

der NEUSSER

Das unabhängige Monatsmagazin für Neuss und Umgebung. Jeden Monat kostenfrei an vielen Auslagestellen.

Fühl dich wohl

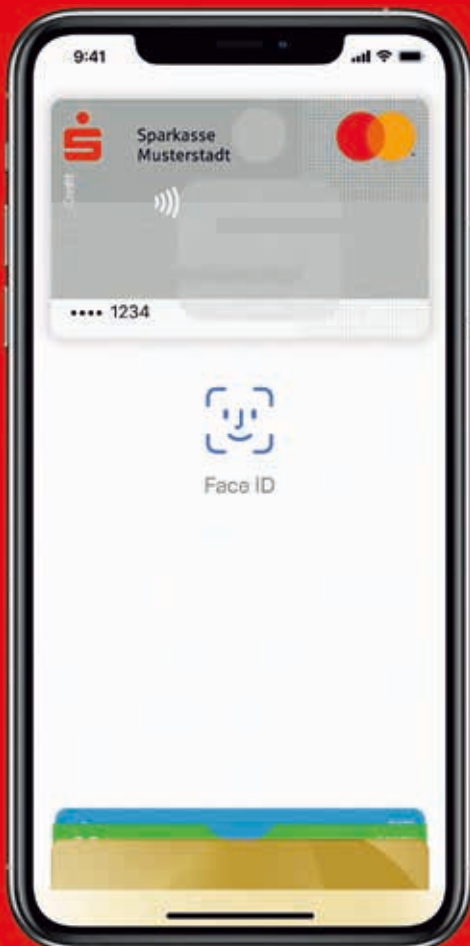
Gesundheit & Fitness

Eine Sport-Klasse, Fitness-Trends,
Feldenkrais, Gesundheitssport
und der Weltkrebstag

Alte Post

Im umfangreichen Angebot des
Kulturforums findet jeder was

*** Mit dem
iPhone bezahlt.**



Apple Pay? Ganz normal.

**Einfach, sicher und vertraulich bezahlen.
Sparkasse mit Apple Pay.**



Wenn's um Geld geht

 **Sparkasse
Neuss**

Liebe Leserinnen und Leser,



Foto: Fotodesign mangual.de

erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt. Haben Sie auch optimistisch Vorsätze gefasst und Pläne für das neue Jahr geschmiedet, aber dann kam das Leben dazwischen? Das Vorhaben, sich mehr um das eigene Glück zu kümmern und entspannter zu werden, wurde durchkreuzt von der Krankheit eines Elternteils? Plötzlich stellt sich heraus, dass eine Fruktose-Intoleranz verhindert, sich gesünder und mit mehr Obst und Gemüse zu ernähren? Irgendwie muss man sich nun arrangieren, aus den geänderten Bedingungen das Beste machen. Es gibt immer einen neuen Weg und Möglichkeiten, weiter zu gehen. Die sieht man aber nicht, wenn der Kopf im Sand steckt. Mit innerer Ruhe und am besten mit Hilfe nach Lösungen suchen – das ist sinnvoller. Denn: Wenn das Leben dir Zitronen schenkt, mach Limonade draus!

Andreas Gräf & Katja Maßmann

Fühl dich wohl

Feldenkrais-Training	04
Gesundheitssport	05
Stark im Kampf gegen Krebs	06
Die neuen Fitness-Trends	08
Sport macht Schule	09
Kunstrasenplätze im Fokus	13

Neusser Themen

Sonderseite der Stadt Neuss	17
Sonderseite der Heimatfreunde	20

Neusser Umwelt

Der Umwelttipp	12
----------------	----

Neusser Leben

Ons Nüss Helau	14
Ratgeber Smartphone, Tablet und Tarife	16
Rockshow in Weckhoven	18
Rathauskantine	29

Neusser Kultur

Alte Post mit vielfältigem Angebot	22
„Vor dem Entschwinden“ im RLT	24
Internationale Tanzwochen	26
„Begegnungen“ im Clemens Sels Museum	28
Veranstaltungskalender	30
Impressum	34



Foto: AdobeStock

Wellness, Gesundheit, Fitness



14

Karneval in Neuss



22

Angebot der Alten Post



24

„Vor dem Entschwinden“ im RLT

Fotos: Marco Piccuch



Wir haben die Schnauze voll.



Hilf unseren Meeren mit deiner Spende:
wwf.de/plastikflut



STOPP DIE PLASTIK FLUT

Der WWF arbeitet weltweit mit Menschen, Unternehmen und Politik zusammen, um die Vermüllung der Meere zu stoppen. Hilf mit deiner Spende! WWF-Spendenkonto: IBAN DE06 5502 0500 0222 2222 22

Feldenkrais

„Was mich interessiert, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne.“ (Moshé Feldenkrais)

„Bei der Feldenkrais-Methode geht es nicht nur darum, z.B. einen runden Rücken gerader zu machen, sondern es geht um die Befähigung zur Selbst-Aufrichtung“, erklärt Feldenkrais-Lehrerin und Diplom-Ingenieurin Gabriele Janssen. Sie

Welche sind die Grundideen der Feldenkrais-Methode?

Dr. Moshé Feldenkrais (1904 - 1984), der Begründer der Feldenkrais-Methode, war der Überzeugung, dass Körper und Geist eine untrennbare Einheit bilden und sich gegenseitig beeinflussen. Was beim Feldenkrais über den Körper erfahren und gelernt wird, wirkt sich auf das Gehirn und auf das Denken und Fühlen aus, und kann sich dadurch auch in andere Lebensbereiche übertragen.

Eine weitere Grundidee von Feldenkrais ist, dass Menschen jeden Alters in der Lage sind, umzulernen und so ihren individuellen Weg finden können, um sich leichter, effizienter und mit mehr Variabilität und Flexibilität zu bewegen. Die Feldenkrais-Methode ist daher für jeden Menschen geeignet, unabhängig von dessen Alter, Gesundheits- und Fitnesszustand.

Wie läuft ein Feldenkrais-Kurs ab?

Bei den Gruppenstunden, auch ATMs (Awareness through movement = Bewusstheit durch Bewegung) genannt, werden die Schüler rein verbal angeleitet, Bewegungen auf achtsame Weise auszuüben. Bei der Ausübung der Bewegungen geht es weniger um falsch oder richtig, sondern darum, mehr über die eigenen Bewegungsgewohnheiten und Verhaltensmuster zu erfahren, sich dabei der eigenen Grenzen gewahr zu werden und durch Erforschen zu alternativen, erweiterten Bewegungsmöglichkeiten zu kommen.

Die meisten ATMs finden in einer liegenden Position statt, da so das Nervensystem und die Muskulatur am wenigsten mit Themen wie Schwerkraft, Aufrichtung und Gleichgewicht beschäftigt und abgelenkt ist und dadurch eine größere Aufmerksamkeit für die feineren Prozesse im Körper möglich ist.

In den Einzelstunden, auch Funktionale Integration-Stunden genannt, werden die Bewegungen durch den/die Feldenkrais-Lehrer*in ausgeführt. Der Schüler erfährt also eine passive Bewegung. Dadurch kann das Aufspüren der eigenen Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten sowie das Angebot weiterer Bewegungsmöglichkeiten direkter erfahren und in die alltäglichen Bewegungsabläufe integriert werden.

Wie verbessert Feldenkrais das Leben?

Moshé Feldenkrais wollte mit seiner Lernmethode ein Feld bereiten, in dem es seinen Schülern möglich ist, sich selbst zu helfen und zu verbessern. Dazu regte er sie zum kreativen Erforschen ihrer eigenen Bewegungspotentiale an, idealerweise auf eine spielerische, unvoreingenommene und ungeprägte Weise, wie die eines Kindes.

Durch das Praktizieren von Feldenkrais wird stetig die eigene Körperwahrnehmung verfeinert. Wer sich z.B. mit muskulären Nackenverspannungen quält, der wird selber herausfinden können, welche seiner Haltungs- oder Bewegungsgewohnheiten und ggf. seiner Denk- und Verhaltensmuster zu diesen Nackenverspannungen füh-

gibt auch in diesem Jahr regelmäßig Feldenkrais-Kurse in der VHS Neuss sowie im Kursraum der Physiotherapiepraxis Reha-Vita auf der Kantstraße in Neuss. Wir fragten sie:

Claudia Pilatus



Foto: Marion Coers

ren. Er findet also heraus, was er wie tut, und wird durch das Entdecken alternativer Möglichkeiten in der Lage sein, sich davon zu befreien. In diesem Kontext ist auch das häufig verwendete Zitat von Feldenkrais zu verstehen: „Erst wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst.“

Wie kam Moshé Feldenkrais auf die Idee, die Methode zu entwickeln?

Er erlitt mehrere Knieverletzungen und bemerkte für ihn überraschende Reaktionen seines Körpers auf die Folgen dieser Verletzungen. Dabei entdeckte er Zusammenhänge in der Funktionsweise seines Körpers, die ihn neugierig machten. Deshalb erforschte er die gegenseitigen Beeinflussungen von Bewegung, Denken und Fühlen und kam so zu einem ganzheitlichen Ansatz, aus dem heraus er seine Methode entwickelte.

Er war ein promovierter Ingenieurwissenschaftler, Judoka und Autodidakt mit einem ausgeprägten Forschergeist und verband bei der Entwicklung seiner Methode sein Wissen und seine Begeisterung über Physik, Mechanik und die menschlichen Bewegungen miteinander.

Wie und wo findet die Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer statt?

Im Feldenkraiszentrum in Vussem bei Köln beginnt alle zwei Jahre eine Ausbildung zum/zur Feldenkrais-Lehrer*in, die 4 Jahre dauert. Diese Ausbildung wird von Dr. Chava Shelhav als Educational Director geleitet. Sie ist eine der wenigen noch unterrichtenden langjährigen Assistentinnen von Dr. Moshé Feldenkrais.

Wo finden Interessierte Feldenkrais-Lehrerinnen/Lehrer?

Auf der Webseite des Feldenkrais Verbandes Deutschland e.V. besteht die Möglichkeit, Feldenkrais-Lehrer*innen und weitere Ausbildungsorte zu suchen: www.feldenkrais.de
Weitere Informationen: g.janssen@bomico.net und www.bomico.net

Gesundheitssport

Fit & Gesund mit Freu(n)den

Gesundheitssport ist wörtlich zu verstehen. Es geht um sportliche Aktivitäten, die Beschwerden und Krankheiten infolge von Bewegungsmangel

vorbeugen, die Gesundheit von Körper, Geist und Seele fördern und Menschen zusammenbringen, die alle was für ihre Fitness tun wollen.

Claudia Pilatus

Die Turngemeinde Neuss bietet ein umfassendes Gesundheitssport-Programm mit Aktivitäten in der Halle und im Freien. Trainiert wird in Gruppen unter Anleitung eines qualifizierten Trainerteams. Der Schwerpunkt liegt auf Prävention, also dem Vorbeugen von Bewegungsmangel und den daraus resultierenden Einschränkungen und Krankheiten.

Gesundheit rundum

Die positiven Wirkungen des Gesundheitssports gehen, ganz im Sinne der Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation, über die „Abwesenheit von Krankheit“ hinaus und umfassen neben körperlichen Aspekten auch das geistige und soziale Wohlbefinden. Gesund, fit und beweglich wollen wir alle möglichst lange bleiben. Oft aber stehen unser Lebensstil und die eigene Bequemlichkeit der Verwirklichung dieses Ziels im Weg. Folglich geht Gesundheitssport, wie die Turngemeinde Neuss treffend sagt „uns alle an“.

Alle, die ihre Fitness fördern, erhalten oder wiederherstellen wollen, einen Ausgleich zum Berufsalltag suchen, Beschwerden und Krankheiten aufgrund zunehmender Bewegungsarmut vorbeugen und Risikofaktoren wie Blutzucker oder Übergewicht vermindern und vorzeitigem Altern entgegenwirken wollen – kurz, alle, die ihre Lebensqualität verbessern und die Verantwortung für ihre Gesundheit selbst übernehmen möchten.

Ein wesentliches Merkmal des Gesundheitssports ist, dass er ohne Leistungsdruck und Perfektionismus ausgeübt wird. Er fördert die Freude an der Bewegung, ist freiwillig und macht darum Lust dran-zubleiben. Er ist für alle Menschen, in jedem Alter, die sich mit Spaß und zusammen mit Gleichgesinnten bewegen wollen. Gesundheitssport fördert die Lebensfreude, stärkt die seelische und körperliche Widerstandskraft und den Austausch mit anderen Menschen.

Bewegung ... wie sie mir gefällt

Die Kurse im Rahmen des Gesundheitssports schließen die Faktoren aus, die Sport unter Umständen gesundheitsschädlich machen können. Er belastet nicht extrem, einseitig oder falsch; die Verletzungsgefahr ist gering. Für die sichere Ausübung der jeweiligen sportlichen Aktivität sorgt auch die Anleitung durch qualifizierte Trainerinnen und Trainer.

Das Angebot für Gesundheitssport ist so vielfältig, dass jeder die Sportart finden kann, die zu ihm passt und ihm Spaß macht. Um herauszufinden, welcher Kurs einem liegt, kann man sich beraten lassen und in der Turngemeinde Neuss den Sport erst einmal in einem Probetraining zu 5 Euro für eine Woche testen.

Ein starker Rücken, Entspannung, strammes Gehen ... alles ist möglich.

Etliche Kurse zielen auf die Stärkung des Rückens. Mangelnde Bewegung, einseitige Belastungen im Beruf und Alltag, zu vieles und zu langes Sitzen, Fehlhaltungen führen dazu, dass die Rückenmuskeln erschlaffen. Rückenschmerzen sind die weitverbreitete Folge.



Foto: AdobeStock_Robert_Kneschke

Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist, Verspannungen, Fehlhaltungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule zu lindern bzw. ihnen vorzubeugen, den Rücken zu kräftigen, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern.

Das Faszien-Training fördert die Elastizität dieser Bindegewebsstrukturen und löst Verklebungen. Die Faszien umhüllen Muskeln und Muskelfasern und sorgen für die gleitfähige Beweglichkeit und Elastizität der Muskeln.

Das sanfte Ganzkörpertraining Pilates zielt auf die Muskulatur der Körpermitte und die kleinen, tief liegenden Muskeln, die im Alltag meist wenig angesprochen werden und darum schwächer sind. Pilates verbessert die Körperhaltung und das Wohlbefinden.

Für diejenigen, die sich gern an der frischen Luft bewegen, könnten Nordic Walking, Walking oder XCO Walking / Running passend sein. Die XCO-Röhren enthalten ein Granulat, das beim Hin- und Herbewegen schwingt und den Trainingseffekt erhöht.

Das sind nur einige Beispiele aus der Vielzahl der Gesundheitssportkurse. Es gibt auch ein athletisches Training nach den Gesetzen von Yin und Yang, Step Aerobic (Ausdauertraining mit höhenverstellbarer Stufe), Body Workout zur Festigung und Straffung von Bauch, Po, Beinen oder Tiefenentspannung und Yoga und vieles mehr.

Schnuppern Sie einfach einmal in die zahlreichen Angebote des Gesundheitssports hinein.

Der Weg in ein bewegteres und gesünderes Leben beginnt – wie könnte es anders sein – mit dem ersten Schritt.

Eine Anlaufstelle:

Turngemeinde Neuss von 1848 e. V.
Schorlemerstraße 131a, 41464 Neuss
02131 71817-10

Weltkrebstag am 4. Februar

Stark im Kampf gegen Krebs

Am 4. Februar 2020 macht der Weltkrebstag zum 20. Mal auf die Krankheit aufmerksam. Trotz verbesserter Heilungschancen ist Krebs weltweit

und deutschlandweit noch immer die zweithäufigste Todesursache.

Claudia Pilatus

Das Robert-Koch-Institut gab in seiner Pressemitteilung von 2.12.2019 bekannt, dass 2016 in Deutschland rund 492.000 Krebserkrankungen diagnostiziert wurden. Etwa die Hälfte der bösartigen Tumore betrafen Brustdrüse, Prostata, Dickdarm und Lunge.

Laut Bundesgesundheitsministerium haben die Zahlen der Neuerkrankungen an Krebs in Deutschland sich seit den 1970ern verdoppelt. Andererseits ist seit Anfang der 1990er die Zahl der Krebssterblichkeit zurückgegangen. Immer mehr Krebserkrankte leben mit der Krankheit und es gibt immer mehr Langzeitüberlebende.

Risiken senken

Das Motto des Weltkrebstages 2020 lautet „Ich bin und ich werde“. „Es ruft jeden Einzelnen zum Nachdenken auf: Wer BIN ICH und was WERDE ICH anlässlich des Weltkrebstages zur Bekämpfung von Krebs tun?“ ist auf der Website der Stiftung Deutsche Krebshilfe zu lesen. (Tel.: 02 28 / 7 29 90-0, deutsche@krebshilfe.de, www.krebshilfe.de)

Gene, Alter oder ein geschwächtes Immunsystem, wie bei AIDS oder infolge einer Organtransplantation, können die Wahrscheinlichkeit einer Krebserkrankung erhöhen. Es gibt jedoch viele vermeidbare Risikofaktoren. Auf sie haben wir Einfluss. Durch eine gesunde Lebens-

www.krebshilfe.de
GEMEINSAM GEGEN KREBS
 SPENDENKONTO IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91
 Helfen Sie mit und unterstützen Sie unsere Arbeit.
 Deutsche Krebshilfe
 HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.
 Stiftung Deutsche KinderKrebshilfe

MACH MIT
Good. After!

weise und Früherkennung lässt sich das Risiko, insbesondere für solche verbreiteten Krebsarten wie Haut-, Lungen-, Darm-, Brustkrebs, um 30-50 Prozent senken. Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung nennt folgende Möglichkeiten, mit der eigenen Lebensweise das Krebsrisiko zu senken:

- Rauchen Sie nicht.
- Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung im Alltag. Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen.

rhein kreis neuss

Gesund durch die Schwangerschaft!

