschbar und pflegeleicht sind sie alle. Wer sich hautnah von den neuen Beinschmeich-

lern überzeugen möchte, sollte schnell im **ALBERTO** Concept-Store am Alten Markt reinschauen, der gerade seinen dritten Geburtstag gefeiert hat. Besucher dürfen sich dort aber nicht nur auf die neuen Hosen freuen, sondern auch auf eine persönliche, individuelle Beratung, ein tolles Ambiente und eine Store-Card, die mit zahlreichen Benefits wie Preisvorteilen, der Möglichkeit zum Pre-Shopping oder exklusiven Eventeinladungen und Öffnungszeiten überzeugt. Ein Rundum-sorglos-Service, der das Motto „buy your pants local“ zusätzlich mit Leben füllt und den Store mit zufriedenen Kunden belohnt.

### ALBERTO Concept Store

Hindenburgstr. 6, 41061 Mönchengladbach, Tel.: 02161 . 81 92 811  
[www.alberto-pants.com](http://www.alberto-pants.com)



**ALBERTO**  
CONCEPT STORE

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

[alberto-pants.com](http://alberto-pants.com)

# Die Handwerksbäckerei.

Bäckerei  
Konditorei

## Klütsch

Täglich frisch  
und handgemacht.  
Versprochen.



Öffnungszeiten:

Mo. & Sa.: 6.00 - 12.30 Uhr

Die. - Fr.: 6.00 - 18.00 Uhr

Am Steinberg 70  
41061 Mönchengladbach

Tel. 0 21 61/46 70 424  
Folgen Sie uns auf Facebook!

## MODERNE TRADITION

bei Bäckerei Konditorei Klütsch in Windberg



Foto: © Bäckerei Klütsch

Wer in Mönchengladbach noch eine der letzten, kleinen, traditionellen Handwerksbäckereien sucht, der wird im mönchengladbacher Stadtteil Windberg fündig. Hier werden seit nunmehr über zwölf Jahren in der Bäckerei Klütsch verschiedene Brote, Brötchen, Kuchen und Vieles mehr in traditioneller Weise gefertigt.

Doch nicht nur Traditionelles hat in der Bäckerei Klütsch seinen Platz, auch „Modernes“, wie zum Beispiel New York-Cheesecake, Schoko-Walnuss-Pie oder Brownies findet man hier im reichhaltigen Sortiment.

**Bäckerei Konditorei Klütsch**

Am Steinberg 70, 41061 Mönchengladbach,

Tel.: 02161 . 46 70 424

[facebook.com/baekerei.kluetsch](https://www.facebook.com/baekerei.kluetsch)

Am 15. November von 17-22 Uhr

## MARTINSBUMMEL AUF DER WALLSTRASSE

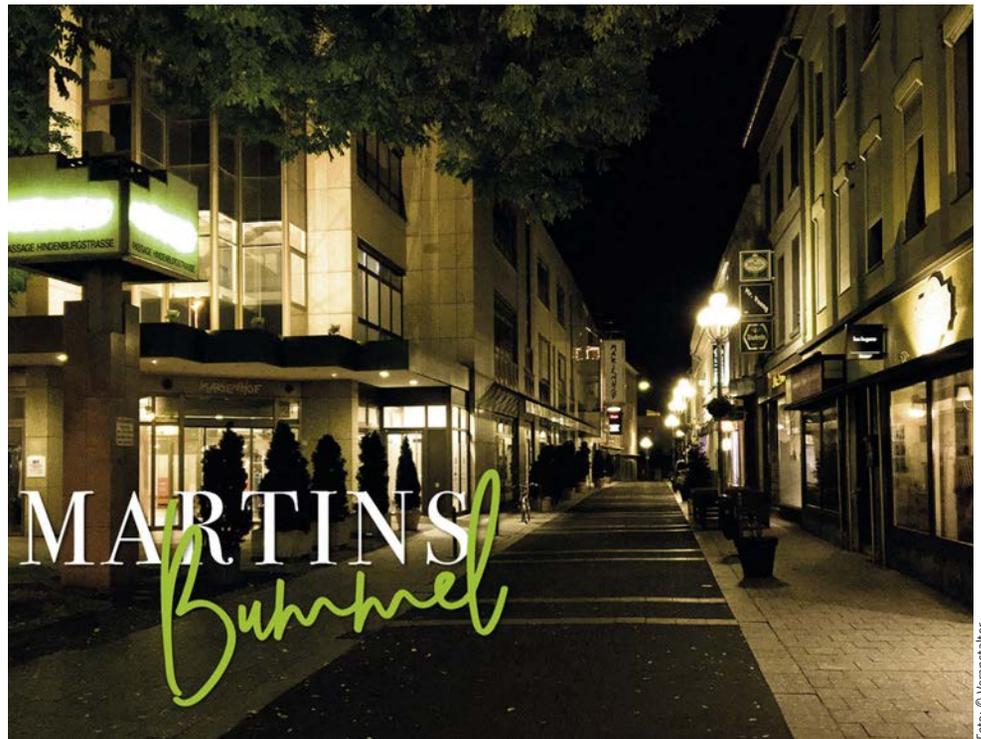


Foto: © Veranstalter

Die Gemeinschaft der Unternehmen auf der Wallstraße lädt zum Martinsbummel ein

Die Wallstraße hat ein wenig eine Sonderstellung in der Mönchengladbacher Innenstadt. Klein, ab und zu gerne mal laut, aber immer äußerst charmant. Und willentlich anders als die sie umgebenden Straßen. Die Initiative Wallstraße sorgt auch im Herbst wieder für Außergewöhnliches und lädt am 15. November von 17-22 Uhr zum Martinsbummel ein. Die Geschäfte, Gastronomien und Manufakturen der Wallstraße werden an diesem Abend für alle Interessierten länger geöffnet sein, um eine gemütliche Zeit zu verbringen.

Eingerahmt wird das Ganze von Martinsfeuer und Kerzenschein und für die musikalische Untermauerung sorgen kleine Blockflöten-Darbietungen. Für das leibliche Wohl wird mit kleinen Gaumenfreuden und wärmenden Getränken gesorgt sein. Wer die Wallstraße nicht kennt, sollte die Gelegenheit nutzen und sich gemeinsam mit netten Menschen ein Bild von dem besonderen Flair machen.

Bummeln Sie entlang der schön und liebevoll gestalteten Schaufenster, folgen Sie der Einladung zum Betreten der Geschäfte und lassen Sie sich von der Wallstraße überraschen. Bevor die richtig kalte Jahreszeit beginnt, kann man hier noch mal am Feuer den Akku aufladen und die vergangene Arbeitswo-

che mit schönen Gesprächen entweder an der frischen Luft oder in einem der teilnehmenden Geschäfte Revue passieren lassen.

Die folgenden Geschäfte und Unternehmen sind auf der Wallstraße ansässig:

- Das Café (Gastro)
- Die Wallstraßengalerie (Handel/Kunst)
- Änderungsatelier Atik (Handwerk)
- Mr Vuong (Gastro)
- Wallstreet 13 (Gastro)
- Plug Room (Handel/Fashion)
- EickenArt (Handel/Accessoires)
- RubiVision (Dienstleistung)
- Viaactiv KV (Dienstleistung)
- Lohnsteuerhilfe (Dienstleistung)
- griechische Feinkost by Bakaliko (Handel/Food)
- Sanna Lindström Brautmoden (Handel/Fashion)
- La Casa Interieur (Handel/Einrichtung)
- Birgit David und Partner (Makler)
- Kamps (Bäckerei)
- mod's hair basic (Friseur)
- Herr Feldmann (Barber)
- Lax Legere (Gastro)
- Baan Chang Thai Garten Restaurant (Gastro)
- Art.Style.Living (Handel/Einrichtung)
- Art of Hair (Dienstleistung)
- Tila Concept Store (Accessoires, Einrichtung)

Parkmöglichkeiten für Besucher des Martinbummels gibt es ausreichend in beiden Parkhäusern des Marienhofs sowie im Parkhaus Kapuzinerplatz. Diverse Buslinien halten an Haltestellen, die unmittelbar an beiden Seiten der wallstraße liegen, so dass auch die Anfahrt mit dem ÖPNV kein Problem darstellt.

Mönchengladbacher Fachgeschäft in den Top 5 im Bereich Brautmode in NRW

## HAUS DER BRAUT GEWINNT ZANKYOU AWARD



Foto: © Haus der Braut MG

Inhaberin Sabine Kuch (Mitte) ist stolz auf die Auszeichnung des Portals ZANKYOU

Einmal jährlich wird der begehrte Zankyou International Wedding Award (ZIWA) vergeben, bei dem echte Brautpaare, unterschiedliche Hochzeitsdienstleister und eine professionelle Jury herausragende Hochzeitsdienstleister prämiieren.

Inhaberin Sabine Kuch freut sich über die renommierte Auszeichnung, denn die Konkurrenz ist in Nordrhein-Westfalen riesig: „Ich bin sehr stolz, dass wir aus einer professionellen Jury und von Brautpaaren und anderen Dienstleistern unter die Top 5 in NRW gewählt wurden. Unsere große Auswahl von über 800 Brautkleidern, unsere ehrliche Beratung und das hauseigene Änderungsatelier werden von unseren Kunden besonders positiv bewertet. Ein Brautpaar kann sich bei uns komplett einkleiden, wohl fühlen, wird individuell bedient und muss nicht zu den meist teureren Boutiquen nach Köln oder Düsseldorf fahren um eine Top-Leistung zu erhalten.“

### Seit 50 Jahren immer aktuell und trendy

Das Haus der Braut & Gentleman wurde 1968 von Trude und Gerhard Kuch als eines der ersten Fachgeschäfte in Deutschland gegründet. Mehr als 10.000 Kundinnen haben seither in einem Kleid aus dem Haus der Braut aus Mönchengladbach geheiratet. Dazu Sabine Kuch, Inhaberin in der 2. Generation: „In unserem modernen Geschäft kleiden wir unsere KundInnen teilweise schon über Generationen ein und müssen uns dabei immer wieder neu erfinden, denn wir haben ja immer wieder neue Kunden und der Markt für Hochzeit- und Abendmode ist stetig in Bewegung. Selbstverständlich finden unsere KundInnen bei uns die neuesten Glitzerroben für den Abiball 2020 exklusiv aus London oder Paris, ausgesuchte Kommunionmode für Mädchen und Jungs und natürlich die neuesten Hochzeitstrends wie Vintage, California Blush oder Green Wedding. Wir stehen im engen Dialog mit unserer Zielgruppe, beispielsweise über unser Facebook-Netzwerk mit Tausenden Followern oder Pinterest, wo wir teilweise schon über 20.000 Besucher pro Monat hatten.“

Auch auf Hochzeitsmessen in der Region sind wir aktiv und veranstalten regelmäßig Modenschauen, wie beispielsweise bei den Mönchengladbacher Fashion Days oder Fotoshootings mit den Mönchengladbacher Garde-Girls. Mit #hausderbraut haben wir auch einen eigenen Hashtag für die Online-Kommunikation.“

### Große Auswahl, individuelle Modelle, persönlicher Service

Kundinnen können sich im Haus der Braut & Gentleman in Mönchengladbach Traum-Brautkleider internationaler Designer in den Größen 36 – 48 aussuchen. Die Preisspanne reicht von 298 Euro für ein schlichtes Modell bis zu 2.000 Euro für ein Glamour-Schleppenkleid. Dabei sind die Kleider modisch, trendy, individuell, aber nicht extravagant. Dazu viele Accessoires, die speziell nach Entwürfen von Sabine Kuch angefertigt werden, wie Echt-Blütenkränze, glitzernde Soft-Tüll-Schleier oder Bohemian-Haarschmuck aus England. Neu: Kuschelige Strickjacken werden zu Vintage Kleidern für Bräute und Kommunionmädchen individuell gestrickt.

### Viele verschiedene Styles für den Bräutigam

In der geschmackvollen Herrenabteilung berät Sabine Kuch die Bräutigame mit Leidenschaft: „Bei uns finden Sie auch modische Herrenanzüge ab 298 Euro und viele tolle Outfits der Marken #Wilvorst, #Tziacco, #Zanotti und #digel ceremony. Wir kleiden die Herren passend zur Braut (oder dem Partner) ein, von Klassik über Vintage bis zu Boho, damit Sie als Paar miteinander harmonieren. Wir können Ihnen Westen, Plastrons, Fliegen und Hosenträger aus mehr als 100 Stoffen nähen. Als Fachhändler haben wir schnellen Zugriff auf viele, viele zusätzliche Anzüge und Passformen. Auch Maßanfertigungen sind möglich. Und bitte vereinbaren Sie einen Termin, damit Sie in Ruhe von uns beraten werden, und entspannt „JA!“ sagen können.“

## Schatzinsel



Neu bei der Schatzinsel Niederrhein finden Sie den filigranen Schmuck der Marke Joanli Nor. 925er Silber trifft auf hochwertige Zirkoniassteine. Viele Produkte sind wahlweise in Silber oder vergoldet erhältlich.

Denken Sie daran, bald beginnt schon wieder die Weihnachtszeit – machen Sie Ihren Liebsten eine Freude mit diesen wunderschönen Schmuckstücken oder gönnen Sie sich einfach selbst ein neues Lieblingsaccessoire! Wir beraten Sie gerne in unseren Filialen in Mönchengladbach (Friedrichstr. 5) und Krefeld (Marktstr. 36).

### Schatzinsel

Friedrichstr. 5, 41061 Mönchengladbach,  
Tel.: 02161 . 20 66 05  
[www.schatzinsel-niederrhein.de](http://www.schatzinsel-niederrhein.de)



**Schatzinsel**  
SILBERSCHMUCK

JETZT NEU BEI UNS:

**JOANLI NOR**  
jewellery

FRIEDRICHSTR. 5  
41061 MÖNCHENGLADBACH  
TEL. 02161 - 20 66 05

ÖFFNUNGSZEITEN:  
MO - FR 10.00 - 19.00 UHR  
SA 10.00 - 18.00 UHR

Foto: © Schatzinsel

**HAUS DER BRAUT MÖNCHENGLADACH**

HINDENBURGSTR. 51 | 41061 MÖNCHENGLADBACH | [WWW.HAUS-DER-BRAUT-MG.DE](http://WWW.HAUS-DER-BRAUT-MG.DE)



## IHR WOHLFÜHLSERVICE

Schön, dass Sie Ihr Zuhause mit uns einrichten möchten. Damit jedes Detail Ihren persönlichen Vorstellungen entspricht, bieten wir Ihnen freundliche und professionelle Unterstützung von der Beratung bis zur Montage.

## BERATUNG

Wir verstehen Ihre Wünsche und bringen unsere ganze Erfahrung und Kreativität ins Spiel, um Ihre Einrichtungsideen zu verwirklichen. Lassen Sie sich von unserem Team inspirieren!

## MASSANFERTIGUNG

Jedes Zuhause ist einzigartig. Deshalb ist die individuelle Fertigung und Anpassung von Vorhängen, Teppichen, Polsterbezügen u.v.m. ein selbstverständlicher Teil unseres Angebots.

## DEKORATION UND MONTAGE

Am Ende soll es perfekt sein. Wir wissen worauf es ankommt und richten in Ihren vier Wänden alles so ein, dass Sie sich sofort entspannen und wohlfühlen können.



erzbergerstraße 132-134  
41061 mönchengladbach  
telefon 0 21 61 / 4 40 33  
telefax 0 21 61 / 4 42 66  
info@halfmann-mg.de  
www.halfmann-mg.de



Foto: Jemifoto/123rf.com

# WEIHNACHTS WICHTELN

## SÜSSE WEIHNACHTSMÄNNER UND RENTIERE AUS SCHOKOLADE

Hübsch dekoriert und in einer schönen Geschenkbox aus Karton kommen diese niedlichen Rentiere und Weihnachtsmänner aus Weißer- und Vollmilchschokolade daher. Der Karton ist mit bunten Weihnachtsmotiven, einer Zierschleife und einem Grußkärtchen dekoriert. Informationen zu Inhaltsstoffen etc. finden Sie auf der u.a. Webseite.

Preis: 5,90€ inkl. USt., zzgl. Versandkosten

Gesehen bei: [www.etsy.com/de/shop/SannesNaschtraum](http://www.etsy.com/de/shop/SannesNaschtraum).



## INDIVIDUELLE SPARDOSE FÜR JUNGS ODER MÄDCHEN

Auf dem Handmade / Upcycling Portal ETSY finden sich viele spannende Geschenke für Jung und Alt. So auch diese handgefertigten, personalisierbaren Spardosen aus Keramik, für Kinder von „Farbkleckserie 123“

Preis: 14,90€ inkl. USt., zzgl. Versandkosten

Gesehen bei: [www.etsy.com/de/shop/DieFarbkleckserie123](http://www.etsy.com/de/shop/DieFarbkleckserie123)

## SCHÖNETAGE-BOX

Eine Kombination aus Tagebuch und Kalender, mit 366 Karteikarten, auf denen man seine schönsten Momente festhalten kann. Die Vorderseite jeder Kartei ist farbig und zeigt Tag und Monat. Darunter ist ein geschichtliches Ereignis ebedruckt. Die zugehörige Box ist aus Holz und MDF. Es stehen verschiedene Farben zur Auswahl.

Preis: 47,90€ inkl. USt., zzgl. Versandkosten

Gesehen bei: [www.etsy.com/de/shop/sperlingb](http://www.etsy.com/de/shop/sperlingb).



Fotos: © Anbieter

## PARFÜM

### Galeria Kaufhof

Hindenburgstr. 125-133, 41061 Mönchengladbach  
[www.galeria-kauffhof.de](http://www.galeria-kauffhof.de)

### Parfümerie Becker

Burgfreiheit 73, 41199 Mönchengladbach  
[www.parfumerie-becker.de](http://www.parfumerie-becker.de)

### Parfümerie Douglas

Hindenburgstr. 108, 41061 Mönchengladbach  
Stresemannstr. 29, 41236 Mönchengladbach  
[www.douglas.de](http://www.douglas.de)

### Parfümerie Platen (Rheydt Galerie)

Stresemannstr. 1-7, 41236 Mönchengladbach  
[www.parfumerie-platen.de](http://www.parfumerie-platen.de)

### Stadt-Parfümerie Pieper (Minto)

Hindenburgstr. 73, 41061 Mönchengladbach  
Stresemannstr. 39, 41236 Mönchengladbach  
[www.parfumerie-pieper.de](http://www.parfumerie-pieper.de)

## DESSOUS

### Gina Lehnen Lingerie

Stephanstr. 12, 41061 Mönchengladbach  
[www.gina-lehnen.de](http://www.gina-lehnen.de)

### Hunkemöller (Minto)

Hindenburgstr. 75 A, 41061 Mönchengladbach  
[www.hunkemoeller.de](http://www.hunkemoeller.de)

### Lascana (Minto)

Am Minto 3, 41061 Mönchengladbach  
[www.lascana.de](http://www.lascana.de)

### Sabine exclusive Dessous

Konstantinstr. 147, 41238 Mönchengladbach  
[www.sabine-exclusive-dessous.de](http://www.sabine-exclusive-dessous.de)

und sonst: Galeria Kaufhof, P&C, Sinn



Foto: fotomaximum/123rf.com

## SCHMUCK

### Atelier Baus

Konstantinstr. 147, 41238 Mönchengladbach  
[www.atelier-baus.de](http://www.atelier-baus.de)

### Christ (Minto)

Hindenburgstr. 75, 41061 Mönchengladbach  
[www.christ.de](http://www.christ.de)

### Freisfeld vorm. Simon

Hindenburgstr. 128, 41061 Mönchengladbach  
[www.freisfeld.com](http://www.freisfeld.com)

### Gold- und Platinschmiede Gerhards

Wolfsittard 51, 41179 Mönchengladbach  
[www.juwelier-hartung.de](http://www.juwelier-hartung.de)

### Goldschmiede 24kt Einzigartig

Regentenstr. 54, 41061 Mönchengladbach  
[www.24kt.de](http://www.24kt.de)

### Goldschmiede Ohlert

Brucknerallee 2, 41236 Mönchengladbach  
[www.goldschmiede-ohlert.de](http://www.goldschmiede-ohlert.de)

### Juwelier Hartung

Konstantinstr. 147, 41238 Mönchengladbach  
[www.juwelier-hartung.de](http://www.juwelier-hartung.de)

### Juwelier Krebber (Minto)

Hindenburgstr. 73, 41061 Mönchengladbach  
[www.juwelierkrebber-mg.de](http://www.juwelierkrebber-mg.de)

### Juwelier Krebber

Limitenstr. 55, 41236 Mönchengladbach  
[www.juwelierkrebber.de](http://www.juwelierkrebber.de)

### Misch Design

Albertusstr. 31 41061 Mönchengladbach  
[www.mischdesign.de](http://www.mischdesign.de)

### Pfandhaus Brocker

Schillerstr. 41-43, 41061 Mönchengladbach  
[www.brocker-schmuck.de](http://www.brocker-schmuck.de)

### Schatzinsel

Limitenstr. 55, 41236 Mönchengladbach  
[www.schatzinsel-niederrhein.de](http://www.schatzinsel-niederrhein.de)

### Swarovski (Minto)

Am Minto 3, 41061 Mönchengladbach  
[www.swarovski.com/de-DE](http://www.swarovski.com/de-DE)

# WIR SCHENKEN IHNEN ...

# 50% AUF DIE FASSUNG\*

\*Gültig bis Samstag, 30. November 2019. Nicht mit anderen Rabatten oder Aktionen kombinierbar. Gilt beim Kauf einer kompletten Brille (Fassung + Gläser in Ihrer Sehstärke).



optik  
**HEINRICHS**

**Mönchengladbach**  
Bismarckplatz 9  
Telefon: 02161 215 47

Mo. bis Fr. 9.30-18.30 Uhr  
Sa. 9.30-14 Uhr

[optik-heinrichs.de](http://optik-heinrichs.de)

*feine*  
**Kost**

Schokolade  
und Wein

**Kulinarische  
Weihnachts-  
Präsente**

für Familie - Freunde - Kunden  
Mitarbeiter - Geschäftspartner

**Schenken Sie  
Freude und Genuss!**



**feineKost - Quadtstr. 4 - 41189 MG-Wickrath**  
Tel.: 02166 / 975 03 88    [www.feinekost.com](http://www.feinekost.com)  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Montag-Freitag: 9.30 - 12.30 h u. 15.00 - 18.00 h  
Samstag: 10.00 - 13.00 h

## KULINARISCHE PRÄSENTE ZU WEIHNACHTEN



Foto: © Hersteller

Das Wein- und Feinkostgeschäft „feine Kost“ in MG-Wickrath ist eine Top-Adresse für Genießer, Hobbyköche, Grillfreunde und alle, die ausgefallene Geschenkideen lieben. Hier finden Sie eine reichhaltige Auswahl an Wein & Spirituosen, Öl, Essig & Gewürzen sowie als besondere Geschenk-Ideen weihnachtliche Liköre, Schokoladen, Pralinen oder aber auch stimmungsvolle Accessoires. Die große Weinauswahl wird ergänzt durch das Sortiment an über 100 hochwertigen Spirituosen und Likören, die zum Teil auch individuell abgefüllt werden. Entdecken Sie Weihnachts-Präsente in allen Preislagen, dazu gehört auch die kostenlose Beschriftung der Flaschen mit einem individuellen Weihnachtsgruß.

### feineKost

Quadtstr. 4, 41189 MG-Wickrath,  
Tel.: 02166 . 97 50 388  
[www.feinekost.com](http://www.feinekost.com)

# GESCHENKIDEEN FÜR SIE

## ARM BAND MIT INFINITY UND LEBENSBAUM



Ein schönes, handgefertigtes Armband aus Kunstleder mit eingearbeiteten Infinity- und Lebensbaumsymbolen aus Messing (Nickelfrei) von Ella Kenzie. Länge 15cm + 5cm Verlängerungskette, passende Kette mit Lebensbaum ist optional gegen 2,50€ Mehrpreis erhältlich. Details siehe Shopseite.

Preis: 7,50€ inkl. USt., zzgl. Versandkosten

Gesehen bei: [www.etsy.com/de/shop/EllaKenzie](http://www.etsy.com/de/shop/EllaKenzie).

## PERSONALISIERTE „TOTE BAG“

Praktische Einkaufstasche mit der persönlichen Note durch die Individualisierung eines frei wählbaren Schriftzuges. In verschiedenen Designs und Farben erhältlich. Material HT Vinyl, Kunstleder, Nylon. Größe 40cm (H) x 35cm (L) x 10cm (W).

Preis: 16,55€ inkl. USt., zzgl. Versandkosten

Gesehen bei: [www.etsy.com/de/shop/JeremyBYJeremy](http://www.etsy.com/de/shop/JeremyBYJeremy).



## KERAMIKTASSE „IST MIR EGAL“



Ein (hoffentlich nicht so ganz ernst gemeintes) Statement im Büro (oder auch zuhause. „Ich hab das schon verstanden, ist mir nur egal“, gedruckt auf einer weißen, spülmaschinengeeigneten Keramiktaße, mit 375ml Fassungsvermögen. (Design: 4you Design).

Preis: 12,95€ inkl. USt., zzgl. Versandkosten

Gesehen bei:  
[www.etsy.com/de/shop/GeschenkeVersand](http://www.etsy.com/de/shop/GeschenkeVersand).



Foto: Jenifoto/123rf.com



Foto: fotomaximum/123rf.com

## ACCESSOIRES

### Alberto Concept Store

Hindenburgstr.6, 41061 Mönchengladbach  
[www.alberto-pants.com/conceptstore](http://www.alberto-pants.com/conceptstore)

### Du4 Fashion

Rudolfstr. 10H, 41068 Mönchengladbach  
[www.du4.de](http://www.du4.de)

### Esprit Store

Hindenburgstr. 140, 41061 Mönchengladbach  
[www.esprit.de](http://www.esprit.de)

### Fynch-Hatton (Minto)

Am Minto 1, 41061 Mönchengladbach  
[www.fynch-hatton.de](http://www.fynch-hatton.de)

### Galeria Kaufhof

Hindenburgstr. 125-133, 41061 Mönchengladbach  
[www.galeria-kauffhof.de](http://www.galeria-kauffhof.de)

### Minto

u.a. Superdry, Jaeger, S-Olliver, Juwe

### Peek & Cloppenburg

Hindenburgstr. 42-44, 41061 Mönchengladbach  
[www.peek-cloppenburg.de](http://www.peek-cloppenburg.de)

### Schatzinsel

Limitenstr. 55, 41236 Mönchengladbach  
[www.schatzinsel-niederrhein.de](http://www.schatzinsel-niederrhein.de)

### Sinn

Hindenburgstr. 1, 41061 Mönchengladbach  
[www.sinn.com](http://www.sinn.com)

### TK Maxx

Hindenburgstr.141-143, 41061 Mönchengladbach  
[www.tkmaxx.de](http://www.tkmaxx.de)

### Zara

Hindenburgstr. 115-119, 41061 Mönchengladbach  
[www.zara.com](http://www.zara.com)

## TECHNIK

### Media Markt

Breitenbachstr. 50, 41065 Mönchengladbach  
[www.mediamarkt.de](http://www.mediamarkt.de)

### Saturn

Hindenburgstr. 73 (Minto),  
 41061 Mönchengladbach  
 Stresemannstr. 1-7,  
 41236 Mönchengladbach  
[www.saturn.de](http://www.saturn.de)

### Gamestop

Hindenburgstr. 73 (Minto),  
 41061 Mönchengladbach  
 Hindenburgstr. 138 41061 Mönchengladbach  
[www.gamestop.de](http://www.gamestop.de)

## SPIRITUOSEN

### Edeka Endt im Nordpark

Helmut-Grasshoff-Str.1,  
 41179 Mönchengladbach  
 Die größte Gin-Auswahl am linken Niederrhein  
[www.edeka-endt.de](http://www.edeka-endt.de)

### KULT+GENUSS

Wilhelm-Strauß-Str.65,  
 41236 Mönchengladbach  
 Der Whisky-Experte in Mönchengladbach  
[www.kultundgenuss.de](http://www.kultundgenuss.de)

### La Tienda

Urfstr. 99, 41239 Mönchengladbach  
[www.la-tienda.de](http://www.la-tienda.de)

### Trinkgut Kefenbaum

Volksgartenstr. 85, 41065 Mönchengladbach  
 Wickrather Str. 129, 41236 Mönchengladbach  
 Der (Craft-)Bierexperte in Mönchengladbach  
[www.trinkgut.de/markt/kefenbaum](http://www.trinkgut.de/markt/kefenbaum)

### Werner Dürselen - Weine und Spirituosen

Stresemannstr. 42, 41236 Mönchengladbach  
 Fachgeschäft für Weine und Spirituosen  
[www.duerselen-wene-spirituosen.de](http://www.duerselen-wene-spirituosen.de)

## TAG DER OFFENEN BRENNEREI

Kornbrennerei Hartges öffnet ihre Pforten



Auch in diesem Jahr öffnet die Kornbrennerei Hartges am 9. und 10.11. wieder ihre Pforten, um allen Interessierten einen Einblick in die Kunst des Destillierens zu gewähren. Die traditionsreiche Brennerei produziert seit 1779 Korn, mischt und braut, nach alten Rezepten, Kräuterbitter, Liköre und Schnäpse. „Wir eröffnen mit diesem Event jedes Jahr unsere Weihnachtssaison,“ berichten die Schnapsschwester, Marlies Mentken und Hildegard Reinhardt. Dazu wird die komplette Brennerei herausgeputzt. Die Besucher können sich an diesem Wochenende bis ins Herz der Firma, der kupferfarbenen Brennanlage, vorarbeiten, vorbei an verschiedenen Probierständen mit diversen Köstlichkeiten des Hauses, Weinproben und Präsentideen. Abgerundet wird der Besuch durch ein kleines, feines Angebot verschiedener Kunsthandwerker, die Kreatives und Weihnachtliches ausstellen.

