

MAI 2020 · 14. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

WWW.HINDENBURGER.DE

IHR GRATIS-EXEMPLAR
ZUM MITNEHMEN

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH + RHEYDT



KUNST + KULTUR

**FURY IN THE
SLAUGHTERHOUSE**

FREIZEIT

**URLAUB IN ZEITEN
VON CORONA**

CORONA

**DAS HINDENBURGER VERZEICHNIS
DER ABHOL- UND LIEFERDIENSTE**

CORONA HILFSPROJEKT

WWW.SUPPORTLOCALHEROES.DE

MARKETING
BERATUNG

CORPORATE
PUBLISHING

SOCIAL MEDIA
MARKETING

KREATION + ENTWICKLUNG
PRINT + WEBDESIGN

FÜR KMU, GASTRONOMIE + GESUNDHEITSWESEN
MARKETING

HINDENBURGER

MEDIZIN + CO

GASTROGUIDE MG

SHOPPINGGUIDE MG

Reichweitenstarke Werbung mitten in Ihrer Zielgruppe

Werbung in unserer lokalen Medien ist
crossmedial und reichweitenstark !
Alle Magazine gibt es gedruckt, als ePaper,
und natürlich mit eigenem Onlineportal !

Sprechen Sie uns an!
media@marktimpuls.de

... und was können wir für Sie tun?



Foto: © StudioLine

Liebe Leserinnen und Leser,

in der letzten Ausgabe hat mich die volle Wucht der Corona-Katastrophe erwischt... Plötzlich war sie da, die Existenzangst, die Ungewissheit, die Planlosigkeit....

Mittlerweile haben mein Team und ich uns in der Situation eingerichtet. Die Aufregung der ersten Tage und Wochen ist der Katastrophennormalität gewichen. Der Austausch mit anderen betroffenen Unternehmer/innen und Freunden hilft dabei ungemein. Das Finanzamt war unerwartet kooperativ, auch die beantragte Soforthilfe war sehr schnell auf dem Konto, wo sie auch bleibt, bis wir sie demnächst wohl wieder zurückzahlen - auch wenn wir das eigentlich nicht wirklich können, aber das rechtliche Risiko bei dieser Staatshilfe ist einfach viel zu hoch. Wie sagte ein befreundeter Unternehmensberater so treffend: „Das ist sicher gut gemeint aber wirklich schxxx umgesetzt“ Unser Steuerberater sagt „vorsicht“, unser Rechtsanwalt sagt „Finger weg“ und sogar die IHK ist sich nicht so ganz sicher, was man mit dem Geld machen darf und was nicht. Leasingraten, laufende Produktionskosten, Versicherungen, Miete ja, aber was ist mit Personalkosten für die Mitarbeiter, die nicht in Kurzarbeit können, fälligen Kreditraten, die nicht ausgesetzt werden können, Steuern, die nicht gestundet werden? Es gibt so viele ungeklärte Fragen rund um die Soforthilfeprogramme des Landes / Bundes aber nirgendwo schlüssige Antworten. Auf meine E-Mailanfrage mit ausführlichem Fragenkatalog an die Bezirksregierung

Düsseldorf (die explizit als Ansprechpartner für Fragen genannt wird), kam dann nach zwei Wochen die Antwort, dass man meine Fragen aus Zeitmangel nicht beantworten könne - ich solle doch bitte in die FAQ auf der entsprechenden Webseite schauen. Dumm nur, dass da so gut wie nichts steht. Nun ja, darum und um eine mögliche Strafanzeige wegen Subventionsbetrug zu vermeiden - denn diese droht jedem, der die Soforthilfe in Anspruch nimmt (zumindest sagt das die Rechtsbelehrung aus, die deutlich länger ausfällt, als die Bewilligung selber) ist die Rückzahlung mehr als eine Option. Ich überlege noch, ob ich nun ob der schnellen Reaktion dankbar sein soll oder doch eher stinksauer wegen der Verunsicherung.

Aber nun zur aktuellen Ausgabe....

es ist die Dünnscheibe, die wir je herausgebracht haben, aber Hauptsache wir sind herausgekommen. Einige unserer Verteilstellen haben gedacht, dass wir im letzten Monat schon nicht mehr erschienen sind, weil sie keine Hefte bekommen haben - das ist recht schwer, diese zuzustellen, wenn geschlossen ist, ganz abgesehen davon, dass wir dann ja auch die Leserschaft nicht erreichen, denn die bekommen die Hefte dann nicht. Wir haben also mangels Verteilstellen zum größten Teil direkt in ausgewählten Wohngebieten in die Haushalte verteilt, was wir mit dieser Ausgabe - etwas reduzierter wegen der Wiedereröffnungen - ebenfalls tun werden.

Das Heft ist nicht so umfangreich, weil es einfach keine Themen gibt außer Corona. Unsere redaktionellen Schwerpunkte Kunst, Kultur, Gastronomie, Events und Einzelhandel finden aktuell einfach nicht statt - auch wenn wir einen kleineren Terminkalender im Heft haben. Wundern Sie sich darüber bitte nicht. Es gibt halt noch Veranstaltungen, die bisher offiziell nicht abgesagt wurden, weil sie terminlich nach dem 6. Mai liegen, dem nächsten entscheidenden Treffen der Regierung, nach dem viele mit weiteren Lockerungen oder mehr Klarheit und Planbarkeit rechnen.

Und nun ist die Zeit gekommen, dass ich mich bedanke. Bei Anzeigenkunden, die uns trotz dieser sicher auch für sie extrem schwierigen Lage die Treue gehalten haben und Unternehmen, die unsere Bitte um Unterstützung zum Erhalt des HINIDENBURGER gefolgt sind. Ohne sie alle wäre diese Ausgabe nicht möglich geworden.

Unser herzlichster Dank geht an:

die Praxis Dr. Dr. Lange Weyel
die Praxis Dr. Bongartz MSc. MSc. und Kollegen
das Gardinenstudio Halfmann Raumausstattung
die Caritas Region Mönchengladbach
den Volksverein
den Reha-Verein Mönchengladbach
das Museum Schloss Rheydt
Ava Hot Yoga
die städtischen Kliniken Elisabeth Krankenhaus
die mags AÖR
die EWMG / WFMG
die MGMT
die Agentur neon grau

Ebenso bedanke ich mich herzlichst bei den privaten Unterstützern und Spendern, die unserem Aufruf auf Facebook und unserer Webseite gefolgt sind.

Auch die vielen E-Mails von und persönlichen Gespräche mit Leserinnen und Lesern waren eine große moralische Unterstützung.

Es wird also auch eine nächste Ausgabe geben und dann hoffentlich wieder mit mehr Seiten und Themen aus unseren Redaktionsschwerpunkten.

Machen Sie das Beste aus Ihrer Zeit und bleiben Sie gesund!

Ihr Marc Thiele
Herausgeber



mags
MG IM HERZEN

Gemeinsam für euch unterwegs:
**Müllabfuhr, Straßenreinigung,
Grün- und Straßenunterhaltung**

An jedem Tag MG im Herzen – mags
Mönchengladbacher Abfall-, Grün- und Straßenbetriebe AÖR



06 | STADTLEBEN

Die städtischen Konzertreihen



20 | KUNST + KULTUR

Fury in the Slaughterhouse



14 | FREIZEIT

Urlaub in Zeiten von Corona



23 | GENUSSKULTUR

Das Hindenburger Verzeichnis der Abhol- und Liefersdienste



16 | KUNST + KULTUR

Zwei Autokinos für Mönchengladbach



26 | MEDIZIN + CO

Medizinisches Krafttraining für die Bandscheibe

Fotonachweise siehe Themenseiten

STADTLEBEN

- 6 **SERIE:** Gladbacher Platt
Die städtischen Konzertreihen: Spitzenstars und Newcomer der Klassikszene
- 7 Rabbithole initiiert Maskenprojekt. Es ist Zeit etwas zurück zu geben.
- 8 Museum Schloss Rheydt Online
Immobilien Tipp: Coronavirus - Auswirkungen auf die Immobilienwirtschaft?
- 9 Stadtradeln
Ava Hot Yoga: Zeit für neue Rituale
- 10 Reha-Verein: Schnell, kreativ und unbürokratisch in schwierigen Zeiten

FREIZEIT

- 14 Urlaub in Zeiten von Corona: Fernweh nach Meer und Weite

KUNST + KULTUR

- 16 Literaturtipps + Spiele + Kino + TV / Streaming
Zwei Autokinos in Mönchengladbach
- 18 Online-Kammerkonzerte der Niederrheinischen Sinfoniker
- 19 RED BOX Aktuell
Suzi Quatro - Die Erfolgsrockerin der 70er Jahre kommt in die RED BOX
- 20 Fury in the Slaughterhouse

GENUSSKULTUR

- 22 GenussKultur Shoppingtipps
- 23 Das HINDENBURGER-Verzeichnis der Abhol- und Liefersdienste
Projekt Supportyourlocalheroes #fkk_covid

MEDIZIN + CO

- 24 Dr. Dr. Lange Weyel
Hohes Schutzniveau im Menge Haus Dank strenger Hygienevorschriften
- 25 Städtische Kliniken: PD Dr. Mirja Neizel-Wittke neue Chefärztin
- 26 Sebastian Jurchochnik: Medizinisches Krafttraining für die Bandscheibe
- 34 Digital gegen Depressionen

TERMINE

- 28 Highlights, Ausstellungen, Terminkalender, Adressen

SONSTIGES

- 3 Editorial
- 34 Impressum

PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE & IMPLANTOLOGIE

Dr. Hartmut Bongartz MSc. MSc. & Kollegen



SEIT ÜBER 30 JAHREN IHR
ZAHNARZT IN NEUWERK!



UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM

ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE

HOCHWERTIGER ZAHNERSATZ

ENDODONTOLOGIE

KIEFERORTHOPÄDIE

PROPHYLAXE / BLEACHING

IMPLANTOLOGIE



Für ein strahlendes Lächeln!

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Do.: 08.00 Uhr - 19.00 Uhr

Fr.: 08.00 Uhr - 16.00 Uhr

... und nach Absprache.

Buchen
Sie Ihren
Termin ganz
bequem
online!



instagram/hindenburger-mg

Krahnendonk 7

02161 66 63 60



41066 Mönchengladbach



zahnarzt-drbongartz.de

Uut di Reeh: Wi di Alde kalle:

von Kurt Paul Gietzen

**LEBENSWEISHEITEN IN
MÖNCHENGLADBACHER
PLATT**

„Dat LÄ-eve nom Du-et: Esch freuj mesch wenn esch malleke wijersenn, op di angere kann esch joot verzichte.“ „Das Leben nach dem Tode: Ich freue mich, wenn ich manche wiedersehe, auf die anderen kann ich gut verzichten.“ i.ü.S. man kann nicht alle Menschen mögen.“

„Dat LÄ-eve hat kenne Priiß, ävel et jöff niks wat mije wä-et öss.“ „Das Leben hat keinen Preis, doch es gibt nichts was wertvoller ist.“ i.ü.S. das Leben ist das wertvollste Gut, was man haben kann.“

„De Welt öss e-so kleen, jedder kânt eene, on wenn-e kânne teräck kenne deet, dann kânt-e ävel eene, dä eene kânne deet.“ „Die Welt ist so klein, jeder kennt einen, und wenn er keinen direkt kennt, dann kennt er aber einen der einen kennt.“ i.ü.S. heute nennt man das Vitamin B, auch Kôlsche Klüngel.

„Ding Neid wi Fû-er brenne dann wü-er et Shto-eke net dü-er.“ „Würde Neid wie Feuer brennen, dann wäre das Heizen nicht teuer.“ i.ü.S. es gibt viel Neid auf der Welt.

„Esch bôn kej Schenii, äver och kenne Idiot.“ „Ich bin kein Genie, aber auch kein Idiot.“ i.ü.S. Ich bin ein Mensch, mit klaren Ansichten.

„Fang ni aan oppehü-ere, hü-er ni op aantefange.“ „Fange nie an aufzuhören, höre nie auf anzufangen.“ i.ü.S. strebe immer nach Neuem.

„I-esch hott-e kej Jlöck, dann ko-em och noch Pesch dohbej.“ „Zuerst hatte er kein Glück, dann kam auch noch Pech dazu.“ i.ü.S. ein notorischer Pechvogel.



Illustration: Stefan Voeller

ANZEIGE



→ Alexandra Dariescu (Foto: © Marco Borggreve)

MGM
 Marketing Gesellschaft
 Mönchengladbach mbH
Städtische Konzertreihen**SPITZENSTARS UND NEWCOMER DER KLASSIKSZENE**

→ HARMONIC BRASS (Foto: © Thomas Wotsch)



→ Bernardo Soares und Horácio Ferreira (Foto: © Horácio Ferreira)

Im September startet die Konzertsaison 2020/21, die mit gefeierten Spitzenstars und herausragenden Newcomern der Klassikszene abwechslungsreiche und spannende Musikabende verspricht.

Zum Auftakt der sechs Meisterkonzerte in der Kaiser-Friedrich-Halle gestaltet das **TrioVanBeethoven** gemeinsam mit der Sopranistin **Lorna Anderson** und dem Tenor **Jamie MacDougall** ein originelles Geburtstagsständchen für Ludwig van Beethoven, den Jubilar des Jahres 2020. Auch die folgenden Konzerte bieten mit dem Portugiesen **Horácio Ferreira**, der als einer der besten Klarinetten der jüngeren Generation gilt, mit einem hochkarätigen Quintett um die Geigerin **Franziska Hölscher**, mit dem international renommierten **Goldmund Quartett**, mit der herausragenden Pianistin **Alexandra Dariescu** und mit dem brillanten Bläserensemble **HARMONIC BRASS** Konzertabende auf

höchstem Niveau. Auch die sechs Schlosskonzerte im stimmungsvollen Ambiente des Rittersaals Schloss Rheydt lassen mit unterschiedlichsten Besetzungen, von Bajan solo über Gitarrenduo bis zum Trio mit Hammerklavier, ein anspruchsvolles musikalisches Angebot erwarten. Der vierteilige Zyklus „**Junge Virtuosen**“ stellt hochbegabte Talente am Beginn ihrer musikalischen Laufbahn vor. In der Saison 2020/21 werden ein Liederabend, Duos mit Flöte und Gitarre sowie Violine/Viola und Klavier und ein Saxophonquartett zu erleben sein.

Ein Abonnement kostet für die sechs Schlosskonzerte 60,- Euro (erm. 51,- Euro), für den vierteiligen Zyklus „Junge Virtuosen“ 38,- Euro (erm. 34,- Euro) und für die sechs Meisterkonzerte je nach Preisgruppe 85,50/67,50/54,- Euro (erm. 42,75/33,75/27,- Euro).

Informationen und Buchung bei der MGMG unter Telefon 02161-25 52421.

RABBITHOLE INITIIERT MASKENPROJEKT

ES IST AN DER ZEIT, ETWAS ZURÜCKZUGEBEN!



Von Llnks: Der LVR-Klinikvorstand: Jochen Möller, Dr. Stephan Rinckens, Rabbithole: Ngoc Nga Lam, Joana Vitz (Foto: Rabbithole)

"Wie können wir denjenigen helfen, die jetzt am meisten Unterstützung gebrauchen können?" war das Erste, was Ngoc Nga Lam und ihrer Schwägerin Joana Vitz durch den Kopf schoss, als sich das Virus in unserer Stadt verbreitete. Wir Mönchengladbacher halten zusammen, das gilt grundsätzlich, aber besonders in der Krise. "Mir ist in meinem Leben so viel Gutes widerfahren, nun möchte ich etwas zurückgeben!" sagt Ngoc Nga und ist dankbar dafür, dass Sie so oft in Ihrem Leben positiven Zuspruch und Unterstützung erhalten hat. Und so war schnell die Idee geboren, Masken für diejenigen zu nähen, die uns gerade helfen, ein einigermaßen normales Leben führen zu dürfen. Für medizinisches Personal, Mitarbeiter in Supermärkten, das Obdachlosen-Café der Diakonie, Physiotherapeuten, die Mitarbeiter der LVR und am Ende für jeden, der eine Maske benötigt, um sich und andere zu schützen. Nachdem Ngoc Nga und Joana ihre Idee geteilt hatten, ging alles ganz schnell. Sofort fanden sich viele andere, die sich auch beteiligen und Masken nähen wollten. Familie, Freunde, Nachbarn und natürlich auch Mitarbeiter des Rabbithole und der Hensen Brauerei. Und nicht nur helfende Hände gibt es, sondern auch Unternehmen und Privatleute, die den notwendigen Stoff spenden. Das ist natürlich die Stärke einer Stadt wie Mönchengladbach, die landesweit für Ihre Textilbetriebe bekannt ist. Neben van Laack und Alberto hat sich auch die Rütex GmbH sofort bereit erklärt, Stoff für die Masken zur Verfügung zu stellen. So konnten innerhalb kürzester Zeit hunderte Masken genäht und verteilt werden.

Die Stoffe konnten sich die fleißigen Helfer im Rabbithole abholen und die fertigen Masken auch dorthin bringen. Joana und Ngoc Nga waren ganz sprachlos, als sie gesehen haben, wie schnell die Masken erstellt und vorbeigebracht wurden.

"Es ist ein ganz besonderes Gefühl, die Masken zu übergeben und zu sehen, wie dankbar die Menschen sind" sagt Ngoc Nga wirklich gerührt. Schade ist nur, dass man die Person gegenüber nicht einfach mal in den Arm nehmen kann - aber es werden auch wieder Zeiten kommen, wo wir den Mindestabstand nicht mehr einhalten müssen. Bis dahin werden die Helfer nicht müde, Masken zu schneiden und Menschen damit sehr glücklich zu machen. "Das ist unser kleiner Beitrag, den wir leisten möchten, Mönchengladbach ein bisschen sicherer und bunter zu machen" und das ist den beiden und ihren fleißigen Helfern bis heute schon sehr gut gelungen. (Text: Anette Corsten)

2020-2021

JETZT ABOS BUCHEN!
TEL. 02161-25 52421

Meisterkonzerte



TrioVanBeethoven



Bernardo Soares & Horácio Ferreira



Franziska Hölscher & Friends



Goldmund Quartett



Alexandra Dariescu



HARMONIC BRASS



www.mgmg.de

MÖNCHENGLADBACH

Foto: Mario Froll | Horácio Ferreira | Heide Zandl | Josep Malhoa | Nikoai Lundl | Aislinn Aclermann & Christoph Seppel | Gregor Hohenberg | Marco Baggare | Thomas Weich

ES GIBT ARBEITGEBER, DIE BIETEN MEHR ALS TARIF.

Starke Kollegen

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach pflegen ein familiäres Betriebsklima. Wir achten auf ein respektvolles und solidarisches Miteinander, damit selbst anstrengende Arbeitstage in guter Erinnerung bleiben.