Wie können Sie das erreichen?
 Durch Ihre Teilnahme am Präventionskurs „doppelt gesund“

Kursinhalte:

- ▶ Bewegung
- ▶ Ernährung
- ▶ Kindererziehung und Gesundheitsförderung

Infos und Anmeldung direkt beim:
 Doppelt gesund-Team
 Kreisgesundheitsamt
 Tel. 02131 928-5307
 doppeltesund@rhein-kreis-neuss.de

Teilnahme kostenlos!

Foto: Fotolia

- Ernähren Sie sich gesund. Stark industriell verarbeitete Nahrungsmittel, viel rotes Fleisch, das Fehlen von Fasern aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse können Magen-, Darm-, Speiseröhrenkrebs begünstigen.
- Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht. Neben mangelnder Bewegung führt zu fett- und zuckerhaltige Ernährung zu Übergewicht, das wiederum das Krebsrisiko erhöhen kann.
- Trinken Sie Alkohol nur in minimaler Menge – am besten gar nicht.
- Halten Sie sich nicht ungeschützt und zu lange in der Sonne auf und verzichten Sie auf Bräunung im Solarium.
- Frauen sollten Hormonerersatztherapien nach Möglichkeit unterlassen.
- Krebsfrüherkennungsuntersuchungen helfen, Tumore von Haut, Dickdarm, Gebärmuttermund und -hals, Brust, Prostata zu erkennen und erhöhen die Heilungschancen.

Moderne und ganzheitliche Krebstherapie in Neuss

In Neuss stehen mit dem zur Augustinus-Gruppe gehörenden Johanna-Etienne-Krankenhaus und dem von der Rheinland-Klinikum Neuss GmbH betriebenen Lukaskrankenhaus zwei Kliniken bereit, die mit ihren Tumorzentren hoch qualifizierte Krebsbehandlung, Betreuung und Nachsorge leisten. Trotz des großen medizinischen Fortschritts ist die Diagnose Krebs und die Behandlung der Krankheit ein einschneidendes Lebensereignis. Darum kommt in beiden Häusern der seelischen Betreuung und Begleitung große Bedeutung zu.

„Mit unserer Psychoonkologie bieten wir Ihnen Beratung und Begleitung an. Wir möchten Sie gerne dabei unterstützen, Ihren eigenen Weg in der Krankheitsbewältigung zu finden und eigene Kraftquellen zu mobilisieren“, erklärt das Lukaskrankenhaus sein Angebot zur Psychoonkologie. „Hintergrund der psychoonkologischen Arbeit ist die Überzeugung, dass eine Krebserkrankung keine psychisch bedingte oder psychisch ausgelöste Krankheit ist. Aber sie ist eine Erkrankung, die den Menschen in seinem Innersten berührt und erschüttert. Es gibt keinen bösartigen Tumor, der durch psychische oder soziale Probleme bedingt ist. Auch der Verlauf der Krankheit wird überwiegend durch Behandlungen wie Operationen, Bestrahlungen oder Chemotherapie beeinflusst. Und doch wirken sich die seelische Verfassung des Menschen und sein soziales Umfeld ganz wesentlich auf die Krankheitsbewältigung aus – und auch auf die Lebensqualität.“

Das Tumorzentrum des Johanna-Etienne-Krankenhauses startete gemeinsam mit seinem Kooperationspartner, der Universitätsklinik Köln, ein von der Bundesregierung gefördertes Exzellenzprojekt. „Dabei geht es um die ambulante psychologische Onkologie. Im Klartext: Der seelische Zustand der Betroffenen wird in den Fokus genommen. Ziele sind der Abbau von Ängsten und ein besseres Lebenswertgefühl. Dazu gehört auch, dass jedem Krebspatienten eine persönliche onkologische Vertrauensperson zur Seite gestellt wird, die auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus Ansprechpartner bleibt.“



AKTUELLE VORTRÄGE FÜR PATIENTEN & INTERESSIERTE

Termine Februar bis März 2020

Schmerzen am Fuß: Ursache und Therapie

Dienstag, 04.02.2020, 18:00 Uhr
Referentin: Manuela Edling,
Oberärztin & Leiterin Bereich
Fußchirurgie, Klinik für Orthopädie /
Orthopädische Rheumatologie



Wenn die Beine schwer sind wie Blei

Dienstag, 10.03.2020, 18:00 Uhr
Referent: Dr. Martin Grummel,
Chefarzt am St. Bernhard-
Hospital Kamp-Lintfort &
Wirbelsäulen-Spezialist am
St. Elisabeth-Hospital



Das künstliche Kniegelenk

Dienstag, 31.03.2020, 18:00 Uhr
Referenten: Dr. Tim Claßen,
Chefarzt, Klinik für Orthopädie /
Orthopädische Rheumatologie
und Astrid Fichte,
Physiotherapeutin salvea



Unsere Vorträge sind kostenfrei. Sie finden im Veranstaltungsraum statt (Untergeschoss; gegenüber der Cafeteria). Wir bitten um telefonische Anmeldung: Tel. 02150 / 917-0.

St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank
Rheinisches Rheuma-Zentrum
Hauptstraße 76, 40668 Meerbusch
(Eingang via Mathias-von-Hallberg-Straße)
www.rrz-meerbusch.de

ST. ELISABETH-HOSPITAL
MEERBUSCH-LANK
RHEINISCHES RHEUMA-ZENTRUM



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

Neues Jahr – neue Workouts: Das sind die neuen Fitness-Trends 2020

Bleiben Sie auf dem Laufenden!

Wie wahrscheinlich jedes Jahr startet auch 2020 für viele mit guten Vorsätzen: Mehr Bewegung, gesündere Ernährung, Schluss mit ungesunden Gewohnheiten, mehr Freizeit und mehr Zeit für Freunde und Familie sind hier die Klassiker. Die Motivation ist da, sie muss nur umgesetzt werden. Gut, dass in punkto Sport die neuen Fitness-Trends hier eine vielfältige Auswahl bereitstellen, so dass für jedermann und jedefrau mit Sicher-

Achtsamkeit ist das Stichwort, das 2020 auch die Fitnesswelt beherrschen wird, da ist sich die Branche sicher. Das berichtet auf jeden Fall die Ispo, die weltgrößte Sportlermesse, die regelmäßig über neue Trends informiert. Angebote, die auf Achtsamkeit und das eigene Mindset ausgerichtet sind, halten Einzug in Fitnesskurse und Sportveranstaltungen von Vereinen, Studios und anderen Anbietern von Sport- und Bewegungsprogrammen. Wohlfühlmassagen, Atem- und Meditationsübungen, Achtsamkeits- und Entspannungskurse wie Waldbaden oder spezielle Entstressungstechniken sind hier neu im Programm und sollen helfen, nicht nur fit sondern auch ausgeglichen, relaxed und tiefenentspannt zu werden. Und die Konzentration zu fördern, denn hier existieren mittlerweile zahlreiche Studien, die den Zusammenhang zwischen positivem Mindset, gesteigerter Konzentration und geistiger Leistungsfähigkeit zu belegen scheinen. In diesem Zusammenhang erfreut sich auch Yoga erneut wachsender Beliebtheit, denn es ist Meditation in Bewegung. Vor allem bei Männern und zunehmend auch Kindern, hat Wiebke Schäkel, Inhaberin und Yogalehrerin des Yogastudios „Yogimotion“ überrascht beobachtet, „im vergangenen Jahr haben sich erstaunlich viele Männer für unsere Yogakurse angemeldet. Und auch Kinder und Jugendliche kommen vermehrt und sind begeistert.“

Als weiterer Trend zeichnet sich eine erneute Spezifikation des klassischen Yoga-Trainings ab, das im Laufe der Jahre schon viele Kombinationen und Transformationen erlebt hat. 2020 wird es kombiniert mit dem Fitness-Trend des letzten Jahres: HIIT. HIIT steht für High Intensity Interval Training und soll durch kurze, intensive, intervallartige Anstrengung mehr Körperfett verbrennen. Beim HIIT-Yoga oder athleticflow werden Elemente aus dem HIIT- und dem Yogatraining kombiniert und versprechen neben höherer Beweglichkeit auch gleichzeitige Kräftigung der Muskulatur und Stärkung der Ausdauer. Auch das gute alte Joggen wird durch Achtsamkeitselemente wieder neu belebt. Beim achtsamen Laufen kombiniert man die Laufeinheit mit Meditations- und Atemübungen. Nicht schneller und weiter ist mehr das Ziel, sondern die bewusste Wahrnehmung von sich selbst, der Körperhaltung und Atmung, sowie der Umgebung und der Mitmenschen.

Kopfhörer und Smartphone gehören nicht unbedingt zum sportlichen Repertoire, wohl aber Fitness-Gadgets oder Wearables, die digitalen Trainingsbegleiter am Handgelenk, die Herzfrequenz, Kalorien, Schritte und vieles mehr messen können. Sie erfreuen sich auch 2020 wachsender Beliebtheit und gehören damit automatisch ebenfalls zu den Fitness-Trends 2020. Zwar machen sie allein nicht fit, können aber Erfolge und Fortschritte genau vermessen.

heit das richtige Training dabei ist. Vielfalt ist hier Programm, durch neue Trends oder fantasievolle Abwandlungen oder Neukombinationen von Altbewährten. Vorab: Als wichtigster Trend für das kommende Jahr wird sich mit Sicherheit die Body-Mind-Balance etablieren. Beruhend auf der Erkenntnis, dass zu einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist gehört.

Monika Nowotny



Joggen wird durch Achtsamkeitselemente wieder neu belebt

Fitness auf Rezept? Die „Exercise is medicine“ – Bewegung fasst nun auch hierzulande Fuß.

Die globale „Exercise is medicine“-Initiative gewinnt zunehmend an Bedeutung. Körperliche Aktivität und Sport wird von Ärzten und anderen Gesundheitsversorgern aktiv verordnet, um Krankheiten vorzubeugen und den Gesundheitszustand der Patienten zu verbessern. Dazu evaluieren sie die Fitnesswerte ihrer Patienten und „verschreiben“ körperliche Bewegung als präventive oder heilende Maßnahmen.

Ein weiterer wesentlicher Trend der sich nur allzu logisch aus einer steigenden Lebenserwartung ableitet, ist der Trend zu Fitnessangeboten für Senioren. Hier wächst die Nachfrage rasant, die meisten Fitnessstudios und andere Sportanbieter wie Sportvereine, die VHS oder das Yoga-Studio Yogimotion haben Angebote speziell für Senioren bereits im Programm. Auch das von der Stadt Neuss angebotene Projekt „Sport im Park“ richtet sich explizit an Senioren. Sie sind herzlich eingeladen, kostenlos bei einem der zahlreichen Kurse, die an verschiedenen Orten umsonst und draußen angeboten werden, mitzumachen. Das umfangreiche „Sport im Park“-Angebot gibt es zwar erst wieder ab Mai, es spricht aber nichts dagegen, auch jetzt schon mal vor die Tür zu gehen, sich etwas zu bewegen und etwas für seine Fitness zu tun. Also, rein in die Sportsachen und auf die Plätze, fertig, los!

Eine Klasse für sich: Sportliche Schüler können an der Janusz-Korczak-Gesamtschule bald richtig gut durchstarten

Sport macht Schule

Die Janusz-Korczak-Gesamtschule ist eine von fünf Schulen im Regierungsbezirk Düsseldorf, die an dem bundesweiten Programm „Leistung macht Schule“ teilnimmt. Diese Initiative verfolgt das Ziel, leistungsstarke Schüler besonders zu fördern und zu unterstützen. Im musisch-kreativen und technischen Bereich tut sie das schon mit



Wir wollen die Stärken stärken und die Schwächen schwächen“, so umschreibt Schulleiter Achim Fischer den Leitgedanken, der hinter der Initiative „Leistung macht Schule“ steht. 2018 hat sich die Janusz-Korczak-Gesamtschule als eine von 63 Schulen in NRW für dieses Projekt qualifiziert. Mit den Profilklassen „Bläser“ und „Tablet“ deckt sie hier bereits zwei Bereiche ab. Ab dem Schuljahr 2020/21 wird es eine spezielle Sportklasse geben mit dem Ziel, sportliche Talente bestmöglich zu fördern und zu unterstützen. „Gerade Sport wird in vielen Schulen sträflich vernachlässigt und oft als notwendiges Pflichtprogramm behandelt. Dabei ist Sport nicht nur in gesundheitlicher Hinsicht immens wichtig, sondern Sport fördert motorische Fähigkeiten, soziale Kompetenzen, Disziplin und Zuverlässigkeit. Dem soll unsere „Sportklasse“ Rechnung tragen und Leistungs- und Breitensport in allen Facetten zeigen. Die Schüler der Sportklasse werden die Gelegenheit haben, sich in möglichst vielen verschiedenen Sportarten auszuprobieren und so eventuell verborgene Talente und Stärken zu entdecken“, so der Schulleiter. Dafür weitet die Schule ihre Kooperationen mit Neusser Sportvereinen aus: Neben der Zusammenarbeit mit dem TG Neuss und dem Tennisclub Blau-Weiss wird es eine ganze Reihe weiterer Sportmöglichkeiten geben, wie beispielsweise Segelkurse, Stand-Up Paddling, Tauchangebote oder Reitstunden. „So erhalten die Schüler die unterschiedlichsten Gelegenheiten, herauszufinden, worin sie richtig gut sind und wir können besondere Begabungen frühzeitig erkennen und gezielt fördern“, so Fischer weiter.

Sport. Klasse!

Die bis dahin übliche Stundenzahl wird in der neuen „Sportklasse“ von 3 auf 5 Wochenstunden erweitert und der Unterricht von versierten Sportlehrern erteilt und begleitet. Darüber hinaus werden die Schüler an relevanten Wettkämpfen und Projekten teilnehmen

den beiden Profilklassen „Bläser“ und „Tablet“. Im kommenden Schuljahr kommt noch eine weitere Klasse mit einem besonderen Profil hinzu: Die „Sportklasse“ zur Förderung und Unterstützung motorisch talentierter und sportlich begabter Mädchen und Jungen.

Monika Nowotny

und es werden verstärkt sportbezogene Wandertage und Klassenfahrten angeboten.

„Sportskanonen“ sind im neuen Schuljahr bei der Janusz-Korczak-Gesamtschule in jedem Fall an der richtigen Adresse. Das müssen sie allerdings vorher erst in einem Eignungstest unter Beweis stellen. So soll vermieden werden, dass zu „ehrgeizige“ Eltern Weichen für den Nachwuchs stellen wollen, die vielleicht gar nicht vorhanden sind oder dass Schüler von den sportlichen Anforderungen überfordert werden.

Mit den bereits etablierten Profilklassen hat die JKG gute Erfahrungen gemacht. In der „Tabletklasse“ gehört das Tablet automatisch zum Unterricht dazu und fördert so den kompetenten und kritischen Umgang mit digitalen Programmen, Anwendungen und Angeboten. In der „Bläserklasse“ lernen die Schüler in Kooperation mit der Musikschule Neuss ein Blasinstrument ihrer Wahl. So soll der Nachwuchs im kreativ-musischen und technischen Bereich bestmöglich gefördert werden. Ab 2020 startet dann auch der sportliche an der JKG richtig durch.

Komm zu Dir.

**Schnupperstunde
jederzeit möglich.**

Das Yogastudio.

Wiebke Schäkel

Diplom-Oecotrophologin und Yogalehrerin (IHK)

Königstr. 29 · 41460 Neuss und

Am Reuschenberger Markt 2 · 41466 Neuss

0177.8888098 · wiebke@yogimotion.de

www.yogimotion.de

yogimotion

So wird aus Vorsätzen ein Lebensstil

Viele Menschen nehmen sich vor, gesünder zu essen und mehr Sport zu machen. Doch leider scheitern diese Vorsätze schnell wieder. Wie schafft

immer wieder kommen motivierte (Wieder-)Einsteiger zu Stefan Schulz ins savita Gesundheitszentrum am Johanna Etienne Krankenhaus. Der Sportwissenschaftler kennt die guten Vorsätze im Fitnessbereich bestens. Doch er weiß auch, woran viele Menschen letzten Endes scheitern: Zu viele Vorsätze werden auf einmal gemacht. Zu große Ziele wollen schnell erreicht werden. Wenige machen sich Gedanken darüber, wie sie diese praktisch umsetzen können. „Aus sportpsychologischer Sicht macht eine Veränderung nur Sinn, wenn der Kopf dazu bereit ist, diese auch umsetzen zu wollen“, erklärt Schulz. „Daraus entsteht dann die Motivation, um durchzuhalten.“

Was können diese Menschen tun, um ihre Ziele langfristig zu erreichen?

Erfolgreicher ist, wer sich nur wenige Vorsätze macht und diese nacheinander angeht. Dabei sollten die Ziele realistisch formuliert und gut durchdacht sein. Eine Kleidergröße zu verlieren ist sinnvoller, als ein Wunschgewicht anzupeilen. Nicht die Waage siegt, sondern der Spiegel. Frauen hilft es, gemeinsame Ziele mit einer Freundin zu verabreden. Wichtig ist, diese Ziele etappenweise zu setzen und sich zwischendurch dafür zu belohnen.

Wer mit dem Sport beginnen möchte, sollte seine Trainingsziele konkret formulieren. „Im ersten Beratungsgespräch unterstützen wir unsere Kunden dabei, sich passende Ziele zu setzen und sorgen durch Trainingsplanwechsel und regelmäßige Erfolgskontrollen für bleibende Motivation“, erklärt der Sportwissenschaftler. Der Trainingsumfang solle zum Lebensalltag passen und der Sport in den Lebensstil integriert werden.

Muskelkater vermeiden

„Einsteiger sollten langsam anfangen und Muskelkater vermeiden“, warnt Schulz. Dieser bilde sonst negative Assoziationen mit dem Sport und ist ein häufiger Grund, weshalb zu schnell aufgegeben wird. Essentiell für den Erfolg sei es, die Trainingstage und Zeiten festzulegen, um verbindlich zu sein. Menschen mit chronischen Beschwerden sollten zuallererst Spaß am Sport finden und dadurch wieder Vertrauen in ihren Körper

man es, seine Ziele langfristig zu erreichen und seinen Lebensstil zu verändern? Sportwissenschaftler Stefan Schulz gibt Tipps.