### Hartges Kornbrennerei

Birgen 21, 41368 Schwalmtal,  
 Tel.: 02163 . 42 32

[www.hartges-kornbrennerei.de](http://www.hartges-kornbrennerei.de)

Tag der offenen  
 Brennerei

Sa. 09.11.: 10-18 Uhr

So. 10.11.: 13-18 Uhr



**HARTGES**

Kornbrennerei GmbH & Co KG

Birgen 21 / 41366 Schwalmtal / 02163-4332  
 Do-Fr: 9-18.30 Uhr Sa: 9-13 Uhr & Termine

[www.hartges-kornbrennerei.de](http://www.hartges-kornbrennerei.de)

**PARTY-SERVICE CASTEEL**

Catering für feierliche Stunden



Foto: © Fotolia/DWYP

Möchten Sie Ihre Freunde, Familie, Mitarbeiter oder Geschäftspartner in der Vorweihnachtszeit so richtig verwöhnen? Wir helfen Ihnen dabei!

Wählen Sie aus vielen Buffet-Varianten – Frühstück oder Brunch, kalt oder warm, Fisch oder vegetarisch, bayerisch oder italienisch, oder eines unserer Themen-Buffets, z.B. „Das Rustikale“, „Feinschmecker“ oder „La Dolce Vita“. Unser Service reicht von der Planung über die Durchführung von Veranstaltungen bis 1.000 Personen. Selbstverständlich sorgen wir auch für die komplette Ausstattung von A-Z bis hin zur Vermittlung von Festräumen und Service-Personal.

Lassen Sie sich bei einem unverbindlichen Beratungsgespräch von unseren Leistungen überzeugen.

**Fleischerei & Party-Service Casteel**

Roermonder Str. 83, 41068 Mönchengladbach,  
Tel.: 02161 . 83 15 60, info@casteel-fleischerei.de  
[www.casteel-fleischerei.de](http://www.casteel-fleischerei.de)

# PARTY-SERVICE CASTEEL

casteel-fleischerei.de

*Buffet des Monats***November & Dezember 2019**

- ★ Boef Stroganoff
- ★ Schweinefilet in Champignonsahnesoße
- ★ Kartoffelgratin
- ★ Butterspätzle
- ★ gem. Gemüseplatte
- ★ Panna Cotta mit Himbeeren

Preis p.P.  
**16,50 €**



Wildenrather Str. 6 • 41844 Wegberg  
Tel. 0 24 36 - 14 23

Hauptstr. 7 • 41747 Viersen  
Tel. 0 21 62 - 3 24 13

Roermonder Str. 83 • 41068 Mönchengladbach  
Tel. 0 21 61 - 83 15 60

[www.casteel-fleischerei.de](http://www.casteel-fleischerei.de)  
info@casteel-fleischerei.de

**GESCHENKIDEEN****FÜR IHN**

Foto: fotomaximum/123rf.com

**PERSONALISIERTE MANSCHETTENKNÖPFE AUS ALTEN SCHREIBMASCHINENTASTEN**

Der ETSY-Händler „JulipsShop“ bietet mit seinen Manschettenknöpfen aus alten Schreibmaschinentasten ein stilvolles Upcycling-Produkt für alle Hemdträger/innen, die Wert auf etwas Besonderes und Individuelles legen.

Preis: 42,49€ inkl. USt., zzgl. Versandkosten

Gesehen bei: [www.etsy.com/de/shop/JulipsShop](http://www.etsy.com/de/shop/JulipsShop).

**REISEETUI**

Ein schlichtes, handgenähtes Reiseetui aus Baumwolle, Vlies und Leinen in graubraun. Mit Reißverschlussfach, separatem Fach z.B. für E-Reader, zwei großen Fächern für Reisedokumente, Ausweise etc. sowie zwei kleinere Einschubfächer aus Kunstleder, passend für EC- und Kreditkarten. Gesichert wird das Reiseetui durch ein Mappenschloss. Robuster Leinenstoff und Vlies sorgen für Festigkeit. Maße 22 x 15 cm

Preis: 32,50€ inkl. USt., zzgl. Versandkosten

Gesehen bei: [www.etsy.com/de/shop/Emilnchen](http://www.etsy.com/de/shop/Emilnchen).

**HERRENGELDBÖRSE MIT INDIVIDUELLEM MONOGRAMM**

Die handgefertigte Geldbörse aus echtem Leder ist in verschiedenen Designs und Ausführungen erhältlich. Variationen siehe Shopwebseite.

Preis: ab 15,99€ inkl. USt., zzgl. Versandkosten

Gesehen bei: [www.etsy.com/de/shop/Murphyklu](http://www.etsy.com/de/shop/Murphyklu).



Foto: Jenifoto/123rf.com

Fotos: © Anbieter



# Weihnachtszauber auf dem Alter Markt



## Programmhighlights

- 22. November, 19:00 Uhr**  
Start des Weihnachtsdorfs mit Livemusik von „ROLAND“
- 23. November, 07., 21. und 28. Dezember**  
Livemusik mit dem „Vierscher Rad Pack“
- 22. November, 04. und 18. Dezember**  
Livemusik mit „ROLAND“
- 30. November und 11. Dezember**  
Livemusik mit „TED und die Fremden“
- 27. November, 14. und 20. Dezember**  
Livemusik mit „Peter Boom“
- 04. Dezember**  
Special Auftritt von „Roland Kaiser“ (Double)
- 06. und 23. Dezember**  
Christmas Party mit „DJ Stefan“
- 08. und 22. Dezember**  
„ONE-MAN-BIGBAND“
- 06. und 23. Dezember**  
Christmas Party mit „DJ Stefan“
- 09. Dezember**  
große Stadtwette mit NEW und Radio 90.1
- Jeden Mittwoch**  
„Ladies-Day“ mit weihnachtlicher Überraschung
- an den Wochenenden**  
weihnachtliche Livemusik

Vom 22.11 bis 29.12. täglich von 11 bis 21 Uhr\* geöffnet · außer 24.11. (Totensonntag), ab 18 Uhr,  
30.11. (Christkindlmarkt) ab 16 Uhr, Heiligabend 11-15 Uhr, 25. & 26.12. geschlossen \*Die Gastronomie ist bis 22 Uhr geöffnet

Eicken Präsentiert

Late  
Night in Eicken/  
M'Gladbach  
Shopping

Mode, Kunst,  
Kultur, Accessoires,  
Spiele, Kulinarisches und Mehr

Alte Tanke - Die feine Hofgesellschaft - raumstoff  
Lilliwood - Schönes Gedöns - Projektraum EA71 - Atelier ArtUsch58  
traumfabrik - Fotokunst Offermann - Heiß & Fettig - Absatz & Korken  
Eva Brachten Modedesign - Andre's Dampferecke - Little Monsters Tattoo  
Dolce Vita - Volksverein - Ullis bunte Welt - Samen Fuhrmann - Pepita

**Freitag  
15. November 2019**

17:00 - 22:00 UHR

facebook.com/latenightshoppingeicken

Ihr Grieche in Mönchengladbach

**DORTHAUSENER HOF**

Fotos: © Dorthausener Hof

Der seit 25 Jahren familiengeführte Dorthausener Hof ist mehr als ein Restaurant. Traditionelle Musik, Ouzo, Wein und mediterrane Spezialitäten versetzen Sie direkt nach Griechenland. Ob Gyros, Bifteki, Calamari oder Lachs – alle Gerichte lassen sich am besten mit einem Gläschen

griechischen Wein genießen. Die Zubereitung der Speisen erfolgt mit Liebe und Hingabe. Und was für unser Essen gilt, das gilt selbstverständlich auch für unseren Service. Denn wir wissen: begeisterte Mitarbeiter sind die Grundvoraussetzung für zufriedene Gäste. Unser Team ver-

steht seine Aufgaben darin, Ihren Abend bei uns zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen. Sie haben etwas zu feiern?

Unser Gesellschaftsraum bietet Platz für bis zu 50 Personen. Sprechen Sie uns gerne an.

**DORTHAUSENER HOF** | GLADBACHER STR. 403 | 41179 MG | TEL.: 02161 . 542706 | [WWW.DORTHAUSENER-HOF.DE](http://WWW.DORTHAUSENER-HOF.DE)

GEÖFFNET MO., MI., DO. U. SO. 11.30-14.30 U. 17-23 UHR, FR. U. SA. 11.30-14.30 U. 17-00 UHR, DI. RUHETAG

Hotel-Restaurant  
**DORTHAUSENER HOF**  
GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN



Ihr Grieche  
in Mönchengladbach



Hotel Restaurant  
**Dorthausener Hof**  
Gladbacher Str. 403  
41179 Mönchengladbach  
Tel.: +49 (0) 21 61 - 54 27 06

Mo., Mi., Do. u. So. 11.30-14.30 Uhr | 17-23 Uhr  
Fr. u. Sa. 11.30-14.30 Uhr | 17-00 Uhr  
Di. Ruhetag

[www.dorthausener-hof.de](http://www.dorthausener-hof.de)

das  
Café



Wallstr. 19, 41061 Mönchengladbach  
Tel. 02161 - 14484

Mo. ab 17:00 h / Di.-Fr. ab 10:00 h  
Sa. ab 09:30 h / So. ab 10:00 h

f dascafemg    i das\_cafe\_mg

**Festzeiten**

Am 24. Dezember 2019 ist Ruhetag.  
Wir feiern mit unseren Familien Weihnachten.

25. und 26. Dezember 2019  
„Großes Weihnachts-Brunch Fest-Büfett“  
im Kronensaal von 11 bis 14 Uhr.

Im Restaurant servieren wir Ihnen von 12 bis 15 Uhr und von 17 bis 22 Uhr festliche Menüs mit 3 und 4 Gängen und Hauptgang zur Wahl sowie eine feine weihnachtlich geprägte à la carte-Auswahl.

Vom 27. Dezember bis 30. Dezember 2019 sind wir wie gewohnt von 12 bis 24 Uhr für Sie da.

Silvester, Dienstag, den 31. Dezember 2019 sind wir von 17 bis 23 Uhr für Sie da.  
Im Kronensaal bieten wir Ihnen ein Gala-Büfett mit Weinbegleitung und im Restaurant kochen wir eine feine à la carte-Auswahl sowie ein festliches 4- oder 5-Gang Menü.

Am Mittwoch, den 01. Januar 2020 haben wir Ruhetag und erwarten Sie ab dem 02. Januar 2020 zu den gewohnten Öffnungszeiten.

Wir freuen uns auf Sie. Bitte reservieren Sie rechtzeitig.  
Yvonne Gold sowie Katrin & Josef Hiller beraten Sie gerne bei der Tischauswahl.

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

## BARKULTUR MIT MÖNCHENGLADBACHER EINFLÜSSEN IN BRÜSSEL



Fotos: © S.J.

Karoline aus Mönchengladbach und Ihr Partner Harouna führen die LIB Cocktailbar in Brüssel

**„Life is Beautiful“ - das Leben ist schön! Wenn das nicht ein großartiger Name für eine Cocktailbar ist, in der man spürbar und sichtbar dieses positive Lebensgefühl zelebriert, dann weiss ich auch nicht. Zusammen mit ihrem Lebenspartner Harouna betreibt die gebürtige Mönchengladbacherin Karoline Vlk im angesagten Brüsseler Daensart-Quartier neben einem eigenen Spirituosen- und Interiorgeschäft eben genau diese Bar: LIB - Life is Beautiful.**

Googelt man Bars in Brüssel oder surft durch die diversen Food- und Gastroblogs, die sich mit der großartigen Gastroszene der belgischen Hauptstadt beschäftigen, trifft man unweigerlich auch auf die Bar von Karoline und Harouna unter den Top-Nennungen. Seit der Eröffnung im Juli 2016 haben die beiden sich vor allem durch ihre großartigen Cocktailkreationen - die von viel Fachwissen rund um Aromen und dem Zusammenspiel von Zutaten und Alkoholika zeugen - einen Namen gemacht unter den Bar- und Cocktailfans Brüssels. Natürlich tun auch ihre Freundlichkeit und positive Ausstrahlung ein Übriges dazu, dass man sich in der LIB-Bar wirklich rundum wohl fühlt.

Bei Ihren Cocktails setzen die Beiden auf frische Zutaten und qualitativ hochwertige Premiumspirituosen sowie auf viele selbst hergestellte Produkte wie z.B. Sirups, Bitters und Liköre. Die wirklich spannende Cocktailkarte wechselt regelmäßig aber auch Cocktails, die nicht auf der Karte stehen können selbstverständlich zubereitet werden.

Aktuell spiegelt ihre Karte die Nachbarschaft rund um die Bar wieder. So hat man eigens 10 neue Cocktails kreiert, welche bestimmte Eigenarten oder Produkte umliegender Geschäfte und Restaurants widerspiegeln. Bei unserem Besuch haben wir diverse dieser Kreationen getestet aber es waren zwei Cocktails, die uns komplett begeisterten....

„**La Squaddra**“, eine Kreation, bei der mit Parmesan infundierter Limoncello zusammen mit Cranberry Likör des US-Produzenten Koval gemixt wurde. Ein wahres Geschmackserlebnis, das einer benachbarten Pizzeria im Danseart-Viertel gewidmet ist.

Auch der „**Calme toi**“ wußte auf ganzer Linie zu überzeugen. Hier wurde der citruslastige Tanqueray 10 Gin mit Eukalyptus infundiert und mit Yuzu und Limettensaft sowie Kumquat Likör zusammengebracht. Das aromatische i-Tüpfelchen ist ein hausgemachtes Escholtzia-Sirup. Gewidmet ist dieser Cocktail einem benachbarten Kräutergeschäft.

Auch an den Details, die den Cocktail begleiten erkennt man die Liebe zum Job. Das Eis wird aus ganzen Blöcken in passende Würfel geschnitten und die Präsentation der Drinks ist eine perfekte Ergänzung, ganz nach dem

Motto, das Auge trinkt mit. So kam der Calme toi“ zum Beispiel in einer hölzernen Apothekerschublade, drapiert mit Kräutern und Pflanzen auf den Tisch.

Für den kleinen Hunger bietet die LIB-Bar auch eine kleine Karte mit Finger Food an, wie z.B. eine Käseplatte mit Chorizo, getrocknetes Tomatenpesto mit Olivenöl und Baguette oder Avokadocreme mit Tortillachips. Damit schafft man eine abendliche Grundlage um noch mehr der kostlichen Cocktails zu genießen, was wir wärmstens empfehlen.

Es empfiehlt sich übrigens zu reservieren, denn wie sagt man immer so schön, meistens ist „die Hütte voll“ aber das mindert den Wohlfühlfaktor nicht im mindesten. Reservieren kann man über die Webseite oder über Facebook.

Nicht weit der Bar, ebenfalls auf der Rue Dansaert befindet sich der kleine aber sehr feine und top sortierte Spirituosenladen, die LIB - Life is Beautiful Boutique. Spirituosenfreunde werden hier mit Sicherheit einige Tropfen finden, die es im deutschen Markt (leider) nicht gibt und die jede Hausbar bereichern. Neben Spirituosen führt die Boutique noch Barzubehör und Deko- bzw. Accessoires sowie Pflanzen.



Der „La Squaddra“ ist ein wahres Geschmackserlebnis



Der „Calme toi“ - fruchtig, frisch und irgendwie beruhigend



Auch in der Cocktailpräsentation steckt viel Liebe zum Detail

Fotos: © Marc Thiele

### LIB - LIFE IS BEAUTIFUL COCKTAILBAR

161 RUE ANTOINE DASAERT | 1000 BRÜSSEL

[WWW.LIBCOCKTAILBAR.COM](http://WWW.LIBCOCKTAILBAR.COM) | [FB.COM/LIBCOCKTAILS](https://fb.com/libcocktails)

MI.,DO. U. SO. 17.30-0 UHR, FR. U. SA 17.30-1 UHR

MO. U. DI. RUHETAG

### LIB - LIFE IS BEAUTIFUL BOUTIQUE

124 RUE ANTOINE DASAERT | 1000 BRÜSSEL

[WWW.LIBBOUTIQUE.COM](http://WWW.LIBBOUTIQUE.COM)

MI.-SA. 13-19 UHR UND EINIGE SONNTAGE

# 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



## DER ADVENTSKALENDER MIT GANZ BESONDEREN KÖSTLICHKEITEN



Dieser Adventskalender enthält 24 ausgesuchte, köstliche Destillate sowie eine 56-seitige Verkostungsbroschüre mit einer Einführung zum Thema Spirituosen und Verkostung. Fotos und eine informative Beschreibung zu jeder enthaltenen Destillerie und Platz für eigene Verkostungsnotizen zu jedem enthaltenen Produkt. Der Adventskalender vermittelt insgesamt die Charakteristik eines „Hometastings“ und bietet dem Beschenkten ein besonderes GENUSS-Erlebnis. Auch eine Landkarte, auf der alle enthaltenen Destillerien verzeichnet sind, darf in diesem Paket nicht fehlen. Den Adventskalender gibt es in 4 verschiedenen GENUSS-Varianten:

### Rum Basic oder Whisky Basic

89,00 € mit 24 x 2cl (185,42€/Liter)

### Rum Premium oder Whisky Premium

149,00 € mit 24 x 2cl (310,42€/Liter)

Gesehen bei:

**KULT+GENUSS**

Wilhelm-Strauß-Str.65 | 41126 MG-Rheydt

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

## „THE TASTE OF SPEED“, WEISSBURGUNDER CHARDONNAY ERZEUGERABFÜLLUNG WEINGUT ADRIANE MOLL



Sieht nicht nur rasant aus, sondern läuft auch süffig schnell durch die Kehle, wenn man nicht bremst. Er gibt eingangs Gas mit seinem eleganten, intensiven Aroma und hält seine Geschwindigkeit: weich und cremig im Mund bleibt der gute Geschmack lange auf der Zunge. Aufgrund seiner guten Straßenlage cruised man gerne gemeinsam, entschleunigt über Berge und Täler oder beschleunigt solo bei freier Fahrt.

Der Wein mit dem unglaublichen Drehmoment eignet sich nur für Selbstfahrer, sondern auch als geschenkte Spritztour für Freunde der Stuttgarter Automobilschmiede. Ein Adrenalinstoß für den Gaumen: Genuss von 0 auf 100 in 3,2 Sekunden. Erfüllt die Abgasnorm mit 12,5 % vol.

Preis: 14,90 €/ Fl. 0,75 l (19,85 €/l)

Gesehen bei:

**MAX & ROSA** | Betrather Straße 77 | 41061 MG

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

## SPIRIT OF SPICE GEWÜRZ-ADVENTSKALENDERS



24+1 edle Gewürze und Gewürzmischungen warten darauf, entdeckt zu werden.

Öffnen Sie jeden Tag ein neues Gewürz ... lassen Sie sich von dem Duft verführen ... vielleicht erraten Sie, um welches Gewürz es sich handelt ... Im Rezeptheft finden Sie die Erklärung, welches Gewürz in den Gläsern steckt ... nach jeweils einer Woche, also am 1. 2. und 3. Advent, können Sie mit den gesammelten Gewürzen ein wunderbares Menü aus dem Rezeptheft kochen. Da der Dezember dieses Jahr direkt mit dem 1. Advent startet, gibt es ein kurzes aber stimmungsvolles Menü. In der letzten Woche können Sie dann an Heiligabend, als krönenden Abschluss ein besonders festliches 4-Gangmenü mit allen gesammelten Gewürzen zubereiten ... und das 25. Gläschen zaubert noch eine kleine Köstlichkeit für die Silvesternacht. Auf einer separaten Schmuckkarte können Sie persönliche Grüße, eine Widmung oder ein Weihnachtsgedicht aufschreiben

### Inhalt des Spirit of Spice Adventskalenders:

- Hochwertige Holzbox (ca. 22 x 22 x 5cm) mit 24+1 kleinen Gläsern, befüllt mit ausgefallenen Gewürzen und Gewürzmischungen
- Rezeptheft mit raffinierten 3-Gang - Menüs am 1.-3. Advent und ein ausgefallenes 4-Gang Menü an Heiligabend
- Schmuckkarte für Ihre persönliche Widmung und Weihnachtsgrüße
- Wie alle Spirit of Spice Produkte: 100 % Natur ohne Geschmacksverstärker, Rieselhilfen, Glutamate und Aromen

Preis pro Stück: € 49,95 Stück

Gesehen bei:

**feine Kost Runkehl**

Quadstr. 4 | 41189 Mönchengladbach

[www.feinekost.com](http://www.feinekost.com)

Für Sie vor Ort getestet

## TOLLE PRODUKTE VON DER 0221 SPIRITS

Vom 11. bis 13.10. fand im Kölner Palladium die 0221 Spirits Spirituosenmesse statt und der Hindenburger war natürlich vor Ort.

Eigentlich war geplant, eine ausführliche, redaktionelle Review zur Messe zu schreiben, aber dazu ist in dieser Ausgabe nicht genug Platz. Statt dessen konzentrieren wir uns auf die Produkte, die wir dort kennenlernen und verkosten durften. Wir waren sehr früh vor Ort, so dass die Aussteller noch die Zeit hatten, ausgiebig mit uns über ihre Produkte zu sprechen und zu fachsimpeln. Das Ergebnis war am Ende des Tages ein gefüllter Rucksack, prall gefüllt mit spannenden Produkten, vom Aquavit über Wermut bis hin natürlich zu einigen Flaschen Gin und Rum sowie tolle Kontakten, die wir vielleicht bei der nächsten Auflage des „Liquor and Spice Genussfestivals“ kommandes Jahr begrüßen dürfen.

Das überraschendste Produkt, das nachher seinen Weg in den Rucksack fand, war eigentlich ein Missverständnis. Eigentlich wollten wir am

Stand des Norwegischen Anbieters „Bareksten“ den Gin probieren, aber der nur englisch sprechende Mitarbeiter verstand irgendetwas falsch und so fand ein Aquavit seinen Weg in die Tastinggläser. Da es aussah wie einer der aktuell im Trend liegenden Barrel aged Gins, ging das Tasting- und Nosing-Verfahren seinen normalen Gang, unbeeinflusst von einer eigentlich bestehenden absoluten Abneigung gegen Aquavit. Für ausführliche Tasting-Notes ist hier heute kein Platz, aber die Aromatik dieses



### Bareksten Aquavit

1l (40% Vol) ab 35,75€ zzgl. Versand  
z.B. bei [www.weinquelle.com](http://www.weinquelle.com)

Aquavits unterschied sich so vollkommen von der „Plörre“ die man von früher kennt, das wir schon nach dem ersten Schluck komplett von diesem - für uns immer noch Gin - überzeugt war. Irgendwann klärte sich das Missverständnis auf und seit dem sind wir Fans von Aquavit. Natürlich wurden auch die Gins getestet, aber es musste Entscheidung her und die Wahl fiel natürlich auf den Aquavit.

Den nächste Stop legten wir beim Stand von **BlackSchorle Palatina** ein. Die Macher dieser, wie sie selber sagen „Lifestyle Marke“ waren ebenfalls am Stand und präsentierten Ihre Produkte mit viel Engagement. Hier hatten wir es also nicht mit Brennern oder Destillateuren zu tun, sondern mit einer lustigen Truppe, die einen Trend erkannt hat und diesen wirklich gut in ihren Produkten, dem BlackSchorle Pirate Style (karibischer Rum mit Holunderlikör), dem BlackSchorle Cowboy Style (Bourbon Whiskey mit Kirschlikör) und dem BlackSchorle Duke Styke (Pfälzer Gin mit Brombeerlikör) umgesetzt haben. Nach ausgiebigen Proben fand schließlich der Pirate Style den Weg in den Rucksack. Ein sehr leckeres Produkt, das mit Sicherheit auf Parties für einen Ah und Oh Effekt sorgen wird.



### BlackSchorle Palatine Pirate Style

0,5l (35% Vol) 20€ (1l / 20€) zzgl. Versand  
bei [www.blackschorle.com](http://www.blackschorle.com)

Zu guter Letzt zog es uns zum Stand des **Helmut** Wermuts, eines deutschen Produktes aus Hamburg, das bereit seit einigen Jahren in der Barszene präsent ist. Der Hersteller war zugegen und nahm sich die Zeit, uns sogar die Herstellungsgeschichte anhand von Fotos zu erzählen. Alleine die Anzahl an Probemixturen, die gebraucht wurden, bis das finale Rezept feststand, war beeindruckend. Viele verbinden mit Wermut die Klassiker wie Noilly Prat, Martini oder Cinzano und deren bitteren Noten. Diese erwarteten wir ebenfalls bei beiden Helmut Wermuts, aber wir wurden überrascht. Diesen Wermut kann man sogar mit Genuss pur trinken, aber natürlich sind beide die perfekten Wermuts für diverse Cocktails. Begeistert



### HELMUT - Der Rote

0,75l (17% Vol) 29,90€ (1l / 39,87€) zzgl. Versand

### HELMUT - Der Weiße

0,75l (16% Vol) 29,90€ (1l / 39,87€) zzgl. Versand  
bei [www.helmut-wermut.de](http://www.helmut-wermut.de)



### LOUIS DE GRENELLE CRÉMANT AUS CHARDONNAY EXTRA BRUT

Der Crémant aus 100% Chardonnay ist eine Hommage an Coco Chanel, die in Saumur geboren wurde. Ein außergewöhnlicher Schaumwein, der seine Eleganz durch 4 Jahre Reifezeit in der Flasche erhielt. Feinperlig, cremige Textur mit dem typischen edlen fruchtigen Geschmack der Chardonnay Traube und einer holzigen Nuance. Etwas

Besonderes für besondere Anlässe oder auch für Fans des Hahnentrittmusters.