Jetzt informieren und bewerben: www.menschlich-machbar.de

Städtische Kliniken Mönchengladbach
Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

VON DÜRER BIS RILKE



Die Highlights der
Grafischen Sammlung
online ab 15. Mai

Museum
www.schlossrheydt.de
online

STÄDTISCHES MUSEUM
SCHLOSS RHEYDT

MÖNCHENGLADBACH

MUSEUM SCHLOSS RHEYDT ONLINE

GRAFISCHE MEISTERWERKE 24/7

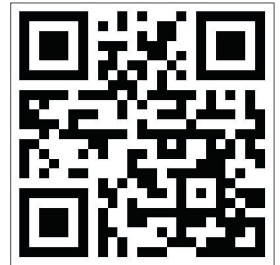
In der umfangreichen digitalen Ausstellung „Von Dürer bis Rilke“ präsentiert das Städtische Museum Schloss Rheydt eine Auswahl seiner hochkarätigen Sammlung von Druckgrafiken, Zeichnungen und Aquarellen. Der zeitliche Bogen reicht von der Renaissance bis zur Moderne, vorgestellt werden ausgewählte Künstler, die Highlights der Sammlung und grafische Techniken. Zahlreiche Arbeiten der großen Meister des 16. und 17. Jahrhunderts, aber auch von Künstlern der Moderne sind vertreten, wie z.B. Albrecht Dürer, Hendrik Goltzius und Hans Rilke. Als reine Online-Ausstellung konzipiert ist das Stöbern und Genießen 24 Stunden am Tag, an allen sieben Tagen der Woche, möglich.

Die Ausstellung ist ab dem 15. Mai 2020 online.

Unter der Adresse <https://schlossrheydt.de> sind darüber hinaus weitere Online-Angebote des Museums zur Stadtgeschichte erreichbar, wie z.B. zur Nachkriegsgeschichte Mönchengladbachs oder zur Geschichte des legendären Fußballstadions „Bökelberg“.



Foto: © Susanne Wingels



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

CORONAVIRUS – AUSWIRKUNGEN AUF DIE IMMOBILIENWIRTSCHAFT ?

ANZEIGE



Foto: © de.123rf.com/profile_seoterra

Das Coronavirus legt unsere Gesellschaft lahm und die Folgen für die Wirtschaft sind immens. Auch die Immobilienwirtschaft bleibt nicht verschont. Die Maßnahmen treffen die Unternehmen aller Bereiche der Branche.

Neben vielen Schließungen gehört unser Berufsstand zu den Betrieben, die weiterhin geöffnet sein können und dem alltäglichen Geschäft, unter strenger Einhaltung wirksamer Maßnahmen, nachgehen können.

Das bedeutet unter anderem, dass Besichtigungen weiterhin möglich sind. Dabei wird auf den Gesundheitszustand teilnehmender Personen geachtet und ein Mindestabstand von 1,5 m – besser 2 m eingehalten. Es wird gebeten mit nicht mehr als zwei Personen gleichzeitig zu besichtigen. Des Weiteren tragen unsere Mitarbeiter bei Terminen Schutzmasken und Handschuhe. Neben Besichtigungen ist auch der Gang zum Notar gestattet. Während des Ausgangsstoppes ist es also immer noch möglich eine Immobilie zu erwerben bzw. zu verkaufen.

Aber wie verhält sich der Markt? Lohnt sich ein Verkauf/Kauf überhaupt? Der Immobilienmarkt verhält sich bislang robust und zeigt sich unbeeinflusst von den jüngsten Ereignissen.

Gerne stehen wir Ihnen für Ihre Fragen und Themen rund um die Immobilie zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

G. Obrock Immobilien- und Finanzierungsvermittlung GmbH
Viersener Str. 48 | 41061 MG | Tel.: 02161 . 2 47 59 -0 | info@obrock.de | www.obrock.de

**STADTRADELN AB DEM 9. MAI MIT
ENTSPRECHENDEN VORSICHTSMASSNAHMEN**

RADELN FÜR DIE STADT – TROTZ CORONA!



STADTRADELN Radeln für ein gutes Klima

Die Corona-Pandemie bestimmt das öffentliche Leben und hat zu vielen Absagen geführt, aber Fahrradfahren alleine, zu zweit oder mit den im eigenen Hausstand lebenden Personen ist dennoch möglich und ausdrücklich erwünscht. Die frische Luft, die Bewegung – das tut sicherlich gut und schont auch noch die Umwelt! Das sind Gründe, warum das STADTRADELN in diesem Jahr dennoch läuft. Vom 9. Mai bis 29. Mai kann jeder, der in Mönchengladbach wohnt, arbeitet oder eine Schule besucht, mit dem Rad Kilometer für die Stadt erfahren.

AVA HOT YOGA

ZEIT FÜR NEUE RITUALE



Foto: © Kai Tilgen

Mönchengladbach beteiligt sich zum sechsten Mal an der bundesweiten Aktion. Auf eine Eröffnungsveranstaltung und den Wettbewerbscharakter wird allerdings aus aktuellem Anlass verzichtet. „Radfahren ist gesund. Das STADTRADELN ist vielleicht ein zusätzlicher Anreiz, um sich aufs Fahrrad zu schwingen. Aber wichtig ist, dass auch hier die Hygiene- und Infektionsschutzregeln ausnahmslos eingehalten werden“, betont Oberbürgermeister Hans Wilhelm Reiners. Das heißt: Gruppenfahrten oder -ausflüge wird es nicht geben. Die Abstandsregeln gelten auch für die Fahrt mit dem Rad.

„Mit dieser Aktion des Klima-Bündnisses soll auch in Krisenzeiten ein positiver Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden. Der Radverkehr hat heute einen ganz anderen Stellenwert. Mit solchen Aktionen fördern wir eine nachhaltige Mobilität“, so Stadtdirektor und Technischer Beigeordneter Dr. Gregor Bonin. Klimaschutzmanager Anti Olbrisch betont die Bedeutung der Aktion für den Klimaschutz: „Die langanhaltende Trockenheit jetzt zu Beginn des Frühlings macht deutlich, dass wir den Klimaschutz trotz Corona nicht aus den Augen verlieren dürfen. Fahrradfahren ist nicht nur gesund, sondern schont auch das Klima. Das STADTRADELN setzt ein Zeichen!“

Alle Ergebnisse, Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es im Internet unter www.stadtradeln.de/moenchengladbach.

ANZEIGE

Infos und Anmeldung:

AVA HOT YOGA | Rheydter Str. 36 | 41065 MG | info@avahotyoga.de | www.avahotyoga.de

URLAUBSSTEELENG ZU HAUSE



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



**Yoga von
Zuhause**

Während der Coronasperr

Erste Stunde GRATIS testen
Yoga, Meditationen, Barré Workout
oder Zumba

MONATS FLATRATE 69€

Wenn die Sperr aufgehoben wird,
kann das Ticket weiter bei uns
im Studio genutzt werden.

Anmeldung unter
info@avahotyoga.de



Rheydter Str. 36
41065 MG

WE ARE OPEN!

SCHNELL, KREATIV UND UNBÜROKRATISCH IN SCHWIERIGEN ZEITEN

Die Werkstätten geschlossen, Gruppenangebote und Veranstaltungen wegen Ansteckungsgefahr abgesagt

Im Reha-Verein mussten seit Mitte März schnell neue Möglichkeiten der Kontaktaufnahme und des Kontakthaltens her, da Menschen mit einer psychischen Erkrankung von den aktuellen Einschränkungen in besonderer Weise betroffen sind. Wer gar nicht mehr seine Wohnung verlässt und mit seinen Ängsten allein bleibt, dem droht neben sozialer Isolation möglicherweise auch eine Verschlimmerung der Erkrankung.

Umso wichtiger, auf die bestehenden und neuen Hilfsangebote hinzuweisen, die sicher auch in nächster Zeit weiterhin eine Rolle spielen werden. Sie sind zum Teil digital, es gibt aber auch weiterhin persönliche Angebote, wenn auch in reduzierter Anzahl.

Persönliche Kontakte weiterhin erwünscht

Wer seine Wohnung aus gesundheitlichen Gründen nicht verlassen kann, wird selbstverständlich weiter versorgt. Im Betreuten Wohnen und im ambulanten Pflegedienst gehören Hausbesuche weiterhin zum Tagesgeschäft, natürlich unter den aktuellen Schutz- und Hygienevorschriften. Auch die Praxis für Ergotherapie nimmt weiterhin Patient*innen auf. Und wer im Einzelfall ein persönliches Beratungsgespräch braucht, der kann es mit telefonischer oder Online-Anmeldung buchen.

Neu im Angebot: Virtuelle Kontaktwege - anrufen oder chatten!

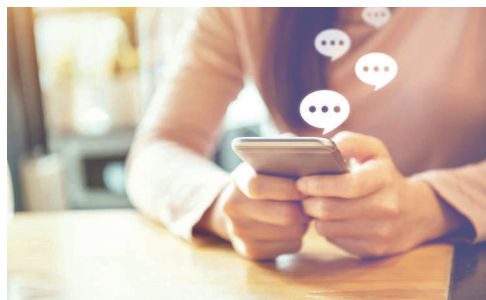


Foto: © gamjai - stock.adobe.com

Um den aktuellen Kontaktregeln zu entsprechen und Ansteckungsgefahr zu minimieren, wurden verschiedene neue virtuelle Kanäle aufgemacht, gestuft nach den jeweiligen individuellen Anliegen. Wer ein ausführliches Beratungsgespräch möchte, kann sich auf der Internetseite des Reha-Vereins anmelden und eine **telefonische Sozialberatung** buchen unter www.rehaverein-mg.de/veranstaltungen. Wer sofort unkompliziert Hilfe in Anspruch nehmen möchte, z. B. in Form eines kurzen entlastenden Gesprächs, kann darüber hinaus die neu geschaltete **Hotline 02161 8392418** anrufen. Sie ist montags bis freitags von 09:00 bis 17:00 Uhr erreichbar. Und wer bei seinen Fragen lieber das Internet nutzen möchte, der kann die ebenfalls neue **Chat-Beratung** ausprobieren: direkt auf der Startseite www.rehaverein-mg.de.



Foto: © BR482 - stock.adobe.com

Da der Reha-Verein im Hilfenetzwerk der Stadt Mönchengladbach aktiv ist, kann bei Fragen, die eher andere Themen betreffen, direkt an die jeweilige zuständige Fachstelle weitergeleitet werden. Über das „normale“ virtuelle Kontaktangebot hinaus gibt es außerdem eine neue **Hotline für Familien**. Denn gerade wenn ein Elternteil psychisch erkrankt ist, präsentiert sich die derzeitige Situation nochmals anders und oft schwieriger. Jetzt, wo Kita und Schule geschlossen sind, Spielplätze und Sportvereine ebenso, ist schon der „normale“ Alltag völlig aus dem Takt- je länger es dauert, umso mehr. In der Hotline des KIPE-Projektes gibt es neben Rat und Hilfe auch Tipps zum kreativen Umgang mit der Langeweile, zu Spielen und zum gemeinsamen Kochen. **Tobias Henke ist von montags bis freitags, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr unter der Mobil-Nummer 0170 6540739 zu erreichen und freut sich über Anrufe.** Spiele und Kochrezepte können übrigens auch von der Internetseite des Reha-Vereins heruntergeladen werden: www.rehaverein-mg.de/aktuelles/ im Artikel „Telefon-Hotline für Familien“.

Kontakt und Beratung sind das eine, existentielle körperliche Bedürfnisse das andere - sprich:

Etwas Warmes braucht der Mensch!

Leere Supermarktregale und ein schmaler Geldbeutel (man denke nur an die gähnende Leere bei günstigen Tomatenkonserven, Nudeln, Mehl...) lieben Nutzer*innen klagen, wie sie denn jetzt noch günstig einkaufen und kochen sollten. Das brachte die beiden Köche des Reha-Vereins, Jean-Luc Guth und Marcel Reckmann auf die Idee, für die Zeit der geschlossenen Cafés im Reha-Verein ein kostenloses Mittagessen „to go“ anzubieten (inklusive



Foto: © maraim - stock.adobe.com

vegetarischer Alternative). Premiere war am 30. März an den beiden Café-Standorten Sophienstraße 29-31 und Dahlener Straße 116. Seit dem 6. April gibt es das Angebot auch an Wochenenden und Feiertagen. So musste auch an Ostern niemand auf ein leckeres Mittagessen verzichten. Wer seine Wohnung aus gesundheitlichen Gründen nicht verlassen kann, bekommt das Essen übrigens auch gebracht. Das Angebot wurde von den Nutzer*innen von Anfang an super angenommen - Tendenz noch steigend! Und wer wissen möchte, was es heute/morgen... gibt, der findet auch einen Speiseplan im Internet: www.rehaverein-mg.de/aktuelles/ im Artikel „Etwas Warmes braucht der Mensch.“

We are open

Seit dem 14. April ist die **fahrradwerkstatt360grad** wieder für Reparaturen und -abgaben geöffnet. Auch die **e-werkstatt** nimmt wieder Reparaturaufträge entgegen. Annahme und Rückgabe finden nach vorheriger telefonischer Anmeldung im Eingangsbereich der Werkstatt statt. Sophienstr. 31, montags bis freitags von 10:00 bis 15:00 Uhr.

02161 83924-11 (e-werkstatt) oder **02161 83924-14 (fahrradwerkstatt360grad)**. Verkauf ist bis auf weiteres leider nicht möglich.

Ausblick

Bei der Fertigstellung dieses Artikels waren alle oben beschriebenen Angebote und Maßnahmen aktiv und werden es, auch wenn es eventuell demnächst vorsichtige Lockerungen gibt, weiter bleiben. Auf virtuelle Angebote und Kontaktkanäle kann vorerst nicht verzichtet werden, auch Gruppenangebote können, wenn überhaupt, nur im kleinen Kreis und mit den erforderlichen Abstands- und Hygienevorschriften durchgeführt werden. Sicher eröffnen die neuen virtuellen Angebote aber auch dauerhaft erweiterte Formen von Zugang und Kontakt.

Die Corona-Krise ist für alle eine besondere Herausforderung. Wir versuchen, die Unterstützung für unsere Nutzer*innen flexibel und kreativ auf ihre Bedarfe abzustimmen. Dabei finden wir mitunter gemeinsam neue Wege, die sich auch nach dem Ende der Krise bewähren können.

Alle Informationen finden Sie auch im Internet unter www.rehaverein-mg.de

Oder rufen Sie an:
Hotline des Reha-Vereins: 02161 8392418

Immer auf dem Laufenden:
Hier können Sie unseren Newsletter abonnieren:
www.rehaverein-mg.de/aktuelles/



Reha-Verein

Verein für die Rehabilitation psychisch Kranker e.V.
Thüringer Straße 12 | 41063 Mönchengladbach | Tel.: 02161 - 69 777 - 0
www.rehaverein-mg.de



Caritas-Auszubildende mit der 17-fachen Boxweltmeisterin Ina Menzer.


Nimm die Herausforderung an: Box dich durch!

- Seit März 2020 bieten wir die neue **generalistische Ausbildung zur Pflegefachfrau / zum Pflegefachmann** an.
- Der Ausbildungsbeginn ist bei uns alle zwei Monate möglich.
- Wir bieten eine attraktive Ausbildungsvergütung und viele verschiedene Sozialleistungen.
- Weitere Infos: karriere.caritas-mg.de/Pflegeausbildung
- Bewirb dich jetzt: bewerbung@caritas-mg.de

Caritasverband Region Mönchengladbach e. V.
02161 8102-27 · www.caritas-mg.de


Herzlich gern.






»Volksverein Mönchengladbach«


gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®




Rapsöl




Holzprodukte




Secondhand-Kleidung




**Bücher
CDs**



**Glas
Hausrat**





Gebrauchtmöbel

<p>Geistenbecker Str. 107+118 41199 MG-Geistenbeck</p> <p>St. Helena-Platz 7 41179 MG-Rheindahlen</p> <p>Eickener Str. 141-147 41063 MG-Eicken</p> <p>Roermonder Str. 56-58 41068 MG-Waldhausen</p> <p>Dünner Str. 173 41066 MG-Neuwerk</p>	<h2 style="margin: 0;">Volk's Laden</h2> <p style="margin: 0; color: red;">second hand</p> <p>Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:30-18 h Sa 9:30-13 h</p> <p>Zentrale: 02166 / 671 16 00</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">www.volksverein.de</p>
---	--

ONLINE DURCH DIE KRISE

Wenn uns die Corona-Krise eines gelehrt hat, dann das: Online gut aufgestellt sein zahlt sich aus. Wie schnell sich gewohnte Abläufe ändern können, mussten viele Unternehmen in den letzten Wochen teils leidvoll erfahren.

Kunden, Lieferanten oder Partner über geänderte Öffnungszeiten informieren, Kontaktmöglichkeiten bieten oder den Take-Away-Service einrichten, all dies ist online möglich. Und ein funktionierender Onlineshop konnte in der Krise zur Existenzsicherung beitragen. Zumindest stellt eine gute Webpräsenz gerade jetzt einen echten Wettbewerbsvorteil dar.

Viele kleine und mittelständische Unternehmen, wie Einzelhändler und Handwerksbetriebe, haben das Thema Webseite schon seit langem auf der altbekannten To-Do-Liste, nach dem Motto: „Da müsste ich mich mal drum kümmern“. Doch oft wird diesem Thema nur eine untergeordnete Rolle gegeben, das Alltagsgeschäft kommt dazwischen. Hinzu kommt, dass Kosten und vermeintlich geringer Nutzen für viele Unternehmer nicht im Verhältnis stehen.



Doch stimmt das überhaupt?

Die Agentur Neongrau GmbH mit Sitz im Gründerzeitviertel bietet Unternehmer*innen aus der Region an, ihren Webauftritt aufzubauen, und zwar mit dem Fokus auf das Wesentliche. „Wichtig ist, für jedes Unternehmen das Passende zu finden“, so Sebastian Pohl, Geschäftsführer der Neongrau. „Von der digitalen Visitenkarte mit Information zu Erreichbarkeiten und Kontaktmöglichkeiten über die Darstellung von Produkten und Dienstleistungen bis hin zum Onlineshop ist die Bandbreite groß.“

Am Ende kommt eine auf den Kunden zugeschnittene Webpräsenz dabei heraus, die einen echten Nutzwert bietet – und bezahlbar ist.“

INDIVIDUELLE WEBSEITE AB 69 EURO MONATLICH



Wir erstellen Ihre individuelle Webseite, zugeschnitten auf Ihr Business, von der digitalen Visitenkarte (Onepager) über Unternehmenswebseiten mit Unterseiten bis hin zum Onlineshop.

#SUPPORTYOURBUSINESS

Unser Angebot:

Wir gehen mit unserer Arbeit in Vorleistung und teilen den Kaufpreis auf planbare Monatsraten mit einer Laufzeit bis zu 24 Monaten für Sie auf.

All inklusive: Bildauswahl & -bearbeitung, Texterstellung, mobile Optimierung, Social Media Anbindung, Hosting uvm.

Erfahren Sie mehr unter: www.neongrau-design.de

✉ hello@nng.de | 📞 02161 90 29 112 | 📠 0151 18 22 81 51
Neongrau GmbH | Goethestr. 26 | 41061 M'Gladbach

WIR KÖNNEN AUCH PRINT

www.neongrau-design.de

Auf der Suche nach Druckprodukten?
Wir gestalten und produzieren:

- 📄 Visitenkarten
- 📄 Flyer, Broschüren
- 📄 Werbepлакate
- 📄 Anzeigen
- 📄 Werbemittel
- 📄 uvm.

Gemeinsam

für die Wirtschaft unserer Stadt.

Es sind die kleinen Läden genau wie die großen Herzensprojekte,
die Mönchengladbachs Wirtschaft lebendig machen.
Es sind die Menschen dahinter, die mit mutigen Ideen
und viel Unternehmergeist an einer Krise wachsen.
Und es ist eine Stadt, die es wert ist, für sie einzustehen.

Wir danken allen Möglichmachern, Ideengebern und Positivdenkern in dieser Zeit.