Foto: St. Augustinus Gruppe

Sportwissenschaftler Stefan Schulz gibt Tipps für den Einstieg in ein gesünderes Leben.

erlangen. Hier ist jedoch ein sanfter und schmerzfreier Einstieg besonders wichtig. Höchstleistung steht nicht im Vordergrund.

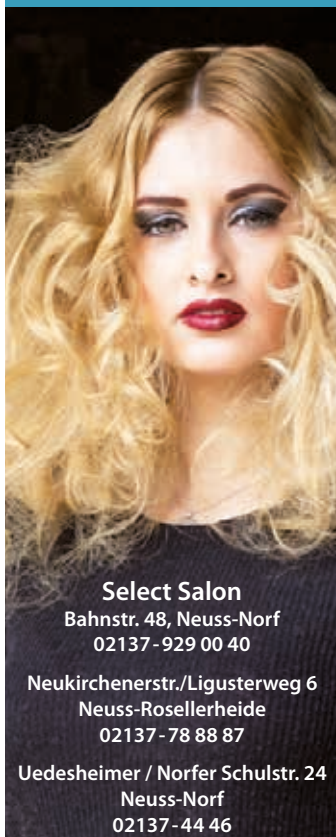
Vorsicht vor versteckten Kalorien

Um im Alltag gesund und frisch zu essen, können warme Speisen am Wochenende vorgekocht oder Gemüse vorbereitet werden. So ist das gesunde Abendessen ruckzuck zubereitet. Beim Essen gehen oder Kantinenessen sollte man auf versteckte Kalorien zum Beispiel in Salatsoße achten. Frittierte Gerichte gehören selten auf den Teller, dafür mehr Fleisch und Gemüse bei wenigen Kohlenhydraten. Ein Obstbecher ohne Banane ersetzt Schokopudding zum Dessert.

Offener Treff für Angehörige von Suchtkranken

Der nächste Offene Treff für Angehörige von Suchtkranken findet am Montag, 3. Februar 2020, von 18 Uhr bis 19.30 Uhr statt. In der Jugend- und Drogenberatung Neuss, Augustinusstraße 21, finden Angehörige Unterstützung und die Möglichkeit sich zu informieren, auszutauschen und neue Wege zur Bewältigung kennen zu lernen. Der Offene Angehörigentreff findet an jedem ersten Montag im Monat statt und ist ein gemeinsames Angebot der Suchtkrankenhilfe der Caritas Sozialdienste Rhein Kreis Neuss GmbH und der Jugend- und Drogenberatung der Stadt Neuss. Weitere Termine sind 2. März, 6. April, 4. Mai und 8. Juni 2020. Die Teilnahme ist kostenfrei. Um telefonische Anmeldung unter 02131/889170 oder 02131/5237923 wird gebeten, eine spontane Teilnahme ist aber jederzeit möglich.

Michael Bernd Team
HAARSCHNITTE



Select Salon

Bahnstr. 48, Neuss-Norf
02137-929 00 40

Neukirchenerstr./Ligusterweg 6
Neuss-Rosellerheide
02137-78 88 87

Uedesheimer / Norfer Schulstr. 24
Neuss-Norf
02137-44 46

michael-bernd-team.de



Muckibude

war gestern!

Personalisiertes Training unter Anleitung unseres Fachpersonals:

- Bleiben Sie nach Ihrer Reha fit.
- Steigern Sie Ihre persönliche Leistungsfähigkeit.
- Bekämpfen Sie chronische Beschwerden.
- Reduzieren Sie Ihr Gewicht durch gezieltes Training.

Jetzt für 39,95 Euro/Monat

Weitere Informationen auf [savita.de](https://www.savita.de)

savita Neuss am Johanna Etienne Krankenhaus
Am Hasenberg 46 · 41462 Neuss

Der Umwelttipp

Ade Frischhaltefolie – hallo Bienenwachstuch



Foto: photocase.com/emma75

Um unsere Lebensmittel länger haltbar zu machen, wickeln wir sie oft in Frischhaltefolie ein oder legen ein Stück Alufolie über eine Schüssel und stellen diese in den Kühlschrank. Nach oftmals nur einmaliger Anwendung wird die Folie wieder weggeschmissen. Um diesen unnötigen Plastikverbrauch zu vermeiden, gibt es eine gute, selbstgemachte und plastikfreie Alternative: Das Bienenwachstuch.

Eine Alternative ohne Schadstoffe

Bienenwachstücher – Baumwolltücher mit Bienenwachs – können ganz leicht selbst hergestellt und zudem noch beliebig oft wiederverwendet werden. So besteht neben dem positiven Effekt Plastikmüll zu vermeiden zudem nicht mehr die Gefahr, dass eingewickelte Lebensmittel Schadstoffe aus der Plastikfolie aufnehmen. Und in Form, Farbe und Muster sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Bei gefärbter Baumwolle achten Sie bitte auf die Lebensmittelbarkeit der verwendeten Farbe in den Tüchern. Nach der Anwendung, zum Beispiel um den Geburtstagskuchen abzudecken, können die Bienenwachstücher ganz einfach mit einem feuchten Tuch abgewischt werden und sind wieder einsatzbereit.

Bienenwachstücher selber herstellen

Für ein Bienenwachstuch benötigen Sie reinen und sauberen Baumwollstoff in gewünschter Größe, Bienenwachs, zwei Bögen Backpapier, ein Bügeleisen und eine (Stoff-)Schere. Um Verunreinigungen mit Paraffin, Stearin, Pestiziden oder Tierarzneien zu umgehen, sollten Verbraucher*innen Wachs bei Bio-Imker*innen kaufen oder nach Entdeckelungswachs fragen.

Damit die Ränder nicht ausfransen, wird der Stoff mit einer Zickzackschere in die gewünschte Größe geschnitten. Anschließend legen Sie das Tuch auf einen Backpapierbogen und verteilen kleine Stücke Bienenwachs darauf. Dann kommt wieder ein Bogen Backpapier darüber. Nun kann mit einem heißen Bügeleisen vorsichtig darüber gebügelt werden. Das Wachs schmilzt nun und verteilt sich gleichmäßig auf dem Tuch. Achten Sie darauf, dass der ganze Stoff bedeckt ist und mit Bienenwachs dünn „versiegelt“ wird. Vor dem Abziehen des oberen Backpapiers sollten Sie kurz warten, um sich nicht am heißen Wachs zu verbrennen. Fertig ist die selbstgemachte Lebensmittelverpackung.

Quelle: BUND

Poetry Slam in Neuss: „Lass uns über Krebs reden – aber anders!“



Foto: Mid June Photography

Unter anderem wird Marius Hanke zum Thema Krebs im Hamtorkrug slammen

„Ich habe Krebs!“ – Eine Aussage, die oft erst einmal zu unangenehmer Stille führt. Denn aus vermeintlicher Höflichkeit umgeht das Gegenüber das Gespräch über die Krankheit und wechselt lieber das Thema. Dabei ist es für die Betroffenen wichtig, offen über ihre Situation reden zu können, auch um die Diagnose besser zu verarbeiten. Zum Weltkrebstag, am 4. Februar, will das Johanna Etienne Krankenhaus mit einem ungewöhnlichen Abend auf genau dieses Thema aufmerksam machen. Unter dem Titel „Lass uns über Krebs reden – aber anders“ lädt es zum Poetry Slam in die Eventlocation Hamtorkrug ein.

Fünf Künstler werden in unterschiedlichen Interpretationen eines auf den Punkt bringen: „Sprechen hilft!“ Mit dabei sind die fünf Slam-Poeten Eva Lisa Finzi, Nadja Will, Malte Küppers, Marius Hanke und Sarah Graap. Sie berichten auf unkonventionelle Weise teils aus eigenen Erfahrungen und mit einer angemessenen Portion Witz. Daneben traut sich Harald Esser, Psychoonkologe im Johanna Etienne Krankenhaus, an die Kunstform heran und bringt einen Text aus seinem Berufsalltag. Der Eintritt sowie ein Getränk sind an diesem Abend frei. Los geht es um 19 Uhr im Hamtorkrug, Büttger Straße 3, Neuss.

Geplantes Verbot von Kunststoffgranulat als Füllmaterial für Kunstrasenplätze Bedrohung für Neusser Fußball? Rote Karte und Platzverweis für Mikroplastik

In der Debatte um Mikroplastik geht es hoch her, kein Wunder, denn Mikroplastik gefährdet die Gesundheit, ist umweltschädlich und macht jede Menge schwer abbaubaren Müll. Gerade die für viele Sport- und Fußballvereine unerlässlichen und äußerst praktischen Kunstrasenplätze stehen im Fokus der Kritik, denn Kunstrasenplätze gelten als drittgrößte Quelle für Mikroplastik in der Umwelt. Kunstrasen ist ein Erdölprodukt und



Mittlerweile hat die Europäische Kommission Entwarnung gegeben und nicht nur Neusser Fußballfans können aufatmen. Das drohende Verbot von Kunstrasenplätzen durch die EU ist vorerst vom Tisch, die Diskussion um Kunststoffgranulat als Füllstoff dauert derweil an, noch ist ein Verbot nicht beschlossene Sache. Aber in Neuss hat man schon reagiert. Weg von Kunststoffgranulat als Füllstoff, hin zu Sand. Dazu Dr. Welpmann, Beigeordneter der Stadt für Umwelt, Klima und Sport: „Die EU hat zu keinem Zeitpunkt geplant, Spielfelder aus Kunstrasen zu verbieten. Es ging in der Diskussion um die losen Füllmaterialien. Hier wurde bisher überwiegend Kunststoffmaterial verwendet, das zukünftig in der Regel durch Sand, Kork oder andere unbedenkliche Materialien ersetzt werden soll. In Neuss wird heute Sand als Füllmaterial eingesetzt.“

Andere Städte wie Grevenbroich, Meerbusch und Mönchengladbach entscheiden sich für Kork als Infill, aber in Neuss setzt man auf Sand. Sportdezernent Matthias Welpmann begründet dies damit, dass man keine Erfahrung mit Kork habe, „aber bekanntlich die Gefahr des Schimmels besteht, er bei Starkregen weggeschwemmt würde und nach relativ kurzer Zeit (ca. 5 Jahre) mit einer teilweisen bzw. kompletten Nachverfüllung gerechnet werden muss, was die Kosten zusätzlich in die Höhe treibt.“

Kunstrasen: immer grün, immer pflegeleicht, immer beispielbar aber immer mehr in der Kritik.

Insgesamt sieht Welpmann Neuss in Sachen Fußball gut aufgestellt. Neuss habe genügend Großrasenplätze, die alle ganzjährig intensiv genutzt werden und auf denen Kunstrasen deshalb sinnvoll eingesetzt bzw. verlegt worden ist. Für den Fall einer Renovierung, Erneuerung oder Modernisierung wie zuletzt beim Jahnstadion werde man auf Großplätzen auch weiterhin auf Kunstrasen setzen. Nur eben mit Sand als Infill. Bei Kleinspielfeldern, die bei vielen Vereinen auf der Wunsch- und Planungsliste stehen, müsse die Verwendung von

als Füllmaterial wird in der Regel Kunststoffgranulat verwendet, dessen Abrieb in großen Mengen Mikroplastik freisetzt und so gesundheitsgefährdende Spuren hinterlassen kann. Für dieses Problem will die Europäische Kommission eine Lösung und drohte zunächst mit dem Verbot von Kunstrasenplätzen – ein Aufschrei ging durch die Fußballwelt.

Monika Nowotny

Kunstrasen allerdings erst geprüft werden. Hier müsste der Bedarf an ganzjährig nutzbaren Trainingsflächen begründet und nachgewiesen werden, geeignete Flächen zur Verfügung stehen, außerdem müssten die Vereine sich an den Kosten beteiligen und dürften keine exorbitanten Zuschüsse erwarten. Insgesamt würden sich die Anforderungen an eine Zustimmung zum Bau von Kleinspielfeldern mit Kunstrasen also deutlich verschärfen. Das sei auch gut so, so Welpmann, denn Kunstrasen ist aus umwelt- und betriebswirtschaftlichen Gründen nur dann sinnvoll, wenn eine hohe Nutzungsintensität gewährleistet sei: „Mit den Fußballzentren in Weissenberg, im Jahnstadion, in Gnadental, Reuschenberg und Norf in Kombination mit den übrigen Bezirkssportanlagen ist eine gute Infrastruktur in Sachen Fußball in Neuss vorhanden, die sowohl die sportlichen Anforderungen als auch relevante Umweltaspekte berücksichtigt.“

Die TG Neuss zählt zu den traditionsreichsten und größten Sportvereinen im Rhein Kreis Neuss mit über 5.800 Mitglieder

Zu unserem Sportangebot gehören:

Fitness

- Fitmix
- Bodyworkout
- BoxCamp
- deepWork
- Zumba
- Piloxing

Gesundheitssport

- Rückenfit
- Pilates
- Tiefenentspannung
- Wirbelsäulengymnastik
- Faszientraining

Weitere Angebote:

Yoga
Seniorenport
Rehasport u.v.m.

TG NEUSS

TG Neuss 1848 e.V.
Schorlemerstr. 131a
41464 Neuss

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr.
09.00 - 13.00 Uhr
Mo., Di., Do.
14.00 - 17.00 Uhr

Weitere Info unter:
02131 7181710 oder
sport@tg-neuss.de



„Ons Nüss Helau !!!“

Die fünfte Jahreszeit hat auch in Neuss Einzug gehalten und die Neusser Karnevalisten stehen jetzt in der heißen Phase wieder besonders unter Strom. Viele Veranstaltungen stehen an und die Akteure sorgen in den ausverkauften Sälen für ausgelassene Stimmung. Bis zum absoluten Höhepunkt der aktuellen närrischen Session dauert

es noch einige Wochen, die besonders von den fleißigen Wagenbauern ausgiebig genutzt werden, um die Festwagen für die Karnevalsumzüge wieder so richtig schön zu gestalten. Der Neusser Kappessonntagszug ist dabei das Event, auf das viele Neusser mit ungeduldiger Freude warten.

Stefan Büntig



Über dreitausend Akteure werden dann am 23. Februar durch die Straßen ziehen und mit einem „Ons Nüss Helau!“, viel Musik und jeder Menge Kamelle für Freude sorgen.

Mit dabei sind auch fast vierzig große Fest- und Prunkwagen, die von den Vereinen und Gesellschaften immer wieder neu aufpoliert und mit viel Fantasie gestaltet werden.

Wagenbauer in neuem Domizil

Jeder Stammesbesucher des Neusser Kappessonntagszuges weiß, dass die großen Prunkwagen nicht wie bei den Kollegen des Sommerbrauchtums jedes Jahr neu aufgebaut werden, sondern oft mit geringem Aufwand umgestaltet und dem Motto angepasst werden. Bisher war eine große Halle an der Blücherstraße die Heimat der Karnevalistischen Wagenbauer, doch meldeten die Neusser Schützen bereits vor einigen Jahren ihren Bedarf an zusätzlichen Wagenbauflächen an und machten den Karnevalisten ihren Standort streitig. „Die Schützen brauchen die Möglichkeit, ihre Wagen in fußläufiger Entfernung zur Innenstadt zu bauen und da ist das Flächenangebot begrenzt“, erklärt KA Präsident Jakob Beyen.

So sei der beidseitige Anspruch an die Hallen an der Blücherstraße einvernehmlich geführt worden und die Karnevalisten suchten intensiv nach einer Lösung. Diese wurde jedoch trotz intensiver Unterstützung durch die Neusser Stadtverwaltung nicht innerhalb der Neusser Stadtgrenzen gefunden, sodass die Suche in die angrenzenden Gemeinden ausgedehnt wurde.

Beyen nutzte sein Netzwerk und fand Unterstützung durch die Neusser Unternehmerfamilie Rochus und Guido Geissel, die den Karnevalisten eine Halle am Ortseingang von Büttgen anboten.

Bis der Mietvertrag unterschrieben werden konnte, dauerte es einige Monate, denn die Verhandlungen mit der Stadt Neuss gestalteten sich anfangs schwer und es mussten so manche Fußangeln aus dem Weg geräumt werden, erinnert sich der KA Präsident.

Wichtig sei der gelungene Abschluss der Verhandlungen und das Zustandekommen eines langfristigen Mietvertrages. So mietete die Stadt diese Halle für zunächst 15 Jahre mit einer Option auf Verlängerung und die Wagenbauer der Neusser Karnevalsvereine haben eine dauerhafte Heimat gefunden.

Diese Halle an der Gutenbergstraße bietet 2.100 qm und verfügt über zwei große Eingangstore, durch die auch große Wagen passen. „Unser Vermieter hat vor unserem Einzug sehr umfangreiche Sanierungsmaßnahmen durchgeführt und dabei auch unsere Wünsche und Anforderungen an eine Wagenbauhalle berücksichtigt“, berichtet Jakob Beyen. So wurden neue Rolltore eingebaut und das Dach saniert. Neue Sanitäranlagen für beide Geschlechter, umfangreiche elektrische Sanierungen wie durchgehende LED Beleuchtung, ausreichend viele Stromanschlüsse und eine Video-Überwachungsanlage, ein Materiallager für den Hallenmeister und ein Waschplatz für Maleruntensilien wurden eingebaut.

„Wir mussten einige unserer Wagen ein wenig zurückbauen, damit sie durch die Tore passten, aber wir sind mit der gefundenen Lösung sehr glücklich“, so Beyen. Auch die Nachbarschaft sei sehr angenehm und freundschaftlich und es hätten sich von Anfang an gute Kontakte ergeben, sodass sich die Neusser Karnevalsfreunde in Büttgen sehr gut aufgehoben fühlen.

Sicherheit wird groß geschrieben

Bis zum Zug sind die dort untergebrachten 34 Wagen wieder auf Vordermann gebracht, technisch wurden alle bereits vor dem Umzug nach Büttgen vom TÜV überprüft, sodass auch verkehrstechnisch alles im grünen Bereich ist und der Zug ziehen kann.

Auch das Sicherheitskonzept des Kappessonntagszuges wurde bereits von der Stadt und Polizei überprüft und für gut befunden. Rund 700 Ordnungskräfte begleiten den Zug und sorgen für eine sichere Veranstaltung für große und kleine Narren und bald heißt es wieder: „Ons Nüss helau!“

Präsident mit Weitsicht

Der KA Präsident Beyen blickt zuversichtlich in die närrische Zukunft und kann sein Amt ruhigem Gewissens nach zwölf Jahren an seinen designierten Nachfolger übergeben.