Extra Brut mit einem Restzucker von 0,0 gr / Alc. 12% Vol. / Trinktemperatur 6-8 °C

Preis: 19,50 € / Fl. 0,75l (26 € / l)

### Gesehen bei:

#### Absatz und Korken

Eickener Str. 112 | 41063 MG-Eicken

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

Weiter ging es an den Stand von **Marlin Spike**, einem blended Rum, der uns zuerst immer auf Instagram über den Weg lief und den wir schon lange probieren wollten. Der belgische Produzent war selber vor Ort und nahm sich viel Zeit, sein Produkt zu präsentieren und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten in der Bar vorzustellen. Der Marlin Spike ist ein Blend, also eine Mischung verschiedener Rums, hier aus Trinidad & Tobago, Barbados und Jamaika, ergänzt durch



### Marlin Spike Blended Aged Rum

0,7l (40% Vol) ab 36,50€ zzgl. Versand  
z.B. bei [www.rumundco.de](http://www.rumundco.de)

einen vierten Rum aus Südamerika. Er weist starke aber nicht süßliche Fruchtaromen auf. Man erkennt Bananen, Äpfel oder auch Passionsfrucht, aber ebenso kraftvolle Aromen von Gewürznelken und Vanille bzw. Mandel. Nicht ohne Grund wurde der Marlin Spike bei wichtigen, internationalen Wettbewerben wie den „San Francisco World Spirit Awards“ mit Gold- und Silbermedaillen ausgezeichnet.

hat uns, dass man die Aromen der zugrunde liegenden Weine klar erkennen kann. Kein Wunder also, dass hier direkt eine Flasche beider Sorten in den Rucksack wanderten.



Klein, aber fein, die Bühne des Krypti

# KRYPTI

WAS LANGE WÄHRT, WIRD ENDLICH GUT

INTERVIEW: CORINNA GREVEN

**E**ine der für uns schönsten Locations der Stadt hat nun nach langer Pause wieder ihre Tore geöffnet. Mit dem „Krypti“ am Schillerplatz hat sich Besitzer Christos Koutroulis einen Jugendtraum erfüllt und bietet seit dem 25.10.2019 wieder eine Bühne für Livemusik, Lesungen und kulturelle Unterhaltung unterschiedlichster Couleur. Seine „heimliche“ Leidenschaft für den Jazz ließ sich in der Vergangenheit an Konzerten erkennen und die „Lesershow“, der regelmäßig stattfindende Poetry Slam der Lesebühne Mönchengladbach, hat hier auch ihre neue Heimat gefunden. Wir hatten die Gelegenheit, Christos kurz vor der Wiedereröffnung seines Lieblingskellers zu treffen und ihm einige Fragen zu stellen:

**HINDENBURGER:** Hallo Christos, schön, dass Du Zeit für uns hast. Du bist ja gerade erst aus Griechenland zurück, wo Du mit Deiner Familie den Sommer verbracht hast und schon am Freitag öffnet das Krypti wieder seine Tore, richtig?

Richtig, ich freue mich auch sehr, wieder hier zu sein. Die Zeit in Griechenland war richtig schön, aber mittlerweile fehlt mir was, ich brauch jetzt wieder ein bisschen Action (lacht).

**HINDENBURGER:** Das Krypti gibt es schon über 1 Jahr, wie zufrieden bist Du mit der Akzeptanz des für Mönchengladbach ja doch etwas ungewöhnlichen Konzepts eines Jazzkellers?

Sehr zufrieden, ich bekomme überwiegend positives Feedback. Die Gäste nehmen das Konzept sehr gut an, die Konzerte waren immer gut besucht. Man sieht, dass Jazz in Mönchengladbach auch gefragt ist und gerne angenommen wird.

**HINDENBURGER:** Was bedeutet der Name Krypti? Wie ist Deine Verbindung dazu?

Also erst mal ist es ja ein (alt-)griechisches Wort, damit ist die Verbindung schon mal klar (grinst). „Krypti“ hat mehrere Bedeutungen, so z.B. Keller oder Untergrund.

**HINDENBURGER:** Gibst Du uns einen Ausblick darauf, was Deine Gäste hier erwarten dürfen?

Ich hoffe, zu allererst natürlich gemütliche und nette Abende. Wir bieten hier nach wie vor Getränke verschiedenster Art an – Weine, Biere, Kaffeespezialitäten. Musikmäßig werden wir ein wenig variieren. Nicht nur Jazz. Wenn wir

„normale“ Abende haben, passen wir die Musik der Stimmung an und dann haben wir natürlich die Jazz- und Blueskonzerte sowie die Lesershow. Ich würde gerne auch was mit Comedy reinnehmen, da bin ich gerade mit jemandem dran, dass wir eventuell so was machen. Hier planen und überlegen wir aber noch.

**HINDENBURGER:** Ist das jemand, den man kennt?

Ja! Die Mönchengladbacher werden denjenigen mit Sicherheit kennen, ich möchte aber noch nicht zu viel verraten, weil die Planungen noch nicht abgeschlossen sind. Es wird jedenfalls eine schöne Überraschung!

**HINDENBURGER:** Ok, es wird also nicht nur hauptsächlich Jazz laufen. Was ist überhaupt Deine Lieblingsplatte? Und warum?

(lacht) ... ja, jetzt hast du mich erwischt. Echt. Weil es eigentlich so viele Platten sind. Also, meine Lieblingsplatte, muss ich ganz ehrlich sagen, ist die Cash (deutet hinter die Theke)! Aus 2 Gründen: weil die super ist und ich die von meinen Kindern zur Eröffnung geschenkt bekommen habe (Anm. d. Red.: es handelt sich um die Vinyl der American Recordings IV). Das hat jetzt natürlich nicht viel mit Jazz zu tun. Aber die Platte bedeutet mir einfach sehr viel. Und dann beim Jazz die John Coltrane – Blue Train. Die begleitet mich schon seit meiner Jugend und die höre ich heute noch unheimlich gerne.

**HINDENBURGER:** Wird das Krypti auch zum Sommer hin geöffnet haben? Planst Du Außengastro, um dem Schillerplatz noch etwas mehr Leben einzuhauchen?

Der Gedanke ist natürlich da, man muss aber schauen, wie sich die weitere Gastronomie hier entwickelt und aufstellt.

**HINDENBURGER:** Falls die Entscheidung gegen die Außengastro fällt, planst Du trotzdem, das Krypti geöffnet zu lassen oder wirst Du dann schließen?

Da es im Sommer sehr schwierig sein wird, Gäste in den Keller zu bewegen – ich sitze ja auch lieber draußen, wenn das Wetter schön ist –, werden wir sporadisch zu Konzerten, Veranstaltungen und besonderen Anlässen geöffnet haben. Das wird sich dann zeigen, wenn wir wissen, wie es um die Außengastro bestellt sein wird.

**HINDENBURGER:** In dem Zuge: wieso Schillerplatz – klar, Ihr wohnt hier im Viertel, aber was gefällt Dir hier am besten? Und was am wenigsten?

Das hat damit zu tun, dass ich hier seit 36 Jahren lebe. Ich habe natürlich eine ganz andere Beziehung zum Platz als vielleicht andere Leute. Weil

ich hier auch ganz schlechte Zeiten erlebt habe, also ganz übelst, und wir sind trotzdem hier geblieben. Wir haben nie daran gedacht, umzuziehen. Und natürlich ist der Umschwung der letzten Jahre sehr positiv zu sehen, dass viel gemacht wird, auch sehr gut gemacht wird, wie ich finde. Hier wohnen viele nette Leute und es freut mich, dass ich jetzt miterleben darf, wie es hier weiter aufblüht und ich es auch mitgestalten kann.

Was mir am Schillerplatz nicht gefällt, sind die Absperrungen bzw. Plastikpöller. Dass das nicht anders geregelt werden kann, ist schon schade. Vor allen Dingen so lange. Das sieht einfach nicht aus.

**HINDENBURGER: Wird hier eigentlich Fußball laufen, zeigst Du die Spiele?**

Ich möchte hier niemandem ins Gehege kommen. Ich zeige natürlich Fußball, sofern die Spiele im Free-TV übertragen werden. Ich kann den Leuten ja schlecht sagen „Ich mach den Fernseher nicht an!“. SKY Bundesliga wird hier aber nicht laufen. Da gibt es genug Alternativen.

**HINDENBURGER: Wofür es im Moment keine Alternative am Platz gibt, ist Deine kleine, aber feine Ginauswahl.**

Ja, und ich plane auch, demnächst ausgewählte Cocktails anzubieten. Nicht im großen, aber ausgesuchten Stil. Anders ist das mit der relativ kleinen Theke ja auch nicht machbar.

**HINDENBURGER: Du hast erzählt, dass Ihr auch Kleinigkeiten zu essen anbieten wollt?**

Ja, genau. Jetzt in der Anfangszeit werden wir Suppen und Eintöpfe anbieten und dann schauen wir mal, ob wir da zusätzlich was mit reinnehmen. Ob das was Kaltes ist oder was Warmes, wird sich dann zeigen.

**HINDENBURGER: Gibt es etwas, was Du noch erzählen oder ankündigen möchtest?**

Nein, außer dass ich mich wahnsinnig auf Freitag und die kommende Herbst-/Winterzeit freue. Das fehlte mir total.

**HINDENBURGER: Dann bleibt uns nur, uns zu bedanken, dass Du Dir die Zeit genommen hast, Du hast hier ja noch genug vorzubereiten.**



Erfüllt sich einen Jugendtraum mit dem Krypti: Inhaber Christos Koutroulis

**KRYPTI**  
HUMBOLDSTRASSE 48A | 41061 MÖNCHENGLADBACH  
TEL.: 02161 . 24 77 108 | [FACEBOOK.COM/KRYPTIMG](https://www.facebook.com/kryptimg)

Zur Eröffnung spielte die Stanley Beamish Blues Band (re)



Fotos: © Markus Hoppen

# WIE IST EGAL, HAUPTSACHE SIEGEN

Borussia hat bislang international viel Glück, doch jetzt müssen Erfolge her

REDAKTION: INGO RÜTTEN | FOTO: BORUSSIA



BORUSSIA



Lars Stindel ließ sich nach seiner Einwechslung nicht beirren, verwandelte den Elfmeter in der Nachspielzeit cool zum Ausgleich und sicherte der Borussia so noch weitere Chancen in der Euroleague.

Fußball ist nicht immer gerecht, das ist bekannt. Wie oft schon hat Borussia in der Bundesliga und in anderen Wettbewerben trotz einer besseren Leistung als die des Gegners und etlichen Torchancen Spiele verloren? Oder wie häufig hat es wie zuletzt beim Spitzenspiel in der Meisterschaft in Dortmund nicht zumindest zu einem verdienten Unentschieden gereicht? Aus der Fanseele heraus mag man glauben, der VfL sei schon häufig auf diese Weise um den verdienten Lohn gebracht worden: ja, Borussia wurde in der kompletten Vereinsgeschichte gefühlt immer ein wenig benachteiligt in den entscheidenden Situationen.

Dass es auch anders geht, zeigt die laufende Saison in der Europa League. Borussia hat nach drei Spielen noch immer Chancen, nach der Winterpause in der K.O.-Runde starten zu können. Aber nur, weil es bei den beiden Auswärtsspielen in der Türkei und in Italien jeweils für

den VfL den 1:1-Ausgleich in der Nachspielzeit gab. Vor allem das Unentschieden bei AS Rom und dessen Zustandekommen werden die mitgereisten rund 7.000 Borussenfans so schnell kaum vergessen.

### Die Fanseele würde kochen: zurecht!

Nein, der Fußball ist nicht immer gerecht, selbst wenn das Unentschieden in Rom gemessen an den dargebotenen Leistungen der beiden Teams sicher ein verdienter war. Aber mal angenommen, Borussia führe in einem Spiel 1:0 und es lief die fünfte Minute der Nachspielzeit, der Schiedsrichter gäbe einen vollkommen unberechtigten Elfmeter und am Ende hieße es 1:1! Unsere Fanseele würde kochen und das zurecht. Umgekehrt löst das im Umfeld der Borussen nicht nur Glücksgefühle aus, es erhält auch die Chance für den VfL, mit möglichst vielen Siegen in den kommenden drei Gruppenspie-

len doch noch einen der ersten beiden Plätze fürs Weiterkommen und Überwintern in der Europa League zu sichern.

Warum es in der Europa League zunächst keinen Videoschiedsrichter gibt, muss nach dieser Fehlentscheidung dringend noch einmal diskutiert werden. Dass sich Lars Stindel nach seiner Einwechslung in Rom nicht beirren ließ und cool zum Ausgleich verwandelte, darf erwähnt werden. VfL-Trainer Marco Rose musste nach dem Abpfiff eingestehen, dass der Elfmeter wohl unberechtigt gewesen sei, aber „der Punkt ist verdient. Lars wollte den Elfer in dieser Situation unbedingt schießen. Jetzt hat jeder noch mal gesehen, warum er unser Kapitän ist.“ Der Torschütze selbst wollte – so kennt man ihn – kein großes Aufheben darum machen: Er freue sich, genauso wie über die zwischenzeitliche Tabellenführung seiner Borussia in der Bundesliga: „Das ist ein schöner Nebeneffekt, aber den nehmen wir

gar nicht so groß wahr. Wir konzentrieren uns auf das Spiel und das wollen wir gewinnen. Das hätte den weiteren Effekt, dass wir oben bleiben.“

### Kurve zeigt nach oben

Dass der VfL trotz der guten Tabellensituation in der Bundesliga und dem erfolgreichen Start in die Saison noch einiges an Arbeit vor sich hat, zeigen die Vorstellungen auf internationalem Terrain. Nach dem 0:4-Debakel gegen den Wolfsberger AC zum Auftakt im Borussia-Park verhinderte nur das Tor von Patrick Herrmann in der Nachspielzeit bei Istanbul Basksehir eine zweite Niederlage. Im Gegensatz dazu zeigte Borussia in Rom ein weitaus besseres Spiel, abgesehen vom Resultat zeigt also auch hier die Kurve nach oben!

Insgesamt ist Rose mit seinem Team ganz offensichtlich auf dem richtigen Weg. Dass auf diesem aber auch Hürden stehen und der VfL auch verlieren kann, zeigte sich beim BVB aus Dortmund. Es war mal wieder Marco Reus, der das entscheidende Tor im Bundesligaspiel schoss. Denn dieses Mal gelang den richtigen Borussen nicht zum Schluss der 1:1-Ausgleich, auch wenn beispielsweise Florian Neuhaus eine sehr gute Möglichkeit dazu hatte. Die Elf vom Niederrhein hätte sich den Punkt verdient gehabt, trat zeitweise wie ein echter Spitzenreiter auf und zeigte wenig Respekt vor einer starken Dortmunder Mannschaft. Aber: Am Ende eines Fußballspiels kommt nicht immer ein gerechtes Ergebnis zustande – manchmal aber schon, auch wenn das Tor dann unrechtmäßig fällt.

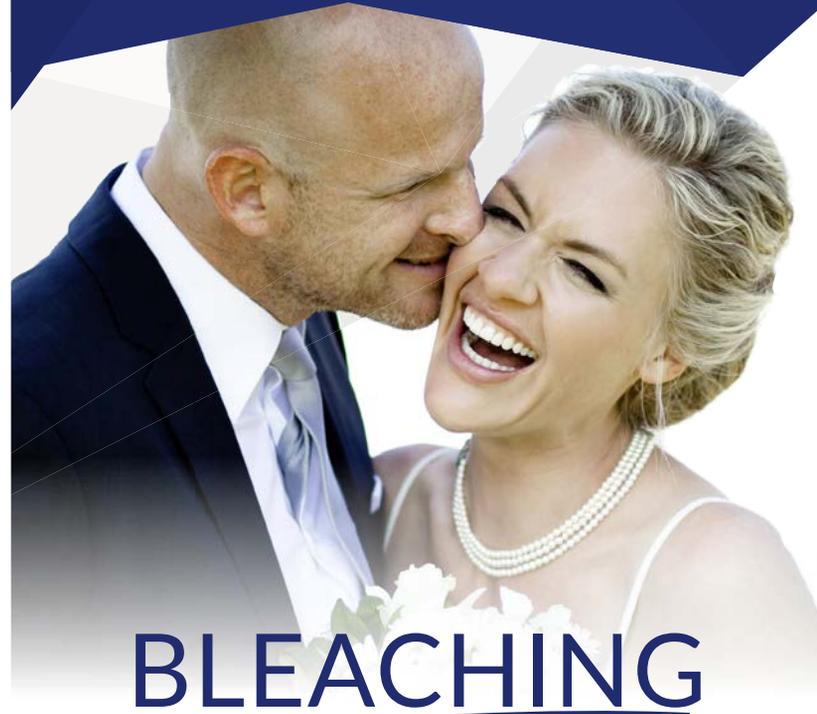
### Position in der Tabelle verteidigen

Jetzt geht es für Rose und dessen Mannschaft darum, die Position oben in der Tabelle zu verteidigen und zu festigen. Gemeint ist der Platz in der Spitzengruppe, denn es wäre wohl vermessen, langfristig die Tabellenführung im Blick zu haben. Trotzdem gibt es keine Gegner im November, vor denen der VfL besondere Angst haben müsste. In Leverkusen, gegen Bremen und bei Union Berlin kann Borussia Punkte sammeln, um sich dort zu etablieren, wo sie sich gerade in der Tabelle befindet. Bislang ging es dort sehr eng zu, jetzt in dieser Saisonphase könnten sich langsam Spreu von Weizen trennen.

Die nächste Partie in der Europa League ist das Rückspiel gegen AS Rom. An diesem 7. November sollte der VfL zuhause tunlichst ein Tor mehr schießen als sein Gegner, denn sonst dürfte das Glück in der Europa League aufgebraucht sein. Mit drei Punkten Rückstand auf Rom und zwei auf die beiden anderen Gruppengegner wäre umgekehrt nach einem Erfolg gegen die Römer wieder alles möglich. Mal ehrlich, wie die nötigen Siege zustande kommen, ist uns doch eigentlich egal. Nur, wenn es nicht klappt, dürfen wir uns angesichts der letzten Spiele auch nicht beschweren, wenngleich die Gerechtigkeit im Fußball schlichtweg keine Rolle spielt.

## SAISON 2019/2020 HINRUNDE

Sa.	02.11.2019	15.30 Uhr	Bayer Leverkusen / <b>BORUSSIA</b>	BL
Do.	07.11.2019	21.00 Uhr	<b>BORUSSIA</b> / AS Rom	EL
So.	10.11.2019	13.30 Uhr	<b>BORUSSIA</b> / Werder Bremen	BL
Sa.	23.11.2019	15.30 Uhr	Union Berlin / <b>BORUSSIA</b>	BL
Do.	28.11.2019	18.55 Uhr	Wolfsberger AC / <b>BORUSSIA</b>	EL
So.	01.12.2019	15.30 Uhr	<b>BORUSSIA</b> / SC Freiburg	BL



## FÜR EIN STRAHLENDES LÄCHELN

Ein schönes Lachen vermittelt Offenheit und macht sympathisch. Daher hat auch die Zahnästhetik einen hohen Stellenwert in unserer Praxis. Wenn Sie mit Ihrer Zahnfarbe unzufrieden sind, stehen Ihnen bei uns mehrere Möglichkeiten zur professionellen Aufhellung zur Verfügung.



## 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



Praktisch und chic zugleich: Reflexmaterialien geben nicht nur mehr Sicherheit, sie sind auch ein attraktives Designelement in der Mode.

## MIT REFLEXMATERIALIEN SIND JOGGER UND FUSSGÄNGER IM WINTER BESSER ZU SEHEN

Auf das regelmäßige Lauftraining verzichten, nur weil die Temperaturen sinken? Das kommt für begeisterte Jogger nicht in Frage. Sie sind bei fast jedem Wetter draußen unterwegs. Deutlich unangenehmer als die Kälte ist die früh einsetzende Dämmerung in der kalten Jahreszeit. Sie sorgt dafür, dass die Läufer meist bei Dunkelheit ihr Fitnessprogramm absolvieren müssen. Wenn zusätzlich noch die Sportkleidung in eher dezenten Farben gehalten ist, wird man im Straßenverkehr schnell übersehen - mit oft gefährlichen Folgen. Die offizielle Unfallstatistik bestätigt, dass Fußgänger und Radfahrer in den dunklen Monaten besonders gefährdet sind. Sehen und gesehen werden, so lautet daher das Motto für mehr Sicherheit: Sport- und Lifestylebekleidung mit reflektierenden Materialien ermöglicht es, dass Autofahrer die anderen Verkehrsteilnehmer bei Dunkelheit viel früher erkennen können.

### Fußgänger sind bei Dunkelheit besonders gefährdet

Wer zu Fuß auf den Straßen unterwegs ist, verfügt über keine Knautschzone. Entsprechend fatal sind die Folgen bei einem Verkehrsunfall. Laut Unfallstatistik lag 2018 der Anteil der Passanten unter den Verkehrstoten mit 14 Prozent - das entspricht 457 getöteten Personen - auf weiterhin hohem Niveau. Jogger - aber auch Fußgänger und insbesondere Schüler auf ihrem morgendlichen Weg zur Schule - sind daher gut beraten, mit ihrem Outfit aufzu-

fallen: Sportkleidung, Jacken, Rucksäcke oder Schultaschen, die mit Reflexmaterialien wie dem 3M-Scotchli-te-Reflective-Material ausgestattet sind, verbessern die Sichtbarkeit erheblich. Fußgänger, die reflektierende Kleidung tragen, werden bereits aus einer Entfernung von 150 Metern von Autofahrern erkannt, haben Experten errechnet. Das können entscheidende Meter sein, um Schlimmeres zu verhindern.

### Bewährtes Reflexmaterial seit 80 Jahren

Dabei ist das Reflexmaterial nicht nur praktisch und nützlich, sondern auch optisch ein Highlight. Hersteller von Sportmode machen daraus attraktive Designelemente, die Joggingschuhe oder Funktionskleidung aufwerten. Bei den Materialien handelt es sich um bewährte Klassiker. Licht trifft auf Glaskugeln, wird spiegelreflektiert und zur Lichtquelle zurückgelenkt: Mit diesem Prinzip wurde Scotchli-te bereits vor 80 Jahren erfunden - gedacht zunächst für Verkehrsschilder und Fahrbahnmarkierungen, bald schon folgten erste Kleidungsstücke. Die Reflexionswerte wurden über die Jahrzehnte immer weiter verbessert, heute zählen im Textilbereich zudem positive Eigenschaften wie Atmungsaktivität und Stretch. Denn bei aller Sichtbarkeit soll auch der Tragekomfort nicht zu kurz kommen.

Text und Foto: djd/3M

# Weihnachtsspeck-Vorsorge?

Deine Ziele - unsere Leidenschaft

Wir bieten dir u.a.:

-  Fitness
-  Kurse
-  Top Betreuung
-  Functional Training
-  Schwimmen

Vereinbare jetzt deinen Termin für eine **kostenlose Trainingsberatung**.

Wir freuen uns auf dich!

Nur bis zum 31.12:  
**Halbe Anmeldegebühr\***

Wir sind für dich da. [acticfitness.de](http://acticfitness.de)

\*Angebot gültig bis 31.12.2019 in Verbindung mit einer 24-Monatsmitgliedschaft. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen/Rabatten. Zzgl. halbe Anmeldegebühr und 10 € für die Mitgliedskarte. Weitere Informationen erhältst du im Studio und auf [www.acticfitness.de](http://www.acticfitness.de).

Actic Fitness im Vitusbad • (02161) 992 12 95 • [moenchengladbach@acticfitness.de](mailto:moenchengladbach@acticfitness.de) • [www.acticfitness.de](http://www.acticfitness.de)





### Was ist ein "Medizinisches Krafttraining"?

Es ist die Symbiose von sowohl physiotherapeutischen als auch medizinischen Grundprinzipien und den fundamentalsten Technikelementen aus dem Krafttraining. Die Berücksichtigung von individuellen biomechanischen, kinematischen und anatomischen Eigenschaften, der Integration von klinisch relevanten Belastungsparametern, münden in ein medizinisch angelegtes und gesundheitsorientiertes Trainingssystem. Das Ziel ist die Prävention von Rezidiven, durch eine optimale Muskelentwicklung und die trainingsbedingten Verletzungen, aufgrund einer schlechten Trainingstechnik, zu reduzieren.

## Die Diskussion über Schulterschmerzen und die besten Übungen

# MEDIZINISCHES KRAFTTRAINING

**Strukturelle Schäden des Schultergelenks, des Schulterblatt-Brustkorb-Nebengelenks und/oder monotone, ungewohnte Belastungen, steigern nicht nur exponentiell das Verletzungsrisiko, sondern die sowohl bestehenden als auch resultierenden Defizite in der neuromuskulären Kontrolle, führen zu schädlichen Kompensationsmechanismen.**

Die Schultergelenke gehören sowohl zu den komplexesten als auch beweglichsten Gelenken des menschlichen Körpers. Die dreidimensionalen Bewegungen basieren auf einem harmonischen Zusammenspiel zwischen Schultergelenk, Wirbelsäule (vor allem der Brustwirbelsäule), den Schulterblättern und den Schlüsselbeinen.

Ich erlebe es sehr häufig, dass ich entweder nach der „besten Übung für die Schulter“ gefragt werde oder man von mir „nur kurz wissen möchte“, was man bei Schulterproblemen am besten machen sollte, um das Problem am schnellsten zu beheben. Doch für eine qualitative und zufriedenstellende Empfehlung, benötigt man, neben einer ausführlichen Anamnese und dem dazugehörigen Screening, immer einer individuellen Übungsansatz.

Bezugnehmend auf die spezifischen funktionellen Problematiken, empfehle ich ein Trainingsprogramm, das neben rehabilitativen Übungen, auch eine progressive Belastung, unter anderem der oberen Extremität, beinhaltet. Nach der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage, können Sie jedoch auf folgende Übungen und stilistische Details zurückgreifen:



**SEBASTIAN JUROCHNIK**  
Dein Alltag formt deine Gesundheit

### Einseitiges Krafttraining

Einseitiges Krafttraining bei gesunden Probanden führt, je nach Kontraktionsart und Körperregion, zu moderaten bis großen Kraftzuwächsen auf der gegenüberliegenden, nichttrainierenden Seite. Empfohlen wird ein dynamisches Trainingsprotokoll zwischen einem konzentrischen (Widerstand entgegen der Schwerkraft überwinden) und exzentrischen (Widerstand bremsend in Richtung der Schwerkraft) Kontraktionsmuster. Was man allerdings nach der aktuellen Datenlagen nicht kategorisch beantworten kann, ob sich diese Verbesserung auch bei einer Verletzung ebenso darstellen würde.

### Perturbation Training

Dieser Trainingsreiz zielt darauf ab, die reaktive neuromuskuläre Kontrolle zu verbessern, um die Synchronisation der Muskelkontraktion und -koordination zu verbessern. Durch die physiologische Anpassungsreaktion verbessert sich nicht nur die Gelenkstabilität, sondern auch die Fähigkeit, unterschiedliche Gelenkpositionen genauer zu reproduzieren.

### Daumenposition

Beim Überkopfdrücken mit der Langhantel reglementiert der Daumen, bei der oft herkömmlich praktizierten Ausführung, die natürliche, physiologische Außenrotation der Schultergelenke. Durch das Anlegen des Daumens an die anderen Finger, lassen sie diesen natürlichen Mechanismus zu und minimieren dadurch ein potentielles Risiko, sich unnötigen, repetitiven Mikrotraumatas auszusetzen.

Doch bedenken Sie bitte eines:

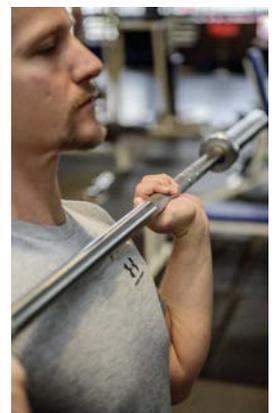
Voraussetzung ist die Verfügbarkeit eines vollständigen Bewegungsausmaßes im Schultergelenk, um potenzielle Risiken zu minimieren und eine sichere Durchführung zu gewährleisten. Eine stetige Kommunikation und Beobachtung zwischen dem Trainer und dem Trainierenden ist unabdingbar.