Urlaub in Zeiten von Corona - Die Deutsche Nordsee lädt ein

FERNWEH NACH MEER UND WEITE

Merken Sie es auch? Jetzt, zu Zeiten Coronas, nehmen wir unser direktes Umfeld wieder mehr wahr. Wir genießen unser Zuhause und erfreuen uns bei schönem Wetter an den Landschaften und Parks in unseren eigenen Gefilden. Aber Reisen liegt in unserer DNA.

Die richtige Einstellung lautet: „Don't stop dreaming"! Und langsam strecken wir die Fühler wieder aus: Wohin können wir bald wieder reisen? Bleiben wir zunächst in Deutschland und seinen direkten Nachbarländern ehe es wieder weiter in die Welt hinausgeht? Vielleicht müssen die „Big Five“, also Löwe, Nashorn, Leopard, Büffel und Elefant, in Afri-

ka noch ein wenig auf uns warten. Aber dann lernen wir doch einfach die „Small Five“, also Strandkrabbe, Wattwurm, Nordseegarnele, Wattschnecke und Herzmuschel am UNESCO Weltkulturerbe Wattenmeer näher kennen!

Ebbe und Flut bestimmen den Lebensrhythmus an der See. Der Wind und das Rauschen des Meeres sind tägliche Begleiter. Das platte Land kennt keine Begrenzungen, der Blick stößt an kein Hindernis. Wer hier lebt, hat mit Sicherheit den nötigen Weitblick auf die Dinge. Wenn wir unsere Sehnsucht nach Weite und Meer stillen möchten, dann sollten wir doch einfach mal Erholung pur in Ostfriesland mit

den vorgelagerten Inseln oder auf Sylt sowie den weiteren nordfriesischen Inseln suchen. Im salzigen Meerwasser schwimmen, den rauen Wind auf der Haut spüren und den Körper mit Algen und Schlick verwöhnen – an der Nordsee gibt es obendrein alle gesunden Thalasso-Zutaten direkt vor Ort.

Ostfriesland und seine Inseln

Ostfriesland steht für freundliche Menschen, Entschleunigung und Ruhe.

Wer kennt noch den Merksatz für die Reihenfolge der ostfriesischen Inseln von Ost nach West?

Welcher	Wangerooge (die natürliche) *
Seemann	Spiekeroog (die grüne) *
Liegt	Langeoog (die sonnige) *
Bei	Baltrum (die kleinste) *
Nanni	Norderney (die abwechslungsreiche)
Im	Juist (die ruhige) *
Bett	Borkum (die größte)

*komplett Auto-frei!

Um auf die ostfriesischen Inseln zu gelangen, muss man am besten eine der zahlreichen Fähren nutzen. So bekommt man schon während der Fahrt einen einmaligen Blick auf die Nordsee und ihre Inseln. Beim Genuss der frischen Seebrise kann man direkt in den Urlaubsmodus schalten.

Jede Insel hat einen eigenen Charakter und lockt entsprechend unterschiedliche Urlaubertypen an.



→ Ostfriesland überzeugt mit dem hübschen Binnenland, den vorgelagerten Inseln und dem Wattenmeer

So ist z.B. Norderney einerseits die Thalasso-Insel Nr. 1, gilt aber ansonsten eher als „Hipp“. Im Kontrast dazu ist Langeoog neben Borkum mit am besten für den Familienurlaub mit kleineren Kindern geeignet. Langeoog wird auch als Fahrrad-Insel bezeichnet. Diese findet man dort überall, denn elf Kilometer Länge wollen erst einmal überwunden werden. Spiekeroog besticht durch Ruhe und einen idyllischen Dorfkern. Hauptverkehrsmittel ist hier der Bollerwagen.

Sylt und die Nordfriesischen Inseln

Die vielseitigen Nordseeinseln Amrum, Föhr und Pellworm freuen sich neben der berühmten Inselschwester Sylt auf ihre Besucher. Zwar wird Sylt seinem Mythos als Rückzugsort der Reichen und Prominenten gerecht, hat aber auch ganz bodenständige Seiten und bietet seinen Gästen ein intensives und lebendiges Urlaubserlebnis. Sei es

bei den zahlreich möglichen sportlichen Outdooraktivitäten, bei Wattwanderungen oder einfach beim Chillen am Strand und in den Dünen.

Eher weniger bekannt ist dagegen die Insel Pellworm. Sandstrände sucht man hier vergebens. Die einzige Badestelle ist eine grüne Wiese im Süden der Insel. Touristen machen sich auf der liebevoll „Klein-Irland“ genannten, Insel rar. Heiratswillige kommen hierher, um, meist auf dem Leuchtturm, den Bund fürs Leben einzugehen.

Sollte man noch unentschieden sein, ob man an der Küste nicht auch die Berge vermissen wird, so empfiehlt sich Amrum. Hier gehören neben Flipflops durchaus auch Wanderschuhe ins Gepäck, denn diese Insel gilt als die waldreichste Nordseeinsel. Sie eignet sich nicht nur für Wanderer und Strandfanatiker, sondern gleichermaßen für Vogelbeobachter und Pflanzenbestimmer.



→ Hunde sind an der Nordsee herzlich willkommen

Egal wohin es Sie zieht, das FIRST REISEBÜRO Mönchengladbach lässt das Reisen nicht sein und ist mit seinen Reiseexperten in den drei Reisebüros im Stadtgebiet (2x Zentrum sowie 1x Rheindahlen) für die Umsetzung von Reisewünschen da. Persönliche Beratungsgespräche sind nach vorheriger Terminabsprache möglich.

Bis es wieder losgeht können wir uns die Zeit mit „Reisen im Kopf“ vertreiben und unser Fernweh mit Reiseplänen füllen.



→ Kleine Orte mit farbenfrohen Häfen (hier: Greetsiel) locken die Besucher an.



→ Die ursprüngliche Inselromantik ist auf Sylt allgegenwärtig.

FIRST REISEBÜRO

MÖNCHENGLADBACH GMBH

Bismarckstraße 23-27
41061 Mönchengladbach
Telefon 02161 274-163
touristik@first-mg.de

Alter Markt 9
41061 Mönchengladbach
Telefon 02161 93092-0
alter.markt@first-mg.de

Am Mühlentor 11
41179 Mönchengladbach
Telefon 02161 5864-0
rheindahlen@first-mg.de



Unser Fernweher-Blog



Unser YouTube-Kanal



Unser Facebook-Account

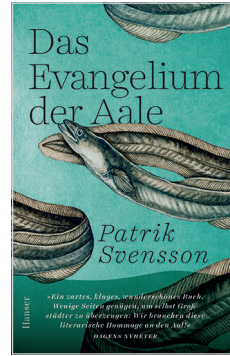


**MONIKA HELFER
DIE BAGAGE**

Dieser feine Roman bietet dem Leser eine intensive und schnelle Lektüre mit literarischer Schwerkraft und emotionaler Tragweite. Mittels einer elegant verknüpften Sprache wird ein authentischer und beeindruckender "Bergsound" erzeugt und enthüllt eine hoch spannende Familiengeschichte. Wir befinden uns in der Bergwelt Österreichs, die Moosbrugger leben ganz am Rand eines kleinen Dorfes. Sie sind die Abseitigen und Ausgegrenzten, die Bagage. Die Familie kommt trotz Armut, vieler Hindernisse und Vorurteile ganz gut zurecht. Das ändert sich schlagartig als der 1. Weltkrieg ausbricht. Josef, der Ehemann der betörend schönen Maria, wird eingezogen. Maria bleibt mit ihren drei Kindern zurück und ist auf sich allein gestellt. Wie wird sie wohl zurecht kommen? Einige der Dorfbewohner verbreiten Gerüchte, andere bieten in höchst eigennützigster Form Hilfe an.

Hanser Verlag
158 Seiten | 19 €
ISBN 978-3-446-265 62-2

Empfohlen von **Buchhandlung Wackes**
Korschenbroicher Str. 81 | 41065 MG | www.wackes-buch.de



**PATRIK SVENSSON
DAS EVANGELIUM DER AALE**

Patrik Svensson debütiert mit einer Mischung aus Roman und Sachbuch auf berührende und außergewöhnliche Weise. Der eine Erzählstrang trägt kenntnisreich das Wissen über den Aal zusammen, der andere erzählt einfühlsam seine ganz persönlichen Erinnerungen an den Vater, mit dem er als Kind schon zum Angeln ging. Es ist ein rätselhafter Fisch, dem es auch 2000 Jahre nach der Antike gelingt, seinen Fortpflanzungsakt vor Menschen zu verbergen. Nach ausgiebigen Forschungsreisen Anfang des 20. Jahrhunderts scheint es ziemlich sicher, dass der Aal in der Sargassosee laicht. Dass der Aal vom Aussterben bedroht ist, erfährt man zum Schluss, genauso wie das Ende seines Vaters. Vielleicht spiegelt der Tod des Vaters ja das Aussterben des Aals? Oder umgekehrt? Ein faszinierendes Debüt.

Hanser Verlag
256 Seiten | 22 €
ISBN 978-3-446-26584-4

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

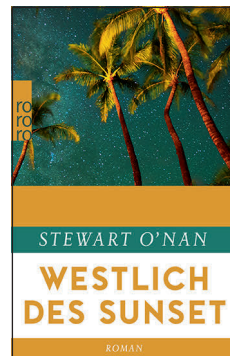


**LUTZ SEILER
STERN 111**

Zwei Tage nach dem Fall der Mauer verlassen Inge und Walter Bischoff ihr altes Leben – die Wohnung, den Garten, ihre Arbeit und das Land. Ihre Reise führt die beiden Fünfzigjährigen weit hinaus: Über Notaufnahmehäuser und Durchgangswohnheime folgen sie einem lange gehegten Traum, einem „Lebensgeheimnis“, von dem selbst ihr Sohn Carl nichts weiß. Carl wiederum, der den Auftrag verweigert, das elterliche Erbe zu übernehmen, flieht nach Berlin. Er lebt auf der Straße, bis er in den Kreis des „klugen Rudels“ aufgenommen wird, einer Gruppe junger Frauen und Männer, die dunkle Geschäfte, einen Guerillakampf um leerstehende Häuser und die Kellerkneipe Assel betreibt. Im U-Boot der Assel schlingert Carl durch das archaische Chaos der Nachwendzeit, immer in der Hoffnung, Effi wiederzusehen, die einzige Frau, in die er je verliebt gewesen war.

Suhrkamp / Insel
528 Seiten | 24 €
ISBN 978-3-518-42925-9

Empfohlen von **Prolibri** | Zur Burgmühle 20 | 41199 MG-Odenkirchen
www.prolibri-buchladen.de



**STEWART O'NAN
WESTLICH DES SUNSET**

Am 21. Dezember 1940 starb F. Scott Fitzgerald an einem Herzinfarkt, er war erst 44 Jahre alt. Was hat ihn umgebracht? Die Schuldgefühle, weil seine Frau Zelda in einer Nervenklinik lebte, während er eine neue Liebe gefunden hatte? Die Schulden, die auf ihm lasteten? Der Schnaps, dem er nie ganz entkommen konnte? Oder waren es die unzähligen Coca-Colas, die er täglich trank, um trocken zu bleiben? Von Fitzgeralds letzten Lebensjahren erzählt Stewart O'Nan in seinem Roman "Westlich des Sunset". Drei Jahre, die Fitzgerald in Hollywood verbrachte, in dem verzweifelten Versuch, sein Leben, das in Trümmern lag, wieder in den Griff zu bekommen. Eine tieftraurige Ballade vom Scheitern eines großen Schriftstellers.

rororo
416 Seiten | 10,99 €
ISBN 978-3-499-26937-0

Empfohlen vom **Antiquariat am St. Vith**
Rathausstr. 10 | 41061 MG | www.antiquariat-am-stvith.de

SPIELE



MANEATER DAY ONE EDITION

Erleben Sie die ultimative Machtphantasie und schlüpfen Sie in die Haut eines riesigen Hais, dem gefürchtetsten Raubtier der Meere. Terrorisieren Sie die Küstengewässer und reißen Sie Schwimmer und Taucher in Stücke. Geben Sie den Menschen einen Grund, Sie zu fürchten, denn bei Maneater sind Sie der Hai! Erkunden Sie unterschiedliche Unterwasserumgebungen, von Sümpfen und Flüssen über Badeorte bis hin zum tiefblauen Meer mit einem kompletten Tag- und Nacht-Zyklus. Die einzigen Werkzeuge sind Ihr Verstand, Ihr Kiefer und die großartige Fähigkeit, sich weiterzuentwickeln, während Sie fressen. Werden Sie zur ul-

DEEP SILVER | USK 16 | PS4, XBOX ONE, PC, NINTENDO SWITCH | AB 22.05.2020

timativen Fressmaschine und finden Sie seltene Beute, um sich viel weiter zu entwickeln, als es die Natur je hätte planen können. In der lebendigen Welt von Maneater schalten Sie verschiedene Entwicklungsstufen frei, um Ihren Hai im Laufe des Spiels zu verbessern. Das ist auch dringend nötig, denn die Menschen schlagen unerbittlich zurück. Kämpfen Sie gegen verschiedene Arten von menschlichen Jägern, die von kleinen Ruderbooten bis hin zur Küstenwache alles auffahren, um Ihnen die Position an der Spitze der Nahrungskette streitig zu machen. (Quelle: Hersteller).
Preis ab 39,99 € (Hersteller-UPV inkl. 19% Ust.)



Mixtvision Verlag
32 Seiten | 15 €
Ab 3 Jahre
ISBN 978-3-95854-152-8

K.CRISTALDI UND K. LITTEN
ICH LIEB DICH, BIS DIE KÜHE FLIEGEN

Ein Bilderbuch mit einem Versprechen für unendliche Liebe! Voller Humor und sehr fantasievoll wird der kleine Leser, auch wenn er schon groß ist, auf dem Weg zum Schlafen gehen begleitet. Wir erfahren, wie die Kühe zum Mond fliegen, die Yaks auf Reisen gehen oder die Wölfe schweben – und immer mit dem Versprechen der Liebe. Die Liebe reicht sogar soweit, bis die Frösche tauchen und die Hirsche steppen – also für immer!

Ich liebe dich, bis die Schafe segeln,
zu Meerestieren ohne Zahl,
erst Seekühe, dann Buckelwal.
Ich liebe dich, bis die Schafe segeln.

Ein wunderbares Bilderbuch über die Liebe, nicht nur für kleine Kinder ab 3, sondern auch ein wunderbares Geschenkbuch zur Hochzeit, zum Valentinstag oder einfach um eine Freude zu bereiten.

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



Illustration: © Lemm/123rf.com

HEIMKINOTIPPS FÜR CORONAZEITEN

BOSCH (Staffel 6, 10 Folgen, AMAZON PRIME)

Detective Harry Bosch (Titus Welliver) ist zurück und findet sich inmitten eines komplexen Mordfalls und einer chaotischen Untersuchung auf Bundesebene wieder: Ein Mediziner wird umgebracht und das radioaktive Material, das er bei sich hatte, ist verschwunden. Los Angeles droht eine katastrophale Gefahr – der Stadt, der Bosch sich verpflichtet hat, um ihr zu dienen und sie zu schützen. Eine siebte, finale Staffel wurde bereits bestellt.

The Last Kingdom (Staffel 4, 10 Folgen, NETFLIX)

Nach dem Tod von König Alfred von Wessex und Krönung dessen Sohnes Edward ist die hart erkämpfte Allianz zwischen Wessex und Mercia brüchig. Uthred sieht eine Chance, seine verlorene Heimat Bebbanburg zurückzuerobern, doch wie schon oft zuvor hat das Schicksal andere Pläne für ihn und seine getreuen Gefolgsleute. Schon bald findet sich Uthred wieder in politisches Ränkespiel involviert und seine Familie und Freunde in höchster Gefahr.

Der Rookie (Staffel 2, 20 Folgen, SKY, Fox)

Zu Beginn der zweiten Staffel haben die Rookies um Officer John Nolan (Nathan Fillion) ihre Polizeiausbildung abgeschlossen und treten in den regulären Polizeidienst. Aber auch dieser Übergang läuft nicht bei allen glatt und so kommen hier und da Zweifel auf. Mit dem nur in der Nachtschicht arbeitenden Detective Nick Armstrong erscheint eine neue Figur auf dem Spielfeld, mit der sich Nolan zusammenschließt.

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



CINEDRIVE & STARPAC AUTOKINO

Gleich zwei Autokinos für Mönchengladbach



In Zeiten von Corona, Kontaktverboten und geschlossenen Lichtspielhäusern sehnen sich die Menschen nach Abwechslung und Unterhaltung. Aber auch die Kinobetreiber müssen sich etwas neues einfallen lassen.

Nachdem der Erfolg des Essener Autokinos durch die Medien ging, war es eigentlich nur eine Frage der Zeit, bis die Betreiber des Comet Cine Centers in Mönchengladbach diese Idee aufgreifen würden. Schließlich haben Sie ja bereits mit dem Open-Air-Kino am Schloss Rheydt Erfahrungen mit ähnlichen Veranstaltungen gesammelt. Dass das innovative Team um Frank Janssen, Johannes Janssen und Markus Brinkmann diese neue Herausforderung meistern würden, stand eigentlich außer Frage. Schnell waren auch die passenden Partner für die Umsetzung gefunden. Zum einen konzeptionell die Agentur Terz Macher, die Mönchengladbach u.a. die Eventreihe Vivaldi & Wacholder in Kooperation mit den Niederrheinischen Sinfonikern oder das Food Spin Festival brachte und zum anderen die Firmen Sound Magic Jungbluth & Weber GbR und Ministry of light für die technische Umsetzung.

Nach der Premiere des „Sparkassen Cinedrive“ im Nordpark, der am 16. April mit „Der Junge muss an die frische Luft“ startete, folgte am 22. April bereits der zweite Streich,

wenn man es so sagen mag. Da man nun einmal wegen Corona aber auch aus Platzgründen nur eine begrenzte Anzahl an Besuchern auf das Gelände lassen kann, die Nachfrage aber wahrscheinlich deutlich höher war, eröffnete am 22. April, auf dem Gelände der Trabrennbahn mit dem Starpac Autokino die zweite Open-Air-Kino-Location der Stadt, und auch hier war die Premiere ein Blockbuster, nämlich „Bad Boys for Life“.

Natürlich wird in beiden Standorten penibelst auf die Einhaltung der Corona-Schutzregelungen geachtet.

So können die Tickets nur online gekauft werden (1 Ticket gilt für 1 Auto mit max. 2 Erwachsenen). Vor Ort werden weder Snacks noch Getränke verkauft und das Auto darf – außer für den Gang zum WC (nur einzeln und mit Maske) – nicht verlassen werden. Auch der Abstand zwischen den Autos beträgt grundsätzlich 1,5 Meter. Cabrios, Sonnendächer und Scheiben müssen geschlossen bleiben.

Alle weiteren Informationen, die geltenden Regeln, das aktuelle Programm und natürlich die Tickets finden Interessierte auf den beiden Webseiten:

www.cinedrive.de (Nordpark) und www.starpac-autokino.de (Trabrennbahn).