„Als ich das Amt übernahm, sagte ich, dass ich es für sechs Jahre machen würde“, erinnert sich Beyen. Eine zweite Amtszeit hatte er nie auf dem Plan, doch Beyen sah die vielen Aufgaben und Baustellen, die es zu erledigen gab. Mit Weitsicht und viel Geschick sanierte er gemeinsam mit seinen Vorstandskollegen den Neusser Karneval, sodass sein Nachfolger ein bestelltes Feld vorfindet und die Zukunft des Neusser Karnevals gesichert ist.

Beyen wird dem Karneval erhalten bleiben, denn er hat bereits neue Aufgaben im Sinn, wie etwa eine engere Zusammenarbeit mit den angrenzenden Regionen und Städten.

Termine für Narren und Narrenfreunde

Jetzt dauert es nur noch wenige Wochen, bevor der Straßenkarneval beginnt und die ganze Stadt Kopf steht. Um sich auf die närrischen Tage einzustimmen gibt es in unserer Stadt viele Veranstaltungen, zu denen die Vereine und Gesellschaften einladen.

Am 15. Februar sind alle Kinder zum großen Bunten Kinderkarneval der Blauen Funken eingeladen. Start ist um 13:11 Uhr in der Wetthalle an der Rennbahn

Am 21. Februar starten die Blauen Funken ihre große Karnevalsparty im Zeughaus. Beginn ist um 20:11 Uhr.

Am Donnerstag, 6. Februar und 13. Februar laden Die Kappenköpp zum Kneipenkarneval in den Froschkönig, Bergheimer Str. 485, Am Sonntag, 9. Februar, 11:00 Uhr ist in der Wetthalle die Herrensitzung der GNKG Grün-Weiss-Gelb e.V. am Start.

Am Freitag, 14. Februar um 19:45 Uhr heißt es wieder „Nüsser für Nüsser“ im Thomas-Morus-Haus, Adolfstr. 54. Die NKG Blau-Rot-Gold 1966 e.V. verspricht hier besten Neusser Karneval.

Die Mädchensitzung des Närrischer Sprötz-Trupp Gustorf ist am Samstag, 15. Februar ab 15:11 Uhr im Festzelt am Torfstecherweg Ziel aller weiblichen Narren.

Wenn am Donnerstag, den 20. Februar das Rathaus um 11:11 Uhr gestürmt wird, übernehmen die Narren in Neuss das Zepter und es darf gefeiert werden. Direkt auf dem Neusser Marktplatz oder ab 15:00 Uhr im Zeughaus beim Möhneswing.

Am Karnevalssamstag (22.2.) startet um 12:00 Uhr der Kinderumzug des KA und der ZIN in der Neusser Innenstadt.

Wer den großen Kappessonntagsumzug in der Neusser Innenstadt sehen möchte, sollte am 23. Februar vor 13:11 Uhr seinen Platz gefunden haben.

Im Anschluss wird überall gefeiert.

Gemeinsam zum
Aha-Erlebnis!

vhs

STADT NEUSS



Neues Programm

Februar bis Juli 2020

Start der Kurse ab
20.02.2020

Viel Spaß beim Auswählen Ihres Bildungsangebotes.

Volkshochschule Neuss
Im RomaNEum
Brückstraße 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131-90-4151
vhs@stadt.neuss.de
vhs-neuss.de

Wie finde ich das passende Smartphone?

Anleitung und Hilfe für den Kauf von Smartphone & Co.

Wer heute ein Handy, Smartphone oder Tablet kaufen will, sieht sich mit einem riesigen Angebot konfrontiert. Für die sogenannten 'Digital Natives' kein Problem, die wissen meist genau, was sie wollen und brauchen. Aber für Einsteiger, insbesondere Senioren, ist es nahezu undurchschau-

bar. Der Kaarster Jürgen Buchert hat das Problem erkannt und einen sehr hilfreichen Ratgeber geschrieben: „Smartphone, Tablet und Tarif finden. Einkaufsratgeber für Senioren, Einsteiger und Umsteiger“

Annelie Höhn-Verfürth

Jürgen Buchert ist „selbst Senior im Sinne des Buchtitels“, so steht es auf dem Cover. Aber anders als seine Zielgruppe ist der Diplom-Kaufmann bestens informiert, was Geräte, Tarife und Mobilfunknetze angeht. „Lange Zeit habe ich nebenberuflich Computerseminare gegeben und habe das auch als Rentner beibehalten. Seit etwa sechs Jahren gebe ich hauptsächlich



Seminare zum Thema Smartphones“, sagt er. „Das Thema hat mich von Anfang an interessiert, da ich technisch neugierig bin.“ Daher hat er viel recherchiert und sich für seine Seminare an der Volkshochschule Düsseldorf ein umfassendes Wissen angeeignet, dass er an seine KursteilnehmerInnen möglichst verständlich aufbereitet weitergibt: „Meine Sprache ist keine wissenschaftliche. Ich will die Leute da abholen, wo sie stehen. Ich will sie motivieren und sie sollen es verstehen.“ Sein Ratgeber „Smartphone, Tablet und Tarif finden“ ist aus dem Stoff eines Seminars gleichen Titels entstanden. Immer wieder wurde er gefragt, ob es die ganzen Informationen nicht auch schriftlich gäbe. „Es gibt unheimlichen Bedarf“, hat er festgestellt. „Einsteiger haben viele Fragen, können sie aber nicht formulieren, solange sie die nötigen Kenntnisse nicht haben und die Fachausdrücke nicht kennen.“ Im Gespräch mit einem Verkäufer habe ein uninformierter Einsteiger daher wenige Chancen sich zu behaupten und verlasse im schlimmsten Fall den Laden mit einem überbewerteten Smartphone, das nicht dem wirklichen Bedarf entspricht. Hier will Bucherts Einkaufsratgeber Abhilfe schaffen.



verständlich alle gebräuchlichen Fachbegriffe, die man kennen sollte. Entscheidend schließlich sind die 13 Fragen, die der Autor - eingebettet in unterstützende Erklärungen - in den beiden Kapiteln ‚Geräte-Profil für Smartphone und Tablet‘ und ‚Tarif-Merkmale im Tarif-Profil‘ stellt. Diese müssen lediglich mit ‚Ja‘ oder ‚Nein‘ beantwortet werden. Die jeweiligen Ergebnisse

können hinten im Buch in die Bedarfsbögen zum ‚Geräte-Profil‘ und zum ‚Tarif-Profil‘ eingetragen werden. So vorbereitet, könne beim Einkauf kaum noch etwas schiefgehen, erklärt Jürgen Buchert. „Die ausgefüllten Bögen legen Sie dem Verkäufer nämlich einfach auf den Tisch und müssen nicht mehr diskutieren. Ihr Bedarf steht ja fest und am Ende müssen die Bedingungen erfüllt sein.“ So einfach kann es also sein.

Noch mehr Infos

Neben seiner Dozenten- und Autoren-Tätigkeit betreibt Jürgen Buchert noch eine Website mit Blog. Auf www.app66.de, der „Seite für Senioren, Smartphone, Apps“ bietet er viel Wissenswertes rund um sein Schwerpunktthema an. So informiert er über die Einrichtung der Geräte, die Verwaltung von Apps, aber auch über das Thema Sicherheit bei der Nutzung, zum Beispiel beim Online-Banking. Eine Idee für einen weiteren Ratgeber hat er darüber hinaus auch schon, wie er sagt: „Wie richte ich das Smartphone oder Tablet so ein, dass es zu meinen Bedürfnissen passt?“ Sein aktuelles Buch kann man als Taschenbuch oder E-Book im lokalen Buchhandel oder im Internet erhalten.

Was brauche ich wirklich?

„Die Einsteiger sollen die Chance haben, dass sie mit einem vernünftigen Gerät und passendem Tarif aus dem Laden wieder rauskommen“, ist Bucherts Devise. In sechs übersichtlichen Kapiteln und den dazugehörigen Unterkapiteln erklärt er daher gut strukturiert, in kleinen Schritten und vor allem in verständlicher Sprache, was man über Geräte wie Smartphones wissen sollte und worauf es beim Kauf letztlich ankommt. Wichtige Schlagworte und Aspekte werden dabei graphisch hervorgehoben und dienen - ebenso wie diverse Schaubilder - zusätzlich der Orientierung. Buchert erklärt zudem

Verlosung

Der Neusser verlost drei Exemplare von „Smartphone, Tablet und Tarif finden“. Schicken Sie uns bis zum 10. Februar eine E-Mail an glueck@derneusser.de mit der richtigen Antwort auf die Frage ‚Welche Altersgrenze gilt für die Nutzung von Smartphones?‘ 1. Mindestens 12 Jahre, 2. Höchstens 75 Jahre oder 3. Keine Altersgrenze.

„SKOLL“ ist für alle – anonym und kostenlos. Melde Dich an!

Das Gefühl, gerade in irgendeine Abhängigkeit zu rutschen, kennt wahrscheinlich fast jeder. Das kann ausuferndes Shoppen sein, zu viel im Internet surfen oder eine beginnende Spielsucht. Genau so auch ein gefühltes „Zuviel“ bei Alkohol, Nikotin, Cannabis oder anderen Suchtmitteln. Alle, die solch ein gespürter „Kontrollverlust“ nervt, können etwas tun. Mit SKOLL – anonym, kostenfrei und zwanglos. Nächster Kursstart ist am 13. Februar 2020: acht Gruppentreffen, immer donnerstags 16 bis 18 Uhr im Romaneum.

Der Name des Angebots SKOLL ist dabei Programm und steht als Abkürzung für „Selbstkontrolltraining“. Die Betonung liegt auf dem Übungseffekt – denn „Üben“ kann schließlich jeder!

SKOLL ist alles andere als eine klassische Suchthilfe. Hier sind es die Teilnehmer, die sich ihrem Verhalten selbst stellen möchten, im Kurs davon erzählen und sich unter fachlicher Anleitung auch selber einen Trainingsplan basteln, bei dem sie sich ihre eigene Ziele stecken können. „Anfangs sind diese oft sehr groß und eher schwierig zu erreichen“, sagt Susanne Rückheim von der Drogenberatungsstelle der Stadt Neuss. „Wir raten dann eher zu kleinen Schritten. So lässt sich auch die Zahl der Erfolgserlebnisse erhöhen“, erklärt die SKOLL-zertifizierte Mitarbeiterin.

Ratschläge, Tipps, Ansporn

Während eines SKOLL-Kurses kennen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer nur die Vornamen. Die acht Termine finden in den Räumen der Volkshochschule statt, weil hier so viele Menschen ein- und ausgehen, so dass die Anonymität auch dadurch gewahrt bleibt.

Niemand kann auf einen Blick den Grund für den Besuch einer Person erkennen“, erklärt Norbert Bläsing, Leiter der Drogenberatungsstelle.

Oft ist es so, dass sich alle in der Gruppensitzung untereinander Ratschläge und Tipps geben, sich gegenseitig fragen, wie der oder die andere mit einer Situation oder einem Problem umgeht. „Nicht selten spornen sich die Kursteilnehmer regelrecht gegenseitig an“, bestätigt auch Susanne Rückheim. „Die Stimmung untereinander ist gut. Jeder bekommt die Gewissheit vermittelt, völlig normal zu sein. Über die acht Wochen dauernde Kurszeit bleiben in der Regel auch nahezu alle bei der



Stange. Das hat man bei einem klassischen Suchtprogramm eher selten.“

Anrufen und mitmachen

Der nächste SKOLL-Kurs startet am 13. Februar und kann kostenlos belegt werden. Ein vor der Buchung geführtes telefonisches Gespräch ist für Kursleiter wie Teilnehmer sinnvoll, um die persönliche Situation nebst Motivation zu klären. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal zwölf Personen begrenzt. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre. Am Ende des Kurses steht für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer übrigens nicht unbedingt die Abstinenz von Allem. Es geht vielmehr darum, an der bisherigen Situation etwas zu ändern. Für alle Fragen und Anmeldungen ist Susanne Rückheim telefonisch erreichbar unter 02131-523 79 14 oder per Mail an susanne.rueckheim@stadt.neuss.de. Weitere SKOLL-Kontaktstellen sind der Sozialpsychiatrische Dienst im Gesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss und die Caritas Sozialdienste Rhein-Kreis-Neuss GmbH. Viele weitere Informationen gibt es auch unter www.skoll.de.

SKOLL

SELBSTKONTROLLTRAINING

Straight Shooter und Zweistein feiern am 7. März ein Stück Rockgeschichte

Rockshow in Weckhoven

Da dürften mal wieder die Wände im Weckhovener Davids wackeln, wenn live das 40 jährige Jubiläum des Straight Shooter Albums und gleichnamigen Club-Klassikers „My Time, Your Time“ gefeiert wird. Große Clubhits besitzen einen unwiderstehlichen Groove, eine hypnotische Monotonie und eine Prise Genialität. Vor Straight Shooter hatten schon 1969 Can mit „Yoo Doo Right“ sowie Kraftwerk 1970 mit „Ruck Zuck“ und 1974 „Autobahn“ vorgelegt. 1973 gelangen den Glamrockern The Sensational Alex Harvey Band mit dem 7 minütigen „Faith Healer“ und 1977 Supermax mit „Lovemachine“ hypnotische Dancefloor-Filler. 1980 sind dann die Düsseldorfer Straight Shooter mit hartem Sequenzerlauf und Gitarrenriffs zur Stelle. Ihr achtminütiges „My Time, Your Time“ beherrscht die Tanzböden und Nebelmaschinen. Bevor 1982 Indeeep mit „Last Night a Dj Saved My Live“ einen nachlegen und 1983 New Order mit „Blue Monday“ die Clubs elektrisieren.

Straight Shooters Album „My Time, Your Time“ bringt der Band den verdienten Durchbruch, weitere Alben und Rock Hits folgen. Die hervorragenden Live Shows der Band sind gut besucht. Zwar schien der Band um den Sänger Georg Buschmann, Keyboarder Hans Plankert und dem Gitarristen Gunther Striepling in den 2000ern die Luft auszugehen. Doch 2019 starten sie mit dem Lead Zeppelin Schlagzeuger Roby Misiejuk erneut voll durch. Als Neuzugang vervollständigt Ziby Krebs als innovativer Saitenhexer die neue, sich jetzt Strait Shooter nennende, Band.

Veranstalter und Zweistein Keyboarder Michael Bernd schwärmt denn auch: „Ihr Song ‚My Time, Your Time‘ ist bis heute ein Hammer.



Straight Shooter



Zweistein

Und das kann man ruhig wörtlich verstehen. Hinzu kommen viele weitere großartige Songs, die vor allem live richtig Spaß machen. Für uns von Zweistein ist es eine Ehre, mit dieser Kultband auftreten zu können.“

Über Zweistein muss man nicht mehr viele Worte verlieren. Dank Michael Bernd ist die „dienstälteste Band vom Niederrhein“ beliebter Bestandteil der Veranstaltungen, für die er immer wieder Legenden der Deutschen Rockmusik in unsere Stadt holt. Zweisteins Anfänge reichen bis 1976 zurück. Obwohl sich in ihrer Musik alle Facetten deutschsprachiger Rockmusik aus vier Jahrzehnten widerspiegeln, bleibt sie einzigartig zweisteinig. Neben Michael Bernd gehören die Gründungsmitglieder Daniele Lucci an der Gitarre und Jojo Philipps am Schlagzeug, sowie seit Jahren Sänger und Saxophonist Klüso, Rhythmusgitarrist Martin H. Potter (Ex-The Crooner) und Bassist Stefan Kiss zum festen Line-Up.

Samstag, 7. März 2020, Einlass: 19:30 Uhr, Beginn: 20:00 Uhr, Ort: Davids Im Engels, Am Lindenplatz 34 in Neuss Weckhoven, VVK: € 19,- zzgl. Gebühr an allen bekannten Vorverkaufsstellen

GRILL & BBQ



08. - 09. Februar 2020

Areal Böhler - Düsseldorf

DIE MESSE.

grill-bbq-messe.de • Sa. + So. 10 - 18 Uhr

Neusser Bauverein startet Pilotprojekte zur E-Mobilität

Der Neusser Bauverein ist offen für Neues und bietet in diesem Jahr zunächst in einem Pilotprojekt E-Lastenräder und Elektroautos zum Teilen an. „Ein attraktives, nachhaltiges und zukunftsfähiges Mobilitätsangebot muss auf mehreren Bausteinen aufbauen“, sagt Frank Lubig, Vorstandsvorsitzender der Neusser Bauverein AG. Der Standort für diesen ersten Mobilitätshub des Bauvereins ist das fußgängerfreundliche und bahnhofsnahe Wohnquartier Südliche Furth an der Karl-Arnold- und Wingenderstraße.

Laut des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung fährt jeder Zweite mit seinem Pkw weniger als zehn Kilometer – und nutzt es meist nur eine Stunde am Tag – dazu meist auch noch allein. Trotzdem fallen Kosten für Steuern, Versicherungen, Benzin und Reparaturen an.

Umweltfreundlicher fährt man beim Carsharing. Es kann laut Bundesinstitut bis zu 20 private Pkw ersetzen und gezahlt werden nur die gefahrenen Kilometer bzw. die Nutzungsdauer. Städte vom Autoverkehr zu entlasten, erhöht die Lebensqualität, ist gut fürs Klima und schafft Freiräume, weil weniger Parkplätze benötigt werden.

Noch sind ein paar technische Details zu klären, aber dann geht es mit dem Pilotprojekt gemeinsam mit den Stadtwerken Neuss los: Ab dem Frühjahr sollen zwei Renault Zoe an festen Stationen auf der Südlichen Furth nutzbar sein. Über eine App können die Fahrzeuge gebucht werden. So lässt sich ein E-Auto auch zu einem gewünschten Termin reservieren.