Des Weiteren sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass der Start der Übung stets in der Schulterblatt-Ebene stattfindet und körperliche Ausgleichsbewegungen widerstanden werden sollten. Der stimulierende Störungsgrad sollte auf einem Niveau liegen, das ohne Unbehagen des Trainierenden aufrechterhalten werden kann.

*Ihr Sebastian Jurochnik*

### Dein Alltag formt deine Gesundheit.

Gesundheitsbewusster trainieren unter [www.sebastian-jurochnik.de](http://www.sebastian-jurochnik.de)



info@sebastian-jurochnik.de | [www.sebastian-jurochnik.de](http://www.sebastian-jurochnik.de) | Facebook: official.sebastian.jurochnik

\* Hiermit betone ich ausdrücklich, dass ich mich von Heilversprechen distanzieren.

## HOCKEY BUNDESLIGA IN MÖNCHENGLADBACH



**GHTC mit starker Feld-Hinrunde und mit vorsichtigem Blick in Richtung 1. Liga. Tabellenspitze nach der Feld-Hinrunde**

Das Hockey-Herren-Bundesliga-Team ist Tabellenführer der 2. Hockey-Bundesliga. Eine sehr starke, konstante Hinrunde und nach neun Spielen mit Blick nach ganz oben. Es soll und könnte eine Etage höher gehen. So das Ziel vor Beginn der Saison – und jetzt erst recht nach dieser starken Hinrunde. Dabei sah es gar nicht so gut aus zu Anfang. Eine unnötige, bittere Niederlage gleich im ersten Spiel gegen den DSD Düsseldorf brachte das ganze Team-Ziel direkt ins Schwanken. Doch dann kam es anders: 6 Siege in Folge sind der Beweis dafür, dass das ganze Team gereift, erfah-

rener und konstanter geworden ist. Nun ist man dabei, man ist heiß im GHTC. „Es ist ein gutes Gefühl, endlich oben mitzuspielen und ein ganz klares Ziel vor Augen haben zu können, und zurecht nach unse- ren gezeigten Leistungen haben zu dürfen. Wir wollen jetzt dran bleiben. Für den GHTC, aber auch für die Stadt Mönchengladbach“, sagt ein sehr gut aufspie- lender Kapitän Niklas Braun. Sieben Siege, ein Unent- schieden und eine Niederlage, sowie ein sehr starkes Torverhältnis, lässt das GHTC-Team mit einem Sechs- Monats-Lächeln in die Winterpause gehen.

**... und jetzt ab in die Hallensaison der 1. HOCKEY-BUNDESLIGA. SPORT-BUNDESLIGA für und in Mön- chengladbach!**

Endlich! Nach drei Jahren Anlauf mit Ziel Aufstieg in die 1. Liga hat es nun in der letzten Saison 2018/2019 geklappt. Der GHTC spielt wieder in der 1. Bundes- liga, und das in der Halle, in der stärksten Hallen- hockeyliga der Welt. In der Gruppe West gemeinsam mit den sehr ambitionierten Teams aus Rot-Weiss Köln (mit zehn aktuellen Nationalspielern), mit Uh- lenhorst Mülheim (dem aktuellen deutschen Feldho- ckeymeister), und dem Crefelder HTC. Und mit Blau- weiss Köln und dem Düsseldorfer HC zwei direkte Konkurrenten im Feld um den Aufstieg in die 1. Liga. Neben den Hamburger Teams (Gruppe Nord) gehö-

ren die West-Teams zu den Favoriten um den Einzug in die Endrunde. Die ersten beiden Teams jeder Staf- fel qualifizieren sich für die Viertelfinals, die Sieger aus diesen Spielen treten dann im FINAL FOUR (Fe- bruar 2020 in Stuttgart) Endrundenturnier im Halbfi- nale gegeneinander an und ermitteln den Deutschen Hallenhockeymeister. Mit diesem Szenario sollte sich der GHTC allerdings weniger beschäftigen. Das große, ambitionierte Ziel heißt: Klassenerhalt! Als härteste Konkurrenten dabei gelten BW Köln, der Düsseldorfer HC und, je nachdem, wie es läuft, viel- leicht auch noch der Crefelder HTC.

Hallenhockey-Bundesliga bedeutet auch: DERBY- TIME! Jedes Spiel hat hier sein eigenes Flair, Touch und eigene Bedeutung und DERBY-TIME bedeutet für unsere Stadt auch, Unterstützung und Support für euer LOCAL-Team. GHTC für Mönchengladbach. Mit Euch den Klassenerhalt erkämpfen und spielen.



Fotos: © GHTC

## 2. BUNDESLIGA HERREN

### FELDHOCKEY GRUPPE NORD / HINRUNDE

Platz	Mannschaft	Spiele	Tore	Punkte
1.	Gladbacher HTC	9	38:11	22
2.	Düsseldorfer HC	9	26:14	22
3.	Blau-Weiß Köln	9	28:20	21
4.	DSD Düsseldorf	9	22:16	16
5.	DHC Hannover	9	20:25	11
6.	Klipper TC Hamburg	9	17:19	10
7.	Schwarz-Weiß Neuss	9	24:29	10
8.	THK Rissen	9	19:34	7
9.	Schwarz-Weiß Köln	9	20:24	6
10.	Marienburger SC	9	15:37	3

## 1. BUNDESLIGA HERREN

### HALLENHOCKEY SPIELTERMINE GRUPPE NORD / HINRUNDE

So.	01.12.2019	14.00 Uhr	Uhlenhorst Mülheim / <b>GHTC</b>
Fr.	06.12.2019	20.00 Uhr	<b>GHTC</b> / Düsseldorfer HC
So.	08.12.2019	14:00 Uhr	RW Köln / <b>GHTC</b>
Sa.	14.12.2019	14.00 Uhr	<b>GHTC</b> / Blau-Weiß Köln
So.	15.12.2019	14.00 Uhr	Crefelder HTC / <b>GHTC</b>
Sa.	21.12.2019	17:30 Uhr	<b>GHTC</b> / Uhlenhorst Mülheim
So.	05.01.2020	14:00 Uhr	Düsseldorfer HC / <b>GHTC</b>
Fr.	10.01.2020	20:00 Uhr	<b>GHTC</b> / RW Köln
So.	12.01.2020	18:00 Uhr	Blau-Weiß Köln / <b>GHTC</b>
So.	26.01.2020	12:00 Uhr	<b>GHTC</b> / Crefelder HTC

Alle Heimspiele finden in der GHTC-Halle statt. Bis 16 Jahre freier Eintritt. Eintritt 7 €

**GHTC - Gladbacher Hockey- und Tennis-Club e. V.** | An den Holter Sportstätten 11, 41069 MG-Holt, [www.ghtc.de](http://www.ghtc.de)

# Yoga

## Herbst-Menschen

Sie haben es sicherlich schon gemerkt: der Herbst ist da! Die Blätter an den Bäumen haben sich verfärbt. Eicheln und Kastanien pflastern die Waldwege, es wird kälter, nasser, dunkler und der Duft der Natur hat sich verändert. Der Herbst bereitet nicht nur die Flora und Fauna auf den Winter vor, sondern ist auch Übergangszeit für uns.

Der Sommer geht und der Winter kommt. Unsere innere Uhr muss sich umstellen und das ist oft leichter gesagt als getan. Während der Herbst für viele Tiere eine sehr aktive und anstrengende Zeit ist, in der sie Vorräte für den Winter anlegen, sich für den Winterschlaf sattfressen oder die Reise Richtung Süden antreten, verhält es sich bei uns oft anders. Nach dem aktiven und energiegeladenen Sommer werden wir im Herbst inaktiver, müder, träger und lustloser. Mit jedem Schritt zum November verblasst unser Sonnenantrieb. Unsere Körperhaltung passt sich dem herbstlichen Wetter an: Mantelkrägen werden hochgeklappt und mit ihnen Ohren zu den Schultern gezogen. Schutzsuchende Freundinnen quetschen sich unter einen winzigen Regenschirm, Menschen kauern sich an Bushaltestellen zusammen. Motto: Der Herbst kann uns nichts! Oh doch, er kann.

Ich habe Ihnen eine kleine Liste mit Ideen zusammengestellt, die Ihnen die Übergangszeit erleichtern können:

- Das Wichtigste zuerst: Ihre persönlichen Bedürfnisse dürfen im Herbst andere sein als im Sommer! Hören Sie auf Ihre innere Stimme und folgen Sie ihr! Ps.: Noch nie die eigene innere Stimme gehört? Beginnen Sie mit Yoga!
- Ihnen ist nach einem heißen Bad am Abend? Ja bitte, lassen Sie sich das Wasser ein! Vielleicht machen Sie es sich dabei noch so richtig gemütlich: Kerzenlicht, Buch, Zeitschrift – was auch immer Ihr Herz begehrt.
- Ihre Haut wird trockener? Testen Sie pflegendes Hautöl. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Körperpflege. Bedenken Sie, dass die Haut Ihr größtes Organ ist. Sie verdient Ihre Zuwendung.

- Sie frieren häufiger? Wärmen Sie sich von innen mit warmen Speisen und Tee. Ein wenig Schärfe im Essen kann ebenso helfen.
- Sie fühlen sich unausgeschlafen, müde? Es kann sein, dass Sie in dieser Jahreszeit einfach mehr Schlaf benötigen als noch im Sommer. Machen Sie den Selbsttest, gehen Sie früher ins Bett und verlängern Sie Ihre Schlafzeit.
- Sie haben weniger Lust auszugehen? Passen Sie Ihre Freizeitaktivitäten Ihren Bedürfnissen an. Machen Sie es sich mit Freunden zu Hause gemütlich. Kochen Sie gemeinsam, gucken Sie zusammen Filme oder spielen Sie Gesellschaftsspiele.
- Sie spüren Muskelverspannungen? Könnte am Schulterhochziehen liegen. Gönnen Sie sich eine Massage. In diesem Rahmen würde auch direkt Ihre Haut eingölt werden.
- Ihre sportlichen Outdoor-Aktivitäten geraten ins Stocken? Ausreden wie „zu kalt, nass, dunkel draußen“ haben Hochkonjunktur? Verlagern Sie Ihre sportliche Bewegung einfach nach drinnen. Das ist in Ordnung!

Als Yogapraktizierende und Yogalehrerin möchte ich Ihnen natürlich auch Yoga ans Herz legen! Yoga kann Ihnen bei jedem der oben genannten Punkte behilflich sein. Selbstverständlich bin ich ein großer Fan davon, Yoga das ganze Jahr über zu praktizieren. Ich bin Ihnen aber nicht böse, wenn Sie erst jetzt beginnen möchten. Lieber jetzt als nie!

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



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

## IMPLANTATE - TEAMARBEIT SPEZIALISTEN IN IHREN FACHGEBIETEN

**Der Verlust von Zähnen ist immer mit Emotionen verbunden. Es geht nicht „nur“ um funktionelle Aspekte, wie das Kauen, Sprechen oder Schlucken. Zähne spielen für das Aussehen und die persönliche Ausstrahlung eine wichtige Rolle. Implantate versprechen individuelle Lösungen für jede Art von Zahnverlust. Wir sprachen mit den beiden zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel, die als Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen auf eine langjährige Erfahrung in der Implantologie und in der Behandlung komplexer Situationen im Kiefer-/Gesichtsbereich zurückgreifen können.**

**Redaktion:** In Deutschland werden die meisten Implantate von Chirurgen gesetzt. Die anschließende, prothetische Versorgung, d.h. die „neuen Zähne“, erhalten die Patienten bei ihrem Zahnarzt. Was steckt hinter der Aufgabenteilung Chirurgie / Prothetik?

**Jörg Weyel:** Dank dieser Trennung zwischen Chirurgie und Prothetik sind Patienten immer in der Hand eines Spezialisten. Die Implantate werden von routinierten Chirurgen gesetzt und nach ihrer Einheilung von kompetenten und erfahrenen Zahnärzten mit den neuen Zähnen versorgt. Ein Weg, den viele Patienten schätzen. Die Planung einer Implantatlösung erfolgt immer im Behandlungsteam und mit Blick auf die Wünsche und Möglichkeiten eines Patienten.

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** In der Implantologie ergänzen sich moderne Technik und hohe ärztliche Qualifikation. Bei Praxen, die sich auf die Chirurgie konzentrieren, sind moderne Verfahren wie digitale Volumentomographie und navigierte Implantologie zu einem unverzichtbaren Standard geworden. Sie führen bei implantologischen Eingriffen zu präziser Diagnostik, erlauben eine detaillierte Behandlungsplanung und genaue Implantatchirurgie. Die digitale Volumentomographie ermöglicht uns eine dreidimensionale, detaillierte Untersuchung mit extrem niedriger Strahlenbelastung.



Präzise digitale Planung

**Redaktion:** Was verstehen Sie unter „routiniert“ in der Implantologie?

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Es geht um Erfahrung, nicht um Routine. Jeder Patient und jeder Fall ist individuell zu sehen. Erfahrung heißt auch, alternative Möglichkeiten abzuwägen und in Zusammenarbeit mit den überweisenden Zahnärzten die beste individuelle Lösung für den Patienten zu finden. Dies kann in machen Fällen auch eine Versorgung ohne Implantate bedeuten. Mit unseren überweisenden Kollegen erstellen wir Behandlungskonzepte, die Funktionalität mit hoher Ästhetik verbinden. Auch in schwierigen Fällen erreichen wir so eine Erfolgsquote von mehr als 98 %.

**Jörg Weyel:** Wir arbeiten beide seit über 20 Jahren in der Implantologie. Für unsere Erfahrung sprechen jährlich mehr als 1500 gesetzte und erfolgreich eingeheilte Implantate. Patienten schätzen die jahrelange, vertraute Zusammenarbeit zwischen uns und den überweisenden Kollegen. Sie wissen, dass sie sich einem gut eingespielten Spezialistenteam anvertrauen.

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Dank unserer Erfahrung können wir auch in schwierigen Situationen möglichst minimal invasive, schonende Lösungen anbieten. Wir helfen auch Patienten, die nach langer Zahnlosigkeit ein vermindertes Knochenangebot aufweisen. Beim Knochenaufbau eröffnet die spezielle Ausbildung eines Chirurgen weitere Behandlungsmöglichkeiten. Mit besonderen chirurgischen Techniken können wir Implantate auch nach Knochenabbau gegebenenfalls ohne Knochenentnahmen mit guten Erfolgsaussichten setzen. Uns steht mit der so genannten Piezo Surgery ein bewährtes Operationsverfahren zur behutsamen Knochenbearbeitung mit Ultraschall zur Verfügung.

**Jörg Weyel:** Implantate bieten Patienten in nahezu jeder Situation eine flexible und schonende sowie zuverlässige und ästhetisch anspruchsvolle Lösung für festsitzenden Zahnersatz. Die Aufgabenteilung Chirurgie und Prothetik hat sich als eine fortschrittliche Therapievariante etabliert, um verlorene Zähne zu ersetzen und Lücken zu schließen.

**Redaktion:** Die jahrelange Erfahrung der beiden Chirurgen und ihrer überweisenden Kollegen zeigt: Implantate können das Leben positiv verändern und sorgen für eine bessere Lebensqualität.

Herr Dr. Lange, Herr Weyel wir danken für dieses aufschlussreiche Gespräch.



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



FLIETHSTRASSE 64  
41061 MÖNCHENGLADBACH  
TEL. 02161.46 66 666  
[WWW.LANGE-WEYEL.DE](http://WWW.LANGE-WEYEL.DE)



## SEHKRAFT ERHALTEN GRÜNER STAR (GLAUKOM)

Der Sehsinn ist der wichtigste Sinn in unserem Leben. Dies wird vielen jedoch erst klar, wenn es hier zu Einschränkungen kommt. Weltweit erblinden ca. 6,7 Mio. Menschen jährlich am Grünen Star (Glaukom). Auch in Deutschland ist der Grüne Star die zweithäufigste Erblindungsursache. Er betrifft auch viele jüngere Patienten.

Beim Grünen Star kommt es zu einem unumkehrbaren Verlust von Nervenzellen und somit zur Schädigung des Sehnervs. Diese Schäden führen unbehandelt zu charakteristischen Gesichtsfeldausfällen und letztendlich zur Erblindung. Das tückische an der Erkrankung ist, dass diese schmerzlos ist und lange Zeit keine merklichen Sehstörungen macht.

Für die Entwicklung eines Glaukoms spielen ein erhöhter intraokularer Druck (IOD), das Alter, eine familiäre Belastung, eine dünne Hornhaut und eine Kurzsichtigkeit als Risikofaktoren eine wichtige Rolle.

Da der Grüne Star lange Zeit unentdeckt bleiben kann und zu unumkehrbaren Schäden führt, ist eine Vorsorgeuntersuchung ab dem 40. Lebensjahr empfehlenswert. Diese auch vom BVA (Berufsverband der Augenärzte) empfohlene Vorsorgeuntersuchung sollte mindestens die Messung des Augeninnendrucks und die gründliche Untersuchung des Sehnervs umfassen. Sie sollte alle 1 – 2 Jahre durchgeführt werden.

Sollte hierbei ein Glaukom festgestellt werden, wird in der Regel eine medikamentöse Therapie mit den Augeninnendruck senkenden Augentropfen eingeleitet. Um den Therapieerfolg zu kontrollieren sind im Verlauf regelmäßige Augendruckkontrollen und Untersuchungen des Gesichtsfelds notwendig.

Neben diesen langjährig bewährten Untersuchungsmethoden haben sich in den letzten Jahren bildgebende Verfahren entwickelt, die in der Lage sind den Sehnerv und die Nervenfaserschicht exakt zu vermessen. Hierdurch ist es möglich, auch kleine Veränderungen frühzeitig zu entdecken und die Therapie optimal anzupassen.

Sollte im Verlauf der Erkrankung keine ausreichende Augendrucksenkung durch Augentropfen zu erzielen sein, ist eine Operation unumgänglich. Hier stehen unterschiedliche Verfahren zur Verfügung: Von kleinen Lasereingriffen über filtrierende Operationen bis hin zur Implantation eines Ventils.

In der Augenklinik Bethesda werden auch seit kurzem auch Mikro-Stents implantiert. Diese Mikroimplantate werden in den Kammerwinkel eingesetzt und ermöglichen so den Abfluss des Kammerwassers. Diese Stents sind winzig. Es sind die kleinsten Medizinprodukte, die weltweit implantiert werden. Ein 1-Centstück wirkt daneben riesig. Die Stents können auch während einer Katarakt-Operation in einem kleinen Zusatzschritt eingesetzt werden.

Welches Verfahren für den einzelnen Patienten das Richtige ist, hängt von dem bestehenden Sehnervenschaden und der Höhe der zu erzielenden Drucksenkung ab, und muss individuell im Vorfeld des Eingriffes geklärt werden.

In der Augenklinik Bethesda können all diese Untersuchungen durchgeführt werden und das Glaukom nach modernsten Stand behandelt werden um die Sehkraft unserer Patienten zu erhalten. Wissen und Erfahrung machen eine umfassende und individuelle Beratung möglich.



■ PRIV.-DOZ. DR. MED.  
MAURICE SCHALLENBERG



■ DR. MED.  
LENA MELNYK



■ DR. MED.  
KATARZYNA BRINKS

Wissen  
Erfahrung  
Beratung





Foto: © Reha-Verein

## REHAVEREIN FEIERT RICHTFEST

**Die Planungen begannen vor 3 Jahren, im Mai dieses Jahres war der erste Spatenstich und am 08.11.2019 um 12:00 Uhr kann das Richtfest gefeiert werden und zwar auf der Hovener Str. 52 in Mönchengladbach Bettrath. Auch interessierte Bürger sind herzlich willkommen.**

Für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung stehen hier - voraussichtlich ab Herbst 2020 - Betreuungsangebote und Beratung unter einem Dach gebündelt zur Verfügung. Auf drei Etagen sind insgesamt 13 Appartements, eine Krisen- und eine Trainingswohnung, Beratungsbüros und ein Café vorgesehen. Architekt Michael Fischelmanns plan-

te das Projekt. Dieses Vorhaben kann durch die Unterstützung der Stiftung Wohlfahrtspflege, der Aktion Mensch und der NRW-Bank realisiert werden.

Das Ziel: Komplexe, umfassende Hilfebedarfe, die bisher nur in stationären Einrichtungen erbracht werden konnten, nun auch ambulant anzubieten.

Das Bauprojekt und der damit entstehende soziale Wohnraum ermöglicht es Menschen mit einer seelischen Behinderung, eine Alternative zu einem Leben in einem Wohnheim zu wählen. Durch eine enge sozial-räumliche Verzahnung mit dem Wohnumfeld sollen Kontakte und Beziehungen der Bewohner zur Nachbarschaft gezielt unterstützt und gefördert werden. Das Café steht allen Menschen im Viertel offen und dient ebenfalls der inklusiven Förderung des Miteinanders verschiedener Gruppen in einem Wohnumfeld.

„Wir erarbeiten individuelle Ziele mit unseren Klienten, die sich an ihren persönlichen Bedarfen ausrichten. Die Unterstützung durch unsere Mitarbeitenden erfolgt dann sowohl in ihren Wohnungen als auch durch Begleitung nach außerhalb, beispielsweise bei Behördengängen.“, erklärt Dieter Schax, Vorstandsvorsitzender des Vereins für die Rehabilitation psychisch Kranker e.V. Durch die optimale Lage der Immobilie in einem gewachsenen Wohnviertel in direkter Nachbarschaft zu anderen Wohnhäusern ergeben sich zahlreiche Möglichkeiten, um die Inklusion von Menschen mit einer psychischen Behinderung positiv zu fördern. „Denn gegenüber psychisch kranken und behinderten Menschen bestehen die Barrieren zur Teilhabe am sozialen Leben nicht in baulicher Art, sondern durch Unwissenheit, Ängste und Vorurteile“, erläutert Schax weiter.

### Praxis für Ergotherapie – wir sind für Sie da!

Hilfe für mehr Lebensqualität

**Ziele der ergotherapeutischen Behandlung**

- Verbesserung der Tagesstrukturierung
- Aufbau von Stabilität und Selbstvertrauen für ein selbstbestimmtes Leben
- Entwicklung von Selbstständigkeit im Bereich der Lebensführung
- Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung von Grob- und Feinmotorik
- Verbesserung von Koordination und Kraft
- Verbesserung kognitiver Funktionen, z. B. Merken

**Behandlungsfelder**

**Erwachsene**

- Abhängigkeitserkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen
- (Alzheimer-) Demenz
- Affektive Störungen (Depression, Manie)
- Schizophrenie
- Bei Erkrankungen des Zentralen Nervensystems, z. B. nach einem Schlaganfall oder bei einer Querschnittslähmung

**Kinder und Jugendliche**

- AD(H)S
- Autismus
- Entwicklungs- und Wahrnehmungsstörungen
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen

**NUTZEN SIE UNSER KENNENLERN-ANGEBOT!**

Schneiden Sie diesen Coupon aus und bringen Sie ihn zum ersten Gesprächstermin mit. Bei Vorlage in unserer Praxis erhalten Sie **1 Sitzung (30 Minuten) kostenlos** zum Kennenlernen. Wir freuen uns auf Sie. Pro Interessent nur einmalig nutzbar. Keine Barauszahlung oder andere Verrechnung möglich. Gültig bis 31.12.2019. Solange der Vorrat reicht.

**Praxis für Ergotherapie**  
Regentenstraße 114 • 41061 Mönchengladbach  
Telefon 02161 24711-91 • Telefax 02161 24711-92  
E-Mail info@ergotherapiepraxis-mg.de • www.ergotherapiepraxis-mg.de

www.ergotherapiepraxis-mg.de

FÜR PC- & UNTERHALTUNGSELEKTRONIK

## DAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN

- Reparatur von Computer- und Unterhaltungselektronik aller Art u. a. Handys, Tablets, Laptops, PCs, Flat-TVs, Hifi-, Video- und DVD-Geräte, Drucker, Monitore
- Verkauf von neuer sowie gebrauchter Hardware, Ersatzteilen und anderen Zubehörteilen
- PC-Recycling

UNSER SERVICE FÜR SIE: GRATIS KOSTENVORANSCHLAG

## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag  
10:00 bis 18:00 Uhr  
Mittwoch geschlossen  
und nach Vereinbarung

- Sophienstraße 31 • 41065 Mönchengladbach
- Telefon 02161 83924-11 • Telefax 02161 83924-19
- www.e-werkstatt-mg.de

Ein Service vom RehaVerein

FALSCHES SCHAM SCHADET NUR

## NICHT IMMER SIND'S DIE HÄMORRHOIDEN

Die Ärzte im Darmzentrum der Städtischen Kliniken möchten aufrütteln. Und mit einem Tabu aufräumen, und in bester Absicht Angst abbauen. Im Jahr werden am Eli rund 200 Operationen am Dick- und Mastdarm vorgenommen. „Hinzu kommen etwa 250 Eingriffe am Enddarm. Zudem werden in der zum Darmzentrum gehörenden Klinik für Gastroenterologie 1.600 Darmspiegelungen durchgeführt“, hat Dr. Helmut Grosch gezählt. Der Chirurg ist Sektionsleiter Proktologie an den Städtischen Kliniken.

Aus Erfahrung weiß er um die dringende Notwendigkeit, bei Darmbeschwerden frühzeitig einen Arzt aufzusuchen: „Hauptsymptome sind Blutungen. Das sind aber nicht immer Hämorrhoiden. Diese Blutungen sind an sich eher harmlos. Weitaus gefährlicher sind chronisch entzündliche Darmerkrankungen und Darmkrebs, bzw. bösartige Erkrankungen unmittelbar am Darmausgang.“ Er betont daher ausdrücklich: „Die Ursachen von solchen Blutungen müssen zielgerichtet abgeklärt werden.“ Dazu gehöre die proktologische Untersuchung. Selbst wenn dieses Ergebnis unauffällig ist, „ist dennoch eine Darmspiegelung zu überlegen.“ Bei bis dahin symptomlosen Menschen ohne familiäre Belastung durch Darmkrebs, wird diese Untersuchung ab dem 50sten Lebensjahr empfohlen (ansonsten früher) und ist eine Kassenleistung. Und auch hier hat Helmut Grosch eine beeindruckende Zahl parat: „Allein in den ersten zehn Jahren nach Einführung der Darmspiegelung als Kassenleistung 2002 konnten bundesweit rund 180.000 Darmkrebsfälle verhindert werden.“

Die Darmspiegelung sei die sicherste Methode, um bereits Vorstufen von Darmkrebs zu erkennen: „Solche Polypen können nahezu immer bei einer solchen Untersuchung entfernt und damit der Darmkrebs verhindert werden.“ Scham müsse bei Darmblutungen niemand empfinden, „und niemand muss Angst vor einer Koloskopie haben.“ Und sollte es zu einer Teilentfernung des Darms kommen, so Grosch, „werden solche Eingriffe bei uns nach Möglichkeit minimalinvasiv, bzw. Roboter gestützt durchgeführt. Das ist schonend für den Patienten und führt auch zu einer deutlich verkürzten Verweildauer im Krankenhaus.“

Um das Thema tiefer in den Köpfen der Menschen zu verankern, bieten die Mediziner des Darmzentrums eine Patientenveranstaltung an. Sie findet im Rahmen der Vortragsreihe „Gesundheit im Fokus“ statt und ist kostenlos. Helmut Grosch: „Prof. Dr. Olaf Horstmann, Prof. Dr. Huan Nguyen und mir ist immens wichtig, dass die Menschen früh zum Arzt gehen. Wir wollen mit unserer Veranstaltung informieren und vor allem Mut machen, zur Vorsorge zu gehen.“ Erklärt werden die aktuellen Operationsmethoden in der modernen Darmchirurgie, was für Patienten mit einer Darmspiegelung tatsächlich verbunden ist, und welche Methoden es bei der Behandlung von Hämorrhoiden gibt, bzw. wie die Prävention gegen diese Zivilisationskrankheiten aussieht.