Fotos: © Marie Rietrums / Comet Cine center

HEIMKINO + STREAMING

NETFLIX, AMAZON PRIME, SKY

THEATER KREFELD UND MÖNCHEGLADBACH

ONLINE-KAMMERKONZERTE DER NIEDERRHEINISCHEN SINFONIKER

Immer samstags ab 12 Uhr auf dem Youtube-Kanal des Theaters und dem Facebook-Kanal der Sinfoniker

Seit Beginn der Coronakrise überraschen die Niederrheinischen Sinfoniker immer wieder mit musikalischen Grüßen aus dem Home-Office – zu sehen auf dem Facebook-Kanal des Orchesters. Neben diesen, gerne humorvollen, Videos dürfen sich alle Musikliebhaber ab Samstag, 2. Mai auf ein neues Online-Format der Niederrheinischen Sinfoniker freuen: Von diesem Tag an stellen die Sinfoniker jeden Samstag um 12 Uhr ein etwa halbstündiges Kammerkonzertvideo online. Zu finden sind diese Videos auf dem Youtube-Kanal des Theaters (www.youtube.com/user/gemeinschaftstheater) und dem Facebook-Kanal der Sinfoniker (facebook.com/NiederrheinischeSinfoniker). Auch wer nicht bei Facebook angemeldet ist, kann diese Videos ansehen.

Den Anfang der Reihe macht das Vitus-Quartett, das sich für sein Kammerkonzert das „Amerikanische Streichquartett“ von Antonin Dvorak aus-

gesucht hat. „Wir wollen mit diesem neuen Online-Angebot ein Lebenszeichen ans Publikum senden und zeigen, dass wir alle darauf brennen, bald wieder fürs Publikum loslegen zu dürfen.“, sagt Richard Weitz, Bratscher des Vitus-Quartetts und Mitglied des Orchestervorstands. Und weiter: „Wir sind froh, dass wir dieses Videoformat haben, bei dem doch wieder etwas mehr der Eindruck des Live-Erlebnisses entsteht. Beim Spielen haben wir uns vorgestellt, dass viele Menschen zu Hause sitzen und unser Konzert anhören“.

Anders als bei den Homeoffice-Videos, bei denen sich jeder einzelne Musiker in seiner Wohnung filmt und der gemeinsame Rhythmus per „Knopf im Ohr“ gefunden wird, werden die neuen Kammerkonzertvideos von allen Beteiligten gemeinsam im Konzertsaal des Theaters aufgenommen – natürlich unter strenger Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln. Das bedeutet im Vorfeld eine akribische Vorbereitung, Proben- und Aufnahmeplanung, Termin- und Zutrittsabstimmung, die alle Beteiligten aber gerne auf sich nehmen.

Ab dem 9. Mai folgt ein Kammerkonzert, in dem sich Holger Hockemeyer, seit vielen Jahrzehnten stellvertretender Solobratscher der Sinfoniker, als Komponist vorstellt. In der weiteren Vorbereitung sind u.a. ein Kammerkonzert der Akademisten der Niederrheinischen Sinfoniker, Kammermusik für Blechbläser, ein Jazzkonzert und ein Konzert des Holzbläserquintetts NR5.



YOUTUBE

QR-Code mit dem Smartphone oder Tablet einscannen und Sie kommen zum Youtube-Kanal des Theaters.



FACEBOOK

QR-Code mit dem Smartphone oder Tablet einscannen und Sie kommen auf die Facebookseite der Niederrheinischen Sinfoniker.

**Die Schere
schließen.**



»Volksverein Mönchengladbach«

gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

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

teilen
macht
reich



**DIE MEISTEN
MENSCHEN
INTERESSIERT
NUR EINE
GLATTE
„OBERFLÄCHE“**



Wir achten auf die inneren Werte.

Es ist verständlich, dass sich die meisten Menschen lieber äußerlich makellose Ware in ihren Einkaufswagen legen. Was nicht ganz so perfekt aussieht, ist aber genauso gut genießbar. Helfen Sie uns mit einer Spende, diese Lebensmittel Bedürftigen zur Verfügung zu stellen.
www.tafel.de

TAFEL 
DEUTSCHLAND


**RED
BOX**

 am SparkassenPark
MÖNCHENGLADBACH

Events für dich!

Foto: © Suzi Quatro

SUZI QUATRO

DIE ERFOLGSROCKERIN DER 70ER KOMMT IN DIE RED BOX!

AM 14.05.2021 IN DER RED BOX AM SPARKASSEN PARK MÖNCHENGLADBACH

Sogar im hochgradig Adrenalin-befeuerten Musikbusiness findet man ein solches Energiebündel wie Suzi Quatro nur äußerst selten. Seit nunmehr über 50 Jahren steht die Amerikanerin auf der Bühne, feuert regelmäßig ihre großen Hits vom Schlage „Can The Can“, „48 Crash“, „Devil Gate Drive“ oder „Stumblin In“, mit denen sie in den 1970ern zur Ikone wurde, aus der Hüfte und begeistert ihre Fans immer wieder auch mit neuen Songs.

Im März 2019 veröffentlichte Suzi Quatro ein neues Studioalbum, das ihrem künstlerischen Freiheitsdrang entsprechend „No Control“ heißt. Nahezu zeitgleich geht die Sängerin/Musikerin auf umfangreiche Europatournee und macht 2021 auch Halt in Mönchengladbach!

Man erkennt den Stolz, den Suzi für ihr neuestes Album empfindet: „Ich habe in all den Jahren nie aufgehört, neue Scheiben aufzunehmen. „Back To The Drive“ in 2006, „In The Spotlight“ in 2011, „Quatro, Scott & Powell“ in 2016.

Diese Werke waren sorgsam geplant und bis ins Detail durchdacht. Ich bin stolz auf alle drei, sehr stolz sogar. Aber mein neues Album No Control ist etwas ganz anderes.“

Suzi begeisterte bereits Millionen von Menschen in ihrer langjährigen Karriere und Fans der Musik-Legende können sich im Mai 2021 auf eine spektakuläre Show voller Rock and Roll freuen.

Tickets sind online unter www.eventim.de, über www.redbox-mg.de, stationär an der Vorverkaufsstelle „Hall of Tickets“ (Alter Markt 9, Mönchengladbach, Mail: info@halloftickets.de) und allen bekannten Eventim-Vorverkaufsstellen erhältlich. Sondertickets für Schwerbehinderte und Rollstuhlfahrer (+70% + B) erhalten ihre Karten bei der Vorverkaufsstelle „Hall of Tickets“ über eine Mail an info@halloftickets.de

RED BOX am Sparkassenpark

Am Nordpark 299 | 41069 Mönchengladbach | Tel.: 02161 - 56 392 21 | mail@redbox-mg.de | www.redbox-mg.de



FURY IN THE SLAUGHTERHOUSE

Redaktion: Corinna Greven | Fotos: Chris Hafer

Am 13.06.2020 sollten Fury In The Slaughterhouse wieder im SparkassenPark Mönchengladbach aufspielen. Da aber nun klar ist, dass mindestens bis zum 31. August 2020 alle Großveranstaltungen in NRW - und damit auch Konzerte im Sparkassenpark - verboten sind, suchen Band, Management und Veranstalter aktuell nach einem neuen Termin. Trotzdem haben wir uns entschlossen, das Interview mit Kai Wingenfelder, Kopf und Sänger der Kultband doch zu veröffentlichen. Er gab uns einen Ausblick auf das Jahr 2020, bzw. darauf, wie es geplant war, bevor wir alle pandemisch wurden.

HINDENBURGER: Schön, dass Sie erneut in MG auftreten wollen. Wie kam es zu der Entscheidung, dass eben doch noch nicht Schluss ist und Sie erneut auf Tour gehen?

KAI WINGENFELDER: Ganz einfach, weil es so geil ist. Wir haben 10 Jahre Pause gemacht und wollten eigentlich ja gar nicht mehr. Wir haben bis dahin ja alle 5 Jahre unser „Klassentreffen“ gemacht und das letzte ist so galaktisch ausgefallen, da sind Dinge passiert, mit denen wir alle

nicht gerechnet hatten. Und da kam dieser nette Mensch um die Ecke, der sich als der einzig vernünftige Manager herausgestellt hat, den wir in 30 Jahren Bandgeschichte jemals hatten, nämlich Holger Hübner, der Chef vom Wacken Open Air. Und seitdem hat die Band das, was wir seit gefühlt 100 Jahren nicht mehr hatten, nämlich einfach Spaß. Wir können das machen, was wir wollen. Das ist total toll. Wir müssen nicht mehr das machen, was uns irgendeine Plattenfirma oder sonst jemand erzählt. Das heißt, die Entscheidung liegt bei uns und wir haben einfach gesagt: „Das hat so Bock gemacht, das machen wir noch mal!“. Eine kurze Umfrage bei Facebook sorgte dann dafür, dass in kürzester Zeit 10.000 Tickets verkauft waren und da war endgültig klar, dass wir das wieder machen.

HINDENBURGER: Das läuft aber nicht unter dem Motto Reunion, sondern ist der reine Spaß an der Freude, oder?

KAI WINGENFELDER: Genau so ist es. Wir operieren quasi nach dem Swinger-Motto „Alles kann nichts muss“ (lacht).

HINDENBURGER: Wird es denn neues Material zu hören geben? Ist seit Ihrem letzten Auftritt Neues entstanden?

KAI WINGENFELDER: Wir treffen uns immer wieder. Christof (Anm. d. Red.: Stein-Schneider, Gitarrist der Band) und ich treffen uns so 2x im Monat und gucken dann, was so mit uns passiert und natürlich arbeiten wir da auch an neuen Sachen. Ob die dann in Gänze auch in Mönchengladbach zu hören sein werden, kann ich jetzt noch nicht sagen. Wie gesagt – alles ist möglich. Aber es wird auf jeden Fall die eine oder andere Überraschung für das Publikum geben. Wir werden mit Sicherheit nicht mit dem Set vom letzten Mal auf die Bühne gehen, das wäre ja langweilig. Der Soundtrack fürs Leben darf natürlich nicht fehlen, darauf freuen die Leute sich ja. Wer die wahnwitzige Feier beim letzten Mal im SparkassenPark gesehen hat, soll selbstverständlich wieder eine Feier erwarten, nur anders als damals.

HINDENBURGER: Werden Überraschungsgäste dabei sein?

KAI WINGENFELDER: Wir werden ein sehr interessantes Vorprogramm haben, wir werden uns mit ein paar Freunden umgeben, die etwas bekannter sind. Genaues möchte ich jetzt noch nicht verraten.

HINDENBURGER: Planen Sie ein neues Album?

KAI WINGENFELDER: Das ist eigentlich die gleiche Frage wie eben. Ich kann das echt nicht sagen. Im Moment machen wir alles Mögliche und schauen dann, wo es uns hinführt. Alles ohne Druck, aber dafür mit einer Menge Spaß.

HINDENBURGER: Wie kam es dazu, dass sie letztes Jahr - und auch dieses Jahr, sofern es denn dann stattfinden wird - als „Die beschissenen 6“ bei Wacken aufgetreten sind?

KAI WINGENFELDER: Holger Hübner und Thomas Jensen sind ja die beiden Macher von Wacken und Holger ist auch der Manager von „Wingenfelder“ (Anm. d. Red.: Band von Kai und Thorsten Wingenfelder) sowie der Berater von Fury. Und den haben wir dann einfach mal gefragt, ob wir dort nicht auftreten dürfen. Und er sagte, „Als Fury? Nö.“. Er wusste aber, dass wir in den Anfangszeiten in den Hannoveraner Kneipen Test-Gigs unter solchen Namen wie „Drüsenmenge“ oder eben „Die beschissenen 6“ gemacht haben. Und mit „Die beschissenen 6“ hätten wir eine Chance bei Wacken. Auf der Biergarten-Stage. Er wollte uns da echt ein bisschen foppen. War uns aber egal. Wir haben das gemacht. Das war spitze. Da saßen am Anfang 500 mäßig bis mächtig angetrunkene Leute vor der Bühne und am Ende haben dann 15.000 „Time to wonder“ mitgegrölt. Und da war der Drops dann gelutscht. Selbst der Metal-Freund mag eine gute Ballade! Das wollten wir unbedingt noch mal erleben. Und Holger sagte dann: „Jo. Biergarten-Stage. Jedes Jahr.“ Und so wollen wir das jetzt auch kultivieren und arrivieren. Wacken macht ja nun mal einfach Laune. Das ist ein völlig friedliches Festival mit netten Leuten.

HINDENBURGER: Ist das mit „DB6“ eine reine Wacken-Nummer? Oder wird es da auch weitere Auftritte geben?

KAI WINGENFELDER: Nee, das ist rein auf Wacken begrenzt. Wir haben nicht vor, damit eine Zweitkarriere zu starten.

HINDENBURGER: Darüber hinaus ist für dieses Jahr Ende September auch noch die Fury In The Slaughterhouse & Friends – Cruise geplant. Ist da schon das Line-Up bekannt?

KAI WINGENFELDER: Das steht schon fest! Dabei sein werden: Annett Louisan, Wohnraumhelden, Wingenfelder, Björn Paulsen, Hanebüchen, Schumann, Terry Hoax, Daniel Wirtz, DEINE COUSINE, Thees Uhlmann, Fools Garden... dann gibt es mit NorthLichter eine wunderschöne Geschichte aus Berlin. Das wurde damals von Astrid North (Anm. d. Red.: Sängerin der Cultured Pearls) ins Leben ge-

rufen und alle haben nach ihrem Tod gesagt, dass sie unbedingt weitermachen wollen; dann Extrabreit als Duo Kai Hawaii + Stefan Kleinkrieg und Kai wird auch aus seinem Krimi vorlesen. Das machen wir jetzt auch zum 2. Mal. Das ist so eine tolle Sache. Die Fans sind ganz nah dran und wir haben das Glück, dass der Fury-Fan an sich sehr offen und tolerant ist und gerne gute Musik hört. Das ist ein richtiges Festival. Das fängt um 12 Uhr an, auf 5 Bühnen und geht bis Mitternacht. Das Ganze dann über 3 Tage und – wie gesagt – nachts legt dann Mousse T. noch bis in die Morgenstunden auf. Wir sind alle mitten unter den Leuten, was aber auch so gut funktioniert, weil die Leute nicht so distanzlos sind. Da will mal einer ein Foto haben, aber ansonsten ist alles völlig normal und voller gegenseitigem Respekt. Das ist das Schöne daran!

HINDENBURGER: Die Quintessenz lautet also, dass Sie nur noch machen, worauf Sie Lust haben und wenn dabei was Neues entsteht – umso besser?

KAI WINGENFELDER: Ja. Wir gehen an alles ohne irgendeinen Druck ran. Natürlich wollen wir uns nach wie vor weiterentwickeln. Wir werden immer Musik machen, weil das unser aller Leben ist, und wenn ein guter Song um die Ecke kommt, dann spielen wir den auch! Möglicherweise nehmen wir den sogar auf, und wenn es mehrere sind, kann daraus auch eine Platte entstehen.

HINDENBURGER: Gibt es etwas, dass Sie unseren Lesern mit auf den Weg geben möchten?

KAI WINGENFELDER: Im Moment ist alles so schwer planbar. So, wie es jetzt aussieht, würde ich sagen: Mädels, Jungs – bleibt zu Hause und hoffentlich sehen wir uns dann alle gesund im Juni wieder. Wir würden uns freuen!

HINDENBURGER: Wir uns auch! Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben und bleiben auch Sie gesund!



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



Martini alkoholfrei



Auch der Aperitif-Klassiker Martini schließt sich dem Trend der antialkoholischen „Spirituosen“ an und lancierte Anfang April zwei alkoholfreie Aperitifs. Den roten „Martini Alkoholfrei Vibrante“ und den weißen „Floreale“. Für die Produktion werden die gleichen

Weißweine wie für die alkoholhaltigen Klassiker verwendet. Diesen wird jedoch durch Vakuumdestillation der Alkohol entzogen, bevor natürliche Kräuter und Pflanzenextrakte zur Aromatisierung hinzugefügt werden. Beim roten Vibrante ist die italienische Bergamotte prägend, beim weissen Floreale ist es die Kamille. Die Herstellungsart bedingt die Angabe eines Alkoholgehaltes von 0,5% Vol. Beide Varianten sind ideal als Longdrink mit Tonic oder pur auf Eis.

UVP 10,49 € / 0,75L (13,99 € / L) je Sorte

www.real.de, www.rumundco.de u.a.

KAUF
IN
MG

V-Sinne Gin aus dem Schwarzwald



Unser Gin nimmt Sie mit auf eine Reise in den Schwarzwald. Probieren Sie die unverwechselbare Kombination aus Tradition und Exotik. Insgesamt verfügt der Gin über 31 ausgewählte Botanicals, die ein einzigartiges Aroma haben, welche Sie an der Nase herumführen.

FAZIT: EMPFEHLUNG!

In der Nase präsentiert sich der V-Sinne schon nach dem Ziehen des Korkens als ein feiner, interessanter Duft, der neben einer schwachen Wacholdernote an frischen Waldboden, gepaart mit Aromen, die an Gurke, Dill, Senfsaat und Kiefern erinnern. Im Hintergrund sind nur ganz leichte Zitrusnoten erkennbar.

Gibt man ihm etwas Luft, kommen Beeren und eine schärfere Alkoholnote hinzu.

Am Gaumen überzeugt er durch ein komplexes Zusammenspiel aus fruchtigen Wacholder- und Waldbeeren, Kräutern sowie würzigen Tannennadeln, aber auch Zitronenschale und Anklänge, die an eingelegte und frische Gurken sowie gemahlene Senfkörner erinnern, unterstreichen dezent das komplexe Aroma. Im Abgang und im Nachhall ist der V-Sinne Dry Gin eher weich und geringfügig scharf.

Probiermöglichkeit vor dem Kauf

35,95 €* 0,5L (71,90 € / L)

Erhältlich bei:

Feine Kost Ruhnkehl

Quadtstr. 4 | 41189 MG-Wickrath

Tel.: 02166 - 9750388

www.feinekost.com

Tonka Gin Distillers Cut



Zum 5. Geburtstag brachte das Tonka Gin Team aus Hamburg eine fassgelagerte Distillers Cut Jubiläumsedition heraus. Die auf 2.500 Flaschen limitierte Edition des Tonka Gins überzeugt durch Geschmacksnoten von Vanille, Bittermandel und Heublume, abgerundet durch etwas Zimt. (47% Vol.)

UVP 59,90 €* 0,5L (119,80 € / L)

*inkl. 19% MwSt., Versandkostenfrei in Deutschland

www.tonka-gin.com/kaufen

Caliber 1844



18 verschiedene Beeren, darunter schwarze Johannis- und Preiselbeere, Waldhimbeere und Holunder, treffen auf 44 Kräuter. Mineralisiert mit Quellwasser und hergestellt mit Boar Gin, kann das nur köstlich werden. Der beliebte Caliber 1844 Kräuterkör aus dem Schwarzwald wird kalt mazeriert und dann für drei Monate in Eichenfässern eingelagert, wo er in Ruhe reifen kann.

UVP 24,95 €* 0,5L (49,90 € / L)

*inkl. 19% MwSt., zzgl. Versandkosten

<https://boargin.de/shop/caliber1844/>

Bombay Bramble®



Bombay Sapphire, einer der Gin-Klassiker, erweiterte seine Produktlinie um einen neuen, aromatisierten Gin auf den Spuren des Cocktails Bramble. Im Gegensatz zu den üblicherweise blauen Bombay Gins kommt der Bombay Bramble durch eine Fruchtfusion mit Brombeeren und Himbeeren farblich in auffälligem Karminrot daher. (37,5% Vol.)

UVP 22,99 €* 0,7L (32,84 € / L)

*inkl. 19% MwSt., zzgl. Versandkosten

amazon.de, real.de, rumundco.de u.a.