In Zusammenarbeit mit dem Start-up Sigo Green stehen im Frühjahr zwei E-Lastenräder bereit. Dafür muss man einfach die Sigo Green-App herunterladen und sich registrieren. Die E-Lastenräder



werden automatisch in der Park-Station aufgeladen. 15 Minuten vor der Fahrt kann es zudem reserviert werden. Einkäufe lassen sich damit einfach erledigen, die Kinder zur Kita bringen oder zum Picknick ins Grüne fahren. Alles läuft automatisch, auch die Bezahlung.

„Wir wollen unsere Mieter inspirieren, die Wege mal anders zurückzulegen und ihnen die Möglichkeit geben, den Spaß an der Elektromobilität zu entdecken. Die Bedienung über die Apps ist dabei kinderleicht“, sagt Prokurist Niki Lüdtkke, Projektverantwortlicher für E-Mobilität.

„Wenn jeder kleine Schritte macht, macht man zusammen große. Das ist die Idee hinter dem Gedanken des Teilens: zu verzichten, ohne wirklich zu verzichten“, sagt Lüdtkke.

Denn das Angebot richtet sich nicht nur an Mieter. Mieter des Bauvereins erhalten aber zu Beginn ein Guthaben.

Dem Wohnungsunternehmen geht es mit den Pilotprojekten vor allem auch darum, Erfahrungswerte für die Zukunft zu sammeln, die dann bei kommenden Neubauvorhaben umgesetzt werden können.

Grill & BBQ Düsseldorf

Ein Toptermin für Grillmeister! In der coolen Kaltstahlhalle im Areal Böhler heizt ein heißer Mix aus Verkaufsmesse, Show, Event und Wettbewerben dem Publikum so richtig ein.



Zwei Tage lang zeigt sich das Universum des Grillens auf der Grill & BBQ Düsseldorf von seiner glühendsten, feurigsten Seite. Freuen Sie sich auf eine topaktuelle Auswahl an allem, was der Grillmeister braucht: Grillgeräte und Grillgut in allen Spielarten und Variationen sowie jede Menge Tools und Technik rund um den hitzigen Spaß. Treffen Sie prominente Grillprofis wie Andreas Rummel und Jörn Rochow bei der Arbeit, tanken Sie bei Vorträgen und Workshops jede Menge Fachwissen für die neue Saison oder grillen Sie mit bei unseren Wettbewerben für große und für kleine Griller. Leckerste Grillspezialitäten, direkt vor Ort für Sie zubereitet, sorgen für ein absolutes Maximum an Grill-Lust!

Die Grill & BBQ Düsseldorf findet vom 8. bis 9. Feb. 2020 im Areal Böhler, Kaltstahlhalle, Hansaallee 321, Düsseldorf statt und hat am Sa und So von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt kostet für Erwachsene 12 €, ermäßigt 10 €. Für Kinder unter 16 Jahren in Begleitung Erwachsener ist der Eintritt frei. Änderungen vorbehalten.

Weitere Informationen: www.grill-bbq-messe.de

**DENN
WENN ET
TRÖMMELCHE
JEHT, DANN
STONN MER
ALL PARAT...**

Wir freuen uns auf schöne Karnevalstage und danken unseren Neusser Urgesteinen, „De Räuber“, für diesen unverwechselbaren Ohrwurm. www.gwg-neuss.de



Gemeinnützige Wohnungs-
Genossenschaft e.G. Neuss
Markt 36 · 41460 Neuss
Telefon 02131.5996-0

GWG
WOHN F Ü H L E N

die Heimatsfreunde

MIT NEUSS VERBUNDEN.

Nüsser Ovend: Voller Saal und bunte Farbspiele



Der dritte Nüsser Ovend nach neuer Zeitrechnung war eine bunte Angelegenheit und ein voller Erfolg. Der Gare du Neuss war voll, die Erwartungen groß. Immerhin war es das dritte Jahr. Der junge Elferrat musste also den Nachweis liefern, dass der Spannungsbogen nach den fulminanten Debutveranstaltungen weiter gehalten werden kann.

Der Abend stand unter dem Stern der „drohenden“ Kommunalwahl im Herbst: Der Nüsser Bürgermeister wird gewählt. Ein solches Ereignis prägt natürlich einen Ovend der Heimatsfreunde – das zeigte schon das Motto: „Neues Spell, Nüsser Jlöck“. Kasinoflair, Palmen auf der Bühne, viele der Besucher

hatten das Motto bei ihrer Verkleidung umgesetzt. Direkt zu Beginn erzählte Michael Klinkicht, der grünen Fraktionsvorsitzende – wie sollte es anders sein – vom Klimawandel, von Gänsen im Jrönen Meerken, von politischen Haushaltsheldentaten. Wortwitz sprühte, der Geist von Schilda wehte von der Bühne ins Publikum, welches den verdienten Applaus spendierte.

Danach wurde es kölsch: Die Newcomer-Band aus dem Kölner Karneval StadtRand rockte die Bühne, mit echtem Promi als Sänger – Roman Lob stand schon beim European Song Contest auf der Bühne. Die Jungs brachten das Publikum erstmals zum Aufstehen.

Richtig bunt ging es dann weiter, mit der KG Regenbogen, mit rund dreißig Darstellern in rosa und regenbogenfarben, männlicher Tanzgarde und Sänger in Stöckelschuhen. Das Publikum tanzte begeistert mit.

Als dann „Babsi“ die Neusser Politik zerlegte, kochte die Stimmung weiter. Safaripark im Jrönen Meerken, die geplante Elite-Uni in Frimmersdorf, das Gründer-Gen, das Bürgermeisterkandidat Jan-Philipp Büchler den Neussern attestiert oder die Ampelmännchen, mit denen sich Amtsinhaber Reiner Breuer sein Denkmal gesetzt hat: Da stand alles zur Debatte, was in Neuss passiert und entschieden wird.

Hausmeister Bolle, der die Lokalpolitik mit einem Feuerwerk aufs Korn nahm und danach mit Hilfe des anwesenden Bundstagsabgeordneten Hermann Gröhe Flaschen herzauberte und verschwinden ließ, schlug in die gleiche Kerbe.

Mit der Wild Card des Talentprobe-Gewinners kam das Nüsser Goldnuss-Duo mit Georg „Schorsch“ Kaster auf die Bühne. Jan-Philipp Büchler hatte hier als Counterpart Kastors seinen Auftritt und bediente die E-Orgel. Die bunte Polonaise, die der Nüsser Jong Markus Titschnegg durch den dann überbrodelnden Saal anführte („janz Nüss is rasend jeck“) ist ja beim Ovend 2.0 schon obligatorisch.

Sitzungspräsident Jean Heidebüchel kann zufrieden sein – die Neusser Politikelite rund um Bürgermeister, Landrat und Bundstagsabgeordneten wird den fabulösen 90. Ovend sicher in Erinnerung behalten. Und das Publikum garantiert ebenfalls.

Die Heimat der Heimatsfreunde

Vereinigung der Heimatsfreunde Neuss e.V.
Geschäftsstelle Michaelstr. 67
41460 Neuss
Tel: 02131 153 76 61
Web: heimatsfreunde-neuss.de
Email: geschaeftsstelle@heimatsfreunde-neuss.de

Öffnungszeiten

Dienstags und Donnerstags:
10:00 bis 13:00 Uhr / 14:00 bis 17:00 Uhr
Samstags:
10:00 bis 13:00 Uhr

Programmheft 2020

Das neue Programmheft für 2020 liegt druckfrisch vor. Viele bewährte und neue Veranstaltungen sind im Programm 2020 zusammengestellt worden. In der Einhorn-Apotheke und der Geschäftsstelle der Heimatsfreunde kann die praktische Programmübersicht abgeholt werden.



stadtwerke
neuss 



Unser Strom: grün & günstig!

neuss|strom garant 2021

- ⊕ 100 % grüner Strom
- ⊕ Energiepreisgarantie
bis 31.12.2021

Jetzt
schnell Tarif
sichern!

www.stadtwerke-neuss.de

Die Alte Post mit vielfältigem Angebot

Neues Kurs-Programm der kreativen Energie-Quelle

Im Kulturforum Alte Post vernetzen sich professionelle Künstler der bildenden und darstellenden Künste und die, die es werden wollen. Das Haus steht allen offen. Auch denen, die sich in den vielfältigen Kursen ästhetisch (weiter-)bilden oder kreativ betätigen wollen, mit und ohne Vorkenntnissen. Kunstinteressierte oder Ideenge-

ber werden von kompetenten Ansprechpartnern der einzelnen Sparten willkommen geheißen. Wer sich in Neuss mit Kunst beschäftigen will, ob als Schaffender oder Veranstaltungsbesucher, ist in der städtischen Kultureinrichtung an der Neustraße 28 an der richtigen Adresse.

Lothar Wirtz



Workshop Druckjam



Aufführung des Stücks „Yvonne“



Ausstellungseröffnung „DIALOG“

Seit Kurzem liegt es vor: das neue Kurs-Programm des Kulturforums Alte Post. Seit über 30 Jahren treffen sich hier Kreative und Kulturinteressierte in den zahlreichen Kursen, auf Veranstaltungen oder in dem beliebte Café-Restaurant. Die Alte Post ist in ihrer Vielfältigkeit, die darstellende und bildende Kunst unter einem Dach vereint, nahezu einzigartig. „Wir wurden einmal „das kleine Bauhaus“ vom Niederrhein genannt“, sagt Institutsleiter Hans Ennen-Köffers und weist damit auf die intensive Vernetzung der Menschen hin, die in der Alten Post tätig sind – Mitarbeiter und Kursteilnehmer. „Bei uns agieren internationale wie nationale Künstler aus den verschiedenen Sparten und denken gemeinsam über den Tellerrand ihrer eigenen Schaffensbereiche hinaus.“ Davon profitieren alle, Profis und Hobbyisten. Unter Letzteren gerade auch diejenigen, die unabhängig von Alter und Ziel endlich ihrer Leidenschaft freien Lauf lassen wollen. „Bei uns ist jeder willkommen. In die Alte Post können sie mit einem Vorschlag, einer Vision oder einer Idee hineinkommen, und sie finden immer den richtigen Ansprechpartner, der sich ihrer Initialzündung annimmt.“ Ein idealer Boden für die Nachwuchsförderung und dem Aufzeigen von möglichen Berufsperspektiven. Aber auch für diejenigen, die ihre Kunst nicht zum Job machen wollen. Die Alte Post bietet den Neussern als „Energie-Quelle der Kreativität“ quasi ein Rundum-Paket an ästhetischer Bildung mitten in Neuss. Diese Quelle braucht man nur anzuzapfen.

Ästhetik, Inspiration, Bildung

Anregungen und Gründe, die Alte Post zu besuchen, gibt es zahlreiche. Neben den Kursinhalten sind die Ausstellungen, allesamt von dem namhaften Künstler und stellvertretenden Institutsleiter Klaus Richter kuratiert, immer mehr als einen Besuch wert. Für Unwissende sei der Hinweis auf Tante Google erlaubt: einfach mal „Klaus Richter Künstler“ eingeben. Gut, das ist beeindruckend. Erlebt man den Kurator der Alten Post in Person, und das ist in dem Kulturforum völlig normal, begegnet man einem Menschen, der allein durch seine freundliche Nahbarkeit und sein ästhetisches Wissen, in der Lage ist, bei wahrscheinlich jedem Besucher künstlerisches Interesse und Begeisterung zu entfachen. Von dem fast wie selbstverständlich wirkenden Unterstützergeist ganz zu schweigen. Und von solchen Menschen gibt es einige in der Alten Post:

geprägt von einem offenen Umgang miteinander und dem Drang, sich gegenseitig zu inspirieren, Neues entstehen zu lassen. Dies unterstreicht die Vielfältigkeit: in der Alten Post entstehen beeindruckende Schauspiel-Inszenierungen und Performances, Hip-Hop-Akteure bereiten sich auf ihr nächstes Battle vor, Techno-DJs legen zu selbstgeschaffenen Video-Installationen auf, während sich Andere ein paar Türen weiter der Fotografie und der Retusche, der Malerei oder einer Choreografie widmen.



Hans Ennen-Köffers, Klaus Richter, Bianca Quasebarth und Bürgermeister Reiner Breuer bei der Eröffnung der Jahresausstellung



Klima-Workshop mit Kindern

Input geben und bekommen

„Alle Kursteilnehmer können alle Räume besuchen und nutzen“, so Hans Ennen-Köffers, „das gehört dazu. So kann man sich mit Anderen treffen und austauschen, man gibt sich Input oder erhält Tipps für die eigene oder eine Gemeinschaftsarbeit.“ Wer sich für das neue Kurs-Programm interessiert, kann sich den aktuellen Flyer zum neuen Semester in der Alten Post besorgen oder sich auf www.altepost.de umsehen. Empfehlenswert als Informationsquelle, gerade wenn man wissen will, welche Veranstaltungen und Ausstellungen stattfinden, ist auch der Facebook-Auftritt, dem man unter www.facebook.de/KulturforumAltePost findet. Schauen Sie mal, es lohnt sich.

„Neuss ist HEIMAT“ – Fotoausstellung eröffnet

Bürgermeister Reiner Breuer hat bei der gut besuchten Vernissage die Fotoausstellung „Neuss ist HEIMAT“ feierlich eröffnet. Breuer begrüßte herzlich die zahlreich gekommenen Gäste im Vorraum des Ratssaales und dankte den Machern der Ausstellung. Ganz besonders bedankte sich der Bürgermeister aber bei den Menschen, die auf den 43 ausgestellten Bildern zu sehen sind: „Sie alle sind echte Nüsser!“ Es gehöre jede Menge Mut dazu, bei solch einem Projekt mitzumachen, betonte Breuer voller Respekt.

Die Dauerausstellung ist ein Gemeinschaftsprojekt des Integrations- und Kulturamtes der Stadt Neuss, zusammen mit dem Fotografen und Journalisten Daniel Brinckmann.

In Neuss leben über 40.000 Neusserinnen und Neusser, deren eigene oder biographische Wurzeln außerhalb Deutschlands liegen. Sie leben unter und mit uns als Nachbarn, Freunde und Arbeitskollegen. Manche betrachten Deutschland und insbesondere unsere Stadt sogar als erste Heimat, weil ihre Kinder oder sie selbst hier geboren sind und die Zukunft der Familie in unserem Land liegt.

Aus dieser Tatsache entstand die Idee der gemeinsamen Dauerausstellung von Integrations- und Kulturamt, das Heimatgefühl der Neusserinnen und Neusser mit Migrationsbiografie in den Fokus zu nehmen. Ihre Geschichten erzählen von Arbeitsmigration, Flucht, Liebe und Neuanfängen, genauso wie von alltäglichen Sorgen. Die Stadt Neuss ist dabei das Element, das alle Lebensgeschichten miteinander verbindet.

Der Fotograf und Journalist Daniel Brinckmann hat 43 Lebensgeschichten in Bild und Text eingefangen. Die Interviews dafür ent-



(v.l.) Harald Müller (Leiter Kulturamt), Hermann Murmann (Leiter Integrationsamt), Ralf Hörksen (Beigeordneter für Jugend, Integration und Soziales), Bürgermeister Reiner Breuer, Deniz Elbir (Kulturamt) mit Fotograf und Journalist Daniel Brinckmann.

standen an Orten in Neuss, die den Portraitierten besonders wichtig sind.

Die 43 Bilder der Dauerausstellung sind auf den beiden Etagen des Integrationsamtes im Rathaus zu sehen. Ein Teil der Bilder hängt in Kopie im Kulturamt.

Danke, denn zusammen sind wir Neuss

So wie hier in Weckhoven

In unseren attraktiven Quartieren finden Sie ein liebens- und lebenswertes Zuhause. Vielfältiger Service, starke Nachbarschaft und hohe Lebensqualität inklusive!

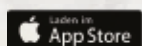
neusserbauverein.de



**NEU die Mieter-APP:
MeinBauverein**

Unsere Services jetzt per App, z. B.:

- Mietvertrag und Abrechnungen einsehen
- per Push-up aktuelle Infos erhalten
- den Hausmeister rufen
- und vieles mehr



**NEUSSER
BAUVEREIN**
AG | GEGR. 1891

„Vor dem Entschwinden“ im RLT-Studio

Suche nach der Tür am Ende des Lebens

Alle wissen es und doch wird es meist verdrängt: Das Leben ist endlich. Mit dem Alter ist es da, „plötzlich“, das Bewusstsein über den nahenden Tod. Bei den Betroffenen macht es sich breit, beim Partner – genauso wie bei den Nachkommen. Demenz, Einsamkeit, Krankheit: Das Leben kann nicht mehr gemeistert werden. Und als käme es unvermittelt, muss rasch Handhabe her. Zur Sicherung von Leib und Wohl; Haus, Grund und Vermögen. Muss? Doch was entschwindet mit wem

Mitten im stärksten Sturm gibt es stets einen Vogel, der uns Zuversicht schenkt. Es ist der unbekannte Vogel. Der, der vor dem Entschwinden singt.“ Sätze von René Char, die sich in Zellers Stück platzieren. Es ist der Sturm, der aufheult, bevor das weltliche Leben erlischt. Ein Sturm in den Seelen aller Beteiligten. Einer, der Halt wie Zuversicht aufwirbelt.

Fotos: Marco Piccuch



50 Jahre sind sie zusammen, Madeleine und André. Jetzt ist ihre gemeinsame Zeit fast um. Das Alter hat sie im Griff, ihn noch mehr als sie. Er war sehr klug, wird verehrt. Seine Bücher und Schriften finden großen Anklang. Sie ist sein ruhiger Pol. Ihre Liebe zum Garten, zu den Blumen und ihre Kochkünste – sie ist feinsinnig und geistreich wie er. Sie lieben sich. Haben sich immer geliebt. Aber jetzt stehen sie wissend vorm Ende, denken an den Tod und das Danach. Und ans Leben, an das, was ist und war.

Auch ihre zwei erwachsenen Töchter Anne und Élise machen sich Sorgen. An einem Wochenende reisen sie an, um die Dinge zu klären. Man kann die Eltern nicht mehr alleine lassen, schon gar nicht einen allein, davon sind sie überzeugt. Es soll ja irgendwie sicher weitergehen. Weiter? Doch die Alten wollen nicht „geregelt“, rausgerissen oder entmündigt werden. Sie wollen daheim in ihrem Haus bleiben – bei ihren Erinnerungen.

