

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT

STADTLIBEN

MATE

EINFACH NEUE FREUNDE FINDEN

KUNST + KULTUR

THEATER MÖNCHENGLADBACH

JAZZ-OPERETTE BALL IM SAVOY

TERMINE

SILVESTERPARTIES 2023

GENUSSKULTUR

NEUERÖFFNUNG: MAMOMI

Natürlich auch online!

www.hindenburger.de





**STELL DICH EIN.
AUF LETZTE CHANCEN UND
NEUE MÖGLICHKEITEN.**

**VIANOBIS – DIE JUGENDHILFE
SUCHT FACHKRÄFTE.**



ViaNobis -
Die Jugendhilfe



JETZT BEWERBEN!

Im Web unter www.zukunftjugendhilfe.de
per E-Mail: bewerben@vianobis.de
oder einfach anrufen:
Silke Kroner-Kasnitz | Tel. 0151-11316980
Birgitt Ullendahl | Tel. 02454 59-782



editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

schon wieder ist ein Jahr um und Sie haben die Dezemberausgabe des HINDENBURGER in der Hand (oder vor Augen, wenn Sie sie am Bildschirm lesen). Diesmal mit 8 Seiten mehr - der Platz reichte nicht für die ganzen Inhalte, die rein wollten.

Hinter uns liegt ein anstrengendes Jahr, in dem wir vieles ausprobiert haben. Unsere **Redaktionsbar** zum Beispiel. Es hat Spaß gemacht, viel Energie gekostet, war aber auch lehrreich. Nächstes Jahr werden wir hoffentlich wieder auf ein paar Events präsent sein. Wenn wir erfahrene Barverstärkung finden, gerne auch auf ein paar mehr.

-> www.redaktionsbar.de

Generell stehen auch **eigene Veranstaltungen** bei uns für das kommende Jahr auf der ToDo-Liste. Hierfür suchen wir einen Eventmanager (m/w/d) und Mitarbeitende für den Auf- und Abbau.

-> www.westgenuss.de

Auch wäre es schön, in 2024 **neue Büros** zu finden. Gerne Altbau oder Industrial. Gerne weiterhin im Zentrum von Gladbach (muss aber nicht, wenn die Büros passen). Mindestens 4-5 Räume, Küche, 2 Toiletten, Keller und große Terrasse oder Garten. Falls Sie etwas kennen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail an redaktion@hindenburger.de oder direkt das vollständige Exposé an info@marktimpuls.de

Wenn wir das alles finden, dann wird 2024 für uns ein Jahr mit noch mehr Veränderungen als sowieso schon. Auf hindenburger.de schreitet der Ausbau unserer digitalen Angebote weiter voran. Die Startseite wird aktuell umgebaut und nutzerfreundlicher, ebenso der Onlineterminkalender. Auch unsere Onlinewerbeangebote werden ausgebaut, aber in einem akzeptablen Maß und nicht überbordend, wie auf vielen anderen Seiten, auf denen der Content zu Gunsten von Werbeplätzen immer weiter zurückgedrängt wird.

Im gedruckten Heft wird es ebenfalls Veränderungen geben, vor allem inhaltlicher Art. Wenn Sie Anfang des Jahres (wann genau steht noch nicht fest) an unserer Lesenumfrage teilnehmen, helfen Sie uns damit, mehr auf die Wünsche und Interessen unserer Leserschaft einzugehen.

Nun ist es an der Zeit, das Editorial dieser letzten Ausgabe 2023 zu einem Ende kommen zu lassen, aber nicht ohne mich zu bedanken...

... bei allen unseren Anzeigenpartnern des vergangenen Jahres für die Unterstützung, bei meinem Team für die großartige Leistung und bei Ihnen, liebe Leserschaft, für Ihre Treue und Ihr vielfältiges Feedback. Haben Sie ein besinnliches Weihnachtsfest und kommen Sie heil, gesund und voller frohen Mutes ins neue Jahr. Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen der Dezemberausgabe.

Ihr Marc Thiele (Herausgeber)



ZAHNARZTPRAXIS
DR. BONGARTZ

MEIN WUNSCH FÜR DIE FESTTAGE?

GESUNDHEIT UND VIELE
GRÜNDE ZU LÄCHELN!



PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE & IMPLANTOLOGIE
DR. HARTMUT BONGARTZ MSC MSC & KOLLEGEN

KRAHNENDONK 7 - 41066 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 02161 - 66 63 60 - WWW.ZAHNARZT-DRBONGARTZ.DE

WIR SIND WIE GEWOHNT FÜR SIE DA!

Montags - Donnerstags: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr
Freitags: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr
..... und nach Vereinbarung!





08



20



36

STADTLIBEN

- 6 Plink kommt nach Mönchengladbach
mags hat wieder Patenbäume gepflanzt
Zuschauer sponsern Theaterplätze für Kinder
- 7 Öffentliche Trinkwasserspender für Mönchengladbach
Pläne für weniger Verkehrslärm
- 8 Startup MATE: Neue Freunde finden leicht gemacht
- 9 ALBERTO kann Cord
- 10 Niederschwellige Bildungsangebote der AWO
- 11 NRW-Innenminister Reul besucht Cyber-Campus

BAUEN + WOHNEN

- 12 Fliesentrends bei Keramundo
Immo-Exposé: Besondere 3-Zimmerwohnung mit
Garage in MG-Holt
- 13 Immo-Exposé: Grün, hell, ruhig. 4-Zimmer Etagen-
wohnung mit Balkon und Garage
Immo-Exposé: Rentables, saniertes Praxis-Wohnhaus
in MG-Odenkirchen
- 14 Wärmeschutz, effiziente Heiztechnik und erneuerbare
Energien für das Zuhause
- 15 SHL Badwelt Niederrhein: So schön kann barrierefrei sein

LIFESTYLE

- 16 Haus der Braut startet in die Hochzeitssaison
- 17 Hochzeitsmesse in der Burg Brüggen

KUNST + KULTUR

- 18 Literaturtipps
- 20 Theater Mönchengladbach: Jazz-Operette „Ball im
Savoy“. Zwischen Glamour und Skandal
- 22 Museum Abteiberg: 100 Jahre Stiftung Walter Kaesbach
Festspiele Schloss Neersen 2024
- 23 Festivals in Mönchengladbach 2024

FREIZEIT

- 24 Das Lichtspieltheater Willich
Finlantis Saunanacht Christmas-Deluxe

WEIHNACHTSSPECIAL 2023 - TEIL 2

- 25 Claus - Der Markt der schönen Dinge
- 26 Schelsener Weihnachtsmarkt 2024
Fröhliche Weihnachtslesung im BIS
Kornbrennerei Hartges: Schokolade trifft Orange
- 27 Lumagica - Haldenzauber Hückelhoven
- 28 Geschenktipp für Weihnachten

TIPPS + TERMINE

- 30 Veranstaltungskalender
- 34 Silvesterparties 2024
Gastro-Leserwahl Update

GENUSSKULTUR

- 35 Gracias Bierliebe: Bierstil Dubbel
- 36 Neueröffnung: Mamomi - Café | Weinbar | Studio

MEDIZIN + CO

- 38 Eli feiert Welt-Frühgeborenen-Tag
- 39 Dr. Bongartz & Kollegen: Zucker schadet den Zähne
- 40 Dr. Dr. Lange, Weyel, Dr. Dr. Wysocki: Implantate: Hohe
Erwartungen erfüllen
- 41 Kliniken Maria Hilf: Man bekommt so viel zurück
- 42 Stiller Killer Bluthochdruck

STANDARDS

- 03 Editorial
- 42 Impressum

Totaler Möbel- RÄUMUNGSVERKAUF

+++ WOHNART IN MÖNCHENGLADBACH SCHLIESST FÜR IMMER +++

Alle aktuellen hochwertigen
Markenmöbel, Teppiche,
Dekoartikel, Leuchten und Bilder

1/2
PREIS
bis zum
**RADIKAL
REDUZIERT**

WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE

Möbel- & Teppich-Prämie*
+ 200,- €
zusätzlich auf alle bereits im Preis
reduzierten Ausstellungs Möbel und Teppiche

MATRATZEN-AKTION
2:1
2 KAUFEN =
1 BEZAHLEN!
Auf ein ausgesuchtes Sortiment,
solange der Vorrat reicht.

Restlos alles muss raus!



Polstergarnituren



Betten



Teppiche modern & klassisch

... und vieles mehr

*Ab 4.000 Euro Einkaufswert. Nur ein Räumungs-Scheck pro Person / Kauf. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Wohnart Einrichtungsbedarf GmbH
Mittelstraße 3
41236 Mönchengladbach

Tel.: +49 (2166) 47729
Mail: info@wohn-art.de
www.wohn-art.de

www.wohn-art.de

SONDER-ÖFFNUNGSZEITEN: Montag-Freitag 9.30-18.30 Uhr, Samstag 9.30-16 Uhr

WEIHNACHTSBOX

Verschenken Sie Theater!

inkl. Sekt
&
Geschenk-
box



Drei Abende für 90 Euro!

Jetzt bestellen:
www.theater-kr-mg.de

Wir schaffen **IHREN** Mehrwert!



LACK & BLECH
Autolackiererei
Fachbetrieb für Unfallreparaturen



Krefelder Str. 510
41066 Mönchengladbach

www.lack-blech.de

- 1 Kalkulation
- 2 Reparatur
- 3 Lackierung
- 4 Smart repair
- 5 zufriedene Kunden

Die Kliniken Maria Hilf in Mönchengladbach laden ein zum

16. Maria Hilf-Lauf

Immer in Bewegung!

04. Mai 2024, 09.00 Uhr

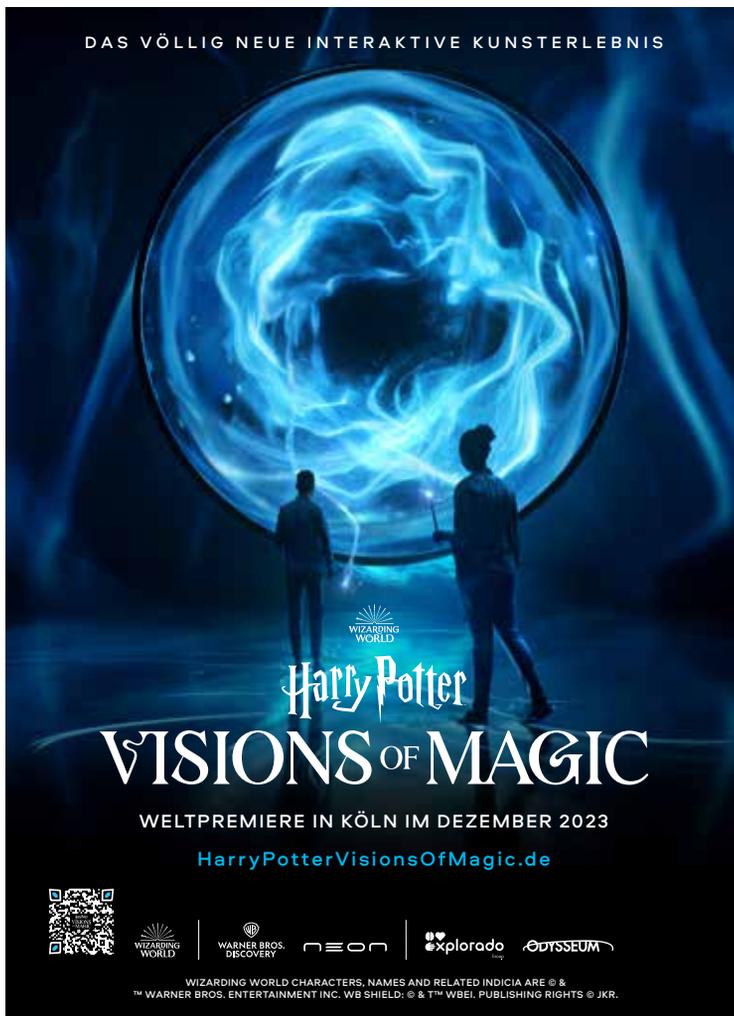


5 km, 10 km, 15 km
Laufen und Walken

Ob 5km, 10km oder 15km der Maria-Hilf-Lauf bietet allen Laufbegeisterten und (Nordic-)Walkern die passende Strecke an.