Das HINDENBURGER Abhol- und Lieferverzeichnis

Gastronomie, Einzelhandel und viele Dienstleister stehen in der Corona-Krise vor einzigartigen und bisher unbekanntem Herausforderungen. Viele stecken mitten im unerwarteten Existenzkampf und suchen nach Lösungen, diese schwere Zeit zu überleben. Um trotz geschlossener Geschäfte und Restaurants für die Kunden und Gäste da zu sein, und Speisen, Getränke, Waren und Dienstleistungen trotz der vorhandenen Restriktionen anbieten zu können, haben viele einen Takeaway und/oder Lieferservice aufgebaut.

Der HINDENBURGER hat schnell reagiert und ein Verzeichnis aufgebaut, in dem Gastronomiebetriebe, Einzelhändler und Dienstleister sich kostenlos eintragen können, damit Sie als Kunde und Gast einen zentralen Anlaufpunkt haben, um die vorhandenen Angebote in Mönchengladbach und den umliegenden Kommunen schnell und nutzerfreundlich zu finden. Über ein großes Banner oder die Seitennavigation auf der Startseite von www.hindenburger.de kommen Sie problemlos auf das Verzeichnis, das aktuell (Stand 27.04.2020) 69 Gastronomiebetriebe, 62 lokale Einzelhändler und 36 Dienstleister aus der Region umfasst. Eine Auswahl, die sich sehen lassen kann, und die ständig erweitert wird. Diverse Filterfunktionen erleichtern Ihnen das Auffinden des gewünschten Angebotes in kürzester Zeit und natürlich ist das Abhol- und Lieferverzeichnis für mobile Endgeräte optimiert.

www.hindenburger.de



Verzeichnis aufrufen



Kostenlos eintragen

69

GASTROBETRIEBE

62

EINZELHÄNDLER

36

DIENTSTLEISTER

Stand 26.04.2020



Foto: © Freepik.com/ksamrphoto



Foto: © van Dooren

Eine Idee von Privatleuten und Kreativen, mit dem Ziel, denen zu helfen, die von der Corona-Krise wirtschaftlich am härtesten getroffen sind – den Gastromomen, Einzelhändlern und Handwerkern um die Ecke – hat sich zum weit über die Stadtgrenzen bekannten, viral gegangenen Erfolgsprojekt entwickelt. Auch Borusse Patrick Hermann und Oberbürgermeister Hans Wilhelm Reiners unterstützen das Projekt demonstrativ in der aktuellen Fotokampagne.

Über 60.000 Euro sind seit dem Start im März 2020 durch den Verkauf der mittlerweile fast schon berühmten weißen T-Shirts mit dem vom Mönchengladbacher Künstler „josh.bold_tattoo“ entworfenen, stilisierten Virus eingenommen und auch zu großen Teilen bereits an die aktuell 84 „Heroes“ ausgezahlt worden.

Auf der Webseite www.supportlocalheroes.de kann man durch den Katalog stöbern und sich den oder die Heroes aussuchen, die man durch den Kauf eines T-Shirts für 20€ unterstützen möchte. Hiervon erhält der ausgewählte Hero nach Abzug der Produktionskosten 10€ auf sein Konto gutgeschrieben. Der Kauf eines T-Shirts für „Alle Heroes“ kommt einer Gemeinschaftskasse zu Gute, an der alle teilnehmenden Unternehmen partizipieren.

Mehr Informationen unter:

www.supportlocalheroes.de
facebook.com/fkkcovid | Instagram: fkk_covid
Hashtags: #fkkcovid #supportlocalheroes



RETTE UNSERE EXISTENZ
WWW.SUPPORTLOCALHEROES.DE





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

HOHES SCHUTZNIVEAU IM MENGE HAUS DANK STRENGER HYGIENEVORSCHRIFTEN

In der Praxis für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Plastische Ästhetische Operationen im Menge Haus werden Patienten auch während der Coronavirus-Pandemie erfolgreich behandelt. Wir sprachen mit den beiden Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgen Dr. Lange und Weyel über die besonderen Herausforderungen in der aktuellen Situation.

Redaktion: Wie und unter welchen Umständen können Patientinnen und Patienten momentan behandelt werden?

Dr. Ralf-Thomas Lange: Zahnärztliche Behandlungen und die Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie unterliegen in Deutschland schon immer strengen Hygienevorschriften, die zu einem entsprechend hohen Schutzniveau in den Praxen beitragen. Dies galt schon vor der derzeitigen Situation. Diese Hygienevorschriften gehen davon aus, dass regelmäßig potentiell infektiöse Patienten (Viren und Bakterien, wie z. B. bei Masern, Hepatitis oder HIV) zur Behandlung in unsere und die Praxen unserer überweisenden Kollegen kommen. Somit sind wir geschult und routiniert in der konsequenten Umsetzung dieser klassischen Schutzmaßnahmen, die zur Vorbeugung einer Übertragung dienen. Schließlich tragen wir während der Behandlung die Verantwortung für die Gesundheit und das Wohlergehen unserer Patientinnen und Patienten und natürlich auch für das Praxisteam.

Jörg Weyel: Zusätzlich zu den Hygienevorschriften haben wir weitere Maßnahmen getroffen, mit denen auch in Zeiten zunehmender Ausbreitung von SARS-CoV-2/COVID-19 die Sicherstellung einer Behandlung in unserer Praxis im Menge Haus gewährleistet wird. Der Schutz von Patientinnen, Patienten und Praxisteam vor Infektionen im Rahmen der Behandlung hat dabei höchste Priorität.

Redaktion: Welche konkreten Maßnahmen haben Patienten zu erwarten?

Dr. Ralf-Thomas Lange: Um einer Ansteckung SARS-CoV-2 vorzubeugen, gelten unter anderem diese Richtlinien: Jeder Patient wird im Vorfeld des Termins telefonisch sowie erneut beim Betreten unserer Praxis auf COVID-19-Symptome der vergangenen zwei Wochen befragt. Jeder Patient/in darf zur Behandlung nur eine Begleitperson mit in die Praxis bringen. Die Hände müssen beim Betreten und Verlassen der Praxis desinfiziert werden. Ein entsprechender Spender steht direkt am Eingang bereit. Der vorgeschriebene Mindestabstand zwischen Rezeption und anderen Patienten/innen ist durch Klebebänder deutlich sichtbar markiert. Unsere Mitarbeiter/innen tragen einen Mund-Nasen-Schutz, auch im Gespräch miteinander. Rezeptionsbereiche werden durch eine flüssigkeitsdichte Abtrennung geschützt. Auf jede körperliche Begrüßung wird verzichtet. Die Behandlungstermine sind so geplant, dass die Abstandsregeln sowohl im Rezeptions- als auch im Wartebereich eingehalten werden können.

Jörg Weyel: Zum Gesundheitsschutz von Patienten sowie der Mitarbeiter tragen wir und unser Team in Abhängigkeit des Umfangs der Behandlung und dessen Infektionsrisiko während der gesamten Patientenbehandlung Schutzklei-

dung. Zu dieser gehören eine Brille, ein Mund-Nasen-Schutz, Handschuhe und gegebenenfalls Schutzvisiere und spezielle Schutzkittel. Auf eine wirkungsvolle Absaugung wird strengstens geachtet. Eine Aerosolentstehung wird möglichst minimiert. Wenn möglich, verzichten wir auf den Einsatz von piezoelektrisch betriebenen Ultraschall- und Chirurgie-Geräten.

Dr. Ralf-Thomas Lange: Zwischen den Patientenkontakten werden alle geltenden Hygienevorschriften umgesetzt, d.h. die Behandlungsräume werden nach jedem Patienten inklusiv Türklinke desinfiziert und regelmäßig gelüftet. Für jede Patientin und für jeden Patienten wird mit Hilfe eines kurzen Screening-Fragebogens ermittelt, ob eine Infektion oder ein Verdacht darauf vorliegt. Für jeden Patienten/in wird die Dringlichkeit der Behandlung beurteilt. Dabei treffen wir die Entscheidung über die erforderliche Behandlung zusammen mit unseren Patienten abhängig vom individuellen Risiko und der Komplikationsdichte des Eingriffs. Je nach Situation sind unterschiedliche Standardvorgehensweisen angezeigt, die Schritt für Schritt eine sichere Behandlung gewährleisten können.

Jörg Weyel: Sofern Patienten nicht als Risikopatienten angesehen werden, führen wir alle Operationen durch. Allgemein sollten symptomlose Patienten mit erhöhtem Risiko jedoch während des COVID-19-Ausbruchs die häusliche Umgebung nicht verlassen. Bei der Terminplanung informieren wir Patienten im Vorfeld und entscheiden den Termin einer Behandlung.

Redaktion: Praxis für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Plastische Ästhetische Operationen im Menge Haus ist für Patienten geöffnet und chirurgische Eingriffe können normal durchgeführt werden. Alle notwendigen Schutzmaßnahmen finden Anwendung und schützen bestmöglich die Gesundheit der Patienten und Mitarbeiter. Herr Dr. Lange, Herr Weyel, wir danken für das Gespräch.

Wir Wünschen unseren Lesern: Bleiben Sie gesund



**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

STÄDTISCHE KLINIKEN ELISABETH KRANKENHAUS

PD DR. MIRJA NEIZEL-WITTKE NEUE CHEFÄRZTIN



PD. Dr. med. Mirja Neizel-Wittke (Foto: Städt. Kliniken MG)

Das Elisabeth-Krankenhaus hat seit dem 1. April eine neue Chefärztin: PD Dr. Mirja Neizel-Wittke tritt in der Abteilung für Kardiologie und Angiologie die Nachfolge von Professor Georg Sabin an.

Die 42-Jährige, die zuvor lange Oberärztin an der Uni-Klinik in Düsseldorf war, arbeitet bereits seit eineinhalb Jahren in der Kardiologie des Elisabeth-Krankenhauses. „Ich werde mit meinem hervorragenden Team die Gendermedizin stärken, die interventionelle Versorgung von Mitralklappenerkrankungen einführen, die Elektrophysiologie ausbauen sowie die Digitalisierung vorantreiben“, erklärt PD Dr. Mirja Neizel-Wittke. Sie freut sich, dass ihr Vorgänger Professor Georg Sabin dem Haus mit seiner Kompetenz als Senior Medical Advisor erhalten bleibt. Herr Prof. Sabin wird weiterhin seine ambulanten Patienten betreuen. Darüber hinaus wird er sich klinikübergreifend um internationale Patienten und die Telemedizin kümmern.

PD Dr. Mirja Neizel-Wittke hat in Göttingen studiert und außer an der Uni-Klinik Düsseldorf auch an der RWTH Aachen und an der Uniklinik Heidelberg gearbeitet. Ihre klinischen Schwerpunkte sind die interventionelle Kardiologie und die kardiologische Bildgebung. Sie hat die bahnbrechende Entwicklung der Kardio-MRT Diagnostik mitgeprägt.

Mit Hilfe modernster Technik halten die Kardiologen des Elisabeth-Krankenhauses mit den Herzchirurgen der Uni-Klinik Düsseldorf regelmäßig Videokonferenzen ab. So können die Untersuchungsergebnisse unmittelbar besprochen werden. „Davon profitiert der Patient ganz unmittelbar“, sagt Neizel-Wittke, die die Telemedizin auch auf die andere Seite der medizinischen Kette verlängern will – zu den niedergelassenen Kardiologen. „Uns mit ihnen schnell und unkompliziert austauschen zu können, ist mir ein wichtiges Anliegen“, so die Chefärztin.

Erfolgsfaktoren für die Arbeit in ihrer Abteilung sind für die neue Chefärztin Teamfähigkeit, Empathie, Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein. Die Belange des Patienten stehen für sie dabei ganz im Vordergrund. Eine offizielle Staffelübergabe gab es am ersten Tag nicht. Denn auch für Ärzte gilt in Zeiten des Corona-Virus in diesen Tagen: Abstand halten!

Mehr Informationen unter www.sk-mg.de

MENSCHLICHE NÄHE TROTZ SOZIALER DISTANZ - DER VOLKSVEREIN GEHT NEUE WEGE

In diesen Tagen hören wir oft von sogenannten Risikogruppen. Hier ist die Rede von Menschen, die älter als 50 Jahre sind oder unter chronischen Erkrankungen leiden. Viele Menschen im Volksverein gehören schon lange zu dieser Risikogruppe, wenn auch in anderen Zusammenhängen. Langzeitarbeitslosigkeit aufgrund höheren Alters oder gesundheitlicher Einschränkungen gehört zur Lebenswirklichkeit vieler und führt zu Ausgrenzung, Einsamkeit, Chancenlosigkeit - aktuell mehr denn je!

Durch die Einschränkungen im Zusammenhang mit Corona und die Schließung der Betriebsstätte des Volksvereins für einige Wochen waren die MitarbeiterInnen gezwungen, neue gemeinsame Wege zu erschließen.

Beratung, dies geht in vielen Fällen auch telefonisch. Manchmal ist aber, bei gebührendem Sicherheitsabstand, auch eine persönliche Beratung notwendig. Begegnung und Gruppenangebote sind da schon schwieriger zu gestalten. Über Facebook Liveschaltungen werden seit der Kalenderwoche 14 diese sozialen Lücken digital geschlossen. So konnte man beim ersten Termin Geschäftsführer Matthias Merbecks und Sozialdienst-Leiterin Stefanie Neumann bei ihrer Talktime lauschen und sich über die aktuelle Situation austauschen.

Im Folgenden fanden/finden Koch-, Back, Bastel- und Bewegungsangebote statt, die zum Mitmachen einladen. Ankündigungen, Materiallisten und Instruktionen werden jeweils im Vorhinein über Facebook kommuniziert. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Volksvereins werden darüber hinaus bei Bedarf mit Materialien sowie Spielen, Büchern, etc. versorgt, um sich die freie Zeit entsprechend zu gestalten.

Ziel ist es, für die Ausnahmesituation eine neue Art des Miteinanders zu etablieren, den Kontakt nicht zu verlieren und gemeinsam die Langeweile zu überbrücken. Denn im Volksverein gilt auch in schwierigen Zeiten: gemeinsam schaffen wir mehr!

Die Angebote des Volksvereins sind nur deshalb möglich, weil viele Menschen den Volksverein und seine Projekte regelmäßig unterstützen.

Gerade in der aktuellen Krisenzeit wird diese Unterstützung mehr denn je gebraucht, um den gemeinnützigen Auftrag auch in Zukunft fortsetzen zu können.

Mehr dazu unter:

www.volksverein.de/spenden-und-mitmachen/





Medizinisches Krafttraining

KRAFTTRAINING FÜR DIE BANDSCHEIBEN

Haltungsfehler durch fehlende, körperliche Belastung unserer Wohlstandsgesellschaft?

Keine andere Therapie- und Trainingsintervention wie Krafttraining kann, zielgerecht und richtig eingesetzt, so effektiv das körperliche Wohlbefinden, die körperliche Konstitution, die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit eines jeden Menschen nachhaltig verbessern und bei vorliegenden Beschwerden bemerkenswerte Korrekturen bieten.

Insbesondere präventiv leistet ein medizinisch orientiertes Krafttraining außerordentliches! Jedoch sollte die Komplexität des Krafttrainings samt Übungsausführung umfassender verstanden und gewissenhafter umgesetzt werden. Zur Funktionalitäts- und Leistungssteigerung benötigt unser Körper richtig und fein dosierte überschwellige Widerstände.

Bevor ich auf die Physiologie der Bandscheiben und die Auswirkungen eines Krafttrainings auf die Wirbelsäulenstrukturen näher eingehen werde, möchte ich Sie, liebe Leserin, lieber Leser, um etwas bitten:

Hüten Sie sich vor dogmatischen Marketingversprechen, flankiert von illusorischen Erfolgen innerhalb kürzester Zeit, ohne größeren Arbeitsaufwand. Wenn Sie gesunde, längerfristige und nachhaltige, sowohl sicht- als auch spürbare, Veränderungen erzielen wollen, benötigen Sie Zeit, Disziplin und Geduld. In unserer schnelllebigen Zeit oft vergessene Credos, die es wert sind, eine besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Wie kann denn nun ein Krafttraining zu einer gesunden und belastbaren Bandscheibe beitragen?

Wie jedes Gewebe unseres Körpers reagieren ebenso unsere Bandscheiben auf die angebotenen Reize des Alltags. Nicht nur die Muskeln wachsen bei einem Krafttraining, sondern auch sämtliche kraftübertragenden Strukturen in unserem Körper erwidern die Belastungsreize mit einer Festigkeitsverbesserung und erhöhen ihre Widerstandsfähigkeit. Erfährt die Wirbelsäule eine überschwellige Belastung in Form eines zielgerichteten Krafttrainings, kommt es, je nach Übungsauswahl, neben der Wirbelsäulenstauchung zusätzlich zu einer Komprimierung der Bandscheiben. Durch diese Stauchung wird ein physiologischer Mechanismus, mit der damit verbundenen Ernährung der Bandscheibe, in Gang gesetzt.

Die Bandscheiben grenzen jeweils an die Knorpelschicht der Bodenplatte des oberen und an die Deckplatte des unteren Wirbelkörpers an. Diese „Abschlußplatten“ jedes Wirbelkörpers bestehen aus kompakten Knochen, die mit zahlreichen Poren durchsetzt sind, die wiederum mit den Knochenmarksräumen der Wirbelkörper verbunden sind.

Kommt es nun zu einer belastungsabhängigen Flüssigkeitsverschiebung innerhalb der Bandscheibe, beispielsweise durch die Übungen „Kreuzheben“, „Kniebeuge“ oder „Farmer's Walk“ (siehe Bilder), wird das Wasser aus den Bandscheiben durch die Poren in den Wirbelkörper gedrängt, wodurch diese kurzfristig wasserärmer sind. Folgt nach dieser Belastung eine vollständige Entlastung der Wirbelsäule (siehe Bilder), kommt es wieder zur Flüssigkeitsaufnahme der Bandscheiben und dadurch kehren sie nahezu wieder an ihr Ausgangsniveau zurück. Solange der flächige Kontakt der Wirbelkörper, durch einen geraden Rücken gegeben ist und die Bandscheiben keinerlei Verletzungen aufweisen, können die verschiedenen einwirkenden Belastungen optimal abgeleitet werden.

Um den beschriebenen Mechanismus für Sie bestmöglich zu nutzen, legen Sie sich nach Ihrer auserwählten Übung auf den Rücken und stellen zusätzlich die Beine an. Durch die angestellten Beine neutralisieren Sie die Lendenwirbelsäule und reduzieren zusätzlich die Spannung des Hüftbeugers.

Sie sollten jedoch wissen, dass ein paar Trainingseinheiten nicht ausreichen werden, um mess-, sicht- und spürbare Veränderungen hervorgerufen. Wie im Prolog bereits erwähnt, benötigen Sie Zeit, Disziplin und Geduld

Die Wirbelsäule kann es durchaus tolerieren, wenn Sie Dinge häufiger "aus dem Rücken" he-





Farmers Walk



Kniebeuge



Kreuzheben

ben. So schnell passiert da erstmal nichts. Glücklicherweise ist unser Körper sehr robust. Wiederholt sich diese Hebeteknik über Wochen, Monate oder Jahre, kann es zu strukturellen (knöchernen) Veränderungen oder sogar Einrissen im Bandscheibenring kommen. Leichte Einrisse sind nicht unbedingt spürbar. Werden diese Einrisse jedoch größer, flächiger, kann der Bandscheibenkern durch den fehlenden Halt, bei repetitiver einseitiger Belastung, sich in Richtung des Rückenmarks verlagern. Längerfristig können daraus Bandscheibenproblematiken entstehen.