Ein wichtiger Nachmittag, so der Chirurg: „Denn es sei leider immer noch so, dass es in Deutschland pro Jahr 60.000 Neuerkrankungen von Darmkrebs und 25.000 Todesfälle gibt: „Das ist das wohl beste Argument für eine frühzeitige Abklärung der Beschwerden.“

Der „Magen- und Darm-Tag“ an den Städtischen Kliniken steht unter der Überschrift: Beschwerden am Po? Nicht aussitzen! - Wissenswertes über Hämorrhoiden & Co. Die Patientenveranstaltung findet statt am Samstag, 02. November 2019, ab 14.00 Uhr. „Für uns ist es hilfreich, wenn sich die Interessierten anmelden. Das Sekretariat ist unter dem Anschluss 02166-394-2065 zu erreichen.“

## GESUNDHEIT IM FOKUS

Eintritt frei



### Magen-Darm-Tag 2019 Wissenswertes über Hämorrhoiden & Co. Samstag, 02.11.2019 ab 14 Uhr

#### Blut im Stuhl, nicht immer Hämorrhoiden

Prof. Dr. med. Huan Nguyen      Chefarzt Innere Medizin/Gastroenterologie

#### Fortschritte in der Darmchirurgie

Prof. Dr. med. Olaf Horstmann      Chefarzt Allgemein-,  
Viszeral- und endokrine Chirurgie

#### Moderne Therapie des Hämorrhoidenleidens

Dr. med. Helmut Grosch      Sektionsleiter Proktologie

Fragen werden gerne nach jedem Vortrag beantwortet

#### Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Gebäude Verwaltung - Raum 4+5  
Hubertusstraße 100  
41239 Mönchengladbach

**proEli**

Eine Veranstaltung in  
Zusammenarbeit mit  
dem Förderverein proEli

WWW.SK-MG.DE

## GESUNDHEIT IM FOKUS

Eintritt frei



### Herzseminar für Patienten, Angehörige und Interessierte Samstag, 09.11.2019 | 10 - 13 Uhr

#### Plötzlicher Herztod

Wie kann ich mich davor schützen ?



#### Aktuelle Vorträge über:

- Wiederbelebung und Stabilisierung
- Akutbehandlung im Herzkatheterlabor
- das Herz-MRT zur Risikostratifizierung
- Ablationstherapie
- Folgen und Möglichkeiten der Defibrillatortherapie
- Gesunde Ernährung

Im Anschluss besteht Gelegenheit zur Fragestellung und Diskussion

#### Rahmenprogramm:

Reanimationsübungen  
Bestimmung des Herzrhythmus  
Info-Stand der AOK

#### Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Gebäude Verwaltung - Raum 3-5  
Hubertusstraße 100  
41239 Mönchengladbach

**proEli**

Eine Veranstaltung in  
Zusammenarbeit mit  
dem Förderverein proEli

WWW.SK-MG.DE



02.11.2019 | 11:00 Uhr  
BIS-Zentrum  
**GROOVE!BIGBAND!**

Die groove!bigband ist seit Jahren fester Bestandteil der Musikschule groove! in Mönchengladbach. Unter der Leitung von David Heiß treffen sich ambitionierte erwachsene Amateurmusiker regelmäßig zur Probe. Die Bigband spielt bei zahlreichen Veranstaltungen, u. a. beim Stadtfest, regelmäßig im BIS und zuletzt im Zirkus Roncalli. Zum Repertoire gehören der klassische und moderne Bigband-Jazz, aber auch Latin, Funk und Kompositionen von David Heiß. Unterstützt wird die 17-köpfige Band durch Gesang.

**MEHR INFORMATIONEN:**  
[www.bis-zentrum.de](http://www.bis-zentrum.de)

Foto: © AVS Studio



07.11.2019 | 16:00 Uhr  
Kaiser-Friedrich-Halle  
**DIE SCHÖNE UND DAS BIEST**

Als eines Tages ein armer Kaufmann eine Rose im Schlossgarten pflückt, fordert das Biest dafür einen hohen Preis. Fortan muss die jüngste Tochter Belle im verfluchten Schloss leben. Belles anfängliche Angst weicht jedoch schnell der Neugier, als sie feststellt, dass hinter der harten Schale des Biestes ein weicher Kern steckt. Doch Belle ist hin- und hergerissen, denn sie stellt sich viele Fragen: Was hat es mit dem geheimnisvollen Prinzen im Spiegel auf sich? Und warum gibt es diese verzauberten Wesen im Schloss?

**MEHR INFORMATIONEN:**  
[www.theater-liberi.de](http://www.theater-liberi.de)

Foto: © Theater Liberi, Fotograf Nilz Böhme



**PIONIERE DER WELT IN MÖNCHENGLADBACH:**  
**HENRY MASKE**

Er galt als der Gentleman unter den Boxern: Henry Maske war Boxweltmeister im Halbschwergewicht (IBF) von 1993 bis 1996 und gehört zu den international erfolgreichsten und populärsten Sportlern Deutschlands. Heute arbeitet er als Unternehmer und Motivations-Experte. Daneben engagiert er sich als Gründer der „Henry Maske Stiftung A Place for Kids“ für sozial benachteiligte Kinder.

Kaiser-Friedrich-Halle | 20.11.2019 | 19:30 Uhr | Mehr Informationen:  
[www.ik-mg.de](http://www.ik-mg.de)

Foto: © Speakers Excellence



**2. MEISTERKONZERT:**  
**KATHRIN CHRISTIANS UND BORIS KUSNEZOV**

Kathrin Christians studierte Querflöte und wurde mit 23 Jahren Soloflötistin der Heidelberger Sinfoniker und des Mannheimer Mozartorchesters. Sie konzertiert mit Orchestern und in kammermusikalischen Besetzungen. Der Durchbruch des Pianisten Boris Kusnezov begann 2009 mit dem Gewinn des Deutschen Musikwettbewerbs, bald darauf feierte er sein Debüt in der Carnegie Hall.

Kaiser-Friedrich-Halle | 21.11.2019 | 20:00 Uhr | Mehr Informationen:  
[www.mgmg.de](http://www.mgmg.de)

Foto: © Janine Kühn



**DER RAUB DER SABINERINNEN (PREMIERE)**

Gymnasialprofessor Gollwitz liebt das Theater. Allerdings nur heimlich, und auch seine vor Jahren eigenhändig verfasste Römer-Tragödie „Der Raub der Sabinerinnen“ holt der Professor nur aus der Schublade, wenn die Luft rein, das heißt, die Gattin Friederike außer Haus ist. Als Theaterdirektor Emanuel Striese zufällig Wind von diesem Stück bekommt, wittert er mit dessen Uraufführung einen ausverkauften Saal ...

Theater MG | 29.11.2019 | 19:30 Uhr | Mehr Informationen:  
[www.theater-kr-mg.de](http://www.theater-kr-mg.de)

Foto: © Theater MG



**FESTLICHE OPERNGALA 2019: VIVA VERDI!**

Für eine Operngala zum Thema Giuseppe Verdi braucht es kein Jubiläum – Verdi steht für das Musiktheater immer im absoluten Zentrum des Repertoires. Kein anderer Opernkomponist hat publikumswirksamer komponiert und deshalb steht Giuseppe Verdi als unangefochtener Spitzenreiter Jahr für Jahr auf allen internationalen Musiktheaterspielplänen. Musikalische Leitung: GMD Mihkel Kütson; Moderation: Michael Grosse; Choreinstudierung: Maria Benyumova.

Theater MG | 01.12.2019 | 18:00 Uhr | Mehr Informationen:  
[www.theater-kr-mg.de](http://www.theater-kr-mg.de)

Foto: © Theater MG

**FR1** > NOVEMBER

**SCHAUSPIEL / BÜHNE**

- » **Orpheus in der Unterwelt**  
Operette von Jacques Offenbach.  
19:30 | Theater MG
- » **Das gibt Ärger**  
Kabarett mit Simone Solga.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

**KONZERTE**

- » **Messe de Requiem von Camille Saint-Saëns**  
Werke von Elgar, Reger und Vasks.  
18:00 | Grabeskirche St. Elisabeth | Bergstr. 65
- » **Jaya The Cat**  
Ska, Reggae, Rock.  
20:30 | Rocksicht Viersen

**SONSTIGES**

- » **illumina auf dem Hauptfriedhof**  
Friedhofshalle, Allee und Platanen-Platz werden in buntes Licht getaucht. Führungen informieren über Bestattungsformen und Kriegsgräber. Veranstalter: mags.  
18:00-23:00 | Hauptfriedhof

**SA2** > NOVEMBER

**SCHAUSPIEL / BÜHNE**

- » **Pea(r)ce on Earth**  
Comedy mit Simon Pearce.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

**KONZERTE**

- » **Musik zur Marktzeit**  
Musik für Hörner und Orgel zum Hubertusfest.  
12:00 | Citykirche
- » **groove!Bigband!**  
Klassischer und moderner Bigband-Jazz, Latin, Funk u.v.m.  
Leitung: David Heiß.  
20:00 | BIS-Zentrum
- » **13. Gladbacher Nachtmusik**  
Mit dem Art-Ensemble NRW.  
Leitung: Miro Dobrowolny.  
20:15 | Münster St. Vitus

**Schon ab 45€ Ihre Werbung im Terminkalender**

Unser Medienteam steht Ihnen gerne Rede und Antwort zu allen Fragen rund um Ihre Anzeigenschaltung. Sie erreichen uns per E-Mail unter [media@marktimpuls.de](mailto:media@marktimpuls.de) oder telefonisch unter 02161 - 6869520.

**Go Music**

Mit Ben Granfelt (Vocals, Guitar), Thomas Blug (Guitar), Simon Jurczewski (Drums) und Martin Engelen (Bass).  
21:00 | Messajero

**SPORT**

- » **Fußball: B-Junioren Bundesliga West**  
12. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach U17 – FC Hennef U17  
11:00 | Borussia-Park
- » **Fußball: A-Junioren Bundesliga West**  
10. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach U19 – Arminia Bielefeld U19  
13:00 | Borussia-Park
- » **Fußball: Regionalliga West Männer**  
16. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach U23 – TuS Haltern  
14:00 | Grenzlandstadion
- » **Fußball: B-Juniorinnen Bundesliga West/Südwest**  
8. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach U17 – FC Speyer U17  
14:00 | Sportanlage Am Haus Lütz  
[www.borussia.de](http://www.borussia.de)
- » **Hockey: FIH Olympic Qualifiers Women**  
1. Qualifikationsspiel für Olympia Tokio 2020:  
Deutschland – Italien  
16:00 | SparkassenPark
- » **Hockey: FIH Olympic Qualifiers Men**  
1. Qualifikationsspiel für Olympia Tokio 2020:  
Deutschland – Österreich  
18:30 | SparkassenPark  
[www.hockey.de](http://www.hockey.de)

**Bacmania**

Mit DJ Frank.  
21:00 | Variété Freigeist

**Dorfdisko**  
Feinste Indie-, Metal- und Rockklänge von Djane Kerstin.  
22:00 | Rocksicht Viersen

**Besorg's Dir selbst – #bringyourowndrinks**  
23:00 | Frau Manfred

**Aufs Maul Rockparty**  
Mit DJ Archetype, Buddy Hawaii.  
Mainfloor: Rock/Metal/Nu-Metal/Hardcore/Punkrock; Lounge: 80er/90er/Pop/NDW/Classics.  
23:00 | Projekt 42

**FESTE / MÄRKTE**

- » **Trödelmarkt**  
6:00-14:00 | Parkplatz SMS  
Businesspark | Aachener Straße
- » **Trödelmarkt**  
6:00-14:00 | Trabrennbahn
- » **Christkindlmarkt 2019: Vorverkauf hochwertige Second Hand Mode (bis 28.11.)**  
10:00-12:00 (Mo., Mi., Fr., Sa.) | 18:00-20:00 (Do.) | Menge-Haus | Eingang Fließstr. 69

**SONSTIGES**

- » **Ausstellung Freizeikünstler Rheindahlen**  
Über 30 Freizeikünstler aus der Region präsentieren ihre Werke. Marmeladenverkauf zugunsten des Astronomischen Arbeitskreises Mönchengladbach e. V.  
11:00-17:00 | LVR-Förderschule | Max-Reger-Str. 45
- » **Geburtstagsparty 50 Jahre Stadtbad Rheydt mit Finale der NEW-Arschbombenmeisterschaft**  
Vielfältiges Programm mit Schnupperangeboten, Schauführungen u.v.m.  
10:00-18:00 | Stadtbad Rheydt | Pahlkestr. 10  
[www.new-baeder.de](http://www.new-baeder.de)
- » **Archäologisches Museum**  
Dauerausstellung 400.000 Jahre Vergangenheit Rheindahlen.  
14:00-17:00 | Wasserturm Rheindahlen | Menrather Str. 80

**PARTYS**

- » **Skihallen-Party**  
21:00 | allrounder mountain resort | Neuss
- » **SaturdayNight Fever**  
Mit DJ Jürgen.  
21:00 | Markt26



Foto: © Künstler

09.11.2019 | 19:00 Uhr  
Kultube  
**ROOSTER BURNS AND THE STETSON REVOLTING**

Mönchengladbachs Cowpunk-Heroen geben sich die Ehre im schnuckeligen Kultube. Im inzwischen 13. Bandjahr präsentieren die Jungs ihr optisch und musikalisch rundereuertes aktuelles Programm. Von ruhigen Klassikern ala Cash über krachende eigene Punkrocknummern hin zu schrägen Interpretationen alter und neuer Punk- und Rockklassiker ist diesmal so einiges dabei, was das Ohr überrascht und begeistert. Mit-tanzen, feiern und schmunzeln garantiert. Eintritt: VVK 10,- €, AK 12,- €  
Karten direkt im Kultube oder online unter DJ-bandit@web.de

**SO3**

NOVEMBER

**SCHAUSPIEL / BÜHNE**

- » **Intensiv!**  
Comedy mit Bülent Ceylan.  
18:00 | Kunstwerk
- » **Wer ist der Boss? Oder.....ist das Ihr Hund, der sich gerade am Bufett bedient?**  
Comedy mit Kurt Knabenschuh & Otiz.  
Veranstalter: Die Spindel e. V.  
19:00 | Die Spindel e. V. im BIS
- » **Orpheus in der Unterwelt**  
Operette von Jacques Offenbach.  
19:30 | Theater MG
- » **Das Tagebuch der Anne Frank (Premiere)**  
Mono-Oper für Sopran und Kammerorchester von Grigori Frid.  
20:00 | Bunker Güdderath | Güdderath 29

**SPORT**

- » **Fußball: 2. Frauen-Bundesliga**  
10. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach - FC Bayern München II  
11:00 | Grenzlandstadion
- » **Fußball: Regionalliga West Frauen**  
11. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach II - 1. FFC Recklinghausen  
11:00 | Sportanlage Am Haus Lütz  
[www.borussia.de](http://www.borussia.de)
- » **Hockey: FIH Olympic Qualifiers Women**  
2. Qualifikationsspiel für Olympia Tokio 2020:  
Deutschland - Italien  
14:00 | SparkassenPark
- » **Hockey: FIH Olympic Qualifiers Men**  
2. Qualifikationsspiel für Olympia Tokio 2020:  
Deutschland - Österreich  
16:30 | SparkassenPark  
[www.hockey.de](http://www.hockey.de)

**PARTYS**

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

**FESTE / MÄRKTE**

- » **Mädchen Klamotte**  
Der Mädelsflohmarkt.  
11:00-16:30 | Kaiser-Friedrich-Halle  
[www.maedchenklamotte.de](http://www.maedchenklamotte.de)
- » **Der Markt der Märkte**  
Mit großem Flohmarkt, Kinderflohmarkt, einer kulinarischen Meile, Musikprogramm und verkaufsoffenem Sonntag von 13:00 bis 18:00 Uhr.  
11:00-18:00 | Innenstadt RY

**KIDS / JUGENDLICHE**

- » **2. Kinderkonzert 2019/2020: Zwerg Nase**  
Orchestermärchen von Andreas N. Tarkmann für Sprecher und Orchester nach dem Märchen von Wilhelm Hauff.  
11:00 + 12:30 | Theater MG
- » **Kinderführung**  
Die kindgerechte Führung für Kinder ab 6 Jahren bringt den Jüngsten das Museum, seine Schätze und Geschichte näher. Keine Anmeldung erforderlich.  
15:00-16:00 | Schloss Rheydt

**SONSTIGES**

- » **Karnevalsmuseum**  
Einblick in die historische Tradition des Mönchengladbacher Karnevals.  
11:00-14:00 | Altes Zeughaus | Weiherstr. 1-6  
[www.altes-zeughaus.de](http://www.altes-zeughaus.de)
- » **Ausstellung Freizeitkünstler Rheindahlen**  
Über 30 Freizeitkünstler aus der Region präsentieren ihre Werke. Marmeladenverkauf zugunsten des Astronomischen Arbeitskreises Mönchengladbach e. V.  
11:00-17:00 | LVR-Förderschule | Max-Reger-Str. 45
- » **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. Aktionen für Kinder von 5 bis 12 Jahre in der Malklasse.  
Städt. Museum Abteiberg  
[www.museum-abteiberg.de](http://www.museum-abteiberg.de)
- » **Hubertusmesse mit Jagdhornblasen**  
Kreisjägerschaft Mönchengladbach e. V.  
17:00 | Innenhof Rathaus Abtei

**MO4**

NOVEMBER

**KONZERTE**

- » **Hitten - Twist of Fate Europa Tour**  
Heavy Metal der alten Schule.  
19:30 | Projekt 42
- » **Guido Horn & Die Orthopädischen Strümpfe**  
WDR4 sing(t) mit.  
20:00 | TIG - Theater im Gründungshaus

**VORTRAG / LESUNG**

- » **Job-Café Zurück in den Beruf**  
Infos und Beratung zum Wiedereinstieg.  
9:30 | Berufsinformationszentrum
- » **Forum Philosophie: Betrachtung der Philosophie**  
Erörternde Darstellung über die Geschichte der Philosophie und ihrer Bedeutung für die Gesellschaft von der Antike bis in die Neuzeit.  
19:00-20:30 | VHS am Sonnenhausplatz

**FESTE / MÄRKTE**

- » **Christkindlmarkt 2019: Vorverkauf Bücher (bis 27.11.)**  
16:00-19:00 (Mo.-Fr.) | 11:00-14:00 (Sa.) | AFBj e. V. | Roermonder Str. 217

**KIDS / JUGENDLICHE**

- » **Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 | Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
- » **Geschwisterschule**  
Es wird gemeinsam spielerisch mit Kinderkrankenschwestern und einer Puppe der Umgang mit dem Nachwuchs geübt.  
17:00-18:30 | Krankenhaus Neuwerk

**SONSTIGES**

- » **VHS-Programm-Kino: Capernaum**  
Libanon 2018, Regie: Nadine Labaki, 126 Min.  
20:00-22:30 | Comet Cine Center

**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-jetztz.info](http://www.leben-im-jetztz.info) | [Leben-im-Jetztz](https://www.facebook.com/Leben-im-Jetztz)

**Die Schere schließen.**

» **Volkverein Mönchengladbach** »  
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

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

teilen macht reich



Foto: © Robert Bückmann

10.11.2019 | 16:30 Uhr  
Pfarrkirche St. Helena | MG-Rheindahlen  
**FESTLICHES KONZERT FÜR ORGEL UND ORCHESTER**

Im großen Festkonzert zum Jubiläum „35 Jahre Seifert-Orgel in St. Helena“ erklingen großartige Werke für Orgel und Orchester sowie Orchester alleine:  
Denis Bédard: „Konzert für Orgel und Streichorchester“; Arnold Schönberg: „Verklärte Nacht“; Francis Poulenc: „Konzert für Orgel, Streicher und Pauken g-Moll“.  
Ausführende: Reinhold Richter (Orgel), Camerata Gladbach (Konzertmeisterin Johanna Brinkmann), Yorgos Zivavras (Dirigent).

**MEHR INFORMATIONEN:**  
[www.helenamusik-rheindahlen.de](http://www.helenamusik-rheindahlen.de)



Foto: © Joerg Marenski

10.11.2019 | 18:00 Uhr  
BIS-Zentrum  
**MORD IST VOR DEM TATORT**

Ansgar Fabri feiert das zehnjährige Jubiläum der Veröffentlichung von „Der Saulus Effekt“. Grund genug, aus einer Neuauflage seines Thrillers zu lesen. Brigitte Lamberts bringt mit „El Gustario de Mallorca und der tödliche Schatten“ einen Krimi mit historischer Dimension. Christian Gläsmann lädt zu einem Schachturnier im Kurzkrimi „Der Tote von Brett 2“ ein. Gabriele Flessenkemper stellt Fragen: Schafft sie es, ihren Auftrag zu erfüllen? Wird sie wieder entkommen können? Alles ist eine Frage der Zeit. Jörg Marenski (Foto) bringt Spannung pur. Ulrich Borchers sorgt mit sanften Klavierklängen zwischen durch für kurze Beruhigung.

## DI5

NOVEMBER

### SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Kunst gegen BARES**  
Welche Kunst ist dir wie viel wert? Jeden Monat treten 6 bis 8 neue Künstler auf. Ein Mix aus Comedy, Musik, Poetry Slam und Zauberei.  
20:00 | BIS-Zentrum  
[www.kunstgegenbares.club](http://www.kunstgegenbares.club)  
» **Novecento – Die Legende vom Ozeanpianisten (Wiederaufnahme)**  
Von Alessandro Baricco.  
20:00 | Theater MG

### VORTRAG / LESUNG

» **Leben in Deutschland – Arbeiten in den Niederlanden**  
Arbeitsmarkt, Sozialversicherung, Arbeitsrecht, Lebenskultur.  
10:00 | Berufsinformationszentrum  
» **Informationsveranstaltung für werdende Eltern**  
Chefarzt Dr. Harald Lehnen wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren.  
Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.  
18:30 | Elisabeth-Krankenhaus  
» **Forum Philosophie: Die Psychologie des Überzeugens**  
In diesem Forum tauchen Sie in die manipulativen Geheimnisse des Überzeugens ein und erfahren, welcher verborgenen Psycho-Logik unsere Entscheidungsprozesse unterliegen und wie Sie sich vor Manipulationen schützen können.  
19:00-20:30 | VHS am Sonnenhausplatz

### KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**  
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre.  
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

### SONSTIGES

» **Mitgliederversammlung von Kulturkram e. V.**  
Interessierte sind herzlich eingeladen.  
19:00 | Chapeau Kultur  
[www.kulturkram.de](http://www.kulturkram.de)

## MI6

NOVEMBER

### SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **2. Komische Nacht Mönchengladbach**  
Der Comedy-Marathon mit „Der unglaubliche Heinz“, Hans Gerzlich, Ill-Young Kim, Kay Ray, Martin Sierp, Thomas Nicolai.  
ab 19:30 | Hensen Brauerei / Lebemann im Abtshof/ Restaurant Alt Lürrip/ Rosenmeer/TIG – Theater im Gründungshaus/Messajero  
» **THEATER EXTRA: Das Junge Theater stellt sich vor**  
Die 12 jungen Stipendiaten erzählen im Gespräch mit Operndirektor Andreas Wendholz und Musiktheaterdramaturgin Ulrike Aistleitner von ihren Lebensläufen und Erwartungen.  
19:30 | Theater MG

### KONZERTE

» **Hutkonzert aNIKA**  
Die Singer-Songwriterin mit Gitarre und gefühlvoller Stimme.  
Eintritt frei!  
19:00-22:00 | Chapeau Kultur  
[www.kulturkram.de](http://www.kulturkram.de)  
» **ZeughausKonzerte:**  
**Aris Quartett & Fabian Müller, Klavier**  
Werke von Felix Mendelssohn Bartholdy, Leoš Janáček und Robert Schumann.  
Konzerteinführung um 19:15 Uhr durch Dr. Matthias Corvin.  
20:00 | Zeughaus Neuss  
[www.zeughauskonzerte.de](http://www.zeughauskonzerte.de)

### VORTRAG / LESUNG

» **Infoabend für werdende Eltern**  
Rund um Schwangerschaft und Geburt. Anmeldung nicht erforderlich.  
18:00-20:00 | Krankenhaus Neuwerk | Vortragssaal  
» **Forum Kultur: Pieter Bruegel d.Ä. und seine Bilderwelt**  
Bedeutendste Aspekte und Themen der Malerei von Pieter Bruegel d.Ä. und Vorstellung seiner miniaturnhaft fein gemalten Bilder.  
19:00-20:30 | VHS am Sonnenhausplatz

### PARTYS

» **StudiNight**  
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 | Mezzalito  
» **Party und Karaoke**  
Mit Dietmar D.  
21:00 | Markt26  
» **Mittwoch Stadtmitte**  
Classics, Elektronische Klänge, Charts.  
23:00 | Frau Manfred  
» **Der MITTWOCH im Projekt 42**  
Funk, Soul, Retro, 90s Trash, Electro, Reggae und Dancehall.  
23:00 | Projekt 42  
[www.projekt42.info](http://www.projekt42.info)

### FESTE / MÄRKTE

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

### KIDS / JUGENDLICHE

» **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.