SAVE THE DATE! → Infos in Kürze auf mariahilf.de

DAS VÖLLIG NEUE INTERAKTIVE KUNSTERLEBNIS



WIZARDING WORLD
Harry Potter
VISIONS OF MAGIC

WELTPREMIERE IN KÖLN IM DEZEMBER 2023

HarryPotterVisionsOfMagic.de



WIZARDING WORLD CHARACTERS, NAMES AND RELATED INDICIA ARE © & ™ WARNER BROS. ENTERTAINMENT INC. WB SHIELD. © & ™ WBEI. PUBLISHING RIGHTS © JKR.

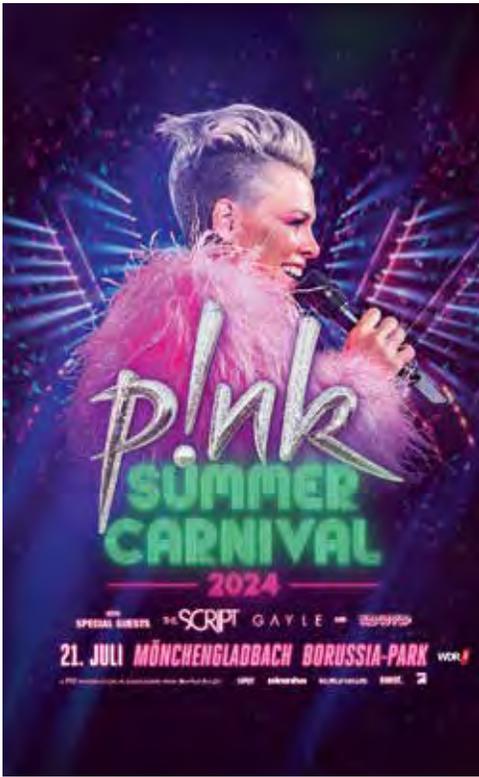


Foto: Veranstalter

P!nk kommt nach Mönchengladbach

Musik-Ikone P!nk kehrt im Sommer 2024 nach Europa zurück. Im Rahmen ihrer spektakulären Summer Carnival World Tour, mit der sie 2023 den ganzen Sommer über ausverkaufte Shows spielte und über eine Million Fans begeisterte, wird sie am 21. Juli 2024 ein Konzert im BORUSSIA-PARK geben. Hospitality-Angebote für die Show gibt es direkt über Borussia. Nach dem Auftakt im Principality Stadium in Cardiff am 11. Juni 2024 wird P!nk eine Reihe von Stadionshows in London, Dublin, Liverpool, Glasgow, Bern, Kopenhagen, Amsterdam, Brüssel, Leipzig, Stuttgart und Mönchengladbach spielen, bevor die atemberaubende Tour am 25. Juli in Stockholm zu Ende gehen wird. Für den Megastar wird es die allererste Show in Mönchengladbach sein.

Der Vorverkauf hat begonnen. Mehr Infos und Tickets auf der Website der Borussia unter <https://www.borussia.de/de/>



Foto: Matthias Stutte

Zuschauer sponsern Theaterplätze für Kinder

Wer Kindern aus finanzschwachen Familien ein schönes Theatererlebnis ermöglichen möchte, kann ab sofort an der Theaterkasse spenden.

Unter dem Motto „Der spendierte Platz“ wird Kindern aus Familien, die finanziell nicht so gut aufgestellt sind, der Besuch des Weihnachtsmärchens am Theater Mönchengladbach ermöglicht. Denn was gibt es Schöneres, als die Begeisterung von Kindern zu erleben, die den Zauber des Theaters entdecken?

Ab dem 2. Dezember steht dort für Kinder ab 5 Jahren das Ballett „Peter und der Wolf“ von Robert North mit Musik von Sergej Prokofjew auf dem Programm.

Ballettdirektor Robert North setzt die berühmte Geschichte vom Jungen Peter, dem es durch Mut, Klugheit und mit Hilfe seiner Freunde gelingt, den Wolf zu fangen, eindrucksvoll szenisch-tänzerisch um. Das Ballettensemble des Theaters Krefeld und Mönchengladbach wird live von Mitgliedern der Niederrheinischen Sinfoniker und André Parfenov am Flügel begleitet. Als Erzähler führt Schauspieler Tobias Wessler durch das Bühnengeschehen.

Spenden ab 7 Euro für Theaterkarten werden in beliebiger Höhe ab sofort an der Theaterkasse entgegengenommen. Um die weitere Organisation kümmert sich das Theater.



Foto: mags

mags hat wieder Patenbäume gepflanzt

Seit der letzten Pflanzung im Frühjahr haben wieder zahlreiche Mönchengladbacherinnen und Mönchengladbacher Bäume zu den verschiedensten Anlässen verschenkt. Jetzt wurden ihre Geschenke von der mags-Grünunterhaltung im Bürgerwald und in Parks gesetzt.

Traubeneichen, Winterlinden, Amberbäume, Hainbuchen, Spitz- und Rotahorne: Wer sich ein wenig mit den verschiedenen Baumarten auskennt, kann sie noch an vereinzelt bunten Blättern erkennen. Die Baumpatinnen und Baumpaten müssen das jedoch nicht können. Dabei helfen ihnen Schilder.

Der Bürgerwald hat bereits zum siebten Mal Zuwachs bekommen. Das über 1,5 Hektar große Areal des Mönchengladbacher Hauptfriedhofs verwandelt sich immer mehr in einen neuen Mischwald. Das Projekt wird seit Oktober 2020 so gut angenommen, dass die Fläche bereits zum zweiten Mal erweitert werden musste. Knapp 40 neue Patenbäume sind seit der letzten Pflanzung im März dazugekommen. Die Idee dahinter: Bürgerinnen und Bürger können

auf dieser Fläche Bäume in ganz unterschiedlichen Größen spenden – vom kleinen Setzling für 5 Euro über Jungbäume mit kleinem Stammumfang bis hin zum 600-Euro-Baum, der schon mit einem großen Stammumfang aus der Baumschule kommt. Um etwas als Geschenk in der Hand zu haben, erhalten Baumpaten auf Wunsch eine Urkunde.

Auch in Mönchengladbachs Grünanlagen sind in den vergangenen Tagen noch knapp 20 Patenbäume gepflanzt worden. Hier haben sich Bürgerinnen und Bürger unter anderem für den Bunten Garten oder den Schmölderpark entschieden. Weitere Informationen zum Bürgerwald und Baumspenden finden Interessierte online unter <https://mags.de/baeumespenden>.

Der HINDENBURGER wünscht Ihnen ein besinnliches und friedliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



Wir „lesen“ uns wieder



Öffentliche Trinkwasserspender für Mönchengladbach

Mönchengladbach bekommt öffentliche Trinkwasserspender. Möglich macht das eine Kooperation der Stadt Mönchengladbach mit dem regionalen Versorger NEW.

Die NEW NiederrheinWasser GmbH wird die Anschaffung und Aufstellung von bis zu fünf Trinkwasserbrunnen im Stadtgebiet finanzieren. Die Stadt kümmert sich um den Anschluss an das Trinkwassernetz und übernimmt die Kosten für Wartung und Wasserverbrauch. Die Trinkwasserspender sollen bis zum April 2024 installiert sein. Aktuell sind die Verwaltung und die NEW dabei, ein geeignetes Trinkwasserspender-Modell für Mönchengladbach auszuwählen, das dann an unterschiedlichen zentralen Stellen im Stadtgebiet aufgestellt wird.

(Anm. d. Red.: Mit dieser Aktion setzt die Stadt die neue EU-Trinkwasser-Richtlinie um, die am 12.01.2023 mit der Änderung des deutschen Wasserhaushaltsgesetzes auch deutsches Recht wurde.)

Pläne für weniger Verkehrslärm: Jetzt informieren und mitreden!

Der Verkehr in Mönchengladbach soll leiser werden. Dieses Ziel wird mithilfe der sogenannten Lärmaktionsplanung (LAP) über viele Jahre Stück für Stück erreicht. Aktuell läuft Runde vier. Einen Vorentwurf zum vierten Lärmaktionsplan hat die Verwaltung vorgestellt. Nun erhält die Öffentlichkeit Gelegenheit, Stellung zu nehmen.

Schon den Vorentwurf hatte die Stadtverwaltung mithilfe der Bürgerschaft entwickelt. Insgesamt 167 Vorschläge hat es in einer ersten Beteiligungsphase im Frühjahr gegeben, darunter Geschwindigkeitsreduzierungen, Querungshilfen zur Förderung der Nahmobilität oder lärmindernde Asphaltdecken. 140 Anregungen konnten übernommen werden und sind in die Entwicklung des Vorentwurfs eingeflossen. Zu diesem kann sich die Öffentlichkeit nun bis zum 17. Dezember erneut einbringen. Nähere Informationen finden Interessierte online unter <https://stadt.mg/lapmg>

In der vierten Runde der Lärmaktionsplanung nimmt die Stadtverwaltung Straßen und Verkehrsachsen in den Fokus, die einen mittleren nächtlichen Lautstärkepegel von mehr als 58 Dezibel sowie eine Mindestanzahl von Betroffenen aufweisen. Konkret sind das die Hohenzollernstraße, die Achse Viersener Straße, die Achse Von-Groote-Straße – Graf-Haeseler-Straße, die Stadtwaldstraße und die Mennrather Straße sowie die Achsen Mühlenstraße – Hauptstraße und Pongser-Straße – Morr.

Auch zum Thema Zuglärm kann man sich beteiligen. Zuständig hierfür ist allerdings nicht die Stadt, sondern das Eisenbahn-Bundesamt. Interessierte können sich online unter www.laermaktionsplanung-schiene.de informieren und beteiligen.

GESCHENK-TIPP

Gutscheine und Verwöhpakete für Thermalbad, Sauna & Spa

SCHENKT EUCH
Zeit zum Träumen

CAROLUS THERMEN





Die drei „MATEs“ (v.l.) Alexander Smit, Daniel Feers und Simon Muckel

Fotos: MATE

NEUE FREUNDE FINDEN LEICHT GEMACHT

Das Mönchengladbacher Startup MATE will Menschen zusammenbringen.

Redaktion: **Marc Thiele**

Du ziehst in eine neue Stadt und möchtest Anschluss finden? Deine Beziehung ist in die Brüche gegangen und so auch Dein Freundeskreis oder Du möchtest einfach nur neue Leute kennenlernen? Freizeitangebote gibt es genügend, aber alleine hingehen? Die Hürden im Kopf sind hoch. Generationen- und Geschlechterübergreifend haben immer mehr Menschen Probleme damit, neue Kontakte zu knüpfen. Ein Mönchengladbacher Start-Up möchte eine Lösung bieten.

MATE – so der Name des Projektes der drei Mönchengladbacher Gründer Alexander Smit, Daniel Feers und Simon Muckel – ist angetreten neue Freundschaften zu schaffen, Menschen wieder persönlich zusammen zu bringen und die Hürden beim Kennenlernen abzubauen.

Erst Anfang 2023 konkretisierte sich die Idee zu MATE, auch durch Erfahrungen im Freundeskreis der Gründer. Alle drei sind hauptberuflich tätig, studieren zudem berufsbegleitend am Fachbereich Wirtschaftswissenschaften der Hochschule Niederrhein und haben quasi nebenbei MATE gegründet und von der Konzeptentwicklung über die Beschaffung der Ringe bis hin zur Webseite und den Social Media Auftritten alles in Eigenregie und mit eigenen finanziellen Mitteln umgesetzt. Am 1. Oktober, also gerade einmal 10 Monate nach der Gründung ging die MATE Webseite online und seitdem steigen die Nutzerzahlen.

Ein Ring als materielles, tragbares Symbol ist der Weg, den die drei Gründer gewählt haben, um ihre Idee, Menschen zusammenzubringen, in die Tat umzusetzen und zu visualisieren. Wer den MATE-Ring trägt, gibt nach außen zu erkennen, dass man offen für neue Kontakte und



Der MATE-Ring verbindet und senkt Kontakthemmnisse

Freundschaften ist. Übrigens ganz ohne Dating-Ambitionen, denn MATE ist keine weitere Dating Plattform. Somit ist der Ring eine Art Türöffner, ein Eisbrecher, der Ängste oder Bedenken bei der Kontaktaufnahme mit einem bislang unbekanntem Menschen verringert.