Nachdem Sie diesen Artikel gelesen haben, möchte ich Sie ein zweites Mal darum bitten, nicht euphorisch, experimentierfreudig und unreflektiert ein Fitnessstudio aufzusuchen und mit einem Krafttraining zu beginnen. Zu aller erst sollten Sie mit ihrem Arzt (Je nach vorhandenem Befund: Orthopäden oder Neurologen) des Vertrauens über ihr Vorhaben sprechen und sich optional eine „ärztliche Bescheinigung der Sporttauglichkeit“ attestieren lassen.

Wenn Sie nun Anfänger sind oder bereits Trainingserfahrung haben: Liegt eine Verletzungshistorie an der Wirbelsäule, respektiv Bandscheibe vor oder Sie haben regelmäßig nach dem Krafttraining Rückenschmerzen, dann zögern Sie

Was ist ein „Medizinisches Krafttraining“?

Im Mittelpunkt des medizinischen Krafttrainings steht nicht nur das Training der Kraft. In aller erste Linie werden alltagsnahe Übungen benutzt und individuell trainiert. Übungstechnisch wird im Training das eingesetzt, was dem jeweiligen Ziel am dienlichsten und zielführendsten ist, frei von hartnäckigen Dogmen und kurzweiligen Trends.

Das medizinische Krafttraining stellt die Symbiose aus physiotherapeutischen Grund-

- Körperhaltung verbessert sich
- Bandscheiben werden belastbarer und leistungsfähiger
- Knochendichte, -festigkeit, -elastizität steigert sich
- Sehnen, Bänder, Faszien, Gelenke verstärken sich
- Verbesserter Stoffwechsel
- Vermehrte Bluvorsorgung in der Muskulatur und anderen Geweben
- Positiver Einfluß auf das Herz-Kreislauf-System
- Der Gehirnstoffwechsel verbessert sich (Anti-Depressiva)
- Verbesserte Versorgung der Gelenkstrukturen

prinzipien, medizinischen Belastungsparametern, gekoppelt mit Übungen aus dem Krafttraining und den Erkenntnissen der medizinischen Trainingstherapie dar und wurde fachübergreifend nach Trainingsphysiologischen, biomechanischen, neuromuskulären, bewegungsfunktionellen, präventiven und rehabilitativen Gesichtspunkten konzipiert.

Die häufigsten durch die Wissenschaft erwiesenen Nebenwirkungen:

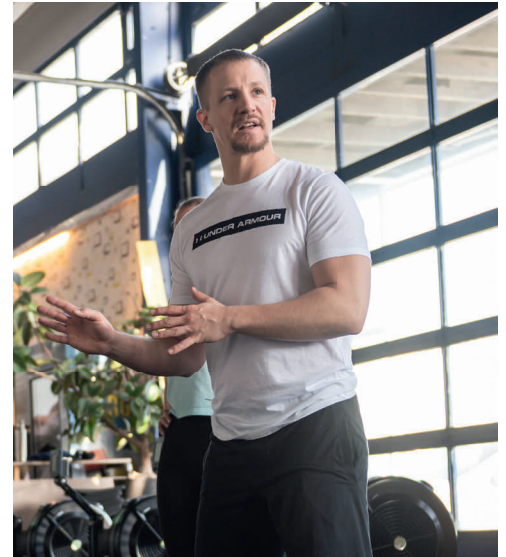
- Effektivere Pre-Rehabilitation
- Fettdepots werden abgebaut
- Bildung neuer Nervenzellen
- Verbesserte Gelenkstabilität
- Steigerung der Rumpfstabilität und -funktionalität in jeder Raumlage und jeder Körperhaltung
- Förderung der Darmperistaltik
- Es kommt zu einem verbesserten Koordinationsvermögen durch kinetische Kettenbildung
- Die Symptome bei Rückenschmerzen können sich reduzieren
- Steigerung der Muskelmasse und Kraftfähigkeit
- Verbesserung der Alltagsmotorik

nicht, sich professionell beraten oder betreuen zu lassen.

Hier ein kleiner Tipp:

Wenn Sie Ihre Gesundheit einem Trainer anvertrauen, dann haben Sie Mut, nach seinen Qualifikationen und Erfahrungen zu fragen. Lassen Sie sich Referenzen geben. Gerade, wenn Sie eine medizinische Vorgeschichte haben, sollte unbedingt ein Fachmann, mit langjähriger Berufserfahrung, die erste Wahl sein. Es geht immerhin um Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden! Eine zielgerichtete, individuell angepasste Betreuung mit einem maßgeschneidertem Trainingsprogramm steigert nicht nur Ihre Lebensqualität, sondern verbessert Ihre Körperhaltung, verhindert eine Abhängigkeit von Menschen oder Medikamenten, lässt Ihren Rücken belastbarer und leistungsfähiger werden, steigert Ihr körperliches Wohlbefinden, lässt Sie attraktiver Aussehen, stärkt Sie in ihrem Alltag und darüber hinaus verändert sich unweigerlich Ihr äußeres und seelisches Erscheinungsbild.

Jeder Mensch kann seinen Gesundheitszustand verbessern, seine körperliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität beachtlich steigern, sowie die erreichte körperliche Konstitution langfristig konservieren.



SEBASTIAN JUROCHNIK
Dein Alltag formt deine Gesundheit

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

Gesundheitszustand und Lebensqualität nachhaltig verbessern unter www.sebastian-jurochnik.de

samstag
~~00.mai~~

kulturnacht 2020
mönchengladbach

VERSCHOBEN
auf herbst 2020

1 nacht
4 quartiere

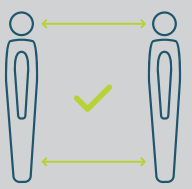
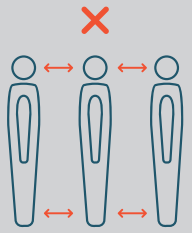
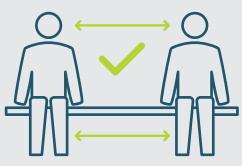
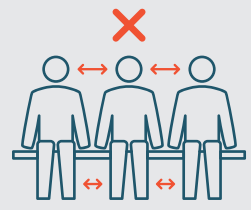
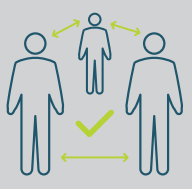
früher-vogel-tarif* 9/6 €
standard-tarif 13/9 €
*gültig bis zum 02.05.2020

nachtaktiv-mg.de #namg20



SOCIAL DISTANCING
STOPPT DEN CORONAVIRUS

1,5 bis 2 Meter Abstand halten



ALLE TERMINE UNTER VORBEHALT

Aktuell ist es sowohl für Veranstalter als auch Redaktionen so gut wie unmöglich vorauszusagen, ob Veranstaltungen wie geplant stattfinden können oder auf Grund der Corona-Krise und den damit verbundenen Einschränkungen abgesagt bzw. verschoben werden. Zumindest Großveranstaltungen sind bis zum 31.08. verboten, eine Definition von Großveranstaltung liegt aktuell nicht vor. Daher haben wir uns entschlossen, alle Veranstaltungen die bis zur Drucklegung dieser Ausgabe offiziell nicht abgesagt waren, in den Terminkalender aufzunehmen.

+++ BITTE BEACHTEN! +++

Im gesamten Gebiet der Stadt Mönchengladbach sind bis einschließlich Sonntag, 3. Mai 2020 alle öffentlichen und privaten Veranstaltungen untersagt! (Stand: 24.4.2020)

Weitere Infos unter www.moenchengladbach.de und www.NotfallMG.de

Aufführungen des **Theaters Mönchengladbach** ab Montag, 4. Mai 2020 siehe www.theater-kr-mg.de/spielplan/kalender/#kw19

FR1

SONSTIGES

» **Knives Out – Mord ist Familiensache**
starpac Autokino.
21:15 | Trabrennbahn
www.starpac-autokino.de

SA2

SONSTIGES

» **The Gentlemen**
starpac Autokino.
21:15 | Trabrennbahn
www.starpac-autokino.de

SO3

SONSTIGES

» **Blutspendetermin**
9:00-13:00 | Krahnendonkhalle | MG-Neuwerk
www.blutspendedienst-west.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@markimpuls.de oder telefonisch unter 02161 - 6869520.

» **Ich war noch niemals in New York**
starpac Autokino.
21:15 | Trabrennbahn
www.starpac-autokino.de

MO4

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: The Peanut Butter Falcon**
starpac Autokino.
21:15 | Trabrennbahn
www.starpac-autokino.de

DI5

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

» **Quiz Night**
20:00 | The Pogs – Irish Pub

» **Bombshell – Das Ende des Schweigens**
starpac Autokino.
21:15 | Trabrennbahn
www.starpac-autokino.de

MI6

VORTRAG / LESUNG

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

PARTYS

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

» **Der MITTWOCH im Projekt 42**
Funk, Soul, Retro, 90s Trash, Electro, Reggae und Dancehall.
23:00 | Projekt 42
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

» **Ruf der Wildnis**
starpac Autokino.
21:15 | Trabrennbahn
www.starpac-autokino.de



Foto: © Gerd Güldner

13.05.2020 | 19:00 Uhr
Treffpunkt: Busspur Parkplatz Geroweier
**NACHTWÄCHTER-RUNDGANG:
MIT HELLEBARDE, HORN UND LATERNE**

Historische Plätze und Gebäude gehören ebenso zur Nachtwächter-Führung wie vielfältige Dönnkes und Vertäll aus der historischen Stadtgeschichte. Erfahren Sie, wer die drei wichtigsten Personen des niederen Standes waren und mit welchen Aufgaben Nachtwächter betraut waren.

Dauer ca. 90 Min.
Reservierung: Tel. 02161 930920 oder per E-Mail unter alter.markt@first-mg.de

MEHR INFORMATIONEN:
www.stadttouren-mg.de

Das HINDENBURGER Abhol- und Lieferverzeichnis www.hindenburger.de



Aufrufen



Kostenlos eintragen



DO7

VORTRAG / LESUNG

» **Karriere bei der Bundeswehr**
Referenten: Jeanette Kleist und Norwin Sommerfeld.
15:00 | Berufsinformationszentrum

SPORT

» **Laufen gegen Leiden**
Gutenachtläufe zugunsten des aktiven Tierschutzes in Rundkursen von 5 km bis 7 km.
20:30 | Schloss Rheydt
www.laufengegenleiden.de/gutenachtläufe/

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

» **EA-Emotions Anonymous Rheydt**
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:00-20:30 | Paritätisches Zentrum (Raum E 06)
» **Karaoke Night**
20:00 | The Pogs – Irish Pub
» **Die Hochzeit**
starpac Autokino.
21:15 | Trabrennbahn
www.starpac-autokino.de

FR8

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Warum heiraten? Leasing tut's auch!**
Comedy mit Stephan Bauer.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KIDS / JUGENDLICHE

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

SONSTIGES

» **1917**
starpac Autokino.
21:15 | Trabrennbahn
www.starpac-autokino.de

SA9

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Schönheit braucht Platz!**
Comedy mit Chris Tall.
20:00 | Red Box

KONZERTE

» **Duo Clavicula**
Geige trifft Piano.
18:00 | Schriefersmühle | MG-Rheindahlen
» **AbgrundHoch**
22:00 | The Pogs – Irish Pub

PARTYS

» **Hejo's Kultpalast**
23:00 | Messajero

FESTE / MÄRKTE

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

SONSTIGES

» **Rund ums Münster: Mysterien, Historie und Kirchenkunst**
Lassen Sie sich entführen in die Welt des dunklen Mittelalters und ergründen Sie die Mysterien rund um das Glasbacher Münster.
10:30 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.stadttouren-mg.de
» **Astrologie**
Die Astrologin Maria Schlicker erstellt und analysiert Ihr persönliches Horoskop.
Eintritt frei! Anmeldung in der Buchhandlung!
12:00-15:00 | Mayersche Buchhandlung | Hindenburgstr. 115-119

» Blind Whisky Tasting

16:00-18:30 | The Pogs – Irish Pub

» Metropolitan Opera live: Maria Stuarda (Donizetti)

Gesungen in Italienisch (mit deutschen Untertiteln).
19:00 | Comet Cine Center
» **The Fast and the Furious**
starpac Autokino.
21:15 | Trabrennbahn
www.starpac-autokino.de

SO10

KONZERTE

» **Konzert am Muttertag**
Es spielen das Bläserorchester „Premiere“ und das Jugendblasorchester der Musikschule.
16:00 | Theater MG

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt**
11:00 | Edeka Endt | Hofstr. 144

KIDS / JUGENDLICHE

» **Der kleine Prinz, die alte Burg und der Hase**
Offene Führung für Kinder ab 6 Jahre mit Simone Friedrich.
Keine Anmeldung erforderlich!
15:00-16:00 | Schloss Rheydt

SONSTIGES

» **Briefmarkentauschbörse**
Briefmarkenfreunde 1924 e. V.
9:00-12:00 | Turnerheim Nordstraße
» **Wickrather Schlossgeschichten**
Spaziergang durch die liebevoll restaurierte Schlossanlage.
15:00 | Schlosspark Wickrath | Holzbrücke am Parkplatz
www.stadttouren-mg.de
» **Pretty Woman**
starpac Autokino.
21:15 | Trabrennbahn
www.starpac-autokino.de

MO11

KIDS / JUGENDLICHE

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

DI12

KONZERTE

» **Junges Podium**
Fortgeschrittene Kinder und Jugendliche musizieren.
19:30 | Musikschule (Abteilung Rheydt) | Mühlenstr. 2-4
» **Mia Julia 2020**
20:00 | Red Box

VORTRAG / LESUNG

» **Leben in Deutschland – Arbeiten in den Niederlanden**
10:00 | Berufsinformationszentrum
» **Vom Hörsinn zum Sinn des Hörens**
Vortrag der Friedrich-Spee-Akademie. Referent: Dr. rer. med. Dipl. Ing. Thomas Vossieck.
15:30 | Hotel Elisenhof | Klusenstr. 97

KIDS / JUGENDLICHE

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

SONSTIGES

» **Blutspendetermin**
16:00-19:30 | Realschule MG-Wickrath | Kreuzhütte 24
www.blutspendedienst-west.de

Abstand halten!



» Quiz Night

20:00 | The Pogs – Irish Pub

MI13

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Die Unfassbaren**
Comedy-Zauberei und Hypnose mit Ben David und Christo.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» **6. Sinfoniekonzert 2019/2020: Emmanuelle Bertrand – Violoncello**
Die Niederrheinischen Sinfoniker unter der Leitung von GMD Mihkel Kütson.
Konzerteinführung um 19:15 Uhr.
20:00 | Theater MG

PARTYS

» **StudiNight**
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 | Mezzalito
» **Der MITTWOCH im Projekt 42**
Funk, Soul, Retro, 90s Trash, Electro, Reggae und Dancehall.
23:00 | Projekt 42
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

» **Blutspendetermin**
14:30-18:30 | Begegnungszentrum Hannes | Urftstr. 214
www.blutspendedienst-west.de
» **Nachtwächter-Rundgang: Mit Hellebarde, Horn und Laterne**
Zur Führung gehören historische Plätze und Gebäude.
19:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.stadttouren-mg.de
» **EA – Emotions Anonymous**
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:30-21:30 | Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 41

DO14

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Einfach Kompl-Katie!**
Comedy mit Katie Freuden-schuss.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» **vino y musica... mit Rachel Mazer**
19:00 | Kult+Genuss
» **Debütkonzert: Musik für Blech- und Holzbläser**
Es spielen Preisträgerinnen und Preisträger des Wettbewerbs „Jugend musiziert“. Eintritt frei!
19:00 | Theater MG
» **YES WE JAM**
Impro-Live-Konzert mit René Pütz (git/bass/voc), Jürgen Dahmen (keyboards), Andy Pilger (drums) + special guest.
20:15 | Messajero

VORTRAG / LESUNG

» **Freiwilliges Soziales Jahr und Bundesfreiwilligendienste**
Das FSJ und der BFD werden vorgestellt für Jugendliche und junge Erwachsene.
16:00 | Berufsinformationszentrum

PARTYS

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



Folgen Sie uns auf
facebook.com/hindenburger

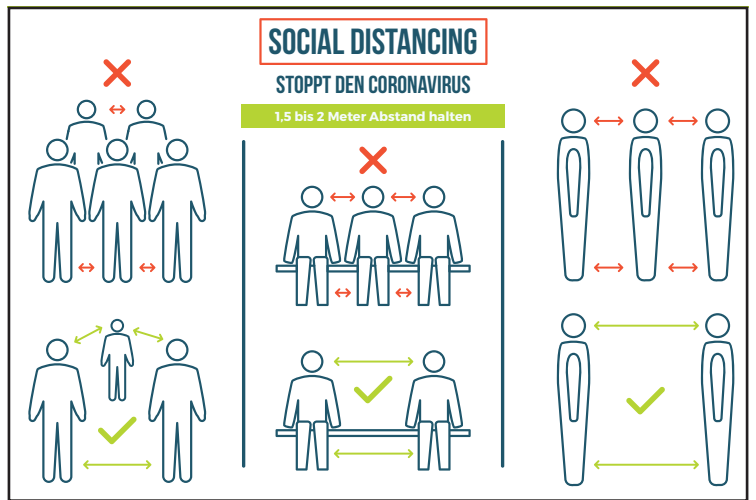


Foto: © MGGM

16.05.2020 | 15:00 Uhr
Treffpunkt: Busspur Parkplatz Geroweier
VON RAUBRITTERN UND EDLEN FRÄULEINS

Gehen Sie mit auf eine Zeitreise und tauchen Sie ein in die Welt des Mittelalters, der Renaissance und des Barock. Wunderschöne Schlösser entlang der Niers laden ein zum spannenden Rückblick in vergangene Jahrhunderte.
Dauer ca. 180 Min.
Reservierung: Tel. 02161 930920 oder per E-Mail unter alter.markt@first-mg.de

MEHR INFORMATIONEN:
www.stadttouren-mg.de



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 Bürger eine Sprechstunde an.
13:00-16:00 | Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2

» **EA-Emotions Anonymous Rheydt**
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:00-20:30 | Paritätisches Zentrum (Raum E 06)

» **Karaoke Night**
20:00 | The Pogs – Irish Pub

FR15

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Wir sind Borussia**
Die Borussia-Revue von Regisseur Martin Maier-Bode und Produzent Tobias Wessler.
20:00 | Red Box

KONZERTE

» **Zwischenzeit: Innhalten, Atemholen – 30 Minuten Musik und Wort in St. Helena**
Alfred Schöne (Texte zum Thema „Dialog mit der Natur“) und Reinhold Richter (Orgel).
15:30 | Pfarrkirche St. Helena | MG-Rheindahlen

» **Marius Preda Trio**
Marius Preda (Cimbalon, Akkordeon), Joris Teepe (Bass), Owen Hart Jr. (Schlagzeug). Veranstalter: Jazz Circle Viersen e. V.
20:00 | Weberhaus VIE-Süchteln

» **Sixfold**
22:00 | The Pogs – Irish Pub

KIDS / JUGENDLICHE

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

SONSTIGES

» **Rum Tasting**
Geeignet für den begeisterten Rum-Liebhaber und für alle Neulinge, die bereit sind, sich auf neue Geschmackserlebnisse einzulassen.
19:00 | Kult+Genuss

SA16

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Wir sind Borussia**
Die Borussia-Revue von Regisseur Martin Maier-Bode und Produzent Tobias Wessler.
20:00 | Red Box

KONZERTE

» **Bon Scotch**
22:00 | The Pogs – Irish Pub

VORTRAG / LESUNG

» **Zu Fuß nach Jerusalem**
Grenzgang Reise-Reportage von Johannes Schwarz.
19:00 | Haus Erholung www.grenzgang.de

PARTYS

» **Übungsparty**
20:00-23:00 | TOMMYs Tanzstudio

» **Gladbach-Nacht**
22:00 | Haus Erholung

» **The Bat – Die Fledermaus-Party**
Gothic-Disko: Gothic, Wave, EBM, Independent u. v. m.
22:00 | Rockschiicht Viersen

» **Die Fete**
Best of 80s & 90s mit DJ Buddy Hawaii.
23:00 | Projekt 42

FESTE / MÄRKTE

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

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

SONSTIGES

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

» **Schlösser-Tour: Von Raubrittern und edlen Fräuleins**
Zahlreiche Schlösser entlang der Niers laden ein zum Rückblick in vergangene Jahrhunderte.
15:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren www.stadttouren-mg.de

» **Kochkurs Vegetarisch**
19:00 | Kult+Genuss

SO17

KONZERTE

» **Musik im Schloss**
Konzert mit Schülerinnen und Schülern der Musikschule.
Leitung: Susanne Ostermann.
15:30 | Schloss Rheydt

» **Deutsche Kammerakademie Neuss: Hurra, Norwegen!**
Werke von Grieg, Atterberg, Halvorsen, Kodály, Bartók und Kraggerud. Leitung und Violine: Henning Kraggerud.
Konzerteinführung um 17:15 Uhr durch Dr. Matthias Corvin.
18:00 | Zeughaus Neuss

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt**
11:00 | Parkplatz SMS Businesspark | Aachener Straße

KIDS / JUGENDLICHE

» **LOPPIES! Kinderflohmarkt**
14:30-16:30 | Gemeindesaal St. Johannes | Urftstr. 214

SONSTIGES

» **Medizinische Kräuter und magische Hexenpflanzen**
Offene Besucherführung.
14:00 | Schloss Dyck | Rosenturm in der Gartenpraxis

MO18

KIDS / JUGENDLICHE

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

SONSTIGES

» **Blutspendetermin**
16:00-19:30 | Bischöfl. Marienschule | Viersener Str. 209 www.blutspendedienst-west.de

DI19

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Radio 90,1-Mix-Show**
Mit den Comedians Osan Yaran, Robert Alan, Mazi und Ingo Oschmann.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

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

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

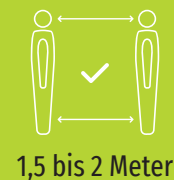
» **Quiz Night**
20:00 | The Pogs – Irish Pub

MI20

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Der Bär ist los**
Comedy mit Thorsten Bär.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

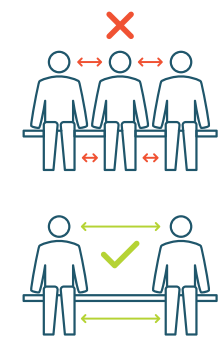
Abstand halten!