Philosophische Betrachtung am Alltagsgeschehen

„Avant de s’envoler“ (Originaltitel) ist ein raffiniertes Stück, das grundsätzliche Fragen zum Entschwinden stellt – in körperlicher, geistiger wie emotionaler Hinsicht. Dazu nutzt es absurde Strukturen, verwebt Vorahnung, Erinnerung und Verlaufsvarianten miteinander und lässt mögliche Geschehen nebeneinander laufen. Mag das den Zuschauer erst verwirren, so greift es doch schnell. Familienwochenende, Tod der Mutter oder des Vaters, Begegnung des alten

– für wen? „Vor dem Entschwinden“ des erfolgreichen französischen Gegenwartsautors Florian Zeller betrachtet die letzte Phase des Lebens aus verschiedenen Perspektiven der Familie. Nicht chronologisch, sondern in parallelen Handlungen und in der Tradition des absurden Theaters Frankreichs der 50er Jahre. In deutscher Erstaufführung ist das Stück jetzt im Rheinischen Landestheater zu sehen. Eine kluge, anregende Form, im Geleit des Todes den Blick aufs Leben zu richten.

Marion Stuckstätte

Paares, Gegenwart oder Rückschau, Realität oder Imagination – sie alle verschwimmen zur Betrachtung im stetigen Perspektivwechsel. Was wäre, wenn? Gibt es eine Tür und etwas dahinter? So philosophisch sich der Ansatz zeigt, so weltlich baut sich das Spiel. Dialoge, die man zu kennen scheint. Die Sorgen des Alltags, klassische Familienkonflikte, Zwist zwischen Eltern und Kindern wie zwischen Geschwistern.

Dazu ein Blick aufs Alter, der sich gefühlvoll auf mannigfaltige Merkmale richtet. Wenn sich Wissen in Demenz wandelt, Leidenschaft in Zärtlichkeit, Liebe in Zuflucht, Abwehr in Sturheit oder Wut in Trotz. Schon allein deswegen lohnt der Besuch der Vorstellung.

Verwischte Spuren im feinen Sand

Im Rheinischen Landestheater ist es Heiner Stadelmann, der mit seinem André den greisen Mann in aller Vielfalt ausleuchtet; und das in mitreißender Weise. Mag es das Brot sein, das kein Zwieback ist, und ihm wie selbstverständlich das Frühstück verdirbt. Oder das anteillose Ausklinken im Wohnzimmerstuhl. Aufbegehren und Kapitulation geben sich die Hand, wenn es zunehmend stiller und stiller wird, wenn Kraft und Fähigkeiten weichen. Ein leises Zusammensinken, ein Fallen, auch Zerfall. Am Ende klafft die Hilflosigkeit. In seinem Spiel spiegelt sich das Leben; immer wieder anders gespeist von den Akteuren rundherum. Und der Zuschauer wirbelt – trotz des langsamen Plots – mit ihm umher. Bis sie abtreten, die anderen, und nur André bleibt. Mit seinem letzten, selbst gewählten Mahl.

Eine Inszenierung vor und hinter Plexiglas auf weißem Sand, in dem der wandelnde Tod die Spuren des Lebens einharkt. Wohin sie reden oder mit wem, das spielt hier nicht die entscheidende Rolle. Ihre Suche, die zu der der Zuschauer wird, ist der gekonnte Schachzug. Mit dem Ziel – nicht nur die Gewissheit oder die Wahrscheinlichkeit – loszulassen. Ein rührender Abschied. Eine eindringliche wie beklemmende Inszenierung. Ansehen lohnenswert!

Echte Chancen für jeden Schüler

In kleinen Klassen und familiärer Atmosphäre

Zu Jahresbeginn sorgen die Halbjahreszeugnisse bei so manchen Schülern und Eltern für Unbehagen, denn diese Leistungsbeurteilungen zeigen oft die Richtung der weiteren Schullaufbahn auf.

So stellen sich Eltern die Frage, ob die Wahl der weiterführenden Schule nach der vierten Klasse die richtige war, wenn ihr Kind sich nun auf dem Gymnasium nicht richtig wohl fühlt und die Noten nicht dem Potential entsprechen. Die Ursachen für diesen Leistungsknick können sehr vielfältig sein, denn jedes Kind ist bekanntlich anders. Schlechte Noten bedeuten nicht, dass ein Kind die Anforderungen nicht erfüllen kann. Eine individuelle Förderung könnte Abhilfe schaffen, doch die ist im normalen Schulbetrieb an öffentlichen Schulen oft in nur begrenztem Umfang möglich.

An der Neusser Privatschule steht jedes Kind im Mittelpunkt und wird in kleinen Gruppen unterrichtet. Nach einer eingehenden Orientierungszeit können dort ganz individuelle Förderungen einsetzen um die Noten zu verbessern.

Defizite werden von den erfahrenen Pädagogen schnell erkannt und durch zusätzlichen Unterricht erhalten die Schüler die Möglichkeit, Inhalte zu wiederholen und zu vertiefen.

Die SchülerInnen erhalten gezielte Förderung in den Fächern, in denen sie Schwächen haben und erhalten somit die Möglichkeit, den Anschluss an die Klasse zu bekommen.

An der Neusser Privatschule im historischen Gebäude an der Graf-Landsberg-Straße herrscht eine familiäre Lernumgebung mit kleinen



Lerngruppen in denen sich die Kinder schnell zurecht finden. Rund 140 SchülerInnen besuchen diese Schule aktuell und auch für zukünftige Fünftklässler gibt es dort perfekten Startbedingungen in die weiterführende Schule.

Feste, einschätzbare Strukturen, weitestgehend ohne Unterrichtsausfall und die individuelle Betreuung bieten den perfekten Rahmen.

NEUSSER PRIVATSCHULE

SEIT 1971

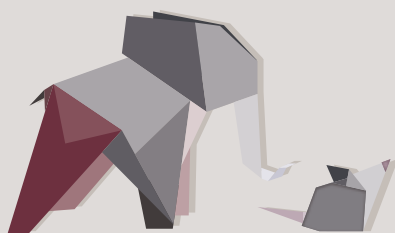
Halbzeit

Am 31.01.2020 gab es Zeugnisse – und evtl. Gesprächsbedarf?

Du brauchst einen Neustart?

JEDERZEIT WECHSELN,
AUCH MITTEN IM
SCHULJAHR!

Kleine Klassen, individuelle
Betreuung und ein fairer
Umgang miteinander sind unser
Konzept für eine erfolgreiche
Schullaufbahn.



EIN ORT ZUM ENTFALTEN.

NEUSSER-PRIVATSCHULE.DE

Graf-Landsberg-Str. 1
41460 Neuss
Tel.: 02131-57502

Donlon Dance Collective auf den Internationalen Tanzwochen Neuss

Innovative Präzision mit irischem Humor



Donlon Dance Collective, Foto Bettina Stöf

Marguerite Donlon ist eine agile wie außergewöhnliche Künstlerpersönlichkeit. 2001 bis 2013 machte sie als Ballettdirektorin am Saarländischen Staatstheater auf sich und ihre Truppe aufmerksam: Mit leidenschaftlicher Kreativität und verzahntem Engagement schaffte es die Irin, dem Tanz „made in Saarbrücken“ jeden provinziellen Beigeschmack zu nehmen und ihn in der internationalen Tanzszene fest zu etablieren. Sie ist bekannt für ihre umtriebige Art, mit der es ihr im-

mer wieder gelingt, verschiedenste Projekte in die Wege zu leiten. Sie setzt sich für Inklusion ein, fördert Nachwuchstalente, initiiert Sponsorenclubs oder positioniert ihre Tänzer in überregionalen Festivals. Mit der Spielzeit 2019/20 übernahm sie die Sparte Tanz am Theater Hagen. Dazwischen gründete sie in Berlin ihre eigene Projekt-Company, mit der sie jetzt auf den Internationalen Tanzwochen Neuss zu sehen ist.

Marion Stuckstätte

Die freche irische Choreographin reißt Barrieren nieder und bringt die Leute von der Straße wieder ins Theater“, so Arnd Wesemann, deutscher Tanzkritiker und Herausgeber der Zeitschrift Tanz. „Ihre Arbeiten können ein Publikum unmöglich langweilen, sie machen so viel Spaß, dass Fans ihr vorwerfen, ihre Stücke zu kurz zu machen.“ Denn Marguerite Donlon, Choreographin, Theater- und Opern-Regisseurin, zeichnet sich in besonderer Weise durch ihre innovativen Werke aus. Ihre kreativen Konzepte erweitern Horizonte, ihr reicher künstlerischer Ausdruck bedient sich aus Elementen verschiedenster Kunstformen. Dabei verbindet sie geistreich Witziges mit Tiefsinnigem. Donlon gehört zu der Sorte kreativer Menschen, die vor Ideen sprudeln, sich für diese mit Herzblut einsetzen und immer für Überraschungen gut sind. Eine Kämpferin mit feinem Gespür – und sensiblen Händchen; gepaart mit hoher Professionalität.

Geboren in Longford in Irland, begann sie ihr Ballettstudium bei Anica Dawson und Dorothy Stevens im relativ späten Alter von 16 Jahren. Nach ihrem Abschluss trat sie dem Englischen Nationalballett unter Peter Schaufuss bei, 1990 wurde sie Solotänzerin und Choreographin des Balletts der Deutschen Oper Berlin. Dort arbeitete sie mit Ballett-Legenden wie Natalia Makarova, Rudolf Nurejev und Sir Kenneth MacMillan. Ihr Repertoire umfasste auch Arbeiten führender Choreographen des 20. Jahrhunderts, darunter Maurice Béjart, William Forsythe, Bill T. Jones, Meg Stuart und Jiří Kylián.

Sprühende Fantasie auf glühendem Esprit

Mit über 30 Produktionen und zwei Tanzfilmen für den deutsch-französischen Fernsehsender ARTE entwickelte sich die Compagnie des Saarländischen Staatstheaters unter ihrer Leitung zu

einem weit angesehenen und gefragten Ensemble, das nicht nur in ganz Deutschland, sondern bald in Luxemburg, Belgien, den USA, Irland, Südkorea, China, Thailand und Italien gastierte. In der Fachwelt hochgelobt wurden u.a. Donlons Neufassungen der Ballettklassiker „Schwanensee“, „Romeo und Julia“ oder „Ein Sommernachtstraum“, die für den prestigeträchtigen „Prix Benois de la Danse“ und für den Deutschen Theaterpreis „Der Faust“ nominiert wurden. Ihre Stücke, die sie zum 100-jährigen Geburtstag Samuel Becketts inszenierte, „Words and Music“ und „Act without words 1“, die im Auftrag des Théâtre National du Luxembourg entstanden, fanden auch bei den Ruhrfestspielen in Recklinghausen großen Anklang. „Labyrinth of Love“, das Vorzeige-Stück der Rambert Dance Company, das in Zusammenarbeit mit dem renommierten britischen Künstler Matt Collishaw entstand, wurde 2012/13 bei seiner Londoner Premiere als nahtlose Verbindung von Tanz-, Opern- und Videokunstwerk gefeiert.

Helden auf der Bühne mit Musik von David Bowie

Vor ihrem derzeitigen Engagement als Ballettchefin in Hagen verlegte sie ihr Wirken nach Berlin. Zuletzt arbeitete sie u.a. auch mit Svetlana Zakharova, dem Bolschoi-Ballett Moskau, Visceral Dance Chicago und dem Ballet X Philadelphia – ebenso wie mit ihrer eigenen Berliner Projekt-Company, dem Donlon Dance Collective (DDC). Ihre Werke ziehen Kreise, wurden

schon vom niederländischen Dan's Theatre II, dem Stuttgarter Ballett, dem Wiener Staatsopernballett, dem Ballett der Komischen Oper Berlin, der Companhia Nacional de Bailado Portugal, der Hubbard Street Dance Company Chicago und Rambert Dance London aufgeführt.

Am 27. Februar ist sie nun mit ihrem DDC zu Gast in der Neusser Stadthalle. Nicht zum ersten Mal, denn bereits als Ballettchefin des Saarländischen Staatstheaters war sie hier zu sehen. Jetzt kommt sie mit zwei ihrer Erfolgsstücke: „Ruff Celts“ und „Heroes“. Letzteres baut auf die Musik von David Bowie und beäugt auf humorvoll ironische wie kritische Weise das Wesen des Mannes. Vier Tänzer und eine Tänzerin als Helden der Bühne und des Alltags begeben sich auf Identitätssuche – eine voller Hindernisse und Erwartungsdruck, aber auch voller Träume. Es ist die Leichtigkeit, mit der sie klassisches Handwerk mit zeitgenössischer Power paart, die ihre Choreographien so faszinierend gestalten. Sie zelebriert ihre Tänzerinnen und Tänzer, bringt ihre persönlichen Stärken zur Geltung und lockt ihnen Sprünge, Grazie, Impuls und Emotion wie Perfektion in einem ab.

Weitere Infos und Tickets über das Internet unter www.tanzwochen.de sowie über die Karten-Hotline unter 02131-526 999 99 (zuzüglich Versandkosten und 12% Vorverkaufsgebühr).

PREMIEREN bis Sommer 2020



Mongos

Jugendstück
Sergej Gölzner

ab Sa., 29. Februar 2020
im Studio



Schade, dass sie eine Hure war

Schauspiel
John Ford

ab Sa., 7. März 2020
im Schauspielhaus



Fünf im gleichen Kleid

Komödie
Alan Ball

ab Sa., 25. April 2020
im Schauspielhaus



Shakespeare in Love

nach dem Drehbuch von
Marc Norman & Tom Stoppard

ab Sa., 5. Mai 2020
im Schauspielhaus

www.rlt-neuss.de

Telefon Theaterkasse 0 21 31.26 99-33

Rheinisches Landestheater • Oberstr. 95 • 41460 Neuss



„Begegnungen“ im Clemens Sels Museum

Zwei Werke – ein Impuls

40 ausgesuchte Bilderpaare, die vielfältige Themen anstoßen: Unter dem Begriff „Begegnungen“ stehen sie sich in der aktuellen Ausstellung des Clemens Sels Museums Neuss gegenüber. Sie erzählen ihre eigene Geschichte und berichten gleichfalls über Gemeinsamkeit. Sie stammen aus verschiedenen Jahrhunderten, aus unterschied-

lichen Kulturkreisen und divergierenden Blickwinkeln. Und doch haben sie ein verbindendes Element, geben gemeinsam Anstoß zur Betrachtung, zur Gegenwart. Eine Schau, die durch zahlreiche Interaktionsangebote Zugang und Reflexion ermöglicht, für Erwachsene und Kinder gleichermaßen.

Marion Stuckstätte

Begegnungen“ ist ein weiterer Begriff. Menschen können aufeinandertreffen, Tiere können das – im Clemens Sels Museum gerade auch Kunstwerke. Solche aus ganz unterschiedlichen Kontexten: das eine aus der russisch-jüdischen Privatsammlung Rubinstein-Horowitz, das andere aus dem Neusser Museumsbestand. Hier



treten sie im Zweiklang auf, um einen Impuls zu geben. Ein Thema verbindet sie und lässt den Fokus auf ihre Eigenart im neuen Licht erscheinen. Dabei geht es um die Aktivierung des persönlichen Betrachtens. Um neue und eigene Wahrnehmung. Um Zugang und Reflexion durch Beziehung – und Bezug auf die heutige Zeit. So werden Fragen gestellt, Berührungspunkte und Abgrenzungen erkannt; sowohl der Werke untereinander, der Kunst zum Betrachter sowie der Vergangenheit zur Gegenwart. Hier „Die Ernte in Sain-Briac“ von Émile Bernard (Öl auf Leinwand) von 1889, dort der „Sommer auf dem Feld“ von Sinaida Serebriakova (Aquarell und Gouache auf Papier) von 1911. Ein Motiv, jedoch zwei äußerst unterschiedliche Darstellungsweisen. In der Wirkung geprägt durch die Wahl der künstlerischen Mittel. Émile Bernard abstrahiert Form und Farbe und baut eine Landschaft, deren Szenerie sich eher in die Höhe als in die Tiefe zu staffeln scheint. Ganz anders Sinaida Serebriakova: Sie skizziert – mit lockerem Pinselduktus – eine atmosphärische Momentaufnahme mit illusionistischer Tiefenwirkung. Zwei Werke, die das Clemens Sels Museum vorstellt wie erläutert und zugleich in ihrer Gegenüberstellung dem Urteil des Betrachters freigibt. Er darf sich angesprochen fühlen, sich zwischen ihnen zu entscheiden.

Ebenso dort, wo „Ikarus“ auf „Harlekin“ trifft. Hier verbindet das Element von Rhythmus und Bewegung die berühmte Darstellung des Ikarus aus dem Künstlerbuch „Jazz“ (1947) von Henri Matisse



mit dem Motiv des tanzenden Harlekins auf dem Aquarell von Sergei Jutkewitsch (1920er Jahre). „Die Assoziation von Bewegung mit Leben führt im Umkehrschluss zu der Gleichsetzung von Stillstand und Tod“, heißt hier der Impuls. Mit dem Zitat von Blaise Pascal: „Zu unserer Natur gehört die Bewegung: Die vollkommene Ruhe ist der Tod.“

Ob die „Parade“ von Leonardus Neervoort zu den „Soldaten in der Wüste“ von Alexander Chwostenko-Chwostow gesellt wird oder Heinrich Nauens „Rhododendronblüte in gelber Vase“ zu Olga Rosanowas „Stilleben“, jedes Paar stellt eigene Herausforderungen – ans Sehen, Wahrnehmen und Empfinden. Dazu gibt es Denkanstöße und Fragen, auch ein Märchenquiz fürs Smartphone, einen Kinder-Audioguide sowie Erlebnisinseln mit kreativen Angeboten. Für Kinder stellt das Museum zudem ein kostenloses „Entdeckerbuch“ plus Bundstifte bereit, für ihre besondere „Sehreise“ entlang der Objekte aus dem 15. bis 20. Jahrhundert. Mit diesem finden sie zu den Werken, zu denen sich Aufgaben lösen lassen, Urteile geäußert oder eigene Monster gemalt werden können.