Der MATE-Ring als sichtbarer Kern des Projektes ist aber nur ein Teil des Gesamtkonzeptes, genauer gesagt ist er eine von drei Säulen der Idee hinter MATE.

Mit dem Erwerb des Ringes erhalten die Kontaktsuchenden Zugang zu MATE-WhatsApp Gruppen, der zweiten Konzeptsäule. Hier haben die Mitglieder die Möglichkeit, miteinander zu interagieren, Treffen zu verabreden oder sich über gemeinsamen Interessen auszutauschen. Aktuell gibt es diese Gruppen für jedes Bundesland, das Angebot soll aber schnellstmöglich auf Städteebene ausgebaut werden.

Die dritte Säule von MATE sind exklusive Veranstaltungen für Mitglieder der MATE-Community. Natürlich sind auch Partys geplant, aber auch Veranstaltungen, in denen gemeinsame Interessen, die Kommunikation und der Austausch im Vordergrund stehen, so wie gemeinsame Koch- oder Kunstkurse etwa. Die Möglichkeiten sind vielfältig und das Angebot wird sich mit Fortschreiten des Projektes und dem Feedback der Nutzer nach und nach erweitern.

Erste MATE-Veranstaltungen sind für Ende Dezember, Anfang Januar geplant. So zum Beispiel ein gemeinsamer Weihnachtsmarktbesuch in Düsseldorf und ein Malworkshop mit Musik und anschließendem Get-Together in München. An weiteren Veranstaltungsangeboten für unsere Region wird aktuell mit Hochdruck gearbeitet, hier suchen die Gründer noch Kontakte zu Veranstaltern, Anbietern, Eventagenturen und möglichen Veranstaltungsstätten. (Kontaktaufnahme gerne über halla@mateme.de)

Mehr Informationen zu MATE gibt es online:

www.mateme.de
[instagram.com/mateme.de](https://www.instagram.com/mateme.de)

ALBERTO kann Cord

Foto: Alberto Pants



So schnell kann es gehen – die kalte Jahreszeit ist da. Nun gilt es, die Outfits wintertauglich zu machen. Das geht stilistisch perfekt dank einem der schönsten Trends: Cord.

Mit der Kombination aus moderner Optik, samtem Griff und unschlagbarem Tragekomfort

gehören die Corduroy zu den Highlights des Winters. Dass die smarten Rippen darüber hinaus auch in optischer und nachhaltiger Hinsicht eine ganze Menge Innovationspotenzial haben, beweist ALBERTO mit seinem Cord-Programm. So kombiniert die aus feinstem Babycord gefertigte Slim Fit Cargopants ‚John‘ moderne Raffinesse mit einem roughen Outdoor-Look. Knöpfe aus echter Steinnuss, ein aufwendig gearbeitetes Innenfutter und eine Bundkordel, die sich im Handumdrehen verstecken lässt, stehen für perfektes Detailing. Modisch noch einen Schritt weiter geht die Fancy Corduroy ‚Mike‘, eine High Waist Hose mit lässigem Schnitt aus ultraweichen, komplett baumwollfreien Made in Italy Stoffen. Gedeckte Herbsttöne unterstreichen den extravaganen Look.

Dass auch die ALBERTO Cordpants den Homewashing-Test mit Bravour bestanden haben, versteht sich eigentlich von selbst. Also nichts wie hin in den ALBERTO Concept Store und unbedingt den Cord-Look sichern.

ALBERTO Concept Store,

Hindenburgstraße 6, 41061 Mönchengladbach,
Tel: 02161 8192-811, www.alberto-pants.com



CONNECT WITH US



HÖSEN
SÄHMEN

ALBERTO CONCEPT STORE

Überrasche deine Liebsten doch einmal mit hochwertigen Hosen von ALBERTO! Oder mache dir selber eine Freude.

Hindenburgstr. 6 | Alter Markt | MG Di. – Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 17 Uhr
store-mg@alberto-pants.com Ruf uns gerne an: 02161 819 28 11

m marktimpuls
werbeagentur + verlag



Foto: freepik.com/wayhomestudio

Team-Assistenz m/w/d
Teilzeit (25 - 30 Std./Wo.)

Wir suchen ab Januar 2024 Verstärkung für fast alles rund um das Thema Office-Management, Büro-Administration und Team-Assistenz.

Zu Deinen Aufgaben gehören u.a. die Zentrale (Empfang, Post), Organisation von Meetings und Veranstaltungen, Terminorganisation für die Geschäftsführung, Beschaffung von Bürobbedarf, Ablageorganisation und Unterstützung des Vertriebs im Innendienst (kein Verkauf!)

Die vollständige Stellenausschreibung findest Du auf
www.marktimpuls.de/jobs.html

Interesse? Dann schick uns Deine Bewerbung an karriere@marktimpuls.de

Wir freuen uns darauf, Dich kennen zu lernen!

HINDENBURGER



ARTIBELLE
feine Dinge

**HANDGEFERTIGTE WOHNACCESSOIRES,
DEKOARTIKEL UND GESCHENKIDEEN**

Öffnungszeiten Showroom im Dezember

Samstag | 02.12.2023 | 11:00 bis 16:00

Samstag | 09.12.2023 | 11:00 bis 16:00

Claus Markt | 16.12. + 17.12.2023 | KFH MG

Showroom | Myllendonker Straße 12 | 41065 MG

Onlineshop | www.artibelle.de | info@artibelle.de



NIEDERSCHWELIGE BILDUNGSANGEBOTE DER AWO FÜR JUNG UND ALT

Das Bildungswerk der Generationen bietet ein breites Kursspektrum

Redaktion + Foto: **Marc Thiele**

Bildungsangebote stehen bei der AWO in Mönchengladbach und im Rhein-Kreis Neuss schon seit den neunziger Jahren auf dem Programm. Einige der Kurse von damals - wie z.B. Sprachkurse - gibt es noch heute. Teilweise sogar mit langjährig Teilnehmenden, auch wenn diese mittlerweile eher ihre Kontakte bei gepflegter Konversation in ihrer erlernten Fremdsprache vertiefen.

Moderne (Weiter)Bildung ist jedoch weitaus mehr als Sprachkurse und so bietet das Bildungswerk der Generationen heute ein zeitgemäßes, breit aufgestelltes und niederschwellig nutzbares Spektrum an Kursen und Aktivitäten für alle Altersklassen von 0 - 99 Jahren an. Im HINDENBURGER-Redaktionsgespräch geben die beiden für den Bereich Bildung bei der AWO zuständigen Mitarbeitenden, Hendrik Fugmann und Anni Opitz, Einblicke in das Angebot.

„Neben den über viele Jahre gewachsenen Kursen hat das AWO-Team sich in den letzten Monaten neu aufgestellt und die aktuellen Bildungsbedarfe ermittelt, um ein entsprechendes Kursangebot aufzustellen“, so Anni Opitz, zuständig für den Bereich Erwachsenenbildung und Senioren. Dazu zählen neben Eltern-Kind- und Familienkursen auch Angebote aus vielen anderen Bereichen, wie Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Gesellschaft, Politik und Zeitgeschehen, Sprachen, Medien und Digitales, Kreativität sowie Migration und Integration.

Das „Tablet-Taxi“ zum Beispiel ist eines dieser neu entwickelten Angebote und bietet jenen, die aus Mobilitätsgründen nicht in die Bildungseinrichtung kommen können, aber im Alltag digitale Endgeräte wie Smartphones, Tablets oder auch Computer nutzen müssen, z.B. für Behördenvorgänge, Versicherungen, Onlinebanking oder auch Online-Arzttermine, die Möglichkeit, dass ein AWO-Teammitglied direkt nach Hause kommt und dort Fragen beantwortet, Probleme klärt und im Umgang mit Geräten und Anwendungen schult.

Für Hendrik Fugmann, eigentlich im Team zuständig für den Bereich Familie und Eltern-Kind-Kurse, ist einer der Höhepunkte des aktuellen Angebotes ein Capoeira-Kurs, der derzeit wohl der einzige im Angebot eines freien Bildungsträger in Mönchengladbach ist und für den man einen erfahrenen Capoeira-Meister gewinnen konnte.

Aber auch in Fugmanns Zuständigkeitsbereich der Familien- und Eltern-Kind-Kurse gibt es



Hendrik Fugmann und Anni Opitz

spannende neue Angebote, wie z.B. das Projekt „Elternstart“ für frischgebackene Eltern mit Kindern zwischen 0 und 12 Monaten. In der Gruppe kümmert man sich durch Gespräche, Erfahrungsaustausch und gemeinsame Aktivitäten um Eltern und ihre Babys, gibt Anregungen und Tipps für deren Förderung und Entwicklung und erteilt Ratschläge bei individuellen Problemen aber auch alltäglichen Aufgaben wie Stillen und Ernährung. Ein Kurs, der, so Fugmann, dank Landesförderung sogar kostenlos ist. Außerdem ist das Projekt ein offenes Angebot, das zu den Menschen in die Quartiere kommt, z.B. in die in vielen Ortsteilen bestehenden Kindertagesstätten der AWO. Hier können junge Eltern auch schon einmal mit der Kita Vor-Ort Kontakt aufnehmen und diese kennenlernen, auch wenn es für den Nachwuchs erst in ein paar Jahren relevant wird.

Für einen anderen neuen Kurs im nächsten Jahr konnte man einen Ordnungskoach gewinnen, fährt Fugmann fort. Dieser unterstützt z.B. junge Eltern dabei, die Spielzeug- und Wäschemassen und andere ungewohnte Unordnung im Haushalt wieder in den Griff zu bekommen.

Auch für Mitbürgerinnen und Mitbürger mit Migrationshintergrund gibt es beim Bildungswerk der Generationen ein großes Angebot. Neben Deutsch- und Integrationskursen weist Hendrik Fugmann im Gespräch besonders auf den sehr gut angenommenen Kulturtreff im Rheydter L64 hin, bei dem die Teilnehmenden netzwerken, sich austauschen und auch niederschwellig ihre Deutschkenntnisse aufbauen oder verbessern können.

Viele der angebotenen Kurse finden im L64 auf der Limitenstraße 64-78 in Rheydt statt. Der mitten in Rheydt gelegene Hauptsitz der AWO bietet kostenlose Parkmöglichkeiten für die Teilnehmenden, ist aber auch perfekt mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Aber auch in den Begegnungsstätten und Kitas der AWO, die sich in den verschiedenen Stadtteilen befinden, werden Kurse abgehalten und sind so noch besser für die Teilnehmenden vor Ort erreichbar.

Das Angebot an Kursen und Aktivitäten des Bildungswerks der Generationen findet man online unter <https://awo.mg/gut-lernen/>

NRW-Innenminister Herbert Reul besucht Studierende am CyberCampus

Im Oktober haben 48 Polizistinnen und Polizisten ihr Studium der Digitalen Forensik am CyberCampus NRW (CCNRW) begonnen. NRW-Innenminister Herbert Reul hat sich davon nun ein Bild gemacht und die Studierenden am Dienstag in Mönchengladbach an der Hochschule Niederrhein besucht. Der CCNRW ist ein Zusammenschluss der Hochschule Niederrhein und der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg.

Dabei schaute sich der Innenminister vor Ort den Unterricht an und tauschte sich mit den Studierenden über die ersten Wochen ihres Studiums aus. Ob Hackerangriffe oder Kinderpornografie: Die angehenden Cyberermittler sind die Antwort der nordrhein-westfälischen Polizei auf Straftaten im digitalen Raum.