### SONSTIGES

» **Vorhang auf für die Arbeitsbühne**  
Job- und Infomesse.  
9:00-13:00 | Theater MG  
» **Link & Kress, Fotografie**  
Publikumsdiskussion. Moderation: Dr. Bernhard Jansen.  
18:00-19:30 | EA 71  
» **EA – Emotions Anonymous**  
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.  
19:30-21:30 | Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 41

## DO7

NOVEMBER

### SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Die Schöne und das Biest**  
Das Theater Liberi inszeniert das französische Volksmärchen als modernes Musical.  
Groß und Klein werden in eine märchenhafte Welt voller Zauber und Poesie entführt.  
16:00 | Kaiser-Friedrich-Halle



Folgen Sie uns auf  
[facebook.com/hindenburger](https://facebook.com/hindenburger)

» **Theater mit BIS(S): Hitzeperiode**  
Wechseljahre-Komödie um drei Freundinnen in den besten Jahren. Ein humorvoller Abend für alle Sinne mit 3-Gänge-Menü.  
19:30 | BIS-Zentrum  
» **Tschick**  
Nach dem Roman von Wolfgang Herrndorf.  
20:00 | Theater MG  
» **Zweistastengesellschaft**  
Kabarett mit Peter Fischer.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

### KONZERTE

» **KALLE – Der Chor für alle!**  
19:30-22:00 | Musikschule groove! | Malmeyer Str. 30  
» **Luke Nuk'em feat. Chamelion Crew**  
EP Release Concert, „Dream“.  
20:30 | Projekt 42

### VORTRAG / LESUNG

» **Freiwilligenarbeit und Praktika weltweit**  
Referenten: Mitarbeiter der Praktikawelten GmbH.  
15:00 | Berufsinformationszentrum  
» **Work & Travel in Australien, Neuseeland, Kanada**  
Referenten: Mitarbeiter der Praktikawelten GmbH.  
16:00 | Berufsinformationszentrum  
» **Dual studieren bei der Bundesagentur für Arbeit**  
Heike Karsch von der Agentur für Arbeit Mönchengladbach stellt die beiden dualen Studiengänge vor.  
17:00 | Berufsinformationszentrum  
» **Forum Umwelt: Klima und Gesundheit**  
Stellt sich das Gesundheitswesen sowohl der Herausforderung des Klimaschutzes als auch der Klimaanpassung?  
19:00-20:30 | VHS am Sonnenhausplatz

### SPORT

» **UEFA Europa League**  
4. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – AS Rom  
21:00 | Borussia-Park  
[www.borussia.de](http://www.borussia.de)

### PARTYS

» **Dance After Work**  
Party mit DJ, Live-Musik und gesunden Snacks & Smoothies.  
Eintritt frei!  
19:00 | Kulturküche  
» **StudiNight**  
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 | Mezzalito

### KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**  
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre, mit Disco.  
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

### SONSTIGES

» **Klimaschutzmanager im Treffpunkt mg+**  
Fragen zum Klimaschutz an Klimaschutzmanager A. Olbrisch.  
13:00-16:00 | Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2  
» **Luft zum Atmen – 40 Jahre Opposition bei Opel in Bochum**  
Filmabend mit anschließender Diskussion.  
Teilnahme kostenfrei!  
16:00 | Chapeau Kultur  
[www.kulturkram.de](http://www.kulturkram.de)  
» **Mobilität ist Lebensqualität – Wie Sie im Alter beweglich bleiben**  
Themenabend der Sozial Holding der Stadt Mönchengladbach. Eintritt frei!  
16:00 | Städt. Altenheim Am Pibusch | Manderscheider Str. 18

## FR8

NOVEMBER

### SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Poetry im Chapeau Kultur**  
Mit regionalen und überregionalen KünstlerInnen aus dem Poetry-Sektor. Eintritt frei!  
19:00-22:00 | Chapeau Kultur  
[www.kulturkram.de](http://www.kulturkram.de)

### » Theater mit BIS(S): Hitzeperiode

Wechseljahre-Komödie um drei Freundinnen in den besten Jahren. Ein humorvoller Abend für alle Sinne mit 3-Gänge-Menü.  
19:30 | BIS-Zentrum  
» **Warum Heinz mit Erhardt lacht**  
Eine musikalisch-humorvolle Vorlesung über den Komiker Heinz Erhardt.  
20:00 | Theater MG

### KONZERTE

» **Byggesett Orchestra**  
Das „Byggesett Orchestra“ spielt in Quartettbesetzung auf und kommt mit pressfrischem Livealbum im Gepäck.  
21:00 | Messajero  
» **Boppin'B**  
Rockabilly-Konzert.  
20:30 | Rocksicht Viersen  
» **Hutkonzert: Silly Vanilly**  
Eintritt frei!  
20:30 | Variété Freigeist

### SPORT

» **Stadtmeisterschaft Schach – Runde 6**  
Veranstalter: Stadtsportbund Mönchengladbach e. V.  
Ausrichter: Rheydter Schachverein 1920 e. V.  
19:30 | Mensa der GHS Dohler Straße  
[www.mg-sport.de](http://www.mg-sport.de)

### PARTYS

» **FridayNight**  
Mit Vollgas ins Wochenende!  
21:00 | Markt26  
» **Hip Hop Hood**  
Hip-Hop, RnB, Afrobeat, Afro-Caribbean, Black Music.  
23:00 | Frau Manfred  
» **Lapis Exilis & Melanculia live**  
23:00 | Projekt 42

### KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**  
Kinder bis 14 Jahre; mit Disco.  
14:00-17:30 | Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

### SONSTIGES

» **Tag der offenen Tür**  
14:00 | Haus des Sports | Aachener Str. 418  
» **Sushi-Kochkurs**  
19:00 | Kult+Genuss



Foto: © Alexander Louvet

14.11.2019 | 20:00 Uhr  
Krypti | Humboldtstr. 48a (Schillerplatz)  
**LESERSHOW**

Die Gladbacher Lesebühne trommelt zur nächsten Ausgabe. Texte – Sprüche – Emotionen sind die Zutaten für das ganz große Wortkino in bunt und im Jazz-Club Krypti am Schillerplatz.  
Die Stammautoren und Gastgeber Markim Pause und Marco Jonas Jahn knüpfen feberhaft am roten Buchstabenteppich, auf dass sich das Publikum in prachtvoller Prosa und graziösen Gedichten bestens unterhalten und suhlen mag.  
Natürlich werden wieder zwei wunderbare Gäste munter mitweben und schon wird der November ein bisschen wie Spätsommer.

SA9

NOVEMBER

**SCHAUSPIEL / BÜHNE**

- » **Salome**  
Oper von Richard Strauss.  
19:30 | Theater MG
- » **Nacht des Handwerks**  
Veranstalter: Kreishandwerkerschaft und Stadtparkasse MG.  
20:00 | Kunstwerk
- » **Hauptsache, es knallt**  
Kabarett mit Robert Griess.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

**KONZERTE**

- » **Was machst du?**  
Es spielt das Orchester „Violis“.  
11:00 | Musikschule
- » **Musik zur Marktzeit:**  
**Lieder von Gabriel Fauré**  
Schüler der Gesangsklasse von Nicole Ferrein.  
12:00 | Citykirche
- » **Herbstkonzert**  
Gesangverein „Eintracht“  
Wickrathberg.  
19:00 | Ev. Kirche Wickrathberg
- » **Rooster Burns and the Stetson Revolving**  
19:00 | Kultube | Luisenstr. 93
- » **The Alan Lomax Sessions**  
Konzert mit Joep Pelt (NL).  
19:00 | Kulturzentrum Sinsteden | Grevenbroicher Str. 29 | Rommerskirchen
- » **Booster in Concert**  
10 Jahre Schaffrath-Stiftung für Soziales.  
19:00 | Schaffrath | Theodor-Heuss-Str. 99
- » **Rock im Denk Mal: Stixx**  
Veranstalter: Gewerkschaft der Polizei, Kreisgruppe MG.  
20:00 | Denk Mal ...
- » **Thomas Godoj**  
20:30 | Rocksicht Viersen
- » **Schluff jull**  
Niederrhein-Westcoast-Bigband mit Bläsersektion.  
21:00 | Messajero

**VORTRAG / LESUNG**

» **15. Mönchgladbacher Krimitag: Tatort-Krimigeschichten**  
18:30 | Paul-Schneider-Haus | Charlottenstr. 16

**SPORT**

» **6. Indoor-Triathlon**  
Veranstalter: NEW und Actic Fitness Studio im Vitusbad.  
ab 9:00 | Vitusbad | Breitenbachstr. 52  
[www.new-baeder.de](http://www.new-baeder.de)

» **Handball: Regionaliga Nordrhein Männer**  
7. Spieltag:  
TV Korschenbroich – HSG Siebengebirge  
19:30 | Waldsporthalle Korschenbroich

**PARTYS**

» **Skihallen-Party**  
21:00 | allrounder mountain resort | Neuss

» **Saturday Night Fever**  
Mit DJ Jürgen.  
21:00 | Markt 26

» **Ü30-Party**  
90er, 2000er, Charts.  
21:00 | Varieté Freigeist

» **Sunriseparty**  
22:00 | Die Box

» **Hummeln im Hintern? presents Marc DePulse**  
23:00 | Frau Manfred

» **Human**  
Mit Denis Stockhausen und Cristóbal Jurado aka Yin Elek.  
23:00 | Projekt 42

**FESTE / MÄRKTE**

» **Trödelmarkt**  
6:00-14:00 | Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße

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

» **Christkindlmarkt 2019: Vorverkauf Trödelstand**  
10:00-16:00 | Hindenburgstr. 20-22

**KIDS / JUGENDLICHE**

» **Des Kaisers neue Kleider (Premiere)**  
Von Bruno Winzen nach dem Märchen von Hans Christian Andersen. Für Kinder ab 5 Jahre.  
12:00 | Theater MG

**SONSTIGES**

» **Tag der Offenen Brennerei**  
10:00-18:00 | Hartges Kornbrennerei | Birgen 21 | Schwalmthal  
[www.hartges-kornbrennerei.de](http://www.hartges-kornbrennerei.de)

» **Auktion Pfandhaus Brocker**  
Vorbesichtigung: 10:30 Uhr, Versteigerung: 12:00 Uhr.  
Kaiser-Friedrich-Halle

» **Siebruck-Schnupperkurs**  
Leitung: Karlheinz Koch.  
11:00-15:00 | BIS-Zentrum

» **Stadtrundfahrt: Mönchgladbach mit dem Bus entdecken**  
2,5-stündige informative und spannende Tour durch 1.000 Jahre Stadtgeschichte.  
14:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren  
[www.mgmg.de](http://www.mgmg.de)

» **Mystische Orte: Meditative Spaziergänge im Park**  
Offene Besucherführung.  
14:00 | Schloss Dyck | Rosenturm in der Gartenpraxis

» **Metropolitan Opera live: Madame Butterfly (Puccini)**  
Gesungen in Italienisch (mit deutschen Untertiteln).  
19:00 | Comet Cine Center

» **Pure Peat Whisky Tasting – Islay und der Rest**  
19:00 | Kult+Genuss

» **Hoppedizerwachen**  
KG Rot-Weiss Rheydt-Dorfbroich.  
Eintritt frei!  
20:11 | Haus Bresges | Schlossstr. 260

SO10

NOVEMBER

**SCHAUSPIEL / BÜHNE**

» **Ein Hochstapler erzählt (Zum letzten Mal in dieser Spielzeit)**  
Ein Thomas-Mann-Abend mit Michael Grosse.  
20:00 | Theater MG

» **Push-up, Pillen & Prosecco**  
Comedy mit Maria Vollmer.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

09neunter11november2019



09neunter11november2019

by **SUNRISE** team

[sunrise-club.com](http://sunrise-club.com)

Waldhausenerstr.38 Mönchgladbach  
die **BOX** mg22uhr8€

Waldhausenerstr.38 Mönchgladbach  
die **BOX** mg22uhr8€

**Wir suchen genau Dich!**

**Als Zeitungsverteiler** (m/w/d)

in wechselnden Wohngebieten in MG und RY.  
Mindestlohn, 1-3 Tage am Monatsende-/anfang.

**Bewerbungen (ab 16 Jahren) an:**  
[kariere@marktimpuls.de](mailto:kariere@marktimpuls.de)



**IMMER HER MIT DEM ALTEN DRAHTESEL!**

**fahrradwerkstatt 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



**Ein Service vom RehaVerein**

Sophienstraße 31 • 41065 Mönchgladbach  
Telefon 02161 83924-14 • [www.fahrradwerkstatt360grad.de](http://www.fahrradwerkstatt360grad.de)



**Bist Du sicher, dass Deine Zielgruppe überhaupt auf Facebook ist?**



Foto: © Heike Steinweg

15.11.2019 | 19:30 Uhr  
Stadtbibliothek | Blücherstr. 6  
**ALL DIE UNBEWOHNTE ZIMMER**

In seinem jüngsten Roman lässt der Münchner Schriftsteller Friedrich Ani vier zentrale Ermittlerfiguren aus seinen früheren Romanen zusammentreffen. In einer spektakulär inszenierten Geschichte um einen Polizistenmord und zwei syrische Flüchtlingskinder in München weiß der Autor bis zuletzt zu überraschen.

**MEHR INFORMATIONEN:**  
[www.stadtbibliothek-mg.de](http://www.stadtbibliothek-mg.de)



Foto: © Paul Adler

15.11.2019 | 20:00 Uhr  
Schloss Rheydt | Rittersaal  
**2. ZYKLUSKONZERT**

Lotte Nuria Adler entdeckte mit sieben Jahren die Mandoline für sich. Ihren ersten Unterricht erhielt sie bei Jeannette Mozos del Campo, deren Schülerin sie zehn Jahre lang war. Um sich im Bereich der Alten Musik weiterzubilden, wandte sie sich 2010 zudem der Barockmandoline zu. Schon früh wurde die junge Musikerin in nationalen und internationalen Wettbewerben mit Preisen ausgezeichnet. Zudem ist sie Stipendiatin der „Werner Richard - Dr. Carl Dörken Stiftung“ sowie des Vereins „Yehudi Menuhin Live Music Now“ und wurde 2018 in die „Studienstiftung des deutschen Volkes“ aufgenommen.

## KONZERTE

### » Festliches Konzert für Orgel und Orchester

Mit Werken von Denis Bédard, Arnold Schönberg und Francis Poulenc. Eintritt frei!  
16:30 | Pfarrkirche St. Helena | MG-Rheindahlen  
» **Jubiläumsgala der Musikschule**  
Ensembles, Chöre und Solisten der Musikschule. Eintritt frei!  
17:00 | Hugo Junkers Hangar

## VORTRAG / LESUNG

» **Kulturfrühstück: Sie frühstücken, wir lassen morden**  
15. MG-Krimitage: Mit Marion Feldhausen, Arnold Küsters, Anja Puhane und Jan Michaelis.  
11:00 | BIS-Zentrum  
» **15. MG-Krimitage: Mord ist vor dem Tatort**  
Mit Joerg Marenski, Brigitte Lamberts, Ansgar Fabri, Christian Gläsmann und Gabriele Flessenkämpfer. Ulrich Borchers am Klavier.  
18:00 | BIS-Zentrum

## SPORT

### » Hallen hockey: Regionalliga West Frauen

1. Spieltag:  
Gladbacher HTC – ETUF Essen  
11:00 | GHCT-Halle  
[www.ghct.de](http://www.ghct.de)

### » Fußball-Bundesliga

11. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – Werder Bremen  
15:30 | Borussia-Park  
[www.borussia.de](http://www.borussia.de)

## PARTYS

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

## FESTE / MÄRKTE

» **Martinsmarkt in Odenkirchen**  
Mit verkaufsoffenem Sonntag von 13:00 bis 18:00 Uhr.  
MG-Odenkirchen  
» **Verkaufsoffener Sonntag**  
Mit Vorverkauf Trödelstand für den Christkindmarkt 2019 von 13:00 bis 16:00 Uhr (Hindenburgstr. 20-22).  
13:00-18:00 | Innenstadt MG

## KIDS / JUGENDLICHE

» **LOPPIES! Kinderflohmarkt**  
Großes Angebot an Kinderbekleidung und Spielzeug.  
14:30-16:30 | Gemeindesaal St. Johannes | Urftstr. 214

## SONSTIGES

» **Briefmarkentauschbörse**  
Briefmarkenfreunde 1924 e. V.  
9:00-12:00 | Turnerheim Nordstr.  
» **Hoppediz-Erwachen des MKV**  
Mit großem Programm auf dem Sonnenhausplatz.  
13:00-18:00 | Innenstadt MG  
» **Tag der Offenen Brennerie**  
13:00-18:00 | Hartges Kornbrennerei | Birgen 21 | Schwalmtal  
[www.hartges-kornbrennerei.de](http://www.hartges-kornbrennerei.de)  
» **Herrenlos**  
Finissage der Ausstellung von Myriam Topel, Jaime Fischle und Lisa Florack.  
14:00-18:00 | Musikschule groove! | Malmedyer Str. 30

**MO11**

NOVEMBER

## SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Der goldene Drache**  
Musiktheater von Peter Eötvös.  
19:30 | Theater MG

## KIDS / JUGENDLICHE

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

**DI12**

NOVEMBER

## SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Living in America**  
Ballett von Robert North.  
19:30 | Theater MG  
» **Dr. Pop**  
Musikcomedy-Stand-up-Show.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus  
» **Sisters of Comedy**  
Mit „Die Puderdose“, Mirja Boes, Vicki Blau, Murzarella alias Sabine Murza, „Abends mit Beleuchtung“.  
Veranstalter: Varieté Freigeist.  
20:00 | Bürgerhaus VIE-Dülken

## KONZERTE

» **Junges Podium**  
Fortgeschrittene Kinder und Jugendliche musizieren.  
Eintritt frei!  
19:00 | Musikschule

## VORTRAG / LESUNG

» **Vergiss den Planeten – rette den Garten**  
Mit Marianne Gronemeyer. In Kooperation mit Eine Erde e. V.  
Eintritt frei!  
19:00 | BIS-Zentrum  
» **Künstliche Intelligenz – Der bessere Mensch?**  
Noch müssen die Maschinen von Menschen bedient werden. Doch in Zukunft werden Maschinen unser Leben immer mehr bestimmen.  
19:00-20:30 | VHS am Sonnenhausplatz

## SPORT

» **Laufen gegen Leiden**  
Gutenachtlauf zugunsten des aktiven Tierschutzes in Rundkursen von 5 km bis 7 km.  
20:30 | Schloss Rheydt  
[www.laufengegenleiden.de/gutenachtlauf/](http://www.laufengegenleiden.de/gutenachtlauf/)

## KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**  
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre.  
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

## SONSTIGES

» **Lucky-Gruppe**  
Treffpunkt für bisexuelle und lesbische Mädchen und junge Frauen von 14 bis 27 Jahre.  
18:00 | Aids-Hilfe MG/RY | August-Pieper-Str. 1

**MI13**

NOVEMBER

## SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Jetzt wird's persönlich!**  
Kabarett mit Gernot Hassknecht.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

## Vollkontakt Comedy

Stand-up-Comedy nach amerikanischem Vorbild.  
20:00 | Varieté Freigeist  
» **Ich komm' jetzt öfter!**  
Comedy mit Lisa Feller.  
20:30 | Kunstwerk

## KONZERTE

» **Küchenkonzert #53 mit Wolf & Moon und Marie Angerer**  
Eintritt frei!  
19:30 | Kulturküche

## VORTRAG / LESUNG

» **Forum Umwelt: Mönchengladbacher Umweltgespräch**  
Verschiedene Umweltinitiativen tauschen sich aus über ihre Ideen, Aktionen und Projekte aus.  
19:00-21:10 | VHS am Sonnenhausplatz  
» **Ist dies das ganze Paradies?**  
Jüdische Märchenlesung mit Musik.  
19:00 | Citykirche

## PARTYS

» **StudiNight**  
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 | Mezzalito  
» **Party und Karaoke**  
Mit Dietmar D.  
21:00 | Markt26  
» **Der MITTWOCH im Projekt 42**  
Funk, Soul, Retro, 90s Trash, Electro, Reggae und Dancehall.  
23:00 | Projekt 42  
[www.projekt42.info](http://www.projekt42.info)

## FESTE / MÄRKTE

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

## KIDS / JUGENDLICHE

» **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.

## SONSTIGES

» **EA – Emotions Anonymous**  
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.  
19:30-21:30 | Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 41  
» **Filmmittwoch: Gegen den Strom**  
Frankreich/Island 2018, Regie: Benedikt Erlingsson, 101 Min.  
20:00 | BIS-Zentrum

**DO14**

NOVEMBER

## SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Living in America**  
Ballett von Robert North.  
19:30 | Theater MG  
» **40 Jahre Ferien – ein Lehrer packt ein ...**  
Kabarett mit Han's Klaffl.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus  
» **Schmitzeljagd**  
Comedy mit Ralf Schmitz.  
20:30 | Kunstwerk

## KONZERTE

» **Junges Podium**  
Fortgeschrittene Kinder und Jugendliche der Musikschule musizieren. Eintritt frei!  
19:00 | Chapeau Kultur  
[www.kulturkram.de](http://www.kulturkram.de)  
» **4. Internationales Gitarrenfestival Jüchen: Jüchen Guitar Night – Classic meets Jazz**  
Eröffnungskonzert mit dem Duo „GuitArmsManos“, dem „Quartett Rheinsaiten“ und dem „Haunschild/Zolotov Jazzduo“.  
19:00 | Gesamtschule Jüchen | Stadionstr. 77  
[www.juechen-gitarrenkonzerte.de/festival](http://www.juechen-gitarrenkonzerte.de/festival)

» **Schrei Auf Performance: CUNT**  
Mit Manuel Brockers.  
19:30 | Projekt 42

## VORTRAG / LESUNG

» **Minijob - da geht doch mehr?**  
Vortrag und Diskussion.  
10:00 | Berufsinformationszentrum  
» **Fluglotse werden**  
Referent: Michael Fuhrmann von der DFS Düsseldorf.  
16:00 | Berufsinformationszentrum  
» **Lehrer werden in NRW**  
Referentin: Dr. Verena Wockenfuß, Universität Duisburg-Essen.  
16:00 | Berufsinformationszentrum  
» **Informationsveranstaltung für werdende Eltern**  
Chefarzt Dr. Harald Lehner wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren.  
Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.  
18:30 | Elisabeth-Krankenhaus

» **Forum Gesundheit: Einführung in die Fußreflexzonenmassage**  
19:00-20:30 | VHS am Sonnenhausplatz

## PARTYS

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

## KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**  
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre, mit Disco.  
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

## SONSTIGES

» **Mobilitätsberatung im Treffpunkt mg+**  
Caprice Mathar, die Mobilitätsbeauftragte der Stadt Mönchengladbach, bietet für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger eine Sprechstunde an.  
13:00-16:00 | Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2  
» **Haus der offenen Stunde**  
Die Musikschule Mönchengladbach lädt zur offenen Stunde ein. Teilnahme kostenfrei!  
14:00-22:00 | Chapeau Kultur  
[www.kulturkram.de](http://www.kulturkram.de)

**Warum machen Influencer Magazine, wenn Print doch angeblich nicht mehr wirkt?**



Foto: © Emile Vrolijk

15.11.2019 | 23:00 Uhr  
Projekt 42  
**THE DOORS IN CONCERT**

„The Doors“ gelten als eine der einflussreichsten Bands der 60er-Jahre. Frontmann Jim Morrison starb mit nur 27 Jahren auf mysteriöse Art und Weise 1971 in Paris und noch heute ist seine Grabstätte auf dem Pariser Ostfriedhof Père Lachaise eine Pilgerstätte für seine zahlreichen jungen wie alten Fans. „The Doors in Concert“ sind eine authentische Doors-Tributband. Der Sänger hat das richtige Aussehen und die perfekte Stimme, der Keyboarder hat viele Ähnlichkeiten mit Ray Manzarek, der Gitarrist spielt und klingt wie Robby Krieger und schließlich kann sich der Trommler John Densmore's feinsten Feinheiten nähern.



Foto: © Darko Todorovic

16.11.2019 | 20:30 Uhr  
Projekt 42  
**POETRY SLAM**

Die Poeterey existiert als moderner Dichtertwettstreit nunmehr 15 Jahre in Mönchengladbach. Die Novemberausgabe findet ausnahmsweise an einem Samstag statt. Die Bühne für diesen Traditions-Slam stellt auch an diesem Wochentag das Projekt 42. Der Altstadt-Club war von Beginn an die Heimat der Gladbacher Bühnenpoesie. Markim Pause und Marco Jonas Jahn sorgen als Macher der Poeterey dafür, dass der Slam zur Party wird: Großartige Bühnenpoetinnen und -poeten sind geladen, mitmachen kann man natürlich auch spontan und Musik zwischen den Zeilen gibt es wie immer von DJ Key.

» **EA-Emotions Anonymous Rheydt**

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

**FR15** NOVEMBER

**SCHAUSPIEL / BÜHNE**

- » **Tartuffe**  
Komödie von Molière.  
19:30 | Theater MG
- » **Lesershow**  
Mit Markim Pause und Marco Jonas Jahn.  
20:00 | Krypti | Humboldtstr. 48a
- » **Götzeidank**  
Stand-up-Kabarett mit Götz Frittrang.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus
- » **Fußpflege Deluxe – Weiblick + Rücknacht**  
Das Weihnachts-Special.  
20:00 | Varieté Freigeist

**KONZERTE**

- » **Doppelkonzert**  
Constantin Jansen mit Band und „Gentle Tones“.  
20:00 | BIS-Zentrum
- » **4. Internationales Gitarrenfestival Jüchen: Eden Stell Duo**  
Mark Eden und Christopher Stell gelten als eines der innovativsten Gitarrenduos weltweit.  
20:00 | Ev. Hofkirche Jüchen  
[www.juechener-gitarrenkonzerte.de/festival](http://www.juechener-gitarrenkonzerte.de/festival)
- » **2. Zykluskonzert 2019/2020: Mandoline solo – Virtuoso durch die Jahrhunderte**  
Lotte Nuria Adler (Mandoline) spielt Werke von Johann Sebastian Bach, Gabriele Leone, Raffaele Calace, Carlo Domeniconi, Mike Marshall u. a.  
20:00 | Schloss Rheydt
- » **The Doors in Concert – live**  
Die perfekte Reinkarnation von Jim Morrison, Ray Manzarek, Robby Krieger und John Densmore.  
Support: „Blind Age“.  
23:00 | Projekt 42

**PARTYS**

- » **FridayNight**  
Mit Vollgas ins Wochenende!  
21:00 | Markt26

**VORTRAG / LESUNG**

- » **Text I stationen – Friedrich Ani: All die unbewohnten Zimmer**  
Eine Literaturabend anlässlich des Bundesweiten Vorlesetages.  
Veranstalter: Lust am Lesen e. V. in Kooperation mit Stadtbibliothek und VHS Mönchengladbach.  
Gefördert vom Kulturbüro MG.  
19:30 | Stadtbibliothek | Blücherstr. 6

**FESTE / MÄRKTE**

- » **Late Night Shopping in MG-Eicken**  
Mode, Accessoires, Kunst, Spiele, Design, Kulinarisches u. v. m.  
17:00-22:00 | Eickener Straße und Umgebung

**KIDS / JUGENDLICHE**

- » **Offene Tür**  
Kinder bis 14 Jahre; mit Disco.  
14:00-17:30 | Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

**SONSTIGES**

- » **Prinzen-Paar-Proklamation 2019**  
Prinz Axel I. (Axel Ladleif) und Prinz Niersius Thorsten (Thorsten Neumann).  
18:50 | Red Box  
[www.mg-mkv.de](http://www.mg-mkv.de)
- » **Vinyl Club**  
Gemeinsam wird streng analog Musik gehört und die ein oder andere Geschichte dazu erzählt. Teilnahme kostenfrei!  
19:00-22:00 | Chapeau Kultur  
[www.kulturkram.de](http://www.kulturkram.de)
- » **Eine karibische Misere**  
Mitmach-Krimi & Dinner.  
19:00-22:00 | Volksverein | Geistenbecker Str. 107
- » **Rum Tasting**  
19:00 | Kult+Genuss

**SA16** NOVEMBER

**SCHAUSPIEL / BÜHNE**

- » **FammFatal – Immer auf Augenhöhe!**  
Fünf Frauen mit mindestens sechs Meinungen zu allem, was sie bewegt: Essen, Männer, Politik und der ganz normale Wahnsinn.  
20:00 | BIS-Zentrum



Liken Sie uns auf [facebook.com/hindenburger](https://facebook.com/hindenburger)

- » **Prickelnde Augenblicke**  
Die Kunst der Travestie mit den „Golden Girls“.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus
- » **Poetery – Der Gladbacher Poetry Slam**  
Mit Markim Pause und Marco Jonas Jahn.  
20:30 | Projekt 42

**KONZERTE**

- » **Musik zur Marktzeit**  
Chorkonzert mit dem Mädchenchor der Basilika zu Kevelaar.  
12:00 | Citykirche
- » **4. Internationales Gitarrenfestival Jüchen: Arie Duo**  
Anita Vitkoczi-Farkas (Querflöte) und Juan Carlos Arancibia Navarro (Gitarre).  
20:00 | Gesamtschule Jüchen | Stadionstr. 77  
[www.juechener-gitarrenkonzerte.de/festival](http://www.juechener-gitarrenkonzerte.de/festival)
- » **The Scottish Music Parade**  
Keltischer Zauber und schottische Lebensfreude.  
20:00 | Red Box

**SPORT**

- » **Fußball: Regionalliga West Männer**  
18. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach U23 – VfB Homberg  
14:00 | Grenzlandstadion  
[www.borussia.de](http://www.borussia.de)
- » **Handball: Oberliga Nordrhein Männer**  
8. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – Mettmann-Sport  
18:00 | Jahnhalle
- » **Fußball: EM-Qualifikation Männer**  
Deutschland – Weißrussland  
20:45 | Borussia-Park  
[www.dfb.de/die-mannschaft/spiele-termine/termine/](http://www.dfb.de/die-mannschaft/spiele-termine/termine/)