Eine Ausstellung für die ganze Familie – mit diversen Zugangsangeboten, analog wie digital. Spannende Begegnungen durch die verbindende Sprache der Kunst.

Ausstellung bis zum 1. März im CLEMENS SELS MUSEUM NEUSS, Am Obertor, 41460 Neuss. Öffnungszeiten dienstags bis samstags 11 bis 17 Uhr und sonntags bzw. feiertags 11 bis 18 Uhr. Eintritt: Erwachsene 5 € / Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre frei. TIPP: Jeden ersten Sonntag im Monat ist der Eintritt frei! Weitere Informationen: www.clemens-sels-museum-neuss.de.

Frisches aus der Rathauskantine

Mahlzeit! Mein Name ist Alfred Sülheim, Stadtarchivar. Gemeinsam mit Controllerin Simone Strack, die ich regelmäßig in der Rathauskantine treffe, haben wir schon etliche spannende und brisante Abenteuer zum Wohl des Bürgers, des Steuerzahlers und unserer geliebten Heimatstadt Neuss erlebt und erleben sie täglich wieder. An dieser Stelle gebe ich zum Besten, was uns zur Zeit bewegt...

Menü heute: Studentenfutter mondial

Neuss kann sich mit vielen echten oder gewünschten Attributen schmücken und tut das auch gerne. Quirinusstadt, Römerstadt, Hansestadt, Hafenstadt, Sauerkrautstadt. Man darf bestimmt auch weiter von Pferderennsportstadt reden. Zwar ist das Kapitel Galopp-sport inzwischen ganz offiziell geschlossen, aber die Rennbahn soll ja erhalten bleiben. Und die Römer sind ja auch schon länger weg.

Hinzu kommen mehr oder weniger schmeichelhafte Bezeichnungen als Anhängsel eines Kirchenstiftes südlich von Dormagen oder Vorort eines Dorfes auf der anderen Rheinseite.

Ein Titel aber fehlt: Universitätsstadt.

Im Grunde ein alter und längst verworfener Hut, aber das kann ja in Wahljahren kein Grund sein, auch Zombiethemen wieder aus der Kiste zu holen. Und das taten zuletzt SPD-Kreischef Daniel Rinkert und CDU-Bürgermeisterkandidat Jan-Philipp Büchler. Wobei der eine eine Uni auf Harvard-Niveau schaffen möchte, während der andere gerne die Zweigstelle einer berühmten Hochschule in Neuss sähe. Zur Vermeidung des Begriffes Franchise hieße die dann „Auslandscampus“.

Nun will man dem Bau und der Einrichtung von Bildungseinrichtungen ungern widersprechen, und der Gedanke ist auch sicherlich nicht verkehrt. Aber an einem Ort über die Einrichtung von Eliteuniversitäten von Weltrang zu diskutieren, an dem es Jahre (oder länger?) dauert, Schultoiletten in einen halbwegs akzeptablen Zustand zu versetzen, mutet zumindest mal ambitioniert an. Man könnte auch sagen größtenwahnsinnig.

Andererseits muss man gerade in Wahljahren einfach mal größer denken. Das hinterher viel kleinere Brötchen gebacken werden ist ja klar, lässt sich aber nicht so gut verkaufen. Also einfach mal treiben lassen die größeren Gedanken... Warum soll der Neusser Hafen nicht hochseetauglich werden? Könnte man das Projekt Nordkanal nicht zu Ende bringen? Warum nicht die Skihalle ausbauen zum größten Skigebiet nördlich der Alpen? Aber auch innerstädtisch wäre viel möglich. Wie wäre es mit einer Seilbahn als Verbindung vom Neusser

Die Neusser Kabarett-Serie im Theater am Schlachthof

RATHAUSKANTINE

Ausgabe 25

Jubiläums-Ausgabe 25

ab April im

TaS, Blücherstraße 31, 41460 Neuss

Karten: 02131-277499, www.tas-neuss.de

Rathaus zum Wendersplatz? Auch die alte Idee, die Straßenbahn als U-Bahn unter die Innenstadt zu verlegen könnte man doch wiederbeleben (Vorsicht bei Bauarbeiten in der Nähe des Stadtarchivs!). Und wäre das alte Rennbahngelände nicht vielleicht sogar ein guter Standort für einen Flughafen? Auch den braucht man als Weltstadt. Wenigstens aber den weltweit ersten Flugtaxiplatz.



Manch einer denkt jetzt vielleicht: Haben wir keine anderen, irgendwie dringenderen Probleme? Gute Frage.

Wohl bekomm's!

T 0800 376 0800

Sammelsurium*

* Alles-muss-raus-Aktion – bis Ende Februar Entrümpelungs-Container zu besonders günstigen Preisen.

Bestellen Sie bequem über unseren Onlineshop

*Diese Aktion gilt in bestimmten Regionen.

www.entsorgung-niederrhein.de

Veranstaltungskalender

ins Plattdeutsche übersetzt von Hildegard Freudenberg. Rheinisches Landestheater Neuss, Schauspielhaus

Sport

19:30 Uhr: Tischtennis-Kreisliga Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel des TTV Norf gegen den TTC Dormagen III. Sporthalle Geschwister-Scholl-Grundschule

19:30 Uhr: 1. Tischtennis-Kreisliga Gruppe 2 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel des BV Neuss-Weckhoven gegen die SG Kaarst. Turnhalle Gemeinschaftsgrundschule Kyburg

19:30 Uhr: 2. Tischtennis-Kreisliga Gruppe 2 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel des BV Neuss-Weckhoven III gegen den 1. Neusser TTC Nordstadt. Turnhalle Gemeinschaftsgrundschule Kyburg

Freitag, 07.02.

Diverse

09:30 bis 11:30 Uhr: Mutter-Vater-Kind-Treff. Für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Die Gruppen bleiben bis zum Eintritt der Kinder in den Kindergarten in ihrer ursprünglichen Zusammensetzung bestehen. Wir bitten um Anmeldung. Kinderschutzbund

10:15 bis 18:30 Uhr: Das Neusser Wimmelbuch. Ausstellung in Kooperation mit Neuss Marketing mit Vorstellung eines kunterbunten Bilderbuches für kleine und große Neuss-Freunde. Stadtbibliothek

Kinder & Jugendliche

16:00 Uhr: Gaming Club. Treffpunkt für Zocker und Spieltester ab zwölf Jahren in Kooperation mit den interkulturellen Projekthelden. Stadtbibliothek

22:00 Uhr: Nachtsport Basketball. Veranstaltung für Jugendliche ab 14 Jahren. Sporthalle Gymnasium Norf

22:00 Uhr: Nachtsport Fußball. Veranstaltung für Jugendliche ab 14 Jahren. Sporthalle Marie-Curie-Gymnasium

22:00 Uhr: Nachtsport Parkour. Veranstaltung für Jugendliche ab 14 Jahren. Turnhalle St. Peter-Schule

Theater, Kabarett & Tanz

20:00 Uhr: Nä, wat en Neit! Theateraufführung der Nüsser Schnute nach einem Lustspiel von Regina Pösch, ins Plattdeutsche übersetzt von Hildegard Freudenberg. Rheinisches Landestheater Neuss, Schauspielhaus

20:00 Uhr: Aus der Mitte der Gesellschaft. Schauspiel von Marc Becker über die deutsche Mittelschicht. Theater am Schlachthof

Konzerte

20:00 Uhr: Friday Night Session - Blues 66. Blues-Konzert mit dem niederrheinischen Duo Sven Bükow und Wolf Wiedemann. Börsencafé Neuss

Sport

19:30 Uhr: Tischtennis-Kreisliga Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel des TuS Neuss-Reuschenberg gegen den CVJM Kelzenberg II. Turnhalle Schule Am Wildpark

19:30 Uhr: 3. Tischtennis-Kreisliga Gruppe 3 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel des 1. Neusser TTC Nordstadt III gegen den BV Neuss-Weckhoven IV. Turnhalle Janusz-Korczak-Gesamtschule

Samstag, 08.02.

Diverse

07:56 Uhr: Zur Steinbach-Talsperre. Tageswanderung mit dem Eifelverein Neuss. Treffpunkt Hauptbahnhof Neuss

10:00 Uhr bis 13:00 Uhr: Termin zur Information über schulische Ausbildungsmöglichkeiten im Bereich Sozial- und Gesundheitswesen bekanntgeben. Information und Anmeldung im Erzbischöflichen Berufskolleg Neuss, Abteilung Marienhaus. Kapitelstraße 36

10:00 bis 14:00 Uhr: Das Neusser Wimmelbuch. Ausstellung in Kooperation mit Neuss Marketing mit Vorstellung eines kunterbunten Bilderbuches für kleine und große Neuss-Freunde. Stadtbibliothek

10:00 bis 16:00 Uhr: Erste Hilfe an Säuglingen und Kleinkindern. Seminar des Familienforum Edith Stein mit Dieter Guderley. Edith-Stein-Haus

16:30 Uhr: Amedeo Ackermann: 3030 - Back on Earth. Eröffnung einer Ausstellung mit Bildern des Neusser Künstlers. Galerie amtschätzhaus

Kinder & Jugendliche

14:00 Uhr: Kinderkino: Der kleine Rabe Socke 3 - Suche nach dem verlorenen Schatz. Vorführung eines deutschen Zeichentrickfilms aus dem Jahr 2019 in Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Neuss. Hitch Kino

Theater, Kabarett & Tanz

19:00 Uhr: Nä, wat en Neit! Theateraufführung der Nüsser Schnute nach einem Lustspiel von Regina Pösch, ins Plattdeutsche übersetzt von Hildegard Freudenberg. Rheinisches Landestheater Neuss, Schauspielhaus

19:00 Uhr: Hochzeit in Schwarz. Krimi-Dinner mit dem IV. Teil der „Ashtonbury Chronik“. Dorint Kongresshotel Neuss/Düsseldorf

20:00 Uhr: Aus der Mitte der Gesellschaft. Schauspiel von Marc Becker über die deutsche Mittelschicht. Theater am Schlachthof

Sport

17:30 Uhr: 1. Tischtennis-Kreisliga Gruppe 2 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel der TTA SV Rosellen gegen den TuRa Buderich II. Turnhalle St. Peter-Schule

18:00 Uhr: Tischtennis-Verbandsliga Gruppe 3 WTTV Herren 2019/2020. Heimspiel der TG Neuss II gegen die TTG Menden. Sporthalle Maximilian-Kolbe-Schule

19:30 Uhr: 3. Handball-Bundesliga Nord-West Männer 2019/2020. Heimspiel der HSG Rhein Vikings gegen das Team HandbALL Lippe II. Hammfeldhalle

Sonntag, 09.02.

Diverse

10:00 bis 12:00 Uhr Sonntagsfrühstück für allein erziehende Mütter und Väter mit Ihren Kindern. Kinder werden von einer Erzieherin betreut. Kinderschutzbund

15:30 Uhr: Begegnungen - Die verbindende Sprache der Kunst. Öffentliche Führung durch die aktuelle Sonderausstellung. Clemens Sels Museum

Theater, Kabarett & Tanz

11:00 Uhr: Herrensitzung. Karnevalsveranstaltung der GNKG Grün-Weiss Gelb. Wetthalle Neuss, Rennbahn-

Park

11:11 Uhr: Ehrenordenverleihung. Karnevalsveranstaltung der NKG Altstädter. Partyservice Marienhaus, Kapitelstraße 36

15:00 Uhr: Die Geschichte vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat. Theaterstück von Ines Müller-Braunschweig für Menschen ab drei Jahren. Theater am Schlachthof

17:00 Uhr: Nä, wat en Neit! Theateraufführung der Nüsser Schnute nach einem Lustspiel von Regina Pösch, ins Plattdeutsche übersetzt von Hildegard Freudenberg. Rheinisches Landestheater Neuss, Schauspielhaus

19:00 Uhr: Die stumme Jule. Musikalisches Solo zu zweit von und mit Marlene Zillas. Theater am Schlachthof

Konzerte

17:00 Uhr: Sinfonia im Zeughaus. Das Erwachsenenorchester der Städtischen Musikschule Neuss spielt Werke von Borodin, Rachmaninoff sowie Beethoven. Zeughaus

Partys

15:00 bis 20:00 Uhr: Discofox & Schlager. Partyveranstaltung mit den besten Hits von ABBA über Smokey und Wolfgang Petry bis Helene Fischer. JEVER FUN Skihalle

Märkte

11:00 bis 17:00 Uhr: Weiberkrum. Mädchenflohmarkt für Vintage Fans und Secondhand Schnäppchenjäger. Gare du Neuss

Sport

14:15 Uhr: Handball-Oberliga Niederrhein Frauen 2019/2020. Heimspiel des Neusser HV gegen die DJK Adler Königshof. Hammfeldhalle

14:45 Uhr: Handball-Bezirksliga Düsseldorf Männer 2019/2020. Heimspiel des TuS Reuschenberg gegen den Meerbuscher HV. Sporthalle Reuschenberg

15:00 Uhr: Fußball-Bezirksliga Niederrhein Gruppe 1 Herren 2019/2020. Heimspiel der DJK Neuss-Gnadtal gegen den SSV Berghausen. Bezirkssportanlage Gnadtal

15:00 Uhr: Fußball-Bezirksliga Niederrhein Gruppe 3 Herren 2019/2020. Heimspiel des SV Uedesheim gegen den SC Teutonia Kleinenbroich. Bezirkssportanlage Uedesheim

15:00 Uhr: Handball-Kreisliga Düsseldorf Männer 2019/2020. Heimspiel des TSV Norf gegen die HSG Jahn 05/SC West II. Dreifach-Turnhalle Gymnasium Norf

15:30 Uhr: Fußball-Landesliga Niederrhein Gruppe 1 Herren 2019/2020. Heimspiel der Holzheimer SG gegen den TuS Fichte Lintfort. Johann-Dahmen-Sportanlage

16:00 Uhr: Handball-Landesliga 2 Niederrhein Frauen 2019/2020. Heimspiel des Neusser HV II gegen die SG TuRa Altendorf. Hammfeldhalle

Montag, 10.02.

Diverse

09:30 bis 11:30 Uhr: Mutter-Vater-Kind-Treff. Für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Die Gruppen bleiben bis zum Eintritt der Kinder in den Kindergarten in ihrer ursprünglichen Zusammensetzung bestehen. Wir bitten um Anmeldung. Kinderschutzbund

bund

18:00 Uhr: Tanzwoche im Rheinpark-Center. Karnevalsveranstaltung des Karnevalsausschuss Neuss. Rheinpark-Center Neuss. Kinder & Jugendliche

10:30 Uhr: Mini Bücherwürmchen. Veranstaltung zur Förderung von Rhythmus, Motorik und Sprachkompetenz mit Liedern, Büchern und Puppenspielen für Babys ab sechs bis zwölf Monaten und ihren Eltern. Stadtbibliothek

Kinder & Jugendliche

10:30 Uhr: Mini Bücherwürmchen. Veranstaltung zur Förderung von Rhythmus, Motorik und Sprachkompetenz mit Liedern, Büchern und Puppenspielen für Babys ab sechs bis zwölf Monaten und ihren Eltern. Stadtbibliothek

15:00 bis 17:00 Uhr: Kindertreff Kreatives Lernen für Grundschüler ab der 2. Klasse. Mit Blick auf das 4. UN-Kinderrecht finden Angebote zum kreativen Lernen auf vielfältige Art und Weise statt. Wir bitten um Anmeldung. Kinderschutzbund

Theater, Kabarett & Tanz

19:00 Uhr: Nä, wat en Neit! Theateraufführung der Nüsser Schnute nach einem Lustspiel von Regina Pösch, ins Plattdeutsche übersetzt von Hildegard Freudenberg. Rheinisches Landestheater Neuss, Schauspielhaus

Sport

20:00 Uhr: 2. Tischtennis-Kreisliga Gruppe 2 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel der TG Neuss V gegen den SV DJK Holzbüttgen VII. Sporthalle Maximilian-Kolbe-Schule

Dienstag, 11.02.

Diverse

09:07 Uhr: Kunst-Kultur-Natur: Essen, Alte Synagoge, Edmund-Körner-Platz. Exkursion mit dem Eifelverein Neuss. Treffpunkt Hauptbahnhof Neuss

09:30 bis 11:30 Uhr: Mutter-Vater-Kind-Treff. Für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Die Gruppen bleiben bis zum Eintritt der Kinder in den Kindergarten in ihrer ursprünglichen Zusammensetzung bestehen. Wir bitten um Anmeldung. Kinderschutzbund

10:00 bis 13:45 Uhr: 55 plus - Kochkurs für Männer. Seminar des Familienforum Edith Stein mit Alois Chiangetti (Start am 14.01.2020). Edith-Stein-Haus

14:00 Uhr: Seniorensitzung. Karnevalsveranstaltung der GNKG Grün-Weiss-Gelb und der Stadt Neuss. Stadthalle

17:00 Uhr: Ulrike Wamprecht: Buchkunst - Kunstbuch. Eröffnung einer Ausstellung in der Stadtbibliothek

17:30 bis 19:30 Uhr: Politik und Gesellschaft in den Medien. Ein Projekt für Menschen mit und ohne Behinderung. Seminar der Volkshoch-

schule Neuss und der Evangelischen Christusgemeinde Neuss mit Olaf Krosch und Helmut Lelittko. Martin-Luther-Haus

18:00 Uhr: Tanzwoche im Rheinpark-Center. Karnevalsveranstaltung des Karnevalsausschuss Neuss. Rheinpark-Center Neuss

18:30 Uhr: Safer Internet Day - Sicher im (Sozialen) Netz. Vortrag in Kooperation mit dem Förderverein Kinder- und Jugendhilfe Neuss für Eltern und Lehrer*innen. Stadtbibliothek

18:30 bis 21:00 Uhr: Transition Town Initiative Neuss: Offener Treff. Projekt in Kooperation mit der Volkshochschule Neuss, bei der die Teilnehmer*innen sich mit ihren Ideen und Vorstellungen in die Arbeit der Transition Town Initiative Neuss einbringen können. Romaneum

Kinder & Jugendliche

08:30 bis 11:00 Uhr: Safer Internet Day - Social Video. Workshop für Schüler*innen der Klassenstufen fünf bis sieben (Anmeldung erforderlich). Stadtbibliothek

11:30 bis 13:00 Uhr: Safer Internet Day - Social Video. Workshop für Schüler*innen der Klassenstufen fünf bis sieben (Anmeldung erforderlich). Stadtbibliothek

Sport

19:30 Uhr: 2. Tischtennis-Kreisliga Gruppe 2 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel des TTV Norf III gegen den BV Neuss-Weckhoven III. Turnhalle Geschwister-Scholl-Grundschule

20:00 Uhr: 3. Tischtennis-Kreisliga Gruppe 2 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel der TG Neuss VI gegen den TTC SW Elsen V. Sporthalle Maximilian-Kolbe-Schule

Mittwoch, 12.02.