Innenminister Herbert Reul: „Der Cyberraum braucht fähige Cyberermittlerinnen und -ermittler wie das Smartphone den Akku. Denn Cybercrime ist schon lange keine ferne Bedrohung der Zukunft mehr, sondern das Kriminalitätsfeld der Gegenwart. Das heißt, wir müssen im Cyberraum genauso für Sicherheit sorgen, wie auf der Straße und brauchen Polizistinnen und Polizisten mit dem notwendigen IT-Know-How, die, wenn es drauf ankommt, Befehle im Schlaf in die Tastatur tippen können. Ich bin froh und dankbar, dass unsere Leute hier am Cyber Campus in Mönchengladbach das nötige Rüstzeug für den Kampf gegen Cyberkriminelle mitbekommen.“

„Die akademische Ausbildung von Polizeibeamten zu Cyberspezialisten stellt für die Lehrenden der beiden Hochschulen eine gesellschaftliche Verpflichtung mit hoher Bedeutung dar. Als staatliche Hochschule sind in diesem Studiengang neben den Polizeibeamten in etwa gleicher Anzahl auch Studienanfänger, die sich im Erststudium für Digitale Forensik interessieren, oder bereits berufserfahrene Digitalexperten eingeschrieben. Diese Mischung zeigt einmal mehr die Relevanz des Themas und sichert die Berücksichtigung aktueller Diskussionen, Trends und Technologien in den Lernkonzepten des sogenannten „problem based learning“. Das Studium liefert das notwendige methodische Rüstzeug zur Bekämpfung der Cyberkriminalität, um auch zukünftige neue technische Herausforderungen zu bewältigen“, sagt Professor Dr. René Treibert stellvertretend für das Leitungsteam des CCNRW an der Hochschule Niederrhein zu dem auch noch Professor Dr. Thomas Meuser und Professorin Dr. Gudrun Stockmanns gehören. Im Mai hatten Innenminister Reul, Dr. Thomas



NRW-Innenminister Herbert Reul (r.) besuchte am Dienstag den CyberCampus NRW und tauschte sich mit den Studierenden des Studiengangs Digitale Forensik aus

Foto: © HSNR

Grünwald (Präsident der Hochschule Niederrhein) sowie Professor Dr. Hartmut Ihne (Präsident der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg) den Kooperationsvertrag über die Zusammenarbeit bei akademischen Qualifizierungsmaßnahmen für Cyberkriminalistinnen und Cyberkriminalisten unterzeichnet. Der Studiengang Digitale Forensik wird im Rahmen des Studienangebotes des CCNRW angeboten. Am Campus Mönchengladbach der Hochschule Niederrhein sind die Studiengänge Cyber Security Management (Bachelor und Master) sowie Digitale Forensik (Bachelor) im Programm. Am Campus Sankt Augustin der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg wird der Studiengang Cyber Security & Privacy (Bachelor & Master) angeboten.



Bildungswerk der Generationen gGmbH



Semester-Start
2024

in den
AWO-
Begegnungsstätten
und in vielen
Familienzentren
in MG

im
L64 der AWO
Limitenstraße 64-78
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 | 399 67 600
bildungswerk@awo.mg

GÖNN DIR BILDUNG.

Das Bildungs-Magazin der AWO Mönchengladbach | Rhein-Kreis Neuss



Kurs-Programm
www.awo.mg

Dies ist eine Maßnahme aus dem Stärkungspakt NRW.



Die Immobilienpros der Stadtsparkasse.



**Sie möchten Ihre
Immobilie verkaufen?
Wir auch.**

Sprechen Sie mit uns.

**Jetzt Termin vereinbaren:
02161 279 3325**

Mehr auf www.sskmg.de/immobilien



**Immobilienvermittlung
Stadtsparkasse
Mönchengladbach**



Fotos: © Obrock

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

G.Obrock
Immobilien- u.
Finanzierungsvermittlung GmbH

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

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



Foto: © Keramundo

FLIESENTRENDS BEI KERAMUNDO

In der Bahnstraße 35 empfängt Keramundo Kunden in einer über 800 m² großen Ausstellung mit den neuesten Fliesentrends und weiteren Bodenbelägen. Zusätzlich gibt es einen Außenbereich mit einer Terrassenplatten-Ausstellung und Zäunen.

Dank modernster Virtual Reality-Technologie können Kunden die Produkte in verschiedenen Raumsituationen ausprobieren und so Ihren individuellen Wohnraum planen. Für Handwerker gibt es zusätzlich einen Drive-In Bereich im Lager. „Private Bauherren und Profis sind durch unsere kompetente Beratung sowie unsere schnelle Artikel-Verfügbarkeit und Lieferung dank ausgeklügelter Logistik bei uns bestens aufgehoben“, verspricht Niederlassungsleiter Sascha Nohr. Für ausführliche Beratungen (Mo-Sa) sollte ein Termin unter der Nummer 02161 477680 vereinbart werden.

STARK DEUTSCHLAND GMBH

Niederlassung KERAMUNDO
Bahnstraße 35
41069 Mönchengladbach
(02161) 47 76 80
www.keramundo.de



BESONDERE 3-ZIMMERWOHNUNG MIT GARAGE IN MG-HOLT



Kaufpreis:

**€ 219.000 +
Garage € 12.000**

zzgl. 3 % Käufercourtage zuzüglich gesetzlicher Mehrwertsteuer

In diese, zentral gelegene, schöne Wohnung können Sie sofort einziehen. Vorteilhaft ist die Garage mit elektrischem Tor im rückwärtigen Garagenhof. Diese helle, ca.96m² große 3-Zimmerwohnung befindet sich im 2.OG eines gepflegten Mehrfamilienhauses aus 1980. Die große Diele mit 2 Einbauschränken und Gäste-WC trennt den Schlaf- vom Wohnbereich. Ein helles ca.38m² Wohn-Esszimmer – Durchreiche zur Küche - mit angrenzendem Balkon zur Westseite und seitlichem Glas-Windschutz, große Einbauküche mit Elektrogeräten und großem Kühlschrank, 2 Schlafzimmer und Bad mit Dusche. Kunststoffisolierfenster aus 2021, Rollläden, 2 Schlafzimmer mit Parkett, Diele und WC hochwertige Steinfliesen, Küche und Bad. Gaszentralheizung 2015 mit Warmwasserspeicher, Keller, im Waschkeller Anschluss für eine eigene Waschmaschine und vorhandenem Trockner für 2 Parteien, Trockenraum, Fahrradkeller auch vom Hof zugänglich.

Wohnfläche:	ca. 96 m ²	Ausstattung:
Baujahr:	1980	Garage mit elektr. Tor, Einbauküche, Balkon, Gaszentralheizung / Warmwasser, Gäste-WC, Treppenhausreinigung, Keller / Wasch-Trockenkeller
Zimmer:	3	

EnEv: Verbrauchsausweis, Energiekennwert: 94,3 kWh(m²)a, EEK: C, Heizungsart: Zentralheizung, Befeuerung: Gas, Gültig vom: 28.06.2019, Baujahr EnEv: 2015

G. OBROCK IMMOBILIEN- UND FINANZIERUNGSVERMITTLUNG GMBH
Viersener Str. 48 | 41061 Mönchengladbach | (02161) - 24 75 90
info@obrock.de | www.obrock.de



GRÜN, HELL, RUHIG: 4 ZIMMER-ETW MIT BALKON UND GARAGE



Kaufpreis:

€ 296.000,-

zzgl. Maklerprovision von Käufer und Verkäufer
jeweils, 3,57 % inkl. gültiger MwSt.

In ruhiger Lage nah dem Stadtzentrum Rheydt, befindet sich diese großzügig ausgelegte Etagewohnung im 2.OG eines 4 Parteienhauses. Der Wohn-Essbereich schließt an die High Tech Küche an und geht stufenlos in den großzügig ausgelegten und uneinsehbaren Sonnenbalkon über. Der Blick geht in ein Naturparadies, das in der Stadt äußerst selten ist. Das Bad mit moderner Duschanlage sowie Gäste WC und Küche wurden erst vor wenigen Jahren komplett modernisiert und scheuen keinen Vergleich in der Wertigkeit und Ausstattung. Die Immobilie wird nach angemessener Auszugszeit frei.

Baujahr:	1983
Wohnfläche:	100 m ²
Zimmer:	4

EnEv: Verbrauchsausweis, Energiekennwert: 109,1 kWh(m²)a inkl. WW
Wesentlicher Energieträger: Erdgas (VGas), Befeuerung: Gas,
Baujahr 2013

RENTABLES SANIERTES PRAXIS-WOHNHAUS IN MG-ODENKIRCHEN



Kaufpreis:

€ 374.000

zzgl. Maklerprovision i.H.v. 4,69 % (inkl. gültiger
MwSt.) vom Käufer

Dieses durchsanierte Büro/Praxis-Wohnhaus besticht durch seine vielseitige Verwendbarkeit. Die Praxis im EG könnte auch als Wohneinheit genutzt werden. Neuwertige Gas-Heizung, Elektroanlagen Bäder, Wasserleitungen etc. wurden erneuert so das für den Erwerber kein weiterer Handlungsbedarf übrig bleibt. Eine ideale Immobilie für den Beginn der Rentenvorsorge oder späterem Eigennutz.

Baujahr:	1905
Nutzfläche:	285 m ²
Miete (Soll):	€ 24.000

EnEv: Verbrauchsausweis, Energiekennwert: 179 kWh(m²)a
Wesentlicher Energieträger: Erdgas (VGas), Befeuerung: Gas,
Baujahr EnEv: 1992

ENGER & DITTRICH IMMOBILIEN GMBH
Hohenzollernstr. 181 | 41063 Mönchengladbach | 02161 - 46 29 90
Dreischeibenhaus 1 | 40211 Düsseldorf | 0211 - 882 50 299
info@enger-dittrich.de | www.enger-dittrich.de



ERFINDEN SIE IHR ZUHAUSE NEU.

Wie wird ein Haus zu Ihrem Zuhause? Ganz einfach mit kreativen Ideen und den passenden **Fliesen für innen und außen**. Beides finden Sie in unserer großen Ausstellung, und darüber hinaus **Parkett, Laminat und Vinyl** sowie **Werkzeuge und Zubehör**. Für eine ausführliche Beratung vereinbaren sie einfach einen Termin unter der Nummer 02161 477680.

KERAMUNDO Welt der Fliesen - eine Marke der STARK Deutschland GmbH
Bahnstraße 35 · 41069 Mönchengladbach · www.keramundo.de



SIE WOLLEN VERKAUFEN?

WIR WISSEN WIE!

IN MÖNCHENGLADBACH UND DÜSSELDORF

0 21 61 - 49 26 90 | 0211 - 8 82 50 - 299

info@enger-dittrich.de

www.enger-dittrich.de

www.immobilienverwaltung-enger-dittrich.de



ENGER & DITTRICH
IMMOBILIEN GMBH · RDM · IVD



Überlassen Sie das uns.
Wir sind die Immobilienprofis.



Erkelenz
Timo Schmitz
02431-9434961



Wegberg
Oliver Müller
02434-9922382



Hückelhoven
Hans-Josef Balling
02433-4427199



Willich
Wolfgang Otto
02154-4812731



Mönchengladbach
Markus Neuenhaus
02161-4078600



Wärme schützen und Energie effizient nutzen: Die Dämmung der Außenwände schafft in Bestandsgebäuden die Voraussetzung dafür, auf moderne und effiziente Heizsysteme umsteigen zu können.

Foto: DID/VDPM/Mis VectorPlus - stock.adobe.com

Drei Bausteine für Behaglichkeit

WÄRMESCHUTZ, EFFIZIENTE HEIZTECHNIK UND ERNEUERBARE ENERGIEN FÜR DAS ZUHAUSE

Wie bleibt Behaglichkeit auf Dauer bezahlbar? Die stark gestiegenen Kosten fürs Heizen haben vielen Immobilieneigentümern deutlich vor Augen geführt, wie sinnvoll ein Umstieg auf effiziente Heizsysteme ist. Das alleine reicht jedoch nicht aus. Um ältere Gebäude für das Niedrigtemperatur-Heizen und die Nutzung erneuerbarer Energien fit zu machen, kommt es auf einen dritten, entscheidenden Baustein an - einen wirksamen Wärmeschutz, der den Energieverbrauch reduziert und gleichzeitig den Wohnkomfort steigert. Denn über ungedämmte Außenwände entweicht bei kalten Außentemperaturen viel wertvolle Wärme ungehindert nach außen. Dies führt zu einem erhöhten Energiebedarf und steigenden Kosten. Durch die Dämmung der Außenwände und weitere Maßnahmen werden diese Verluste spürbar reduziert und die erzeugte Wärme im Inneren des Gebäudes gehalten.

altete Fenster weiterhin hohe Wärmeverluste einfahren, können Wärmepumpe und Fußbodenheizung nicht den gewünschten Effekt bringen.