SOCIAL DISTANCING

STOPPT DEN CORONAVIRUS

1,5 bis 2 Meter Abstand halten



Besuchen Sie uns auf

www.hindenburger.de



KONZERTE

» **Beat Club**
20:30 | Haus Erholung

PARTYS

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

» **Tonspuren**
Das Partyformat für Jung und Alt von und mit Dj.rockka („Rolle“).
21:00 | Messajero

» **Der MITTWOCH im Projekt 42**
Funk, Soul, Retro, 90s Trash, Electro, Reggae und Dancehall.
23:00 | Projekt 42 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

» **Sushi-Kochkurs**
Hochwertige Zutaten vom Thunfisch über Wildfang-Lachs zu Black-Tiger-Garnelen.
19:00 | Kult+Genuss

» **Mönchs-Spaziergang: Von Mönchen, Sagen und Legenden**
1,5-stündiger Spaziergang durch die Gladbacher Altstadt.
19:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren www.stadttouren-mg.de

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

DO21

KONZERTE

» **Jazz-Konzert**
20:00 | Haus Erholung

SPORT

» **Trabrennen**
Veranstalter: Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e. V.
13:00 | Trabrennbahn www.mgtrab.de

PARTYS

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

FESTE / MÄRKTE

» **Genussfestival Schloss Dyck**
Kleines und feines Festival rund um das Thema Genuss.
10:00-18:00 | Schloss Dyck

» **Trödelmarkt**
11:00 | Parkplatz real- | Krefelder Str. 131

SONSTIGES

» **Karaoke Night**
20:00 | The Pogs – Irish Pub

FR22

KONZERTE

» **Bacon Fat**
22:00 | The Pogs – Irish Pub



Foto: © MGMM

24.05.2020 | 11:00 Uhr
Treffpunkt: Busspur Parkplatz Geroweier
MIT ROSS UND PLANWAGEN DURCH DIE INNENSTADT

Wer schon immer einmal mit der Kutsche oder dem Planwagen durch den Mönchengladbacher Westen fahren wollte, ist bei dieser Stadtrundfahrt genau richtig. Bei gemütlichen 6 km/h erfährt man, wie der Bunte Garten ursprünglich einmal heißen sollte, wo in Mönchengladbach Lappland zu finden ist, wie die Hindenburgstraße vom Planwagen aus empfunden wird und vieles mehr. Reservierung: Tel. 02161 930920 oder per E-Mail unter alter.markt@first-mg.de

MEHR INFORMATIONEN:
www.stadttouren-mg.de

Das HINDENBURGER Abhol- und Lieferverzeichnis www.hindenburg.de



Aufrufen



Kostenlos eintragen



VORTRAG / LESUNG

» Spuren der jüdischen Fotografen Lisel Haas in Mönchengladbach

Vortrag der Otto-von-Bylandt-Gesellschaft. Referenten: Ulrike und Klaus Krüner.
19:00 | Schloss Rheydt

FESTE / MÄRKTE

» **Genussfestival Schloss Dyck**
Kleines und feines Festival rund um das Thema Genuss.
10:00-18:00 | Schloss Dyck

KIDS / JUGENDLICHE

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

SONSTIGES

» **Blutspendetermin**
15:00-19:30 | Zentrum Kraftfahrwesen Bundeswehr | Hardter Str. 9
www.blutspendedienst-west.de

SA23

KONZERTE

» **Fandango**
22:00 | The Pogs – Irish Pub

PARTYS

» **80s on my mind**
Mix aus Rock, Pop und NDW mit den DJs Hejo und Markus Ludwig.
23:00 | Messajero

FESTE / MÄRKTE

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

» Moyländer Kräutergartenfest

Kräuter und Gemüsepflanzen, Kunsthandwerk für Garten, Balkon oder Terrasse.
10:00-18:00 | Museum Schloss Moyland

» **Genussfestival Schloss Dyck**
Kleines und feines Festival rund um das Thema Genuss mit exklusiven Ausstellern.
10:00-18:00 | Schloss Dyck

SONSTIGES

» **Der letzte Schrei**
Dinner-Krimi.
19:30 | Hotel Elisenhof | Klusenstr. 97

SO24

KONZERTE

» **5. Kammerkonzert 2019/2020: Gehört – unerhört**
Werke von Holger Hockemeyer.
11:00 | Theater MG

» **Holger Müick und seine Egerländer Musikanten**
Die Tournee zur neuen CD „Egerländer Blut“.
16:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

» **Dr. Mojo**
Oldies, Blues, Folksongs solo und unplugged.
17:00 | Schriefersmühle | MG-Rheindahlen

FESTE / MÄRKTE

» **Moyländer Kräutergartenfest**
Kräuter und Gemüsepflanzen, Kunsthandwerk für Garten, Balkon oder Terrasse sowie Erlebnisangebote für die ganze Familie.
10:00-18:00 | Museum Schloss Moyland

» **Genussfestival Schloss Dyck**
Kleines und feines Festival rund um das Thema Genuss mit exklusiven Ausstellern.
10:00-18:00 | Schloss Dyck

SONSTIGES

» **Briefmarkenaustauschbörse**
Briefmarkenfreunde 1924 e. V.
9:00-12:00 | Turnerheim Nordstraße

» **Stadtrundfahrt: Mit Ross und Planwagen durch die Innenstadt**
Bei gemütlichen 6 km/h erfährt man, wie der Bunte Garten ursprünglich einmal heißen sollte, wo in Mönchengladbach Lappland zu finden ist u. v. m.
11:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.stadttouren-mg.de

MO25

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

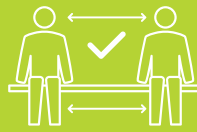
KIDS / JUGENDLICHE

» **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

» **Blutspendetermin**
15:15-19:00 | Realschule am Volksgarten | Luise-Vollmar-Str. 25
www.blutspendedienst-west.de
» **Quiz Night**
20:00 | The Pogs – Irish Pub

Abstand halten!



1,5 bis 2 Meter

MI27

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Glück gehabt (Premiere)**
Das Küchentheater zeigt in seinem neuen Stück Menschen, die (Un-)Glück haben und was es für sie bedeutet.
19:30 | Kulturküche

VORTRAG / LESUNG

» **Leben nach dem Schlaganfall – und jetzt?**
Referent: Prof. Dr. med. Carl-Albrecht Haensch, Chefarzt der Klinik für Neurologie.
19:00 | Kliniken Maria Hilf | Viersener Str. 450
www.mariahilf.de

PARTYS

» **StudiNight**
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 | Mezcalityo
» **Der MITTWOCH im Projekt 42**
Funk, Soul, Retro, 90s Trash, Electro, Reggae und Dancehall.
23:00 | Projekt 42
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

» **Mönchs-Spaziergang: Von Mönchen, Sagen und Legenden**
1,5-stündiger Spaziergang durch die Gladbacher Altstadt.
19:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.stadttouren-mg.de
» **EA – Emotions Anonymous**
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:30-21:30 | Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre | Abteistr. 41

DO28

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Glück gehabt**
Neues Stück des Küchentheaters.
19:30 | Kulturküche
» **Lustig, aber wahr**
Comedy mit Bastian Bielandorfer.
20:30 | Kunstwerk

KONZERTE

» **Tasten und Knöpfe**
Schülerinnen und Schüler des Fachbereichs Klavier und Akkordeon präsentieren solistische und kammermusikalische Werke.
19:00 | Musikschule

VORTRAG / LESUNG

» **Karriere bei der Bundeswehr**
Referenten: Jeanette Kleist und Norwin Sommerfeld.
15:00 | Berufsinformationszentrum
» **Lehrer werden in NRW**
Informationsveranstaltung für alle Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II.
16:00 | Berufsinformationszentrum

PARTYS

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

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 Westend

SONSTIGES

» **Mobilitätsberatung im Treffpunkt mg+**
Caprice Mathar, die Mobilitätsbeauftragte der Stadt Mönchengladbach, bietet für alle Bürger eine Sprechstunde an.
13:00-16:00 | Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2
» **Blutspendetermin**
14:30-19:00 | Vorsthaus Heilig Geist | Stapper Weg 331
www.blutspendedienst-west.de

» **Informationen rund um die Kindertagespflege**
Veranstaltung des Fachbereichs Kinder, Jugend und Familie, in der Einzelheiten über Voraussetzungen, Schulungsangebote und Verdienstmöglichkeiten vorgestellt werden.
15:00-16:30 | Familienzentrum MoBiLee | Altenbroicher Str. 44

» **EA-Emotions Anonymous Rheydt**
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:00-20:30 | Paritätisches Zentrum (Raum E 06)
» **Karaoke Night**
20:00 | The Pogs – Irish Pub

FR29

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Kay Ray Show**
Kay Rays Show ist anders. Weil Kay Ray anders ist. Anders als die Allermeisten seiner Spaßmacherzunft.
20:00 | Varieté Freigeist

KONZERTE

» **Rooster Burns & the Stetson Revoluting**
22:00 | The Pogs – Irish Pub

KIDS / JUGENDLICHE

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

SONSTIGES

» **Weinprobe**
Verkostung von drei Weiß- und drei Rotweinen.
19:00 | Kult+Genuss

Schon ab 45€ Ihre Werbung im Terminkalender

Unser Mediateam steht Ihnen gerne Rede und Antwort zu allen Fragen rund um Ihre Anzeigenschaltung. Sie erreichen uns per E-Mail unter media@marktimpuls.de oder telefonisch unter 02161 . 6869520.



Foto: © MGGM

27.05.2020 | 19:00 Uhr
Treffpunkt: Busspur Parkplatz Geroweier
VON MÖNCHEN, SAGEN UND LEGENDEN

Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art bietet der Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Wenn sich der Tag dem Ende neigt, lädt der geheimnisvolle Mönch ein, spannenden Stadtgeschichten zu lauschen. Das Leben des Grafen Balderich, seine Verbindung zu unserer Vitusstadt und viele weitere unterhaltsame Geschichten lernen Sie bei diesem Spaziergang kennen. Zum Ausklang können Sie entspannt in eine Gaststätte am Alten Markt einkehren und den Rest des Abends genießen.

MEHR INFORMATIONEN:
www.stadttouren-mg.de



Foto: © NEW AG

06.06.2020 | 10:00-12:00 Uhr
Wasserturm Viersener Straße
WASSERTURM-BESICHTIGUNG

Der Wasserturm wurde 1909 nach zweijähriger Bauzeit fertiggestellt und am 14. November 1909 eingeweiht. Der im Jugendstil nach den Plänen des Mönchengladbacher Stadtbaumeisters Otto Greiß erbaute Turm mit einer Höhe von 51 Metern öffnet seine Türen für interessierte Besucher: kostenlose Besichtigungen um 10:00 Uhr, 11:00 Uhr und 12:00 Uhr. Das Highlight ist nach einem Aufstieg über 234 Stufen die wunderschöne Aussicht über die Vitusstadt.

MEHR INFORMATIONEN:
www.new.de

SA30

MAI

KONZERTE

» **Cheap Tequila**
22:00 | The Pogs – Irish Pub

PARTYS

» **Rocknacht**
Die schönsten Rockhymnen der letzten Jahre mit wechselnden DJs.
21:00 | Varieté Freigeist

FESTE / MÄRKTE

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

SO31

MAI

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Die Feisten – Junggesellenabschied**
2-Mann-Song-Comedy.
19:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt**
11:00 | Parkplatz Tedox | Feldstr. 130

SONSTIGES

» **Oldtimer Fly- & Drive In**
Historische Fahrzeuge zu Lande und in der Luft.
11:00-17:00 | Flughafen MG

MO1

JUNI

FESTE / MÄRKTE

» **Mühlenfest**
Tag der offenen Tür mit interaktiven Vorträgen, Geschichten über die Mühlenkultur in Mönchengladbach, Musik. Mühlenquiz, Malwettbewerb.
11:00-16:00 | Schriefermühle | MG-Rheindahlen



Liken Sie uns auf
facebook.com/hindenburger

DI2

JUNI

VORTRAG / LESUNG

» **Leben in Deutschland – Arbeiten in den Niederlanden**
10:00 | Berufsinformationszentrum

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

» **Quiz Night**
20:00 | The Pogs – Irish Pub

MI3

JUNI

VORTRAG / LESUNG

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

PARTYS

» **StudiNight**
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 | Mezzalito
» **Der MITTWOCH im Projekt 42**
Funk, Soul, Retro, 90s Trash, Electro, Reggae und Dancehall.
23:00 | Projekt 42
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

DO4

JUNI

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» **Zuckerbrot ist alle!**
Kabarett mit Andre Kramer.
20:00 | TIG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

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

VORTRAG / LESUNG

» **Beamter/in im allgemeinen Vollzugsdienst bei den NRW-Justizvollzugsanstalten**
16:00 | Berufsinformationszentrum

PARTYS

» **StudiNight**
3,50 € Eintritt, alles zum halben Preis.
20:00 | Mezzalito
» **Salsa-Party**
21:00 | Varieté Freigeist

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 Westend

SONSTIGES

» **Klimaschutzmanager im Treffpunkt mg+**
Fragen zum Klimaschutz an Klimaschutzmanager A. Olbrisch.
13:00-16:00 | Treffpunkt mg+ | Aachener Str. 2
» **EA-Emotions Anonymous Rheydt**
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.
19:00-20:30 | Paritätisches Zentrum (Raum E 06)
» **Karaoke Night**
20:00 | The Pogs – Irish Pub

FR5

JUNI

KIDS / JUGENDLICHE

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

SONSTIGES

» **Baumesse Mönchengladbach**
10:00-18:00 | Messegelände Nordpark
www.baumesse.de

SA6

JUNI

KONZERTE

» **Der lächelnde Ludwig**
Es spielt das Jugendsinfonieorchester der Musikschule.
Leitung: Christian Malcescov.
20:00 | Theater MG

PARTYS

» **Übungsparty**
20:00-23:00 | TOMMYs Tanzstudio
» **Dorfdisko**
Indie, Metal und Rock mit Djane Kerstin.
22:00 | Rocksicht Viersen

FESTE / MÄRKTE

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

SONSTIGES

» **Baumesse Mönchengladbach**
10:00-18:00 | Messegelände Nordpark
www.baumesse.de

» **Wasserturm Viersener Straße**
Um 10:00, 11:00 und 12:00 Uhr besteht die Möglichkeit, das im Jugendstil erbaute Gebäude zu besichtigen.

Wasserturm | Viersener Str. 115

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

» **Archäologisches Museum**
Ein Team von Hobbyarchäologen führt die Besucher durch die Dauerausstellung 400.000 Jahre Vergangenheit Rheinlanden. Alt- und jungsteinzeitliche Original-Steinwerkzeuge und -geräte aus der Ziegeleigrube Dreesen und der unmittelbaren Umgebung.

Grabungsfotos, Lössprofile etc.
14:00-17:00 | Wasserturm Rheindahlen | Mennrather Str. 80
www.steinzeit-in-rheindahlen.de

» **Cocktail-Kurs im Eventloft**
19:00 | Kult+Genuss

SO7

JUNI

FESTE / MÄRKTE

» **Trödelmarkt**
11:00 | Parkplatz Roller | Lürriper Str. 123
» **Mönchengladbacher Familienfest**
Spiel- und Bastelaktionen, Kinderschminken und Musik zum Mitmachen.
Veranstalter: Fachbereich Kinder, Jugend und Familie.
13:00-18:00 | Marktplatz RY

KIDS / JUGENDLICHE

» **LOPPIES! Kinderflohmart**
14:30-16:30 | Gemeindegottesdienst St. Johannes | Urftstr. 214

SONSTIGES

» **Baumesse Mönchengladbach**
10:00-18:00 | Messegelände Nordpark
www.baumesse.de

» **Karnevalsmuseum**
Einblick in die Tradition des Mönchengladbacher Karnevals.
11:00-14:00 | Altes Zeughaus | Weiherstr. 1-6
www.altes-zeughaus.de

» **Erster Sonntag**
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.
11:00-18:00 | Museum Abteiberg
www.museum-abteiberg.de

» **Rendezvous im Garten: Der Fürst und sein Park**
Offene Besucherführung.
14:00 | Schloss Dyck | Rosenturm in der Gartenpraxis

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.