**PARTYS**

- » **Skihallen-Party**  
Die legendäre Après-Ski-Party nördlich der Alpen.  
Ab 18 Jahre!  
21:00 | allrounder mountain resort | Neuss
- » **SaturdayNight Fever**  
Mit DJ Jürgen.  
21:00 | Markt26
- » **Depeche Mode Nacht**  
Highlights aus Wave, 80s, Synthie Pop und Electronic mit den DJs Marcel & Frank.  
21:00 | Varieté Freigeist
- » **Die Fete**  
Best of 80s/90s mit Buddy Hawaii.  
23:00 | Projekt 42

**FESTE / MÄRKTE**

- » **Trödelmarkt**  
6:00-14:00 | Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße
- » **Trödelmarkt**  
6:00-14:00 | Trabrennbahn
- » **Christkindlmarkt 2019: Vorverkauf Trödelstand**  
Weihnachtsdeko, Vasen, Tischdecken usw.  
10:00-16:00 | Hindenburgstr. 20-22

**KIDS / JUGENDLICHE**

- » **Kinderprinzenpaar-Proklamation 2019**  
15:11 | Haus Erholung  
[www.mg-mkv.de](http://www.mg-mkv.de)
- » **Kinder als Mönche: Von Spiel zu Spiel durch die Altstadt**  
Als kleine Mönche verkleidet, ziehen die „Stadt-Erkunder“ auf verkehrssicheren Wegen durch die Altstadt. Taschenlampe nicht vergessen!  
17:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren  
[www.mgmg.de](http://www.mgmg.de)

**SONSTIGES**

- » **Eine Million Sterne**  
Stimmungsvolle Spenden-Lichteraktion der Caritas.  
17:00-19:00 | Adenauerplatz
- » **Weinprobe**  
Verkostung von drei Weiß- und drei Rotweinen und Wissenswerts über Weine, Winzer und Rebsorten.  
19:00 | Kult+Genuss
- » **#startupMG! – Gründerwoche Mönchengladbach (16.11. bis 24.11.)**  
[www.gruenderwoche-mg.de](http://www.gruenderwoche-mg.de)

**SO17** NOVEMBER

**SCHAUSPIEL / BÜHNE**

- » **Hildegard Knef – So oder so ist das Leben**  
Hommage an Hildegard Knef mit Anke Jansen (Gesang, Schauspiel), Lukas Keller (Kontrabass) und Thorsten Schreiner/Constantin Chepa (Klavier).  
18:00 | Varieté Freigeist
- » **Jammern gilt nicht!**  
Comedy mit Heinz Gröning.  
19:00 | Die Spindel e. V. im BIS
- » **Ausrasten! Für Anfänger**  
Comedy mit Kaya Yanar.  
19:00 | Kunstwerk
- » **Das Tagebuch der Anne Frank**  
Mono-Oper für Sopran und Kammerorchester.  
20:00 | Bunker Güdderath | Güdderath 29

**KONZERTE**

- » **4. Internationales Gitarrenfestival Jüchen**  
Festival-Matinee mit dem jungen Ausnahmegitarristen Igor Klovov.  
11:00 | Gesamtschule Jüchen | Stadionstr. 77
- » **Auf Orchesterfahrt mit Hänsel und Gretel**  
Die Orchester „Pinocchio“ und „ConMoto“ spielen Musik von Engelbert Humperdinck.  
15:30 | Musikschule
- » **4. Internationales Gitarrenfestival Jüchen**  
Finale des internationalen Gitarrenwettbewerbs.  
17:00 | Gesamtschule Jüchen | Stadionstr. 77  
[www.juechener-gitarrenkonzerte.de/festival](http://www.juechener-gitarrenkonzerte.de/festival)
- » **Stoppok**  
Deutschsprachiger Singer/Songwriter und großartiger Gitarrist.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

**SPORT**

- » **Fußball: Regionalliga West Frauen**  
13. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach II – Herforder SV  
13:00 | Sportanlage Am Haus Lütz  
[www.borussia.de](http://www.borussia.de)

**PARTYS**

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

**KIDS / JUGENDLICHE**

- » **15. Mönchengladbacher Krimitage: Der Märchenwald spielt verrückt**  
Ein Mitmachkrimi für Kinder ab 2 Jahre.  
9:00-12:00 | Kinder- und Familienzentrum Pffiffikus | Wilhelm-Elfes-Str. 27
- » **Piet, der Weihnachtspirat**  
Lila Lindwurm Weihnachtstour.  
15:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

**SONSTIGES**

- » **Jutta Koether: Libertine**  
Themenführung mit Melanie Seidler.  
11:30-12:30 | Museum Abteiberg

**MO18** NOVEMBER

**KIDS / JUGENDLICHE**

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

**SONSTIGES**

- » **Was mag das bedeuten? – Menschen mit Demenz besser verstehen**  
Themenabend der Sozial Holding der Stadt Mönchengladbach. Eintritt frei!  
18:00 | Städt. Altenheim Hardterbroich | August-Monforts-Str. 14

**DI19** NOVEMBER

**SCHAUSPIEL / BÜHNE**

- » **Der goldene Drache (Zum letzten Mal)**  
Musiktheater von Peter Eötvös.  
19:30 | Theater MG



Foto: © HANDMAIDS

21.11.2019 | 09:00 + 11:00 Uhr  
BIS-Zentrum  
**FREDERICK**

Ein Klassiker des Puppentheaters: Rotkäppchen! Die Darstellerin ist bereit, Rotkäppchen auch und los geht's! Aber Moment mal? Da räumt doch tatsächlich eine komplette Mäusebrigade den fein vorbereiteten Korb für die kranke Großmutter leer? Dem muss nachgegangen werden, und so begeben sich eine Puppenspielerin, Rotkäppchen und der Wolf in Fredericks fantastischer Geschichte auf die Suche nach dem Überlebenswichtigen. Denn während Fredericks Kumpanen fleißig für den Winter Vorräte sammeln, scheint es fast so, als würde dieser in der Sonne auf der herbstlichen Blumenwiese faulenz. Weit gefehlt liebe Mäusefreunde!



Foto: © Künstler

22.11.2019 | 20:00 Uhr  
Weberhaus Viersen-Süchteln  
**DAVID FRIEDMAN GENERATION TRIO**

Die Jazz Legende David Friedman beweist als Meister am Vibraphon, dass sich Künstler weiter entwickeln, wenn sie am Puls der Zeit bleiben. Ohne Vorbehalte lassen sich die Musiker auf David Friedman ein. Die Zuhörer erleben, wie intuitive Kommunikation und Interaktion die Musik auf der Bühne entstehen lassen.  
Es spielen:  
David Friedman (Vibraphon),  
Josh Ginsburg (Bass),  
Tilo Weber (Schlagzeug).

**MEHR INFORMATIONEN:**  
[www.jazz-circle-viersen.de](http://www.jazz-circle-viersen.de)

## KONZERTE

» **Zeughauskonzerte:**  
**Martina Gedeck, Rezitation & Xavier de Maistre, Harfe**  
Literatur und Musik.  
Konzerteinführung um 19:15 Uhr durch Dr. Matthias Corvin.  
20:00 | Zeughaus Neuss  
[www.zeughauskonzerte.de](http://www.zeughauskonzerte.de)

## VORTRAG / LESUNG

» **Korsika – das Gebirge im Meer**  
3D-Show von Stephan Schulz.  
Veranstalter: Deutscher Alpenverein (Sektionen Mönchengladbach und Bergfreunde Rheydt).  
19:30 | TIG – Theater im Gründungshaus

## KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**  
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre.  
Städt. Jugendclubhaus  
MG-Westend

## SONSTIGES

» **KlezTreff:**  
**Shpil, Klezmer, shpil!**  
Workshop für Musiker, die Freude an der Klezmer-Musik haben.  
Leitung: Horst Couson und Johannes Goedeke.  
19:00-21:00 | BIS-Zentrum

## MI20

NOVEMBER

## SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Die von nebenan (Wiederaufnahme)**  
Küchentheater.  
19:30 | Kulturküche  
» **Sexundsechzig**  
Comedy mit Don Clarke.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

## VORTRAG / LESUNG

» **LesARTen**  
Schreibkreative aller Altersgruppen präsentieren ihre selbstverfassten Texte.  
Eintritt frei!  
20:00 | BIS-Zentrum

» **Pioniere der Welt in Mönchengladbach: Henry Maske**  
Vortrag des ehemaligen Boxweltmeisters im Halbschwergewicht. Veranstalter: Initiativkreis Mönchengladbach.  
20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

## PARTYS

» **StudiNight**  
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 | Mezzalito  
» **Party und Karaoke**  
Mit Dietmar D.  
21:00 | MITTWOCH  
» **Der MITTWOCH im Projekt 42**  
Funk, Soul, Retro, 90s Trash, Electro, Reggae und Dancehall.  
23:00 | Projekt 42  
[www.projekt42.info](http://www.projekt42.info)

## FESTE / MÄRKTE

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

## KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 | Städt. Jugendclubhaus MG-Westend  
» **Disco**  
18:15-21:15 | AFB – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

## SONSTIGES

» **Nachtwächter-Rundgang: Mit Hellebarde, Horn und Laterne**  
Historische Plätze und Gebäude gehören ebenso zur Führung wie vielfältige „Dönnkes“ und „Vertäll“ aus der historischen Stadtgeschichte.  
19:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren  
[www.mgm.de](http://www.mgm.de)  
» **Jam Session**  
Offene Bühne für Musiker und Musikerinnen, die keine Lust mehr haben alleine zu spielen und sich gemeinsam in der Musik austoben und ausprobieren wollen.  
Teilnahme kostenfrei!  
19:00-22:00 | Chapeau Kultur  
[www.kulturkram.de](http://www.kulturkram.de)  
» **EA – Emotions Anonymous**  
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.  
Eintritt frei!  
19:30-21:30 | Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 41

## DO21

NOVEMBER

## SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Die von nebenan (Wiederaufnahme)**  
Küchentheater.  
19:30 | Kulturküche  
» **Der größte Kabarettist Deutschlands!**  
Kabarett mit Jonas Greiner.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

## KONZERTE

» **2. Meisterkonzert 2019/2020**  
Kathrin Christians (Flöte) und Boris Kusnezow (Klavier) spielen Werke von Antonin Dvořák, Richard Strauss, Sergej Prokofjew und Claude-Paul Taffanel.  
20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle  
» **YES WE JAM**  
Impro-Live-Konzert mit René Pütz (git/bass/voc), Jürgen Dahmen (keyboards), Andy Pilger (drums) + special guest.  
20:15 | Messajero  
» **The Cutthroat Brothers**  
Garage Punk von Jason Cutthroat (Gitarre und Gesang) und Donny Paycheck (Drums).  
20:30 | Rocksicht Viersen

## VORTRAG / LESUNG

» **Karriere bei der Bundeswehr**  
Referenten: Jeanette Kleist und Norwin Sommerfeld vom Karriereberatungsbüro der Bundeswehr.  
15:00 | Berufsinformationszentrum  
» **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.  
Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.  
18:30 | Elisabeth-Krankenhaus  
» **Forum Umwelt: Klimawandel**  
Ursachen, Folgen und Handlungsmöglichkeiten.  
19:00-20:30 | VHS am Sonnenhausplatz

» **15. Mönchengladbacher Krimitage: Mord auf der Couch**  
Benefiz-Krimiabend mit Susanne Goga-Klinkenberg, Horst Eckert und Klaus Stichelbroeck.  
Moderation: Arnold Küsters.  
19:30 | Volksverein | Geistenbecker Str. 107

## PARTYS

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

## KIDS / JUGENDLICHE

» **Frederick**  
Kindertheater. Solo-Inszenierung frei nach dem Kinderbuch von Leo Lionni.  
9:00 + 11:00 | BIS-Zentrum  
» **Offene Tür**  
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre, mit Disco.  
Städt. Jugendclubhaus  
MG-Westend

## SONSTIGES

» **Klimaschutzmanager im Treffpunkt mg+**  
Fragen zum Klimaschutz an Klimaschutzmanager A. Olbrisch.  
13:00-16:00 | Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2  
» **Informationen rund um die Kindertagespflege**  
Infos des Fachbereichs Kinder, Jugend und Familie über Voraussetzungen, Schulungsangebote und Verdienstmöglichkeiten.  
15:00-16:30 | Familienzentrum Am Hockstein | Am Hockstein 70  
» **Sparda-Nacht**  
Zaubervorführungen, Konzert von „Bellchild“, Techno-Liveset von „Tarek“, stündlich Führungen zur Ausstellung „Libertine“. Eintritt frei!  
18:00-24:00 | Museum Abteiberg  
» **Mönchengladbacher Gesichter: Denisa Richters**  
Gesprächsabend mit der Leitenden Regionalredakteurin der Rheinischen Post.  
19:00 | Kolumbarium St. Kamillus | Kamillienstr. 40  
» **Patienten-Infoabend**  
Thema: Unerfüllter Kinderwunsch. Anmeldung bis 20.11.2019 unter Tel. 02161 49686-0.  
19:00 | Praxis pro-Kindwunsch | Von-Groote-Str. 175  
[www.pro-kindwunsch.de](http://www.pro-kindwunsch.de)

**Schon ab 45€ Ihre Werbung im Terminkalender**



Unser Medienteam steht Ihnen gerne Rede und Antwort zu allen Fragen rund um Ihre Anzeigenschaltung. Sie erreichen uns per E-Mail unter [media@marktimpuls.de](mailto:media@marktimpuls.de) oder telefonisch unter 02161 . 6869520.

» **EA-Emotions Anonymous Rheydt**  
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.  
19:00-20:30 | Paritätisches Zentrum (Raum E 06)

## FR22

NOVEMBER

## SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Wir sind Borussia**  
Die Borussia-Revue.  
20:00 | Red Box  
» **Internationale Tanzwochen Neuss: INTRODANS, Arnheim**  
Direktion Roel Voorinhold.  
20:00 | Stadthalle Neuss | Selikumer Str. 25  
» **Heute wegen gestern geschlossen**  
Kabarett mit Jess Jochimsen.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus  
» **Echte Gefühle**  
Comedy mit Atze Schröder.  
20:30 | Kunstwerk

## KONZERTE

» **Zwischenzeit: Innehalten, Atemholen – 30 Minuten Musik und Wort in St. Helena**  
Gemeindereferent Markus Heib spricht Texte zum Thema „Anvertraut“ – Reinhold Richter (Orgel).  
15:30 | Pfarrkirche St. Helena | MG-Rheindahlen  
» **Eröffnungskonzert Gitarrenworkshop**  
Mit dem Gitarrenensemble „manotropo“.  
19:00 | Musikschule  
» **David Friedman Generation Trio**  
Veranstalter: Jazz Circle Viersen.  
20:00 | Weberhaus VIE-Süchteln  
» **Dubbelvia Festival**  
Ska und Reggae mit „Betrayers of Babylon“ und „Mondo Mash Up“.  
20:30 | Rocksicht Viersen

» **Hutkonzert: Vivid Sun**  
Feinster Melody-Rock.  
Eintritt frei!  
20:30 | Variété Freigeist

## SPORT

» **Stadtmeisterschaft Blitz-Schach**  
Veranstalter: Stadtsportbund Mönchengladbach e. V.  
Ausrichter: Rheydter Schachverein 1920 e. V.  
20:00 | Mensa der GHS Dohler Straße  
[www.mg-sport.de](http://www.mg-sport.de)

## PARTYS

» **FridayNight**  
Mit Vollgas ins Wochenende!  
21:00 | Markt26  
» **Caliente!**  
Das Beste aus karibischen Soundz, von Dancehall aus Jamaika, heißem Reggaeton aus Lateinamerika bis hin zu Afrobeat aus Frankreich & Afrika.  
23:00 | Frau Manfred  
» **Soulkeepers R&B Festival: New Rogues live**  
Mit der Newcomer-R&B-Band „New Rogues“ und den R&B-DJs Mr. Fonsou Bcn, Baster und Maik Murano.  
23:00 | Projekt 42

## FESTE / MÄRKTE

» **Weihnachtsdorf (bis 29.12.)**  
11:00-21:00 | Alter Markt  
» **Rheydter Weihnachtsmarkt (bis 29.12.)**  
ab 11:00 | Marktplatz RY  
» **Weihnachtsmarkt (bis 30.12.)**  
11:00-20:00 | Sonnenhausplatz

## KIDS / JUGENDLICHE

» **Offene Tür**  
Kinder bis 14 Jahre; mit Disco.  
14:00-17:30 | Städt. Jugendclubhaus MG-Westend



Foto: © Künstler

22.11.2019 | 23:00 Uhr  
Projekt 42  
**SOULKEEPERS R&B FESTIVAL: NEW ROGUES**

Soulkeepers ist mittlerweile weit über die Grenzen Deutschlands anerkannt. Northern Soul und R&B in höchster Qualität von Original-Singles zu präsentieren, ist die Devise. Live: Die „New Rogues“ aus Köln – vielleicht die Newcomer-R&B-Band am deutschen Markt. O-Ton von Veranstalter und Mr. Soulkeepers Thomas Dohr: „Wer mich kennt weiß, das ich eigentlich nicht so der Konzertzgänger bin, aber in diesem Fall hat es mich richtig weggehauen. Wenn es nicht so wäre – „Hand aufs Herz“ – hätte ich auch keine Band eingeladen.“



Foto: © Messajero

23.11.2019 | 23:00 Uhr  
Messajero  
**SMELLS LIKE 90S**

Am Samstag, dem 23.11.2019 laden die DJs Hejo Siemes und Markus Ludwig zu ihrer musikalischen Zeitreise in die Neunziger Jahre. Ab 23 Uhr wird im Mönchengladbacher Messajero zu geliebten Ohrwürmern des Grunge, Rock, Alternative-Rock, Hip-Hop, Britpop und Pop-Punks gefeiert.

Eintritt: 5,- €.  
Kein Mindestverzehr.

**MEHR INFORMATIONEN:**  
[www.messajero.com](http://www.messajero.com)

## SONSTIGES

- » **Second-Hand-Verkauf**  
Gut erhaltene Damenbekleidung zu günstigen Preisen.  
19:00-22:00 | Frauenberatungsstelle | Kaiserstr. 20
- » **Tatort Zauber-Dinner**  
Magie und Menü mit Matthias Rauch.  
19:00-22:30 | Gasthof Loers | Mürrigerstr. 17

## SA23

NOVEMBER

## SCHAUSPIEL / BÜHNE

- » **Living in America**  
Ballett von Robert North. Musik von Aaron Copland, George Gershwin, John Lee Hooker u. a.  
19:30 | Theater MG
- » **Das Tagebuch der Anne Frank**  
Mono-Oper für Sopran und Kammerorchester von Grigori Frid.  
20:00 | Bunker Güdderath | Güdderath 29
- » **Wir sind Borussia**  
Die Borussia-Revue von Regisseur Martin Maier-Bode und Produzent Tobias Wessler.  
20:00 | Red Box
- » **FuckUp Nights Mönchengladbach**  
Gründer-Special.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

## KONZERTE

- » **Musik zur Marktzeit**  
Gesangsmatinee mit Nicole Ferrein (Sopran) und Michael Veltmann (Klavier).  
12:00 | Citykirche
- » **Milonga**  
Eine musikalische Reise von Kuba nach Europa mit dem Gitarrenduo Pablo Lentini Riva und Pierre Pradier.  
20:00 | BIS-Zentrum
- » **Fandango**  
A Tribute to finest Rockmusic.  
20:30 | Kunstwerk

## SPORT

- » **Fußball: A-Junioren Bundesliga West**  
12. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach U19 – Bayer 04 Leverkusen U19  
11:00 | Borussia-Park

## » Fußball: 2. Frauen-Bundesliga

- 12. Spieltag:  
Borussia Mönchengladbach – SV Meppen  
14:00 | Grenzlandstadion  
[www.borussia.de](http://www.borussia.de)
- » **Trabrennen**  
Großer Preis des Rheinischen Karnevals.  
13:00 | Trabrennbahn

## PARTYS

- » **Skihallen-Party**  
21:00 | allrounder mountain resort | Neuss
- » **SaturdayNight Fever**  
Mit DJ Jürgen.  
21:00 | Markt26
- » **Ü40-Party**  
The holy fucking Shit.  
21:00 | Variété Freigeist
- » **Nightboat to KaiWo**  
Mit den DJs Kai und Wombel.  
22:00 | Rockschtich Viersen
- » **SMELLS LIKE 90S**  
23:00 | Messajero
- » **Cosmo Confusion**  
Mit „Lunatica“ aus Spanien, einer der momentan angesagtesten Psytrance Acts.  
23:00 | Projekt 42

## FESTE / MÄRKTE

- » **Trödelmarkt**  
6:00-14:00 | Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße
- » **Trödelmarkt**  
6:00-14:00 | Trabrennbahn
- » **Christkindlmarkt 2019: Vorverkauf Trödelstand**  
Weihnachtsdeko, Vasen, Tischdecken usw.  
10:00-16:00 | Hindenburgstr. 20-22
- » **Winterzauber**  
Familienfreundlicher Kunsthandwerkermarkt.  
10:00-19:00 | Hephata-Gelände | Dahler Kirchweg 48

## KIDS / JUGENDLICHE

- » **Conni – das Schulmusical**  
Das zweite Musical mit der besten Freundin aller Kinder.  
14:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

## SONSTIGES

- » **60 Jahre Musikschule – in 6 x 60 Minuten auf die Bühne**  
Gitarrenworkshop für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre. Teilnahme kostenfrei!  
10:00-19:00 | Musikschule

## » Indian Classical Dance

- Workshop mit Dipika Das Weingran für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.  
11:00-14:00 | BIS-Zentrum
- » **Second-Hand-Verkauf**  
Gut erhaltene Damenbekleidung zu günstigen Preisen.  
11:00-17:00 | Frauenberatungsstelle | Kaiserstr. 20
- » **Metropolitan Opera live: Akhnaten (Glass)**  
Gesungen in Englisch und in alten Sprachen (mit deutschen Untertiteln).  
19:00 | Comet Cine Center
- » **Gin Tasting**  
19:00 | Kult+Genuss
- » **Alles Gute, liebe Leiche**  
Dinner Krimi.  
19:30 | Hotel Elisabeth | Klusenstr. 97

## SO24

NOVEMBER

## SCHAUSPIEL / BÜHNE

- » **THEATER EXTRA: Matinee zu Der Raub der Sabinerinnen**  
Von Ariel Dorfmann.  
11:15 | Theater MG | Theaterbar
- » **THEATER EXTRA: Soiree zu Der Tod und das Mädchen**  
Von Susi Dorfmann.  
17:00 | Theater MG | Theaterbar
- » **Die Sardinienpredigt oder Willi & Lisbeth häkeln Witze**  
Kabarett mit Gerd Normann.  
19:00 | Die Spindel e. V. im BIS
- » **Punchline! Das ultimative Witze-Battle**  
Comedy mit Olli & Nizar.  
19:00 | Kunstwerk

## KONZERTE

- » **Musik im Schloss**  
Konzert mit Schülerinnen und Schülern der Musikschule.  
15:30 | Schloss Rheydt
- » **Deutsche Kammerakademie Neuss: Reunion**  
Werke von Guillaume Lequeu, Frédéric Chopin, Diego Conti und Wolfgang A. Mozart.  
Mit Antonio di Cristofano (Klavier). Leitung: Lavard Skou Larsen.  
Konzerteinführung um 17:15 Uhr durch Dr. Matthias Corvin.  
18:00 | Zeughaus Neuss

- » **Mrs. Greenbird**  
Ehrlich, handgemacht und ein kleines bisschen schräg.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

## VORTRAG / LESUNG

- » **Kulturfrühstück: Bloody Breakfast**  
... oder „Totschlag und Rührei – ein mordsmäßiges Frühstück“.  
15. MG-Krimitage: Mit Barbara Steuten, Regina Schleheck, Doro Koch und Rohan de Rijik.  
11:00 | BIS-Zentrum

## PARTYS

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

## KIDS / JUGENDLICHE

- » **Feuerwehrmann Sam**  
Die 3. Show.  
14:30 | Kaiser-Friedrich-Halle
- » **Des Kaisers neue Kleider**  
Von Bruno Winzen nach dem Märchen von Hans Christian Andersen. Für Kinder ab 5 Jahre.  
15:00 | Theater MG

## SONSTIGES

- » **Briefmarkentauschbörse**  
Briefmarkenfreunde 1924 e. V.  
9:00-12:00 | Turnerheim Nordstraße
- » **Modern Clown**  
Workshop mit Sascha Weingran.  
11:00-16:00 | BIS-Zentrum

## MO25

NOVEMBER

## KIDS / JUGENDLICHE

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

## SONSTIGES

- » **Französisch-Stammtisch**  
Egal ob Anfänger, Experte, Muttersprachler oder Frankreichfan – jeder ist willkommen.  
16:30-18:00 | Lax Legere | Wallstr. 17

## DI26

NOVEMBER

## SCHAUSPIEL / BÜHNE

- » **Morgen – Land**  
Kabarett mit Sulaiman Masomis.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

## KIDS / JUGENDLICHE

- » **Offene Tür**  
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre.  
Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

## SONSTIGES

- » **Lucky-Gruppe**  
Treffpunkt für bisexuelle und lesbische Mädchen und junge Frauen von 14 bis 27 Jahre.  
18:00 | Aids-Hilfe MG/RY | August-Pieper-Str. 1

## MI27

NOVEMBER

## SCHAUSPIEL / BÜHNE

- » **400 Jahre Beikircher**  
Kabarett mit Konrad Beikircher.  
20:30 | Kunstwerk

## KONZERTE

- » **Die Höhner Weihnacht**  
Das rockig besinnliche Konzert.  
19:30 | Red Box

## VORTRAG / LESUNG

- » **Forum Kultur: Typisch Bauhaus?**  
„Bauhaus“-Architektur und das „Neue Bauen“.  
19:00-20:30 | VHS am Sonnenhausplatz

## PARTYS

- » **StudiNight**  
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 | Mezzalito
- » **Party und Karaoke**  
Mit Dietmar D.  
21:00 | Markt26

- » **Der MITTWOCH im Projekt 42**  
Funk, Soul, Retro, 90s Trash, Electro, Reggae und Dancehall.  
23:00 | Projekt 42  
[www.projekt42.info](http://www.projekt42.info)

## FESTE / MÄRKTE

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

## KIDS / JUGENDLICHE

- » **Ronja und die Weihnachtshexe**  
Lila Lindwurm Weihnachtstour.  
10:30 + 15:00 | TIG – Theater im Gründungshaus
- » **Offene Tür**  
Für Kinder bis 14 Jahre.  
14:00-17:30 | Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

## » Disco

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

## SONSTIGES

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

## DO28

NOVEMBER

## SCHAUSPIEL / BÜHNE

- » **Gemüse**  
Stand-up-Comedy mit Tim Whelan.  
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

## KONZERTE

- » **Junges Podium**  
Fortgeschrittene Kinder und Jugendliche musizieren.  
Eintritt frei!  
19:00 | Musikschule



Liken Sie uns auf  
[facebook.com/hindenburger](https://facebook.com/hindenburger)



24.11.2019 | 11:00 Uhr  
BIS-Zentrum  
**KULTURFRÜHSTÜCK: BLOODY BREAKFAST**

„Das letzte Geschenk von Tim“ heißt der Krimi von Doro Koch. Regina Schleheck liest aus „Mörderisches Bergisches Land“, ihrem neuesten Krimi. Barbara Steuten (Foto) meint „Tote trinken keinen Kaffee“ zum Frühstück. Im aktuellen Fall bekommt Kati Küppers tierische Unterstützung durch den Jack-Russell-Terrier Filou, der schon bald für jede Menge Aufregung sorgt. Rohan de Rijk bringt mit „Schnee am Strand“ eine moderne Road-Story, die erzählt, wie der Mensch nach Freiheit strebt, um letztendlich zu scheitern.