Studien zum energetischen Modernisieren



Foto: DID/VDPM

Um für mehr Orientierung und Durchblick bei der Sanierungsplanung zu sorgen, fasst die neue Webseite www.wärme-schützen.de die aktuellen Erkenntnisse und wissenschaftliche Studien für Bauherren, Hausbesitzer und alle weiteren Interessierten zusammen.

Zudem finden sich dort viele Handlungshinweise für höhere Energieeffizienz und mehr Klimaschutz. So können sich Eigentümer und Mieter unter anderem über die Voraussetzungen für ein effektives Niedrigtemperatur-Heizen informieren. Außerdem erfahren sie, wie sich Wärme im Zuhause wirksam schützen lässt und welche Rolle Energieeffizienz-Experten bei der individuellen Modernisierungsplanung spielen. Regelmäßige Posts auf Instagram unter dem Hashtag #WärmeSchützen bringen ebenfalls wichtige Botschaften kurz und knapp auf den Punkt.

Quelle: djd

Der Weg zum Niedrigtemperatur-Heizen

Heizsysteme auf der Basis erneuerbarer Energien, wie beispielsweise Wärmepumpen, arbeiten im sogenannten „Niedertemperatur-Bereich“ effizient. Das bedeutet, dass die Heizung mit einer möglichst niedrigen Heizwassertemperatur, der sogenannten Vorlauftemperatur, auskommt. Am kältesten Tag des Jahres sollte sie nicht höher als 55 Grad Celsius sein, an allen anderen Tagen muss sie sogar sehr deutlich darunter liegen. Dies lässt sich nur in umfassend wärmegeschützten, gedämmten Gebäuden erreichen. „Effektiver Wärmeschutz, moderne Heizungstechnik und erneuerbare Energien bilden nach den Erkenntnissen der Wissenschaft eine untrennbare Einheit“, erklärt Antje Hannig, Geschäftsführerin im Verband für Dämmsysteme, Putz und Mörtel (VDPM). Wenn jedoch Häuser über eine ungedämmte Gebäudehülle und ver-



NEUE BÜROS GESUCHT

Marketingagentur | Verlag | Eventagentur sucht
neues Arbeitsumfeld für kreative Köpfe.

Must-Have

120m² - 200m² | 4 - 5 Büroräume | Küche
mind. 2 Toiletten (D/H) | trockener Keller
EDV-Verkabelung | mind 250 Mbit/s DSL
Terrasse oder Garten | Parkplätze

Nice2Have

Altbau | Gründerzeitviertel oder Innenstadt Gladbach | kreatives Umfeld | ÖPNV fußläufig

Angebote

per E-Mail mit vollständigem Exposé an
info@marktimpuls.de

SHL BADWELT NIEDERRHEIN - SO SCHÖN KANN BARRIEREFREI SEIN

Im Alter oder für Menschen mit Behinderungen ist ein barrierefreies Badezimmer eine enorme Hilfe, um selbstständig leben zu können. Aber ein barrierefreies Badezimmer muss dabei nicht langweilig sein! Wenn Sie ein tristes, weiß gekacheltes Bad vor Augen haben, liegen Sie zum Glück falsch!

Mit cleveren und optisch ansprechenden Lösungen kann Ihr Bad ganz individuell gestaltet werden. Egal ob Sie es klassisch, modern, ausgefallen oder schlicht mögen – für ein Bad ganz nach Ihrem Geschmack und genau abgestimmt auf Ihre Ansprüche. Von Haltegriffen über die ebenerdige Dusche bis zum Waschtisch, der mit dem Rollstuhl unterfahrbar ist, gibt es zahlreiche Lösungen für Ihre Bedürfnisse.

Fotos: SHL Badwelt Niederrhein



Strandfeeling statt Fliesen: Dieses Bad ist eine echte Wohlfühlöase und dank unterfahrbarem Waschtisch und viel Platz kommt man hier auch mit Rollstuhl gut zurecht.

Haben wir Sie neugierig gemacht?

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich in unserer 800 m² großen Ausstellung inspirieren. Und für Beratung und Planung stehen wir Ihnen natürlich als kompetenter Ansprechpartner zur Seite. Sollten Sie sich unsicher sein, ob in Ihrer Immobilie ein barrierefreies Badezimmer möglich ist, vereinbaren Sie einen Termin mit uns um die Situation zu begutachten.



Badewanne mit seitlichem Einstieg, ebenerdige Dusche und der Valiryo Ganzkörpertrockner – diese Hilfsmittel erleichtern den Alltag.

SHL BADWELT NIEDERRHEIN

Alsstr. 268 | 41063 Mönchengladbach | (02161) - 827 35 58
info@shl-badwelt.de | www.shl-badwelt.de



mags
GEM

mags
MG IM HERZEN



Laden bei
App Store



Google Play

App laden.
Keine Abfuhr verpassen.
Wilden Müll melden.

www.mags.de

SHL
badwelt
Niederrhein
STOCKMANN'S

- 800 m² große Badausstellung
- Beratung, Badplanung und Heizungssysteme
- Ausstellungsstücke zum Sonderpreis
- Privatverkauf

SHL Badwelt Niederrhein
Verkauf – Planung – Einbau

Alsstraße 268 · 41063 Mönchengladbach
Tel. 02161 8273558 · info@shl-badwelt.de
www.shl-badwelt.de

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr · Sa. 10 – 14 Uhr

Hotel-Restaurant
DORTHAUSENER HOF
GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN




Ihr Grieche
in Mönchengladbach




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

Neuer Wintergarten

- 2 Kegelbahnen
- Saal für bis zu 50 Personen

www.dorthausener-hof.de

Mit romantischer Modenschau und Fotoshooting

HAUS DER BRAUT & GENTLEMAN STARTET IN DIE HOCHZEITSSAISON

Inhaberin Sabine Kuch über die aktuellen Trends für Braut und Bräutigam



Fotos: rimaPress

Im Oktober kehrte Sabine Kuch (Mitte) mit ihrem alteingesessenen Fachgeschäft „Haus der Braut und Gentleman“ und neuem Konzept zurück in die frisch renovierten Räumlichkeiten an der Hindenburgstraße 51 in Mönchengladbach.

Stilvoll, mit Modenschau und Fotoshooting starteten sie und ihr Team in die neue Hochzeitssaison 2024 und fand trotz vollem Haus Zeit, mit uns über die aktuellen Trends für Braut und Bräutigam zu sprechen.

Klassik: Elegante Roben

Feminine Eleganz ist weiterhin ein Mega-Trend. Figurbetonte, schmale Roben mit Schleppe betonen verführerisch die weiblichen Rundungen.

WILVORST gilt als Spezialist auf dem Markt, wenn es um gutsitzende Hochzeitsanzüge geht. Hochwertige Verarbeitung trifft auf moderne Designs – für einen stilsicheren Auftritt am Hochzeitstag.

Sabine Kuch: „In unserem Geschäft in Mönchengladbach präsentieren wir elegante Anzüge und Seidenwesten, die den Bräutigam auf zurückhaltende Art und Weise zum „Best Dressed“-Gentleman auf seiner Hochzeit macht“.

Vintage: Schlichte Schönheit

Die Optik dieser Brautkleider gibt sich im ersten Augenblick ganz unaufgeregt und pur. Doch was schlicht wirkt, offenbart beim zweiten Blick aufregende Ausschnitte, raffinierte Rückenansichten und wunderbare, fließende Stoffqualitäten. Das ist der Trend für Frauen, die nicht mit zu viel Effekten, sondern Stil und Understatement trumpfen.

Unter dem Kollektionsnamen Green Wedding kreiert WILVORST seit 2018 umwerfende Bräutigammode im Vintage-Stil. Die Kollektion steht dabei nicht nur für Nachhaltigkeit (natürliche Materialien, faire Herstellung, kurze Transportwege), sondern für eine Hochzeitsphilosophie, die mit der Zeit geht: gelassen, bodenständig, naturverbunden. Das Outfit passt zur romantischen Vintage-Braut.

Romantik: Glitzer

Duftig-wallende Tüllröcke, eng geschnürte Korsagen, zarte Spitzenschleier, feine Satinschuhe, halterlose Strümpfe, Perlenstickerei und Glitzer, das ist die Welt einer echten Romantikerin. Sie möchte in einer Kutsche von ihrem Prinz in den siebten Himmel entführt werden. Schleier sind üppig mit funkelndem Glitzer verziert.

Mit einem Hochzeitsanzug von TZIACCO setzt der Bräutigam ein Statement. Spezielle Jacquard-Muster, interessante Jacketformen, feine Wollmischungen, die Liebe zu vielen schönen Details machen den Mann an der Seite einer Glitzernden Braut zu einem Blickfang. Dieser Look überrascht immer wieder.

Haus der Braut & Gentleman

Hindenburgstr. 51 | 41061 Mönchengladbach
Öffnungszeiten: Fr u. Sa.: 13:00 - 18:00 Uhr
Terminvereinbarung: 0 21 61 - 18 25 52
www.haus-der-braut-mg.de

**NEUE KURSE
MITTE JANUAR**

Wir tanzen aus dem Rahmen!

TOMMYS Tanzstudio

von Walzer
bis Salsa
& ZUMBA bis
Breakdance
finden hier
alle ihren
Rhythmus




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

Am letzten Sonntag im Januar, den 28.01.2024

HOCHZEITSMESSE IN DER BURG BRÜGGEN

Für den schönsten Tag im Leben

Ihr Trau(m)ort für den schönsten Tag im Leben. Wohlfühlen, eintauchen, Ja-sagen! Die Burggemeinde Brüggen als Partner für Ihre Traumhochzeit.



Fotos: Timm Schmidt

In der Burg, auf dem Außen-gelände und im beheizten Zelt bieten über 50 Ausstellen-de alles rund um das Thema „Hochzeit“ an. Der perfekte Anlass sich mit Informationen und Anregungen einzudecken, für alle die planen sich das Ja-Wort zu geben!

Brüggen mit seinem histori-schen Ortskern, in dessen Zen-trum die imposante Burg aus dem 13. Jahrhundert thront, liegt im Herzen des Naturparks Maas-Schwalm-Nette unweit der niederländischen Grenze.

Veranstaltet von der Burgge-meinde Brüggen und organi-

siert vom Orgateam der Hochzeitsmesse präsentieren sich zahlreiche Aus-steller mit allem rund um den schönsten Tag im Leben. Der Eintritt kostet 5.- Euro. Zahlreiche Parkplätze sind im Ort vorhanden.

Nutzen Sie die Gelegenheit einer unverbindlichen Beratung oder vereinba-ren Sie hier einen ganz persönlichen Termin in einem der jeweiligen Fach-geschäfte.

Ob es um Ihr Hochzeitskleid geht, die Trauringe oder die Hochzeits-reise, Hochzeits-Papeterie oder Blumenschmuck, auf vier Ebenen und in den Turmzimmern finden Sie alles für IHRE Traumhochzeit.

Frisur, Maniküre und Kosmetik? Holen Sie sich persönliche Tipps und Anregungen auf der Hochzeits-messe in der Burg Brüggen. Lassen Sie die Showeinlagen unserer Hoch-zeitssänger auf sich wirken und genießen Sie das Gänsehaut-Feeling beim Flug der Hochzeits-tauben. Bestaunen Sie die unter-schiedlichsten Hochzeitskarossen und kosten von der Candy-Bar. Eine Vielzahl von Catering Unter-nehmen und Event Locations stellen Ihre Dienstleistungen vor, ebenso wie Verleiher von Festausstattung und Zelten.



Burg Brüggen

Burgwall 4 | 41379 Brüggen

www.hochzeitsmesse-brueggen.de

*Hochzeitsmesse
auf Burg Brüggen*

SONNTAG,
28. Januar 2024,
11:00 Uhr - 18:00 Uhr

Alles rund um
den schönsten Tag
Ihres Lebens!

Eintritt 5,- € pro Person

Ihr Gastgeber: www.hochzeitsmesse-brueggen.de



HAUS DER BRAUT
&
GENTLEMAN
by Sabine Kuch

Wir freuen uns, Euch in unseren renovierten Räumen wieder begrüßen zu dürfen.