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

» Amédé Ackermann

bis So. 3.5.2020
Landschafts- und Architektur fotografie, Street Art, Grafikdesign und abstrakte Malerei.
Kunstfenster Rheydt

» Moritz Liewerscheidt: Im toten Park

bis So. 10.5.2020
Mit seinem Lyrik-Filmzyklus unternimmt der Medienkünstler eine filmische Erkundung westdeutscher Mentalitätsgeschichte.
12:00-16:00 (Sa./So.) |
EA 71

» BKK: StadtLand

ab Sa. 16.5.2020 bis So. 31.5.2020
Eröffnung: Fr. 15.5.2020, 20:00
Von den Positionen STADT und LAND ausgehend, sollen künstlerische Umsetzungen in den Projektraum gestaltet werden.
12:00-16:00 (Sa./So.) |
EA 71

» 75 Jahre Kriegsende – Kulturelle Neubelebung einer Trümmerstadt

bis So. 14.6.2020
Die Ausstellung thematisiert ein wenig bekanntes Kapitel in der Geschichte Mönchengladbachs. Bemerkenswert beim Wiederaufbau waren die Anstrengungen, die zur Neubelebung des kulturellen Lebens unternommen wurden.
11:00-17:00 (Di.-Fr.) | 11:00-18:00 (Sa./So.) |
Museum Schloss Rheydt
(voraussichtlich wieder geöffnet ab 5.5.2020)

» Wolfgang Oude Hengel: Skeletoni

ab So. 17.5.2020 bis So. 5.7.2020
Lebensgroße handgefertigte, teils bewegliche Skelettvariationen aus Eisen.
Kunstfenster Rheydt

» Vorsicht Glas!

bis So. 12.7.2020
Hinterglasmalerei von August Macke bis heute.
11:00-17:00 (Di.-Sa.) | 11:00-18:00 (So.) |
Clemens Sels Museum Neuss
(voraussichtlich wieder geöffnet ab 5.5.2020)

» Dieter Nuhr: Bilder von Zeit und Raum

bis Fr. 17.7.2020
Spannende Auswahl an neuen Fotoarbeiten von Dieter Nuhr, die auf den letzten Reisen des Künstlers entstanden sind.
13:00-18:00 (Di.-Fr.) | 10:00-14:00 (Sa.) |
Galerie Löhr



Dieter Nuhr, Varanasi 13 (Indien), Fotografie, 200 x 200 cm, Unikat. Foto: Dieter Nuhr

» Friederike Hinz: Sehfelder

bis So. 2.8.2020
Friederike Hinz behandelt künstlerisch verschiedene Fragestellungen zum Lebensraum und den Fähigkeiten des Hasen.
11:00-17:00 (Di.-Sa.) | 11:00-18:00 (So.) |
Museum Schloss Moyland
(voraussichtlich wieder geöffnet ab 5.5.2020)

» Frauke Dannert

bis So. 9.8.2020
Papiercollagen der Kölner Künstlerin.
11:00-17:00 (Sa./So.) | **Feld-Haus – Museum für Populäre Druckgrafik | Berger Weg 5 | Neuss**
(voraussichtlich wieder geöffnet ab 8.5.2020)

» Gedruckt, geätzt, gezeichnet – Die Graphische Sammlung des Museums Schloss Rheydt

ab So. 10.5.2020 bis So. 9.8.2020
Eröffnung: So. 10.5.2020, 11:30
Im zeitlichen Bogen vom Mittelalter über die Renaissance bis zur Moderne präsentiert die Sonderschau eine hochwertige Auswahl von Druckgraphiken, Zeichnungen und Aquarellen.
11:00-17:00 (Di.-Fr.) | 11:00-18:00 (Sa./So.) |
Museum Schloss Rheydt
(voraussichtlich wieder geöffnet ab 5.5.2020)

» Inhouse Messe

bis Mi. 26.8.2020
Präsentation des für die verschobene ART COLOGNE geplanten Messestandes mit den dafür geschaffenen neuen Werken der Künstler.
13:00-18:00 (Di.-Fr.) | 10:00-14:00 (Sa.) |
Galerie Löhr

» Andrea Bowers: Grief and Hope

bis So. 30.8.2020
Seit über zwei Jahrzehnten steht die US-Amerikanerin Andrea Bowers für eine künstlerische Position, die eine durchdachte ästhetische Praxis mit einer politischen Haltung und einer feministischen Perspektive verbindet.
11:00-17:00 (Di.-Fr.) | 11:00-18:00 (Sa./So.) |
Museum Abteiberg
(voraussichtlich wieder geöffnet ab 5.5.2020)

» EvelyN Taocheng Wang: Sour Gnossiennes

bis So. 30.8.2020
Die 32. Atelierstipendiatin der Stadt Mönchengladbach beschäftigt sich in ihrem künstlerischen Werk mit Fragen nach individuell und kulturell bestimmter Identität.
11:00-17:00 (Di.-Fr.) | 11:00-18:00 (Sa./So.) |
Museum Abteiberg | Museumscafé
(voraussichtlich wieder geöffnet ab 5.5.2020)

» Gartenfokus – Grün auf!

bis So. 13.9.2020
Die Fotografen Ulrike Romeis (* 1956) und Josef Bieker (* 1950) zeigen die Gartengeschichte des Ruhrgebiets.
14:00-18:00 (Di.-Fr.) | 12:00-18:00 (Sa./So./Ft.) |
Schloss Dyck

» FohlenWelt – Das Vereinsmuseum

Chronologie-Abschnitte, in denen die Klubgeschichte lebendig von 1900 bis in die Gegenwart erzählt wird, und Themenbereiche zu entscheidenden magischen Momenten.
10:00-18:00 (Mo.-Sa.) | 10:00-16:00 (So.) |
Fohlenwelt | Hennes-Weisweiler-Allee 1
(voraussichtlich wieder geöffnet ab 4.5.2020)

» TextilTechnikum

Entwicklung der Technik vom Handwebstuhl bis zum modernsten Luftdusen-Webautomaten.
11:00-15:00 (Mo.-Fr.) | 13:00-17:00 (jeder dritte So. im Monat) | **Monforts Quartier**
(voraussichtlich wieder geöffnet ab 4.5.2020)

» Stars of the Galaxy

Filmfiguren-Ausstellung.
12:00-18:00 (Do.) | 12:00-18:00 (Fr.) | 10:00-18:00 (Sa.) | 12:00-17:00 (So.) | **Berliner Platz 10**
(voraussichtlich wieder geöffnet ab 7.5.2020)

» Dauerausstellung Historisches Spielzeug

Spielzeug aus Vergangenheit und Gegenwart.
14:00-17:00 (So.) | **Silvia Schnelle | Schrödt 27 | MG-Giesenkirchen**
(voraussichtlich wieder geöffnet ab 9.5.2020)

ADRESSEN

AFBj – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.
Roermonder Str. 217 | 41068 MG
www.afbj.de

Altes Zeughaus
Weierstr. 1-6 | 41061 MG
www.altes-zeughaus.de

BIZ Berufsinformationszentrum
Lürriper Str. 56 | 41065 MG
www.arbeitsagentur.de

Clemens Sels Museum Neuss
Am Obertor | 41460 Neuss
www.clemens-sels-museum-neuss.de

Comet Cine Center
Viensener Str. 8 | 41061 MG
www.comet-cine-center.de

Dauerausstellung Historisches Spielzeug
Silvia Schnelle (Privat)
Schrödt 27 | 41238 MG
www.spielzeugausstellung.com

EA 71
Eickener Str. 71 | 41061 MG
www.co-mg.de

Elisabeth-Krankenhaus
Hubertusstr. 100 | 41239 MG
www.slk-mg.de

Flughafen Mönchengladbach
Flughafenstr. 95 | 41066 MG
www.mgl.de

Fohlenwelt
Hennes-Weisweiler-Allee 1 | 41179 MG
www.museum.borussia.de

Galerie Löhr
Kaiserstr. 69 | 41061 MG
www.galerieloehr.de

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

Kaiser-Friedrich-Halle
Hohenzollernstr. 15 | 41061 MG
www.kaiser-friedrich-halle.de

Kath. Pfarrkirche St. Helena
St. Helena-Platz 11 | 41179 MG
www.helenamusik-rheindahlen.de

Kliniken Maria Hilf GmbH
Viensener Str. 450 | 41063 MG
www.mariahilf.de

Krankenhaus Neuwerk
Dünner Str. 214-216 | 41066 MG
www.kh-neuwerk.de

KULT+GENUSS
Wilhelm-Strauß-Str. 65 | 41236 MG
www.kultundgenuss.de

Kulturküche
Waldhausener Str. 64 | 41061 MG
www.kulturkueche.com

Kunstfenster Rheydt
Hauptstr. 125 | 41236 MG
www.kunstfenster-rheydt.de

Kunstwerk
Wickrathbergerstr. 18b | 41061 MG
www.kunstwerk-location.com

Messajero
Sophienstr. 17 | 41065 MG
www.messajero.com

Mezcalito
Gasthausstr. 30 | 41061 MG

MGMG – Marketing Gesellschaft Mönchengladbach mbH
Voltastr. 2 | 41061 MG
www.mgm.de

Monforts Quartier
Monforts Quartier 1 | 41238 MG
www.monforts-quartier.de

Museum Abteiberg
Abteistr. 27 | 41061 MG
www.museum-abteiberg.de

Museum Schloss Moyland
Am Schloss 4 | 47551 Bedburg-Hau
www.moyland.de

Musikschule Mönchengladbach
Lüpertzender Str. 83 | 41061 MG
www.musikschule-moenchengladbach.de

Paritätisches Zentrum
Friedhofstr. 39 | 41236 MG
www.moenchengladbach.paritaet-nrw.org

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

Red Box
Am Nordpark 299 | 41069 MG
www.redbox-mg.de

Rockschicht Viersen
Bahnhofstr. 55 | 41747 Viersen
www.rockschicht.de

Schloss Dyck | 41363 Jüchen
www.stiftung-schloss-dyck.de

Schloss Rheydt
Schlossstr. 508 | 41238 MG
www.schlossrheydt.de

Städt. Jugendclubhaus MG-Westend
Alexianerstr. 6 | 41061 MG

Stars of the Galaxy
Berliner Platz 10 | 41061 MG
www.starsofthegalaxy.de

Theater Mönchengladbach
Odenkirchener Str. 78 | 41236 MG
www.theater-kr-mg.de

The Pogs – Irish Pub
Bahnhofstr. 31 | 41236 MG
www.irishpubrheydt.de

TIG – Theater im Gründungshaus
Eickener Str. 88 | 41061 MG
www.dein-tig.de

TOMMYs Tanzstudio
Linsellesstr. 142-156 | 47877 Willich
www.tommys-tanzstudio.de

Trabrennbahn MG
Am Flughafen 5 | 41066 MG
www.mgrab.de

Variété Freigeist
Rintgerstr. 5 | 41747 Viersen
www.variete-freigeist.de

Wasserwerk Rheindahlen Sternwarte u. Archäolog. Museum
Menrather Str. 80 | 41179 MG

Zeughaus Neuss
Markt 42-44 | 41460 Neuss
www.zeughauskonzerte.de

Das HINDENBURGER Abhol- und Lieferverzeichnis

www.hindenburger.de




Aufrufen
Kostenlos eintragen





Fotos ©djid/IKK classic/Getty

Eine wichtige Funktion der Online-Programme und Apps ist es, Menschen mit Depression frühzeitig Hilfestellungen zu geben und aus negativen Denkmustern zu lösen.

Jährlich erkranken rund 6,2 Millionen Menschen an einer sogenannten unipolaren Depression. Therapieplätze sind rar - Online-Programme können in der Wartezeit qualifiziert helfen.

APPS UND ONLINE-PROGRAMME ALS QUALIFIZIERTE HELFER FÜR BETROFFENE DIGITAL GEGEN DEPRESSIONEN

Jahr für Jahr steigt in Deutschland die Zahl der Krankheitstage aufgrund psychisch bedingter Beschwerden, zuletzt auf 107 Millionen, meldet das Bundesarbeitsministerium. Besonders häufig fehlen Betroffene wegen Depressionen und Angststörungen. Weil Therapeuten fehlen, müssen Patienten oft mehrere Monate auf qualifizierte Hilfe warten. Hier gehen jetzt einige Krankenkassen neue Wege und ermöglichen ihren Versicherten früh fachkundige Begleitung durch Online-Programme und Apps.

Patienten nicht alleine lassen

„Bei psychischen Erkrankungen ist es unverzichtbar, die Betroffenen schnell zu unterstützen“, erklärt Maren Soehring von der IKK classic. „Depressionen und Angststörungen sind ein Bereich, in dem telemedizinische Angebote bereits erprobt und nachweislich wirksam sind.“ Patienten mit Ängsten, De-

pressionen oder Burnout können seit Kurzem über die Krankenkasse das Online-Therapieprogramm „Valecura“ nutzen (www.valecura.de). Ihnen stehen persönliche Ansprechpartner zur Seite - versierte Psychotherapeuten, Psychologen und Sozialarbeiter. Hilfe rund um die Uhr gibt es für Menschen mit einer Depression außerdem über die App „deprexis24“, die von einem Team aus Ärzten, Psychotherapeuten und Patienten entwickelt wurde. „Auf diese Weise bekommen Betroffene die medizinisch notwendige Frühtherapie ohne nennenswerte Wartezeiten“, so Soehring. „Die Wirksamkeit wurde in zahlreichen klinischen Studien erwiesen.“

Konkrete Hilfe im Alltag

Ein wesentlicher Aspekt der Therapie bei Depressionen ist es, Patienten von negativen Denkmustern und Verhaltensweisen zu lösen. Hier setzt die

App an, bei deren Entwicklung aktuelle Erkenntnisse aus der kognitiven Verhaltenstherapie und weiterer erprobter Therapieverfahren mit einfließen. Anhand von virtuellen Dialogen lernt das Programm den Patienten zunächst kennen und passt sich im Gesprächsverlauf seinen Bedürfnissen an. Es hilft dabei, den Tagesablauf wieder zu strukturieren und bietet Übungen zu Achtsamkeit und lösungsorientiertem Denken. Darüber hinaus gibt es Hörspiele, Illustrationen und motivierende Textnachrichten. Alle Einheiten kann der Nutzer im eigenen Tempo absolvieren, wiederholen sowie anhand von Arbeitsblättern und wissenschaftlichen Fragebögen die eigene Stimmungslage überprüfen und protokollieren. „Der Patient kann aktiv werden und in Eigenregie und jederzeit die Hilfen in Anspruch nehmen, die er braucht“, sagt Maren Soehring. Ähnlich aufgebaut ist die App „velibra“, die auf die Bedürfnisse von Menschen mit Angststörungen zugeschnitten ist. Soehring: „Beide Apps haben sich sowohl therapievorbereitend als auch -begleitend bewährt.“

Quelle: DJD / IKK classic

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:

Martin Huth
FOTOS:
Marc Thiele, Marion Freier, Sonstige Fotonachweise siehe Fotos.

COVERFOTO:

Torsten Knippert / Supportyourlocalhero - © Kevin Mohr

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

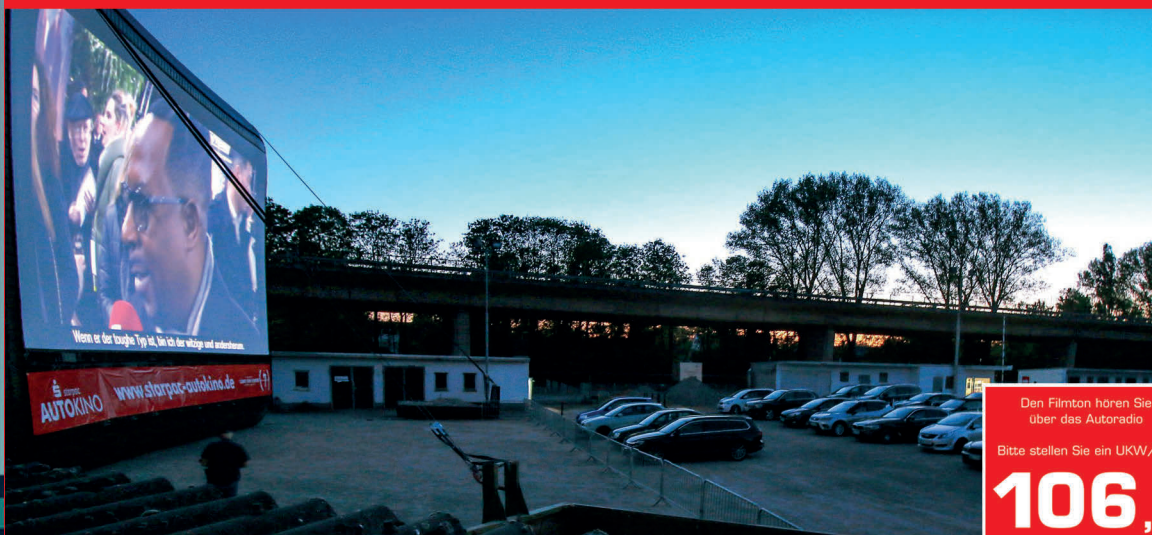
AKTUELLE MEDIADATEN UND ANZEIGENPREISLISTE

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.

starpac
AUTOKINO TÄGLICH BIS 9. JUNI 2020



Den Filmtönen hören Sie über das Autoradio
 Bitte stellen Sie ein UKW/FM
106,0
 MHz



Fr, 01.05.2020
 Knives Out: 21:15 Uhr



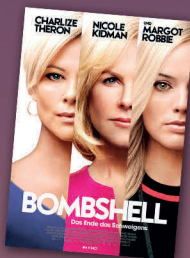
Sa, 02.05.2020
 The Gentlemen: 21:15 Uhr

So, 03.05.2020
 Ich war noch niemals in New York: 21:15 Uhr

Mo, 04.05.2020
VHS-Programmkin
 Peanut Butter Falcon: 21:15 Uhr



Di, 05.05.2020
 Bombshell: 21:15 Uhr

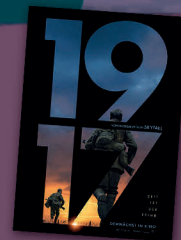


Mi, 06.05.2020
 Ruf der Wildnis: 21:15 Uhr

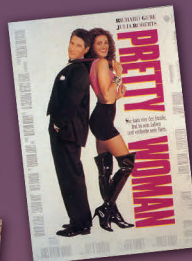


Do, 07.05.2020
 Die Hochzeit: 21:15 Uhr

Fr, 08.05.2020
 1917: 21:15 Uhr



Sa, 09.05.2020
 Fast & Furious Teil 1: 21:15 Uhr



So, 10.05.2020
MUTTERTAG Special
 Pretty Woman: 21:15 Uhr



Vorschau: Fr, 15.05.2020
Movies in Concert
 Das Konzert der Musikschule der Stadt MG
 auf der großen Leinwand

starpac Autokino an der Trabrennbahn täglich bis 9. Juni 2020
 Krefelder Str. 820 · 41066 Mönchengladbach · Einlass ab 20 Uhr
 Tickets nur hier: www.starpac-autokino.de



Wir sind für Sie da.

Die nach modernsten Maßstäben und höchsten Qualitätsansprüchen eingerichtete Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie, Plastische - Ästhetische Operationen im Menge Haus ermöglicht sichere, ambulante und schmerzfreie Behandlungen. Patienten fühlen sich in angenehmer Atmosphäre gut aufgehoben – auch in der aktuellen Situation der Coronavirus-Pandemie. Der Schutz von Patientinnen, Patienten und des Praxisteams vor Infektionen im Rahmen der Behandlung hat höchste Priorität. Kurzfristige Termin, keine Wartezeiten und optimal aufeinander abgestimmte Praxisabläufe sorgen für hohe Sicherheit.

Das Konzept der Praxis entspricht höchsten medizinischen Standards und bietet Patienten den Komfort und die medizinische Qualität, die von moderner Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie und Implantologie erwartet werden kann.



Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie · Plastische - Ästhetische Operationen
Fliethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 4666666

www.lange-weyel.de