**MEHR INFORMATIONEN:**  
[www.bis-zentrum.de](http://www.bis-zentrum.de)

Foto: © Daniel Merbecks



29.11.2019 | 20:00 Uhr  
Schloss Rheydt | Rittersaal  
**2. SCHLOSSKONZERT**

Als Interpretin irischer, schottischer und englischer Folksongs sowie durch eigene Kompositionen für keltische Harfe hat sich Nadia Birkenstock international einen hervorragenden Ruf erspielt. Ihre klare, warme Stimme bildet eine Einheit mit den farbenreichen Klängen ihrer Harfe, wobei ihre virtuose Harfentechnik ihr vielschichtige Arrangements voller Raffinesse und Facettenreichtum erlaubt. Die gebürtige Solingerin gilt als eine der führenden Vertreterinnen der keltischen Harfe in Europa. Neben ihrer Konzerttätigkeit ist sie eine gefragte Masterclass-Dozentin und hat zahlreiche CDs veröffentlicht.

Foto: © Thomas Zydafiß

» **Jazz am Abteiberg: Planet-T & Hans Dulfer**  
Coen van Dam (Keyboards), Hans Dulfer (Saxophon), Mike Downs (Percussion), Ferd Geister (Gitarre).  
20:00 | Haus Erholung

**VORTRAG / LESUNG**

» **Beamter im allgemeinen Vollzugsdienst**  
Referenten: Frau Gotzes, Ausbildungsleiterin und Frau Kättner, Leiterin des allgemeinen Vollzugsdienstes Willich. 16:00 | Berufsinformationszentrum  
» **Informationsveranstaltung für werdende Eltern**  
Chefarzt Dr. Harald Lehnen wird über Wissenswertes rund um die Geburt informieren. Anmeldung unter Tel. 02166 394-2201/2208.  
18:30 | Elisabeth-Krankenhaus

**PARTYS**

» **StudNight**  
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.  
20:00 | Mezcalito

**KIDS / JUGENDLICHE**

» **Offene Tür**  
14:00-17:30 Uhr Kinder bis 14 Jahre.; 17:30-21:00 Uhr Jugendliche ab 14 Jahre, mit Disco. Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

**SONSTIGES**

» **Mobilitätsberatung im Treffpunkt mg+**  
Caprice Mathar, die Mobilitätsbeauftragte der Stadt Mönchengladbach, bietet für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger eine Sprechstunde an. 13:00-16:00 | Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2  
» **Haus der offenen Stunde**  
Die Musikschule Mönchengladbach lädt zur offenen Stunde ein. Teilnahme kostenfrei! 14:00-18:00 | Chapeau Kultur [www.kulturkram.de](http://www.kulturkram.de)  
» **EA-Emotions Anonymous Rheydt**  
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit. 19:00-20:30 | Paritätisches Zentrum (Raum E 06)

» **Mitsingabend**  
Für alle mit Spaß am Singen. Teilnahme kostenfrei!  
20:00-22:00 | Chapeau Kultur [www.kulturkram.de](http://www.kulturkram.de)

**FR29**

NOVEMBER

**SCHAUSPIEL / BÜHNE**

» **Der Raub der Sabinerinnen (Premiere)**  
Komödie von Franz und Paul von Schönthan. Anschließend öffentliche Premierenfeier in der Theaterbar. 19:30 | Theater MG  
» **Perfect**  
The Ultimate Ed Sheeran Show. 19:30 | TIG – Theater im Gründungshaus  
» **Markus Grimm – Märchen, die das Leben schrieb**  
Das Programm zum Buch. 20:00 | Varieté Freigeist

**KONZERTE**

» **2. Schlosskonzert 2019/2020**  
Nadia Birkenstock (Keltische Harfe & Gesang) spielt traditionelle Christmas-Carols, Tanzmelodien und Winterlieder aus Irland, England, Schottland und Frankreich. 20:00 | Schloss Rheydt

**VORTRAG / LESUNG**

» **XVII. Friedensnacht**  
„Give peace a chance“. Projekt zum Thema Frieden mit Mitteln der Kunst in Form von Wort, Musik, Film und Bild. 20:00 | BIS-Zentrum

**PARTYS**

» **FridayNight**  
Mit Vollgas ins Wochenende! 21:00 | Markt26  
» **Tonspuren**  
Das Partyformat für Jung und Alt von und mit Dj.rockka („Rolle“). 21:00 | Messajero

**KIDS / JUGENDLICHE**

» **Iggi Pottergeist und das beste Geschenk der Welt!**  
Kinderprogramm mit dem Seifenblasen Figurentheater. Veranstalter: Die Spindel e. V. 10:30 | Pfarrheim | Karstr. 3

» **Offene Tür**  
Kinder bis 14 Jahre; mit Disco. 14:00-17:30 | Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

**SONSTIGES**

» **Cinema Club: The Remains Of The Day**  
Großbritannien/USA 1993, Regie: James Ivory, 134 Min. 19:00-21:15 | VHS am Sonnenhausplatz

**SA30**

NOVEMBER

**SCHAUSPIEL / BÜHNE**

» **Living in America**  
Ballett von Robert North. Musik von Aaron Copland, George Gershwin, John Lee Hooker u. a. 19:30 | Theater MG  
» **Der Tod und das Mädchen (Premiere)**  
Von Ariel Dorfmann. 20:00 | Theater MG  
» **Das Deutsche Reich!**  
Kabarett mit Thomas Reis. 20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

**KONZERTE**

» **Musik zur Marktzeit: Musica adventus**  
Streicherensemble „Intermezzo“ und Münsterchor St. Vitus. 12:00 | Citykirche  
» **Buster Shuffle**  
Very british aber auch very good musicians. Mit einer Mischung aus Ska, etwas Britpop und Rock'n'Roll. 20:30 | Rockschiicht Viersen  
» **Metal Force**  
21:00 | Denk Mal ...

**SPORT**

» **Fußball: B-Junioren Bundesliga West**  
15. Spieltag: Borussia Mönchengladbach U17 – Fortuna Düsseldorf U17 11:00 | Borussia-Park [www.borussia.de](http://www.borussia.de)

**PARTYS**

» **Ü30-Party**  
20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle  
» **Übungsparty**  
20:00-23:00 | TOMMYs Tanzstudio

» **Maurice' House Club**  
Bunter Mix von Vocal- bis Tech-House mit DJ Maurice Da Vido. Eintritt frei!  
20:00 | Café del Bar | Waldhausener Str. 7  
» **Skihallen-Party**  
Ab 18 Jahre!  
21:00 | allrounder mountain resort | Neuss

» **SaturdayNight Fever**  
Mit DJ Jürgen. 21:00 | Markt26

» **Elektronauten**  
Die Elektronauten Frank und Ralf rühren ein schönes elektronisches Süppchen zusammen. 21:00 | Varieté Freigeist  
» **100minus10 – Die andere 90er-Party**  
Mit DJ Budda & DJ Chris. 23:00 | DIE BOX MG | Waldhausener Str. 38  
» **Seasons**  
Indie, 80s, Lieblingslieder. 23:00 | Frau Manfred  
» **Druckfabrik: Axel Karakasis**  
Axel Karakasis ist der bekannteste griechische DJ und Produzent unserer Zeit. 23:00 | Projekt 42

**FESTE / MÄRKTE**

» **Trödelmarkt**  
6:00-14:00 | Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße  
» **Trödelmarkt**  
6:00-14:00 | Trabrennbahn  
» **Christkindlmarkt**  
Zugunsten Menschen mit Behinderung. 9:00-17:00 | Kapuzinerplatz  
» **Schlossweihnacht Schloss Dyck**  
Stimmungsvoller Weihnachtsmarkt im historischen Ambiente mit lebendigem Krippenspiel im Park. 10:00-20:00 | Schloss Dyck [www.stiftung-schloss-dyck.de](http://www.stiftung-schloss-dyck.de)

**SONSTIGES**

» **Aktives Rhythmustraining**  
Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene mit Dominik Lang. 10:00-14:30 | BIS-Zentrum  
» **Kochkurs Asiatische Küche**  
19:00 | Kult+Genuss

**SO1**

DEZEMBER

**SCHAUSPIEL / BÜHNE**

» **Jung, wat biste jroß jeworden!**  
Kabarett mit Jürgen B. Hausmann. 18:00 | Kunstwerk  
» **Festliche Operngala 2019: Viva Verdi!**  
Arien, Ensembles und Chöre aus Verdi-Opern. 18:00 | Theater MG  
» **Glückliches Händchen**  
Comedy mit Martin Fromme. 20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

**KONZERTE**

» **2. Kammerkonzert 2019/2020: Kontraste**  
Mitglieder der Niederrheinischen Sinfoniker spielen Werke von Johann Sebastian Bach, Luciano Berio und Georg Philipp Telemann. 11:00 | Theater MG  
» **23. Adventsserenade**  
Posaunenchor Mönchengladbach-Korschenbroich. 16:00 | Friedenskirche | Margarethenstr. 20  
» **Jazz-Chor Mönchengladbach**  
Musik von nachdenklich bis beswingt. 17:00 | Kolumbarium St. Kamillus

» **In Dulci Jubilo**  
Benefizkonzert mit dem Ensemble „Suono Vivace“ und Gästen. Eintritt frei!  
17:00 | Musikschule

**SPORT**

» **Hallenhockey: Regionalliga West Frauen**  
3. Spieltag: Gladbacher HTC – DSD Düsseldorf 14:30 | GHTC-Halle [www.ghtc.de](http://www.ghtc.de)  
» **Fußball-Bundesliga**  
13. Spieltag: Borussia Mönchengladbach – SC Freiburg 15:30 | Borussia-Park [www.borussia.de](http://www.borussia.de)

**FESTE / MÄRKTE**

» **Schlossweihnacht Schloss Dyck**  
Stimmungsvoller Weihnachtsmarkt im historischen Ambiente mit lebendigem Krippenspiel im Park. 10:00-20:00 | Schloss Dyck [www.stiftung-schloss-dyck.de](http://www.stiftung-schloss-dyck.de)

**SONSTIGES**

» **Karnevalsmuseum**  
Einblick in die historische Tradition des Mönchengladbacher Karnevals. 11:00-14:00 | Altes Zeughaus | Weiherstr. 1-6 [www.altes-zeughaus.de](http://www.altes-zeughaus.de)  
» **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. Aktionen für Kinder von 5 bis 12 Jahre in der Malklasse. Städt. Museum Abteiberg [www.museum-abteiberg.de](http://www.museum-abteiberg.de)

**Dat kost nix!**

**Ihr Termin im Terminkalender**

Gerne veröffentlichen wir Ihren Veranstaltungstermin kostenlos im Hindenburger Terminkalender. Bitte senden Sie uns die Informationen zu Ihrem Termin, gerne mit druckfähigem Bildmaterial (jpg, 300 DPI, Flyer/Poster als PDF) bis zum 15. des Vormonats an [termine@hindenburger.de](mailto:termine@hindenburger.de).

Die Aufnahme in den Terminkalender erfolgt nach Maßgabe der Terminredaktion. Das Angebot der kostenlosen Aufnahme begründet weder einen Rechtsanspruch noch wird die Aufnahme garantiert. Der Verlag übernimmt keinerlei Haftung für zugesandtes Material. Alle Rechte müssen beim Einsender liegen.

# AUSSTELLUNGEN

## » 25. Kreativmarkt Kunst für die Sinne

Fr. 1.11.2019, ab 14:00

Sa./So. 2./3.11.2019, 11:00-18:00

14 Kunsthandwerker aus den verschiedensten Bereichen zeigen ihre Werke. Eintritt frei!  
Schloss Wickrath | Nassauer Stall



## » Viktor Schmidt und Susanne Schnabel

bis So. 3.11.2019

Gemeinsame Abschiedsausstellung.

## » Detlef Ilgner: Fotografien

ab So. 3.11.2019 bis So. 5.1.2020

Kunstfenster Rheydt

## » Klaus Kleine: Earth

Finissage: So. 3.11.2019, 11:00-14:00

11:00-14:00 (So.) | MMIII Kunstverein e. V.

## » Bedrohte Arten: Engel und Bäume

bis Sa. 9.11.2019

Bilder und Skulpturen von Horst Meister.

10:00-16:00 (Di.-Sa.) | Citykirche

## » Kunst & Handwerk im Nassauer Stall

Sa./So. 9./10.11.2019, 11:00-18:00

Zum 18. Mal stellen Künstler und Kunsthandwerker ihre Arbeiten aus.

Schloss Wickrath | Nassauer Stall

## » Detlef Ilgner/Link & Kress: Stille

ab Fr. 1.11.2019 bis So. 17.11.2019

Eröffnung: Fr. 1.11.2019, 19:00

Die gemeinsame Ausstellung ist ein Versuch, das Gefühl der Stille in Bildern zu visualisieren.

12:00-16:00 (Sa./So.) | EA 71

## » Islam-Ausstellung

ab Fr. 15.11.2019 bis Fr. 22.11.2019

Ein Reise durch die islamische Zeit.

10:00-16:00 (Di.-Sa.) | Citykirche

## » Das letzte Hemd

bis So. 24.11.2019

Arbeiten von C. Braatz, W. Hahn, R. Heijkoop, K.-H. Heming, K. W. Hoyme, U. Krass, I. Wegerl.

10:00-18:00 (Mo.-So.) | Grabeskirche

St. Elisabeth | Bergstr. 65

## » Zuhause in Bildern

bis So. 24.11.2019

Werke der Teilnehmer des Euregionalen Fotowettbewerbs.

11:00-17:00 (Di.-Fr.) | 11:00-18:00 (Sa./So.) |

Museum Schloss Rheydt

## » encanto cubano

bis Sa. 30.11.2019

Fotografie von Alexander Uhler.

8:00-21:30 (Mo.-Fr.) | VHS am Sonnenhausplatz

## » Rosa M. Hessing: Golden Moments

ab So. 17.11.2019 bis So. 1.12.2019

Eröffnung: So. 17.11.2019, 11:30-16:00

Durch den Einsatz spezieller Pigmente in Verbindung mit Lacken gelingen der Künstlerin farb- bzw. lichtintensive Gemälde.

17:00-19:00 (Fr.) | 15:00-17:00 (Sa./So.) |

[kunstraumno.10]

## » Angel Richter: Neue Arbeiten

ab Fr. 29.11.2019 bis So. 15.12.2019

Eröffnung: Fr. 1.11.2019, 19:00

Richter behandelt das Thema der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts.

12:00-16:00 (Sa./So.) | EA 71

## » Josef Jan Michnia: Die Saiten schweigen, aber nicht der Klang der Violine in mir

bis Dezember 2019

8:00-20:00 (Mo.-Fr.) | Musikschule

## » Wolfgang Speen: Himmel und Erde

ab Fr. 29.11.2019 bis Fr. 3.1.2020

Eröffnung: Fr. 1.11.2019, 19:30

10:00-16:00 (Di.-Sa.) | Citykirche

## » Sabine Reder: Alles im Wandel

ab Fr. 1.11.2019 bis Mi. 15.1.2020

Eröffnung: Fr. 1.11.2019, 14:00

Bilder und Objekte in unterschiedlichen Techniken.

10:00-12:00 + 18:30-20:30 (Mi., Do., Fr.) |

BIS-Zentrum | Café BISquit

## » Jutta Koether: Libertine

bis So. 16.2.2020

Ausgangspunkt des Konzepts von Jutta Koether ist der Gemäldekomplex Tour de Madame, den sie im vergangenen Jahr präsentierte.

11:00-17:00 (Di.-Fr.) | 11:00-18:00 (Sa./So.) |

Museum Abteiberg

## » Ulrich Rückriem: Arbeiten von 1970 bis 2019

ab Sa. 23.11.2019 bis Mi. 19.2.2020

Eröffnung: Sa. 23.11.2019, 16:00-19:00

Steinskulpturen und Zeichnungen sowie neue Stein-, Papier-, Glas- und Metallarbeiten.

13:00-18:00 (Di.-Fr.) | 10:00-14:00 (Sa.) |

Galerie Löhrl

## » IGPOY – International Garden Photographer Of The Year

bis So. 1.3.2020

12:00-18:00 (Sa./So./Fr.) | Schloss Dyck

## » Günter Netzer – Aus der Tiefe des Raumes

bis So. 15.3.2020

Sonderausstellung aus Anlass des 75. Geburtstages des wohl schillerndsten Spielers der Clubgeschichte von Borussia Mönchengladbach.

10:00-18:00 (Mo.-Sa.) | 10:00-16:00 (So.) |

Fohlenwelt | Hennes-Weisweiler-Allee 1

## » Aufbruch ins Land der Farben

ab So. 24.11.2019 bis So. 15.3.2020

Eröffnung: So. 24.11.2019, 11:30

Die Erfindung neuer Bildruckverfahren im 19. Jahrhundert.

11:00-17:00 (Sa./So.) | Feld-Haus – Museum für

Populäre Druckgrafik | Berger Weg 5 | Neuss

## » Mythos Bökelberg

ab So. 3.11.2019 bis So. 19.4.2020

Eröffnung: So. 3.11.2019, 11:30

Vor 100 Jahren wurde eine ehemalige Kiesgrube als „Westdeutsches Stadion“ eingeweiht, die einmal unter dem Namen „Bökelberg“ einen legendären Status erreichen sollte.

11:00-17:00 (Di.-Fr.) | 11:00-18:00 (Sa./So.) |

Museum Schloss Rheydt

## » FohlenWelt – Das Vereinsmuseum

10:00-18:00 (Mo.-Sa.) | 10:00-16:00 (So.) |

Fohlenwelt | Hennes-Weisweiler-Allee 1

## » TextilTechnikum

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

11:00-15:00 (Mo.-Fr.) | 13:00-17:00 (jeder dritte So. im Monat) | Monforts Quartier

## » Filmfiguren-Ausstellung

12:00-18:00 (Fr.) | 10:00-18:00 (Sa.) | 12:00-17:00 (So.) |

Berliner Platz 10

## » Dauerausstellung Historisches Spielzeug

Spielzeug aus Vergangenheit und Gegenwart.

14:00-17:00 (So.) | Silvia Schnelle | Schrödt 27 |

MG-Giesenkirchen

# ADRESSEN

## AFBj – Aktion „Freizeit

behinderter Jugendlicher“ e.V.

Roermonder Str. 217 | 41068 MG

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

## allrounder mountain ressort

gmbh & co. kg (Skihalle Neuss)

An der Skihalle 1 | 41472 Neuss

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

## BIS-Zentrum

Bismarckstr. 97-99 | 41061 MG

[www.bis-zentrum.de](http://www.bis-zentrum.de)

## BIZ Berufsinformationszentrum

Lürriper Str. 56 | 41065 MG

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

## Borussia VfL 1900

Mönchengladbach e. V.

Hennes-Weisweiler-Allee 1 |

41179 MG | [www.borussia.de](http://www.borussia.de)

## Chapeau Kultur

Bahnhofstr. 26-28 | 41236 MG

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

## Citykirche

Kirchplatz 14 | 41061 MG

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

## Comet Cine Center

Viesener Str. 8 | 41061 MG

[www.comet-cine-center.de](http://www.comet-cine-center.de)

## Dauerausstellung Historisches

Spielzeug

Silvia Schnelle (Privat)

Schrödt 27 | 41238 MG

[www.spielzeugausstellung.com](http://www.spielzeugausstellung.com)

## Denk Mal ...

Geneickener Str. 75 | 41238 MG

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

## Die Spindel e. V. im BIS

Postfach 100955 | 41009 MG

[www.die-spindel.de](http://www.die-spindel.de)

## EA 71

Eickener Str. 71 | 41061 MG

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

## Elisabeth-Krankenhaus

Hubertusstr. 100 | 41239 MG

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

## Fohlenwelt

Hennes-Weisweiler-Allee 1 |

41179 MG

[www.museum.borussia.de](http://www.museum.borussia.de)

## Frau Manfred

Aachener Str. 21-23 | 41061 MG

[facebook.com/FrauManfred](https://www.facebook.com/FrauManfred)

## Galerie Löhrl

Kaiserstr. 69 | 41061 MG

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

## Gladbacher Hockey- und

Tennis-Club e. V.

An den Holter Sportstätten 11 |

41069 MG | [www.ghtc.de](http://www.ghtc.de)

## Grenzlandstadion

Seminarstr. 20 | 41236 MG

## Haus Erholung

Johann-Peter-Boelling-Platz |

41061 MG

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

## Hugo Junkers Hangar

Flughafenstr. 101 | 41066 MG

[www.hugo-junkers-hangar.de](http://www.hugo-junkers-hangar.de)

## Jahnhalle

Volksgrabenstr. 165 | 41065 MG

## Kaiser-Friedrich-Halle

Hohenzollernstr. 15 | 41061 MG

[www.kaiser-friedrich-halle.de](http://www.kaiser-friedrich-halle.de)

## Kolumbarium St. Kamillus

Kamillianerstr. 40 | 41069 MG

[www.st-kamillus-kolumbarium.de](http://www.st-kamillus-kolumbarium.de)

## Krankenhaus Neuwerk

Dünner Str. 214-216 | 41066 MG

[www.kh-neuwerk.de](http://www.kh-neuwerk.de)

## KULT+GENUSS

Wilhelm-Strauß-Str. 65 | 41236 MG

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

## Kulturküche

Waldhauser Str. 64 | 41061 MG

[www.kulturkueche.com](http://www.kulturkueche.com)

## Kunstfenster Rheydt

Hauptstr. 125 | 41236 MG

[www.kunstfenster-rheydt.de](http://www.kunstfenster-rheydt.de)

## [kunstraumno.10]

Matthiasstr. 10 | 41063 MG

[www.raum-fuer-kunst.de](http://www.raum-fuer-kunst.de)

## Kunstwerk

Wickrathberger Str. 18b | 41061 MG

[www.kunstwerk-location.com](http://www.kunstwerk-location.com)

## Markt26

Alter Markt 26 | 41061 MG

[www.markt-26.de](http://www.markt-26.de)

## Messajero

Sophienstr. 17 | 41065 MG

[www.messajero.com](http://www.messajero.com)

## Mezcalito

Gasthausstr. 30 | 41061 MG

## MGMG – Marketing Gesellschaft

Mönchengladbach mbH

Voltstr. 2 | 41061 MG

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

## MMIII Kunstverein e. V.

Künkelstr. 125 | 41063 MG

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

## Monforts Quartier

Schwalmsstr. 301 | 41238 MG

[www.monforts-quartier.de](http://www.monforts-quartier.de)

## Museum Abteiberg

Abteistr. 27 | 41061 MG

[www.museum-abteiberg.de](http://www.museum-abteiberg.de)

## Musikschule Mönchengladbach

Lüpertzender Str. 83 | 41061 MG

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

# FRIKOBÄUERCHEN

Die „Burns“-Kolumne im HINDENBURGER



Foto: © Stefan Götschles

## SOLANGE DU DIE PFOTEN UNTER MEINEN TISCH STELLST...

von Rooster Burns

Ich habe neulich im TV nochmal was von so einem Hundeversteher und -erzieher gesehen. Ich fand das alles sehr spannend. Toll, mit welchen einfachen Mitteln der selbst den megaverkorksten, völlig verzogenen Angstbeißer in Windeseile wieder in die Reihe bekommt und zu einem lieben Familientier macht.

Ich sitze also tief beeindruckt vor der Glotze und höre unserem kleinen vierbeinigen Freund, Jupp ist sein Name, beim Schnarchen zu, während ich ihn kraule. Der Kerl im Fernsehen faselt da irgendwas von positiver Energie und Selbstsicherheit und wie wichtig das für unsere Haustiere ist, weil die das ständig spüren. Soso, positive Energie. Folglich verwüstet unser Hund nie sein Körbchen und sein Reich, das Sofa. Er räumt einfach nur alles nach den Regeln des Feng Shui um. Und wenn wir mal nicht da sind, therapiert er seine Epilepsie mit Yoga. Wir schlichten Zweibeiner missverstehen das und sind einfach nur zu blöd, um das zu merken. Ich habe meine Frau und den Hund in all den Jahren so oft vergnügt angequiekt, wenn Jupp mal wieder was wahnsin-

nig Komisches und Lustiges angestellt hat. Die ganzen skurrilen Marotten. Er sammelt getragene Socken, kriegt regelmäßig zweimal täglich seine fünf Minuten, in denen nichts und niemand vor seinen Pöbel- und Spielattacken sicher ist. Jedes Jahr pünktlich zum Herbst beginnt er eine Art Halbwinterschlaf und verkriecht sich in jeder ruhigen Minute unter genau den Decken, die er den Rest des Jahres höchstens als Sexualpartner betrachtet. Vorher wird emsig der Igel im Garten bei jedem Treffen attackiert, was das Zeug hält. Passiert ist dem Igel aber nie was, denn ein Igel tut weh. Sowohl im Mund als auch in den Füßen. Seit jetzt 9 Jahren ist das so, und ein Lerneffekt bei unserem Hund ist, was das betrifft, absolut nicht feststellbar.

So beschleicht mich dann ab und zu der Gedanke, dass unser lieber kleiner Freund eventuell doch nicht die hellste Kerze auf dem Kuchen sein könnte. Und schon verzeih ich ihm wieder die nächste Marotte. Tatsächlich ist das alles aber eine äußerst gewiefte Taktik und Art, uns ständig zu lenken und uns alles abzurufen, was

er grad möchte. Ich mach mal einen auf dumm, das kommt immer an, denkt er sich vermutlich. Und heute Abend beim Spielen verpass ich meiner Rudelgesellin mal so richtig eine. Mal sehen, ob die mir das wieder durchgehen lässt. Dann hab ich in der Hierarchie die nächste Stufe erreicht. Und dem großen dicklichen Zweibeiner geb ich das Gefühl, er sei der Boss. Dann hab ich Ruhe und kann mein Chi weiter perfektionieren. Vielleicht räum ich auch noch die Wohnung ein bisschen um, wenn die beiden einkaufen sind. Wenn die dann wiederkommen, krieg ich zur Belohnung sowieso immer was mitgebracht. Danke, lieber TV-Hundeversteher. Ich glaube, ich versteh's jetzt.

Das mit der Erziehung haben wir wohl ganz anders gemacht und auch prima hinbekommen. Wir machen immer das, was der Hund möchte, und schon ist Ruhe und Frieden im Haus.

In diesem Sinne, habt Euch und Eure Vierbeiner 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, Ralf Greven, Corinna Greven,  
Sebastian Jurochnik, Alena Scharfshwert

### FOTOS:

Marc Thiele, Marion Freier, Sonstige Fotonaachweise siehe Fotos.

### COVERFOTO:

de.123rf.com/profile\_jawwa (#31016719)

### GRAFIK:

Marktimpuls GmbH & Co. KG: Marc Thiele,

### DRUCK:

Senefelder Misset

### ANZEIGENVERKAUF/ANZEIGENBERATUNG:

Marion Freier, Corinna Greven, 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 14. November bei uns im Programm  
 Lady's Night Preview am Mi, 13. November  
 Tickets ab sofort im Vorverkauf!



Ab 20. November bei uns im #Lieblingskino



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



Viersener Str. 8 41061 M'gladbach  
 facebook.com/CometCineCenter  
 instagram.com/lieblingskino\_mg  
 YouTube Comet Cine Center  
 www.comet-cine-center.de

Aktuelle Trailer, Gewinnspiele, Vorverkauf-News unter [facebook.de/CometCineCenter](https://www.facebook.de/CometCineCenter)



# FALTEN KÖNNEN RICHTIG NETT SEIN.

ABER NICHT BEI JEDEM.

Ästhetisch Plastische Gesichtschirurgie · Sanfte Falten-  
behandlung · Lidlifting · Laserbehandlung



**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)