HAUS DER BRAUT & GENTLEMAN
Hindenburgstraße 51 • 41061 Mönchengladbach

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:
Tel 02161.182552

Öffnungszeiten:
Fr + SA 13 - 18 Uhr und nach Vereinbarung

www.haus-der-braut-mg.de



/hausderbraut



/sabinekuch



/hausderbraut



Kathrin Wolf
IN EINEM ALTEN HAUS IN BERLIN

Gerstenberg Verlag
64 Seiten | 28,- € | 3. Aufl.
ISBN: 978-3-8369-6088-5

1871 zieht die Apothekerfamilie Schwartz voller Stolz in ihre Wohnung in der Beletage im eigenen neuen Haus – einem Haus, das zum Schauplatz deutscher Geschichte und Berliner Alltagsgeschichten wird.

Wir begleiten die Familie über fünf Generationen hinweg und erleben an ihrer Seite Kaiserzeit und Weltkriege, Mauerbau und Mauerfall. Mittendrin im pulsierenden Geschehen: die Kinder der Familie. Aus der Sicht von Karl und Martha, Ursula und Peter oder Laura und Ben wird geschildert, was die große und damit auch ihre kleine Welt bewegt. Ganzseitige Bildtableaus versetzen uns mitten hinein in Küche und Keller, Dachwohnung und Kinderzimmer und zeigen, wie sich nicht nur die Bewohner, sondern auch das Innenleben des Hauses im Laufe der Jahrzehnte wandelt – bis hin zum Spielzeug der Kinder.

Detailreich illustriert von Isabel Kreitz wird so Vergangenheit lebendig. Empfehlen ab 10 Jahre.

EMPFOHLEN VON



ANTIQUARIAT AM ST. VITH
Rathausstr. 10 | 41061 Mönchengladbach
www.antiquariat-am-stvith.de



Laura Imai Messina
DAS VERBORGENE LEBEN DER FARBEN

btb
381 Seiten | 22,- €
ISBN: 978-3-442-76265-1

Mitternachtsschwarz mit einem Hauch von Mond, Pfirsichgelb kurz vor der Reife: Mio nimmt Farben als ganz individuelle Nuancen wahr, auch Menschen haben für Sie eigene Farbschattierungen.

Ihre Familie näht seit Generationen Hochzeitskimonos mit alten, überlieferten Farben und Symbolen. Aoi begleitet Beerdigungszeremonien. Einfühlsam erspürt er, die Bedürfnisse der Hinterbliebenen. Als sich diese beiden zartfühlenden Menschen treffen und verlieben, scheinen sie perfekt füreinander.

In ihrer poetischen Sprache verbindet Laura Imai Messina die Gegensätze der zukunfts-gewandten Stadt Tokio, in der immer noch die alten Rituale einer tausendjährigen Kultur, wie die Übergangszeremonien von Hochzeit und Beerdigung gelebt werden. Eine Geschichte für alle, die sich von kleinen Details und der magischen Kraft des Alltäglichen verzaubern lassen möchten.

EMPFOHLEN VON



BUCHHANDLUNG DEGENHARDT
Friedrichstr. 14 | 41061 Mönchengladbach
www.buchhandlung-degenhardt.de



Klaus Siblewski
UNTERWEGS SIND WIR ALLE
PETER HÄRTLING. EINE BIOGRAFIE

Kiepenheuer&Witsch Verlag
368 Seiten | 28,- €
ISBN: 978-3-462-05255-8

Ein wunderbares und erhellendes Buch, eine echte Empfehlung für alle, die sich für Leben und Werk von Peter Härtling interessieren und ganz besonders für

die Leser, die sich für die darin eingebettete und nicht wegzudenkende Literaturgeschichte begeistern können. Was für ein Quell an Inspiration, was für ein ungewöhnliches Leben, immer mit dem Ziel vor Augen, Schriftsteller werden zu wollen. Diesen Weg geht Härtling unbeirrt, nimmt diverse Arbeitsangebote bei verschiedenen Wochen- und Tageszeitungen als Lokalredakteur an, hat als leidenschaftlicher Leser, Essayist, Lyriker und Literaturkenner immer das Feuilleton im Blick. Dieses Ziel wird mit Bravour erreicht und zur Gänze erfüllt. Er krönt seine Laufbahn und wird Verleger des S. Fischer Verlages. Im Alter von 40 Jahren erfüllt er sich seinen Lebensraum und beschließt, Schriftsteller zu werden um sich ausschließlich dem Schreiben zu widmen. Ein gewagtes, bald sehr erfolgreiches Unterfangen, denn in schneller Folge entstehen seine großen Romane. „Die Literatur trägt nach, sie eilt selten voran.“ Was für ein Glück für uns Leser, was für ein Gewinn für die Kinder- und Jugendbuchliteratur. „Wir halten in Figuren die Zeit an und lösen uns von unserer Verzweiflung.“

EMPFOHLEN VON



BUCHHANDLUNG WACKES
Korschenbroicher Str. 81 | 41065 Mönchengladbach
www.wackes-buch.de



Philippa Perry
DAS BUCH, VON DEM DU DIR WÜNSCHST,
DEINE LIEBSTEN WÜRDEN ES LESEN

Ullstein Hardcover
240 Seiten | 22,99 €
ISBN: 978-3-550-20259-9

Die Autorin erteilt in ihrem neuen Buch einfühlsame und ganz praktische Ratschläge, wie man Beziehungen führt, Freundschaften pflegt und mit komplexen Gefühlen umgeht. Ihre Argumentationen sind dabei zwar sehr fachlich, aber dennoch nachvollziehbar und mit einer Leichtigkeit beschrieben, sodass Jeder einige interessante Verhaltens- und Denkweisen von anderen Mitmenschen erfahren und verstehen kann. Ihre Antworten stützt die Autorin und Psychotherapeutin auf Erkenntnisse aus der Psychologie.

Philippa Perry ist Psychotherapeutin, Autorin sowie TV- und Radiomoderatorin. Ihr Bestseller »Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen« wurde in über 40 Sprachen übersetzt. Außerdem ist bei Ullstein von ihr »Wie geht es Ihnen jetzt? Eine illustrierte Psychotherapie« erschienen. Lady Perry lebt mit ihrem Mann Sir Grayson und ihrer Katze The Honourable Kevin in London.

EMPFOHLEN VON



BÜCHER VON DEN DRIESCH
Kleiner Driesch 10 | 41179 Mönchengladbach
www.buecher-rheindalen



Arndís Thórarinsdóttir, Hulda Sigrún Bjarnadóttir
**12 STOCKWERKE. MEIN UNGLAUBLICHES
ZUHAUSE AM ENDE DER WELT**

Arena Verlag
336 Seiten | 16,- €
ISBN: 978-3-401-60701-6

Dagny hat sich sehr auf ihre Ferien gefreut und darauf, endlich ihre Oma kennenzulernen, die auf einer kleinen sturmumtosten Insel lebt. Doch als die Familie dort an-

kommt, scheint Oma sich keineswegs zu freuen. Zudem wohnen alle Inselbewohner zusammen in einem Hochhaus und alles, was für Dagny bisher selbstverständlich war, Kino, Shopping, Internet, kennt man hier nicht. Jeder erfüllt eine Aufgabe für die Gemeinschaft, jede Annehmlichkeit muss man sich verdienen, sogar der Strom, den jeder verbraucht, wird zuvor am Hometrainer erzeugt. Als auf einmal Dinge geschehen, die die Gemeinschaft in Gefahr bringen, versucht Dagny herauszufinden, was dahintersteckt damit nicht zuerst ihre neu dazugekommene Familie in Verdacht gerät.

Ein herrlich witziges, schräges und lebendig erzähltes Buch für Menschen ab 10, die sich Gedanken darüber machen, was im Leben zählt. Auch ein Umweltroman über das Leben mit knappen Ressourcen und ein Miteinander mit Solidarität und Respekt.

EMPFOHLEN VON



BUCHHANDLUNG DEGENHARDT
Friedrichstr. 14 | 41061 Mönchengladbach
www.buchhandlung-degenhardt.de



Olivia Ford
DER SPÄTE RUHM DER MRS. QUINN

dtv Verlag
400 Seiten | 24,- €
ISBN: 978-3-423-28382-3

Jennifer Quinn hätte nie gedacht, dass in ihrem Leben noch etwas aufregendes passiert. Seit fast

60 Jahren ist sie glücklich mit Bernhard verheiratet, und die beiden genießen ihre Tage in einem kleinen englischen Dorf.

Mrs. Quinns Leidenschaft ist das Backen. Heimlich bewirbt sie sich für eine beliebte TV-Backshow und erfüllt sich dadurch nicht nur einen großen Traum, sondern setzt auch alles aufs Spiel. Denn in Mrs. Quinns Leben gibt es ein dunkles Geheimnis, das sie jahrzentelang gut behütet glaubte, und dem sie sich nun endlich stellen muß.

EMPFOHLEN VON



PROLIBRI
Zur Burgmühle 20 | 41199 MG -Odenkirchen
www.prolibri-buchladen.de



VIT GILLES UND DAS FINDELKIND

„Das Findelkind von Gladbach“ ein 1892 erschie- nener Roman des Autors Michael Wefers ist eine spannende Abenteuergeschichte, die zu Zeiten des Dreißigjährigen Krieges (1618 - 1648) in und um Gladbach spielt. Einige ältere Mön- chengladbacher werden sich vielleicht noch an dieses Buch erinnern, doch weitestgehend ist es wohl in Vergessenheit geraten.

2007 nahm sich der 2022 verstorbene Lokalpoli- tiker Erich Oberem der Geschichte an und in- szenierte ein Hörspiel unter dem Titel „Vit Gilles greift ein“, das aber nur einen Teil der Geschichte des Buches erzählte.

Nun hat sich mit Autor Michael Thielen, ein weiterer „Gladbacher Jung“ der Geschichte um Vit Gilles und das Findelkind von Gladbach gewidmet und die- se in zeitgemäßer Sprache neu erzählt. Als Großer Fan der Wickrather Best- seller-Autorin Rebecca Gablé und anderer Autoren wie Ken Follet und Ralf H. Dorweiler hat sich Thielen bei der Neufassung des Gladbacher Klassikers an deren Stil orientiert. Langatmige Passagen wurden gestrichen, andere ausge- baut. Der „Plot“ wurde umgestellt, Szenen und Kapitel vorgezogen und sogar ein minimaler Hauch Erotik sowie komplett neue Szenen wurden eingebaut.

Die am 1. Dezember als Hardcover erschienene Neuinterpretation ist im lokalen Buchhandel erhältlich.

Michael Thielen

Vit Gilles und das Findelkind

320 Seiten | Hardcover | 20,- € | ISBN 978-3-9814981-8-9
erschienen bei bioplastics magazine.com



„UM VIER BEI ROBERTA...“

Der Mönchengladbacher Autor Markus Fe- gers schreibt gerne über Beziehungen. Und Kaffee. Und Musik. So auch in seinem neu- esten Buch „Um vier bei Roberta...“

Noch ein Buch mit Beziehungsgeschichten fragen Sie sich jetzt vielleicht? Nun, Fegers erzählt einfach gerne von und über Menschen und scheinbar werden diese Erzählungen auch gerne konsumiert. „Das zumindest legt das Feedback der Leser- und Zuhörerschaft nahe“, so der Autor über sein neuestes Werk.

Vieles an seinen frischen Geschichten ist altbewährt, manches ist neu, wie die koffeinhaltigen Getränke, die an real existierenden, oft niederrhei- nischen Handlungsorten getrunken werden. Das titelgebende „Caffé Ro- berta“ ist allerdings fiktiv. Auch Musik spielt in seinem Buch eine wichtige Rolle, schließlich ist Fegers selber als Saxophonist in verschiedenen Jazz- gruppen aktiv. Aber zurück zum Buch. Das Altersspektrum der handelnden Figuren reicht von der dreizehnjährigen Schülerin mit Migrationshinter- grund bis zur Beamtenwitwe jenseits der siebzig und tatsächlich sind ein- ige der erzählenden Personen des Buches weiblich, auch wenn der in der Ich-Perspektive schreibende Autor männlich ist. Am Ende geht es doch um heitere, manchmal auch nachdenkliche auf jeden Fall aber humorvolle und unterhaltsame Geschichten und eine Sammlung genau solcher möchte „Um Vier bei Roberta“ sein.

Markus Fegers

Um Vier bei Roberta...