Diverse

10:00 bis 13:45 Uhr: 55 plus - Kochkurs für Männer. Seminar des Familienforum Edith Stein mit Alois Chiangetti (Start am 15.01.2020). Edith-Stein-Haus

10:15 Uhr: Kunstgespräche: Kunst spricht eine eigene Sprache. Kunsthistorisches Seminar für Einsteiger*innen und fortgeschrittene Kunstfreunde/-innen mit Dr. Carola Gries. Clemens Sels Museum

15:30 Uhr: Chefsache: Begegnungen - Die verbindende Sprache der Kunst. Führung mit der Museumsdirektorin Dr. Uta Husmeier-Schirwitz durch die aktuelle Sonderausstellung mit Erläuterungen zu Konzeption und Entstehung der Ausstellung. Clemens Sels Museum

18:00 Uhr: Tanzwoche im Rheinpark-Center. Karnevalsveranstaltung des Karnevalsausschuss Neuss. Rheinpark-Center Neuss

19:00 bis 20:30 Uhr: Schluss mit der Ökonomie! Wie wir die Welt retten, ohne ständig daran zu denken. Vortrag der Volkshochschule Neuss mit

stadtwerke
neuss

Karnevals-Disco „on ice“

Am Karnevalsfreitag, 21. Februar, legt DJ Michael in der Eissporthalle in Reuschenberg auf. Zwischen 17 und 19 Uhr ist die große Karnevals-Disco „on ice“

Veranstaltungskalender

Kinder & Jugendliche

15:00 bis 17:30 Uhr: Zu Besuch bei den Bauernhoftieren. Werkaktion des Neusser Kinderbauernhofs für Kinder von drei bis fünf Jahren in Begleitung und Kinder ab sechs Jahren ohne Begleitung eines Erwachsenen. Kinderbauernhof

Sport

19:30 Uhr: Tischtennis-Kreisliga Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel des TTV Norf II gegen den TTC DJK Neukirchen III. Sporthalle Geschwister-Scholl-Grundschule

19:30 Uhr: 3. Tischtennis-Kreisklasse Gruppe 1 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel des TTV Norf V gegen den CVJM Kelzenberg V. Sporthalle Geschwister-Scholl-Grundschule

19:30 Uhr: 3. Tischtennis-Kreisklasse Gruppe 2 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel des SV Germania Greifath II gegen die TG Neuss V. Mehrzweckhalle Greifath

20:00 Uhr: 3. Tischtennis-Kreisklasse Gruppe 3 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel der TG Neuss VII gegen den BV Neuss-Weckhoven IV. Sporthalle Maximilian-Kolbe-Schule

Mittwoch, 19.02.

Diverse

10:00 bis 11:30 Uhr: VHS-Presseclub. Diskussionsforum der Volkshochschule Neuss mit Blick auf das tagesspolitische Geschehen in verschiedenen Printmedien und deren Hintergründe. Romaneum

10:15 Uhr: Kunstgespräche: Kunst spricht eine eigene Sprache. Kunsthistorisches Seminar für Einsteiger*innen und fortgeschrittene Kunstfreunde/-innen mit Dr. Carola Gries. Clemens Sels Museum

19:00 bis 21:15 Uhr: Räum dein Leben auf. Praxisseminar des Familienforum Edith Stein mit Sabine Pabich. Edith-Stein-Haus

Kinder & Jugendliche

15:00 bis 17:00 Uhr: Kindertreff Kreatives Lernen für Grundschüler ab der 2. Klasse. Mit Blick auf das 4. UN-Kinderrecht finden Angebote zum kreativen Lernen auf vielfältige Art und Weise statt. Wir bitten um Anmeldung. Kinderschutzbund

Theater, Kabarett & Tanz

19:00 Uhr: Jugendclub Spielstarter - Impro-Duell. Spannender, lustiger und nervenaufreibender Theaterabend, bei dem zwei Mannschaften um die Gunst des Publikums kämpfen. Theater am Schlachthof

Sport

19:30 Uhr: 1. Tischtennis-Kreisklasse Gruppe 2 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel der DJK Novesia Neuss gegen die SG Kaarst. Turnhalle Herbert-Karrenberg-Schule

19:30 Uhr: 2. Tischtennis-Kreisklasse Gruppe 1 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel der DJK Novesia Neuss II gegen die DJK BW Bedburdyck II. Turnhalle Herbert-Karrenberg-Schule

19:30 Uhr: 2. Tischtennis-Kreisklasse Gruppe 2 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel der DJK Novesia Neuss III gegen den TTV Norf III. Turnhalle Herbert-Karrenberg-Schule

Donnerstag, 20.02.

Diverse

09:30 bis 11:30 Uhr: Elterncafé im Kinderschutzbund

15:00 Uhr: Möhneswing. Traditionelle Altweiberparty des Karnevals-ausschuss Neuss. Zeughaus

16:00 bis 18:15 Uhr: Gesprächskreis für allein erziehende Mütter und Väter. Die Kinder werden pädagogisch betreut. Wir bitten um Anmeldung. Kinderschutzbund

19:30 Uhr: Bühne frei - Blockflöten und mehr. Junge Nachwuchsmusiker*innen stellen sich vor. Romaneum, Pauline-Sels-Saal

Freitag, 21.02.

Diverse

09:30 bis 11:30 Uhr: Mutter-Vater-Kind-Treff. Für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Die Gruppen bleiben bis zum Eintritt der Kinder in den Kindergarten in ihrer ursprünglichen Zusammensetzung bestehen. Wir bitten um Anmeldung. Kinderschutzbund

20:11 Uhr: Es funkt im Zeughaus 2020. Große Karnevalsparty der NKG Blaue Funken mit vielen Überraschungen. Zeughaus

Kinder & Jugendliche

22:00 Uhr: Nachtsport Basketball. Veranstaltung für Jugendliche ab 14 Jahren. Sporthalle Gymnasium Norf

22:00 Uhr: Nachtsport Fußball. Veranstaltung für Jugendliche ab 14 Jahren. Sporthalle Marie-Curie-Gymnasium

22:00 Uhr: Nachtsport Parkour. Veranstaltung für Jugendliche ab 14 Jahren. Turnhalle St. Peter-Schule

Konzerte

20:00 Uhr: Eddy Schulz: Alltagskatakstrophen - das Konzert. Der Liedermacher spielt Popmusik mit Charme und Spaß. Theater am Schlachthof

Samstag, 22.02.

Diverse

20:00 Uhr: Warm up vor dem Kapessontagszug. Karnevalsveranstaltung des NCC Fidelitas. Markt 27

Kinder & Jugendliche

12:00 Uhr: Kinderumzug. Karnevalsveranstaltung des Karnevals-ausschuss Neuss und der Zukunftsinitative Neuss (ZIN) für die jungen Jecken. Markt am Rathaus (Start)

13:00 Uhr: Tanzwettbewerb für Kindertanzgarden. Karnevalsveranstaltung der NKG Blaue Funken. Zeughaus

Partys

19:30 Uhr: Karneval. Partyveranstaltung mit DJ. Pegelbar

Sonntag, 23.02.

Diverse

09:00 Uhr: Galgenvenn. Tageswanderung mit dem Eifelverein Neuss. Treffpunkt Parkplatz Marienkirchplatz

13:11 Uhr: Kappessontagsumzug. Traditioneller Karnevalszug des Karnevals-ausschuss Neuss durch die Neusser Innenstadt. Markt am Rathaus (Start)

15:00 Uhr: Kappesfete. Karneval-

sparty des Karnevals-ausschuss Neuss mit Prämierung der schönsten Wagen und Fußgruppen des Kapessontagszuges. Zeughaus

Partys

15:00 bis 20:00 Uhr: Discofox & Schlager. Partyveranstaltung mit den besten Hits von ABBA über Smokey und Wolfgang Petry bis Helene Fischer. JEVER FUN Skihalle

Montag, 24.02.

Diverse

09:30 bis 11:30 Uhr: Mutter-Vater-Kind-Treff. Für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Die Gruppen bleiben bis zum Eintritt der Kinder in den Kindergarten in ihrer ursprünglichen Zusammensetzung bestehen. Wir bitten um Anmeldung. Kinderschutzbund

Kinder & Jugendliche

14:00 Uhr: Kinderkarneval. Karnevalsveranstaltung der GNGK Grün-Weiss-Gelb. Kardinal-Bea-Haus, Furtherhofstraße 25

15:00 bis 17:00 Uhr: Kindertreff Kreatives Lernen für Grundschüler ab der 2. Klasse. Mit Blick auf das 4. UN-Kinderrecht finden Angebote zum kreativen Lernen auf vielfältige Art und Weise statt. Wir bitten um Anmeldung. Kinderschutzbund

Dienstag, 25.02.

Diverse

09:30 bis 11:30 Uhr: Mutter-Vater-Kind-Treff. Für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Die Gruppen bleiben bis zum Eintritt der Kinder in den Kindergarten in ihrer ursprünglichen Zusammensetzung bestehen. Wir bitten um Anmeldung. Kinderschutzbund

13:30 Uhr: Aktiv und kreativ 2020 - Smartphone- und Tablet-Sprechstunde. Die Stadtbibliothek Neuss gibt Hilfestellungen, das eigene Smartphone alltagstauglich zu machen und versucht, jede Frage zu beantworten. Stadtbibliothek

14:00 bis 16:30 Uhr: Spielertreff im Vereinsheim. Geselliges Beisammensein mit dem Eifelverein Neuss. Vereinsraum Eifelverein Neuss, Schillerstraße 14-16

15:00 Uhr: Aktiv und kreativ 2020 - Onleihe-Sprechstunde. Die Stadtbibliothek Neuss hilft bei unterschiedlichen Problemen mit der digitalen Bibliothek „Onleihe“. Stadtbibliothek

19:00 Uhr: Hoppeditzbeerdigung. Karnevalsveranstaltung der KG Norfer Narren Club. Gaststätte Norfer Treff, Geibelstraße 12

Mittwoch, 26.02.

Diverse

10:30 Uhr: Aktiv und kreativ 2020 - Spielvormittag und virtuelle Realität. Veranstaltung der Stadtbibliothek Neuss mit Karten- und Brettspielen sowie VR-Brillen zum Eintauchen in virtuelle Welten. Stadtbibliothek

19:00 bis 20:30 Uhr: Philosophie Im Literaturcafé - Gefühle und Welterschließung. Monatliches Treffen des Gesprächskreises des Netzwerks Neuss-Mitte in Kooperation mit dem Familienforum Edith Stein. Thema im 1. Halbjahr 2020 ist die „Philosophie der Gefühle“. Literaturcafé St. Quirin

Kinder & Jugendliche

15:00 bis 17:00 Uhr: Kindertreff Kreatives Lernen für Grundschüler ab der 2. Klasse. Mit Blick auf das 4. UN-Kinderrecht finden Angebote zum kreativen Lernen auf vielfältige Art und Weise statt. Wir bitten um Anmeldung. Kinderschutzbund

Donnerstag, 27.02.

Diverse

09:30 bis 11:30 Uhr: Elterncafé im Kinderschutzbund

10:00 Uhr: Kunstgespräche: Kunst spricht eine eigene Sprache. Kunsthistorisches Seminar für Einsteiger*innen und fortgeschrittene Kunstfreunde/-innen mit Dr. Carola Gries. Clemens Sels Museum

16:00 bis 18:15 Uhr: Gesprächskreis für allein erziehende Mütter und Väter. Die Kinder werden pädagogisch betreut. Wir bitten um Anmeldung. Kinderschutzbund

17:00 bis 18:30 Uhr: Partnergruppe Demenz. Sich gemeinsam mit anderen Betroffenen und ihren Partnern über Herausforderungen, Besonderheiten und auch positive Erlebnisse im Alltag austauschen: Dies kann allen Beteiligten helfen, auch andere Perspektiven und Herangehensweisen kennen zu lernen, Lösungsansätze zu finden und von den Erfahrungen anderer zu profitieren. Memory Zentrum, Steinhäuserstraße 40

18:30 Uhr: Kunstgenuss: Begegnungen - Die verbindende Sprache der Kunst. Exklusive Führung durch die aktuelle Sonderausstellung mit wechselnden Weinempfehlungen. Clemens Sels Museum

19:00 Uhr: Bühne frei - Streicher und mehr. Junge Nachwuchsmusiker*innen stellen sich vor. Romaneum, Pauline-Sels-Saal

Kinder & Jugendliche

15:00 bis 17:30 Uhr: Trip-Trab Pferdchenspaß. Werkaktion des Neusser Kinderbauernhofs für Kinder von

vier bis sechs Jahren in Begleitung und Kinder ab sieben Jahren ohne Begleitung eines Erwachsenen. Kinderbauernhof

Theater, Kabarett & Tanz

20:00 Uhr: Internationale Tanzwochen 2019/2020 - Donlon Dance Collective, Berlin. Tanzaufführung mit zwei Choreographien der irischen Leiterin des Ensembles Maguerite Donlon. Stadthalle

Sport

19:30 Uhr: Tischtennis-Kreisliga Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel des TTV Norf gegen den TTC BW Grevenbroich IV. Sporthalle Geschwister-Scholl-Grundschule

19:30 Uhr: 1. Tischtennis-Kreisklasse Gruppe 2 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel des BV Neuss-Weckhoven gegen den SV DJK Holzbüttgen VI. Turnhalle Gemeinschaftsgrundschule Kyburg

19:30 Uhr: 2. Tischtennis-Kreisklasse Gruppe 2 Neuss/Grevenbroich Herren 2019/2020. Heimspiel des BV Neuss-Weckhoven III gegen die TG Neuss V. Turnhalle Gemeinschaftsgrundschule Kyburg

Sherlock Holmes und das Mysterium des Mirakels
28.02.2020
PREMIERE
Theater am Schlachthof
www.tas-neuss.de

Freitag, 28.02.

Diverse

09:30 bis 11:30 Uhr: Mutter-Vater-Kind-Treff. Für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Die Gruppen bleiben bis zum Eintritt der Kinder in den Kindergarten in ihrer ursprünglichen

KULTUR FORUM
SCHULE FÜR KUNST UND THEATER
ALTE POST
3/20 - 6/20 SOMMER-SEMESTER
KURSE WORKSHOPS PROJEKTE
FÜR KINDER • JUGENDLICHE • ERWACHSENE
KULTURFORUM ALTE POST
Neustr. 26, 41456 Neuss
www.altepost.de
info@altepost.de



HIER GEHT'S MIR IMMER BESSER



Physiotherapie

- Krankengymnastik
- Säuglinge, Kinder, Erwachsene
- Bobath, Vojta, PNF
- Manuelle Therapie / CMD
- Lymphdrainage
- Massagen
- Gerätetraining
- Fango- / Heißluftanwendung
- Kältetherapie
- Schlingentisch / Extension
- Elektrotherapie / Ultraschall
- Kinesio-Taping
- Kursangebote



Ergotherapie

- Funktionsanalyse
- motorisch-funktionelles Training
- Sensomotorische Behandlung
- Hirnleistungstraining
- psychisch-funktionelle Behandlung
- AD(H)S-Behandlung
- Händigkeitsdiagnostik



Logopädie

- kindl. Sprech- / Sprachstörung
- Auditives Wahrnehmungstraining
- LRS-Behandlung
- neurol. Sprech- / Sprachstörung
- Dysphagietraining
- Behandlung von Wachkomapatienten
- Trachealkanülen-Management



Befundung / Beratung / Hausbesuche

Sportbetreuung

- 2. Damen Basketball Bundesliga - TG-Neuss TIGERS

Betriebliche Gesundheitsförderung

- Arbeitsplatzbegehung und Arbeitsplatzanalyse
- FIVE Business - Training für mehr Beweglichkeit während der Arbeit
- MediMouse - strahlenfreie Wirbelsäulenvermessung
- MobeFit Analyse - Beweglichkeitstest relevanter Muskelgruppen
- Rückentraining in Theorie und Praxis
- Entspannungstraining



Neuss-Rosellerheide

Alte Hauptstraße 33
41470 Neuss
Tel.: 02137 - 71 71

Neuss-Gnadental

Artur-Platz Weg 7
41468 Neuss
Tel.: 02131 - 523 999 0

Neuss-Reuschenberg

Am Reuschenberger Markt 2
41466 Neuss
Tel.: 02131 - 20 28 755

 neusserreha.de
 [neusserreha](https://www.facebook.com/neusserreha)

Jetzt auch als App: NEUSSERREHA

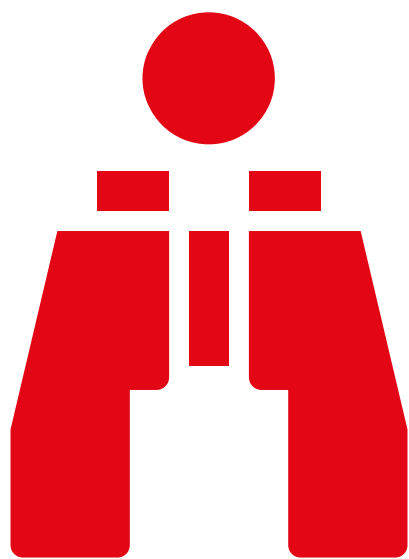


amazon





Wir suchen Ihre Immobilie.



Immobilien-Center Ein starkes Team.

Wir nehmen uns gerne Zeit und
beraten Sie ausführlich!

Vereinbaren Sie einen Termin:
02131 97-4000
info@sparkasse-neuss.de