268 Seiten | 14,- € | ISBN 978-3-86685-983-8
erschienen bei Geest Verlag

JAZZ-OPERETTE

BALL IM SAVOY

ZWISCHEN GLAMOUR UND SKANDAL



IM GESPRÄCH MIT SCHAUSPIELER UND REGISSEUR FRANK MATTHUS

Redaktion: Jessica Sindermann | Fotos: Matthias Stutte

Die Tage werden kürzer, dunkler und kühler, aber auf der Bühne des Theaters Krefeld und Mönchengladbach wird's heiß – und glamourös zugleich! Denn der „Ball im Savoy“ lockt seine Gäste mit Liebe und der Garantie auf eine knisternde Nacht. Ab November ist Paul Abrahams beliebte Jazz Operette von 1932 erstmalig Bestandteil des Spielzeitrepertoires 2023/24 und erzählt die Geschichte eines frisch verheirateten Ehepaars, dessen Treue auf dem „Ball im Savoy“ unter Beweis gestellt wird. Versprochen wird eine Mischung aus Witz, Ironie und Erotik, gepaart mit Shownummern, die von Walzer über Jazz bis hin zum Musical reichen sollen.

Ich möchte mehr über das Stück erfahren, das nicht nur in Deutschland, sondern auch international als echter Publikumsrenner gilt und treffe Regisseur Frank Matthus zum Interview! Er ist selbst Schauspieler, arbeitet seit 1991 international als freischaffender Regisseur in den Bereichen Schauspiel, Musical und Oper und hat auch „Ball im Savoy“ am Theater Krefeld und Mönchengladbach inszeniert.



HINDENBURGER: Wie sind Sie zu Ihrem Beruf gekommen?

Frank Matthus: Ich bin eigentlich gelernter Schauspieler und war nach meinem Studium an der Schauspielschule Ernst Busch zunächst am Berliner Ensemble engagiert. In den 1990er Jahren habe ich viele Rollen in Film und Fernsehen gespielt, unter an-

derem die Titelrolle in dem lettischen Kinofilm „Der Klavierspieler“. Als freiberuflicher Regisseur habe ich seitdem verschiedenste Schauspiele, Opern und Musicals inszeniert. 2011 war ich das erste Mal für das Theater Krefeld und Mönchengladbach tätig mit der Produktion „Rocky Horror Show“.

Ich komme aus einem musikalischen Elternhaus – mein Vater war Komponist, meine Mutter Sängerin und ich glaube, dass meine Eltern dachten, ich würde vielleicht mal Dirigent werden. Ich selbst wollte den Apfel allerdings möglichst weit weg vom Stamm werfen! (lacht) Für mich war die Schauspiel-Richtung immer schon die interessantere. Regie führen oder Stücke schreiben, das reizte mich. Aber ich dachte, es ist irgendwie ehrlicher, sich erstmal selbst auf die Bühne zu stellen anstatt sich gleich in das Introvertierte zurückzuziehen.

HINDENBURGER: Aktuell läuft das Musiktheater „Ball im Savoy“, welches Sie inszeniert haben. Wie würden Sie den Stil und die Atmosphäre des Stücks beschreiben?

Frank Matthus: Es ist eine typische Revue-Operette aus den 30-er Jahren, die etwas Glänzendes, Glamouröses und Schwingendes repräsentiert und mit schönen Melodien überzeugt. Schon der Name alleine steht für Lebenslust, Loslassen, Verschwendung, Genuss, leichtes Leben und für ein bisschen Betrug. Und genau das zeigen wir auch! Die Geschichte ist sehr charmant geschrieben, wie ich finde und lässt auch ein wenig Tiefe zu. Wir haben lange darüber nachgedacht, ob es tat-

sächlich diese Revue-Gala-Treppe geben soll, die ja normalerweise so zu einer Art von Stücken dazugehört. Wir wollten es eigentlich mal anders machen – ohne die berühmte Treppe. Aber sie ist nun mal einfach ein Charakteristikum und daher haben wir uns am Ende doch dafür entschieden.

HINDENBURGER: Welche Herausforderungen gab es bei der Inszenierung dieses Stücks?

Frank Matthus: Aus dem Praktischen kann ich sagen, dass die größte Herausforderung für mich und den Choreographen Ralph Frey war, alle Darstellenden auf der Bühne zu koordinieren. Es handelt sich um ein sehr komplexes Stück und wir haben ein 7-köpfiges Solistenensemble, einen Chor, ein Ballettensemble und ein Extra-Tanzensemble. Man muss schon vorausdenken und Übergänge antizipieren können. Ich bin wirklich beeindruckt vom gesamten Kollegium, wie es Probenergebnisse behält und umsetzt.

HINDENBURGER: Erzählen Sie gerne etwas zur Handlung des Stücks.

Frank Matthus: Die Marquise de Faublas Madeleine und der Marquis de Faublas Aristide kehren nach einem Jahr Hochzeitsreise zurück in ihre Villa. Das wird mit einer Menge Freunden gefeiert, die sich ihnen mehr oder weniger aufdrängen. Als die Stimmung auf dem Höhepunkt ist, erreicht Aristide ein Telegramm seiner früheren Geliebten Tangolita. Dieser gab Aristide den Laufpass, weil er sich in Madeleine verliebt hatte, und wollte ihr die Trennung mit einem großzügigen Scheck versüßen. Die lehnte den Scheck aber ab und bestand stattdessen darauf, dass er sie einmal zum Galadiner ausführe, wann immer sie es verlangt. Und ausgerechnet an diesem Tag verlangt sie dann danach. Aristides Freund Mustapha Bey hat eine Idee, wie man diese verzwickte Situation meistern könnte. Da kommt ein zweites Telegramm, in dem ein Komponist namens Pasodoble den Hausherrn bittet, ihn im Hotel Savoy aufzusuchen, wo er im Ballsaal sein neuestes Werk dirigieren werde. Hinter dem Pseudonym Pasodoble verbirgt sich die Komponistin und Freundin von Madeleine Daisy Darlington. Sie hinterlässt ihrer Freundin Madeleine auch eine Nachricht über das seltsame Spiel. Als Madeleine von dem Betrug ihres frisch angeheirateten Ehemannes erfährt, möchte sie natürlich auch ins Savoy. Und dann nimmt die ganze Geschichte so ihren Lauf.



HINDENBURGER: Gibt es bestimmte Botschaften/ Themen die Sie mit dieser Inszenierung vermitteln möchten?

Frank Matthus: In erster Linie ist „Ball im Savoy“ natürlich eine Operette, die unterhalten und nicht „die Welt erklären“ möchte. Sie erklärt zwar schon etwas über die Mann-Frau-Beziehung und die Betrugerei, aber eigentlich handelt es sich um ein Stück, welches man beschwingt und mit guter Laune schauen kann. Vielleicht kann man mal einen Abend vergessen, was in der Welt um uns herum so passiert, einfach nur das Bühnengeschehen genießen.

HINDENBURGER: Wie haben Sie mit den Sängern zusammengearbeitet, um die Charaktere zum Leben zu erwecken?

Frank Matthus: Wir mussten eigentlich gar nichts erfinden, da Operetten in der Regel immer sehr typisiert und speziell sind. Die Charaktere und Figuren sind ziemlich vorgegeben.

HINDENBURGER: Wodurch zeichnet sich die Musik des Stückes aus?

Frank Matthus: Die Musik ist etwas ganz Verrücktes! Es gibt richtige Hits in diesem Stück. Zum Beispiel der „Känguru-Song“ und „Es ist so schön am Abend bummeln zu geh'n“ sind richtige Ohrwürmer, die auf jeden Fall im Kopf bleiben! Aber es gibt auch viele weitere Melodien. Generell ist die Musik einfach unheimlich schön, auch harmonisierend. Irgendwas zwischen Jazz und sinfonischem Klang.

HINDENBURGER: Wie haben Sie die Balance zwischen Komödie und Drama in diesem Stück gefunden?

Frank Matthus: Im Prinzip ist es eine Komödie. Aber ich würde sagen, wenn man eine Komödie gut inszenieren will, ist man gut beraten, sie als Drama zu arrangieren.

HINDENBURGER: Welche Aspekte des Stücks sind Ihrer Meinung nach besonders ansprechend für das Publikum?

Frank Matthus: Die Musik und auch die Show. Einerseits die großen Bilder, aber auch die Handlung, die sehr pointiert geschrieben ist. Dadurch, dass das Publikum natürlich mehr weiß als die Figuren

auf der Bühne, baut sich im Laufe des Stückes wirklich Spannung auf.

HINDENBURGER: Gibt es bestimmte Momente oder Szenen, auf die Sie besonders stolz sind? Wenn ja, welche?

Frank Matthus: Es gibt einen Dialog, den ich „Quartett“ nenne. Eine Gesprächsszene zwischen Aristide, Madeleine, Mustapha und Daisy, in der sie sich gegenseitig belügen und die ich wirklich sehr mag, weil sie einfach unfassbar komisch ist. Und dann auch den Zusammenbruch der Madeleine am Ende des zweiten Aktes. Auch der dritte Akt ist toll, denn die Geschichte bekommt an dieser Stelle nochmal einen extra Nervenkitzel! Das sind einfach schöne, witzige Situationen, die entstehen und die wir herausgearbeitet haben. Ich freue mich, einfach diese dem Publikum zu präsentieren.

HINDENBURGER: Vervollständigen Sie bitte folgenden Satz: Theater bedeutet für mich...

Frank Matthus: ...eine andere Realität... Ein zweites Zuhause... eine erhellende Wahrheit... eine schöne Illusion ... ein Traum ... Lebenshilfe ... Glück.

HINDENBURGER: Lieber Herr Matthus, herzlichen Dank für die Einblicke in ihren Beruf als Regisseur und in die vielversprechend klingende Inszenierung des neuen Stückes „Ball im Savoy“! Bis Ende Mai können Interessierte das Stück noch auf der Großen Bühne des Theaters Mönchengladbach bestaunen. Auch an Silvester gibt es eine Aufführung, die das Publikum dann in die Welt des Glitzers und Glamours entführen soll. Nichts könnte passender sein!

BALL IM SAVOY

13 Dezember MI 19:30	17 Dezember SO 19:30	23 Dezember SA 19:30	31 Dezember SO 18:00
16 Januar DI 19:30	09 Februar FR 19:30	11 Februar SO 16:00	06 März MI 19:30
28 April SO 18:00	04 Mai SA 19:30	10 Mai FR 19:30	30 Mai DO 19:30

Tickets sind erhältlich an der Theaterkasse
Odenkirchener Str. 78, 41236 Mönchengladbach,
Tel. 02166 61 51 100 und online unter
www.theater-kr-mg.de/spielplan/ball-im-savoy
(QR-Code)



Museum Abteiberg | bis 07. Januar 2024

100 JAHRE STIFTUNG WALTER KAESBACH EXPRESSIONISMUS AM MUSEUM ABTEIBERG

Vor 100 Jahren legte Walter Kaesbach (1879 – 1961) die Basis für ein Museum der Gegenwarts-kunst in Mönchengladbach. Feierlich wurden an diesem Tag 97 Kunstwerke des Expressionismus präsentiert, die der Mönchengladbacher Walter Kaesbach, promovierter Kunsthistoriker, Freund und Förderer von Künstlern wie Erich Heckel oder Christian Rohlf, Museumsleiter in Erfurt und von 1924 bis zu seiner Entlassung durch die Nationalsozialisten 1933 Direktor der Düsseldorfer Kunstakademie, seiner Heimatstadt gestiftet hatte. Damit gelangte die Stadt auf Augenhöhe mit den Zentren der Avantgarde. 1937 beschlagnahmten die Nationalsozialisten die Sammlung als „Entartete Kunst“. Ein Großteil gilt seither als verschollen.

Das Museum Abteiberg erforscht die Herkunft seiner Sammlung bereits seit mehreren Jahren. Der heute vergleichsweise kleine Bestand klassischer Moderne wurde überwiegend in den späten 1950er und 1960er Jahren angekauft.

Die Dokumentation des Erwerbs der Gemälde, Skulpturen und Grafiken in der Nachkriegszeit war in vielen Fällen lückenhaft. Besonders die „Biografien“ dieser Werke wurden seit 2016 mit Förderung durch das Deutsche Zentrum Kulturgutverluste Magdeburg systematisch untersucht, um einen möglichen NS-verfolgungsbedingten Entzug ausschließen zu können.

TERMINE:

3. Dezember

Erster Sonntag (Eintritt frei)

Programm für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Service im Museumscafé durch ehrenamtliche Mitglieder des Vereins

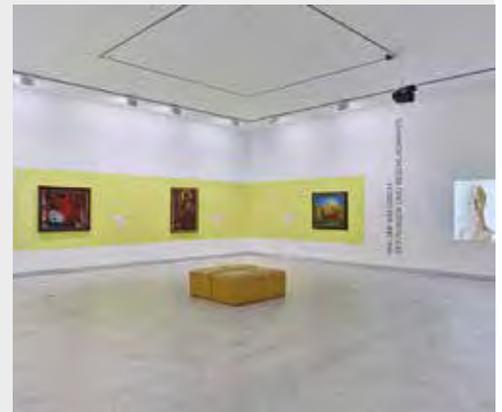
21. Dezember

Dritter Donnerstag bis 22.00 Uhr geöffnet

Lesung Nora Hespers

17. Dezember, 11.30 Uhr

FELDVERSUCH #3: FINE – KNOWLES
mit Ulrike Engelke



Fotos: Museum Abteiberg

www.festspiele-neersen.de

WILHILM SCHLOSSFESTSPIELE NEERSEN 02.06.-18.08.2024

NON(N)SENS Ein Musical von Dan Goggin
Regie: Sascha Littig

STEPPING OUT Eine Komödie mit Steptanz von Richard Harris
Regie: Matthias Freihof

MULAN Ein Familienstück für kleine und große Kinder
Regie: Jan Bodinus · Ab 5 Jahren

SCHATTEN ÜBER DEM NICHTS
AUF DER FREILICHTBÜHNE
Schauergeschichten und Märchen der schwarzen Romantik · Mit Katharina Thalbach

UDO JÜRGENS...UNVERGESSEN!
AUF DER FREILICHTBÜHNE
Konzert mit Alex Parker

DER TATORTREINIGER Nach der gleichnamigen Kult TV-Serie

CHARLES AZNAVOUR „Charles und wie er die Welt sah“
Mit und von Stephan Hippe

SIXPACK IM SPECKMANTEL Eine sportliche Komödie von Kerstin Jensen
Mit Kay Szacknys

DER KLEINE GRENZVERKEHR Hans-Jürgen Schatz liest die heitere Erzählung zum 125. Geburtstag von Erich Kästner

OPERN- UND OPERETTENGALA Mit Mitgliedern der Deutschen Oper am Rhein

GARTENLESUNG - BEST OF MUSICAL Mit dem Ensemble der Schlossfestspiele
Regie: Jan Schuba

POETRY SLAM Ein moderner, schneller Dichterwettbewerb

Infos/Reservierung: 02156 949-132 · Online-Tickets: www.vibus.de

Anzeige

Festspiele Schloss Neersen 2024

„FRAUENPOWER / POWERFRAUEN“

Vierzig Sommer lang Schlossfestspiele Neersen, vierzig wunderbare Spielzeiten voller interessanter Stücke, großartiger Menschen und gemeinsamen Erlebnissen. Hunderte Inszenierungen, tausende Vorstellungen, hunderttausende Zuschauerinnen und Zuschauer, was für eine Erfolgsgeschichte!



Festspiel-Intendant Jan Bodinus

Foto: Veranstalter

Danke an Sie, die Zuschauer! Ohne sie gäbe es kein Theater, keine lebendige Begegnung. Theater ist real, Theater ist zum Anfassen, deshalb wird es Theater immer geben. Dank Ihnen!

Unser Motto der Saison „FRAUENPOWER-POWERFRAUEN“ begleitet eine Saison voller starker Frauencharaktere:

„Mulan“ ist eine junge Frau, die um ihr Recht und um ihre Freiheit in einer männerdominierten Welt kämpft. In „Non(n)sens“, einem großartigen kleinen Musical, sehen wir herrliche Figuren, fünf Nonnen, die mit Gesang und Tanz um den Erhalt ihres Klosters ringen. Und bei „Stepping Out“ versuchen neun wunderbare Frauen und ein Mann sich in der Kunst des Steptanzes. Daneben haben wir wieder einen bunten Strauß von Gastspielen geschnürt, u.a. eine Lesung mit Katharina Thalbach und Band.

Ihr Intendant Jan Bodinus

FESTIVALS IN MÖNCHENGLADBACH 2024

Tolle Konzerte im Kunstwerk und am Schloss Rheydt

Mit seinen Festivals „WinterMusik im Kunstwerk“ und „SommerMusik Schloss Rheydt“ hat Günter vom Dorp in den vergangenen 18 Jahren zwei erfolgreiche Festivalmarken entwickelt, die auch im kommenden Jahr wieder besondere Liveerlebnisse versprechen.

WINTERMUSIK IM KUNSTWERK

Vom 27.02. bis zum 06.03.2024 präsentiert die WinterMusik von Kabarett bis Rock jede Menge Kulturgenuß. Politikabarettist **WILFRIED SCHMICKLER** legt mit seiner messerscharfen Analyse einen satirischen Bericht zu Lage der Nation in seinem aktuellen Bühnenprogramm vor.

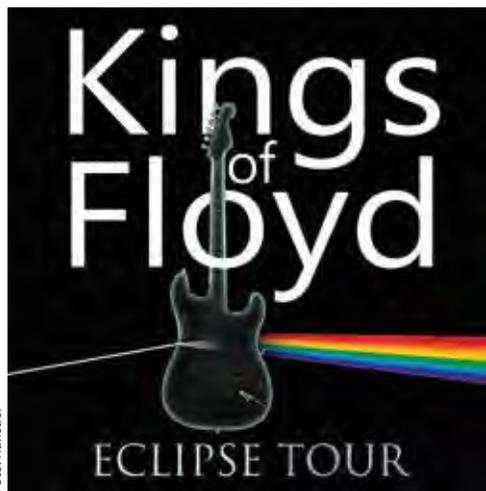


Foto: Künstler

KINGS OF FLOYD sind auch 2024 on tour. Besser und authentischer kann man Pink Floyd nicht live auf die Bühne bringen. Mit gigantischen Licht- und Lasereffekten ist die Formation um den britischen Sänger Marc Gillespie unumstritten die ultimative Tribute Band.



Foto: voila promotion

„Die ABBA-Fans werden im Kunstwerk eine Riesensparty feiern und wenn sie dann noch im ABBA-Look zum Konzert kommen, wird die Party perfekt“ freut sich Veranstalter Günter vom Dorp. Gemeint ist die preisgekrönte Show **ONE NIGHT WITH ABBA**, die das Kunstwerk in die 70er Jahre katapultiert. In Orchesterbesetzung mit exzellenten Stimmen und Musikern übertrifft diese ConcertShow alles, was ABBA-Fans erwarten dürfen.

Mit einem Jahr Verspätung (krankheitsbedingt musste das Konzert verschoben werden) wird Blueslegende **ALBIE DONNELLY** endlich wieder in Mönchengladbach Station machen. Seine international besetzte **SUPERCHARGE** lässt das Kunstwerk beben.

Das große Jugendsinfonieorchester, Stimmlich und FUN mixen zur **NIGHT IN WHITE SATIN** wieder einen Cocktail aus Classic und Popmusik. Früher ein Geheimtipp – heute die Kultnacht mit weit mehr als 1.000 Besuchern an 2 Tagen.

Gänsehautmomente und Songperlen serviert auch Chris Schmitt in ihrem neuen Programm **SONGPOETEN**. Sie ist bereits zum 3. Mal Gast der WinterMusik im Kunstwerk.

SOMMERMUSIK SCHLOSS RHEYDT

Das „Open Air mit Flair“ holt 2024 u.a. mit **NIGHT FEVER** die weltbeste Tribute Show der **BEE GEES** nach Mönchengladbach. Ein echter Kracher wird **DSL – THE DIRE STRAITS LEGACY** mit Original Musikern der legendären Band um Mark Knopfler.



Foto: Marquess

Die Hitstürmer **MARQUESS** laden zur spanischen Fiesta und **GREGOR MEYLE** kommt mit seiner genialen Band ebenfalls zur SommerMusik.

Diese und weitere Konzerttermine finden Sie online unter voilakonzerte.de.

Der Vorverkauf läuft und die Nachfrage ist enorm. Sichern Sie sich also schnell Ihr Konzerterlebnis 2024 oder schenken zum Fest musikalische Stunden mit Top-Künstlern bei den Festivals in unserer Stadt.

Koncertkarten zum Fest sind

Klingende Geschenke
WINTERMUSIK
IM KUNSTWERK



27.02.2024 | KUNSTWERK-MG

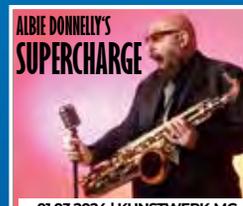


28.02.2024 | KUNSTWERK-MG



Die preisgekrönte ConcertShow in Orchesterbesetzung alle Hits - alles Live

29.02.2024 | KUNSTWERK-MG



01.03.2024 | KUNSTWERK-MG



06.03.2024 | KUNSTWERK-MG



02 + 03. MÄRZ 2024 | KUNSTWERK-MG



25.AUG 2024 | SOMMERMUSIK SCHLOSS RHEYDT

VOILA KONZERTE.DE
DIE ANZEIGE, MG-Berliner Platz und an allen VVK-Stellen

Die Handwerksbäckerei.

Bäckerei
Konditorei

Klüttsch

Täglich frisch
und handgemacht.
Versprochen.



Öffnungszeiten:

Mo. & Sa.: 6.00 - 12.30 Uhr

Die. - Fr.: 6.00 - 18.00 Uhr

Am Steinberg 70
41061 Mönchengladbach

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



Es weihnachtet sehr.

KLEINOD FÜR FILMLIEBHABER IN DER NACHBARSCHAFT DAS LICHTSPIELTHEATER-WILLICH

Zugegeben, allzu oft kommen wir nicht nach Willich. Kein Wunder also, dass die Eröffnung des dortigen Lichtspieltheaters an uns vorbei gegangen ist. Wären da nicht immer mehr Bekannte, die von dem kleinen Kino in unserer Nachbarstadt schwärmen, wäre uns dieses Kleinod wohl noch länger verborgen geblieben.

Natürlich ist das Lichtspieltheater Willich nicht mit den modernen Kinopalästen zu vergleichen, die man heutzutage kennt, aber fehlende Größe und Dolby-Superduper-was-auch-immer-Sound machen die ehrenamtlichen Betreiber allemal mit Engagement und Liebe zum Detail und Kino wett. Schaut man sich das Programm für Dezember an, wird eines schnell klar. Hier sind Kinofans am Ruder.

Die Komödie „Ein Fest fürs Leben“ mit Christoph Maria Herbst, der Dokumentarfilm „Heaven can wait - Wir leben jetzt“, über den Hamburger Chor in dem alle Mitglieder mindestens 70 Jahre alt sind, das Drama „One for the Road“ mit Frederick Lau, der Dokumentarfilm „Vermeer - Reise ins Licht“ oder die Komödie „Wochenendrebellen“ mit Florian David Fitz und Aylin Zezel sind nur einige der Highlights im letzten Monat des Jahres. Unser persönliches ist der Weihnachtsklassiker „Tatsächlich Liebe“, der am 17.12. um 15:30 Uhr gespielt wird.



Fotos: Lichtspieltheater Willich

Sogar Ridley Scotts neuer Blockbuster „Napoleon“ steht auf dem Spielplan, aber erst im Januar.

Die Tickets kosten 10 €
Und wann nehmen Sie in den auerbergähnlichen Kinossesseln des Lichtspieltheaters Willich Platz?

Lichtspieltheater Willich
Kreuzstr. 28 | 47877 Willich
www.lichtspieltheater-willich.de

Anzeige



SA. 16.12.2023, 17:00 - 23:00 UHR

FINLANTIS-SAUNANACHT: CHRISTMAS DELUXE

Ob es bei der nächsten Saunanacht am Samstag, den 16. Dezember von 17 bis 23 Uhr unter dem Motto „Christmas Deluxe“ wohl winterlich wird? Eines ist sicher: Finlantis versetzt seine Gäste in Weihnachtsstimmung und verwöhnt ab 17 Uhr in der Panoramasauna mit stündlichen außergewöhnlichen Aufgüssen.

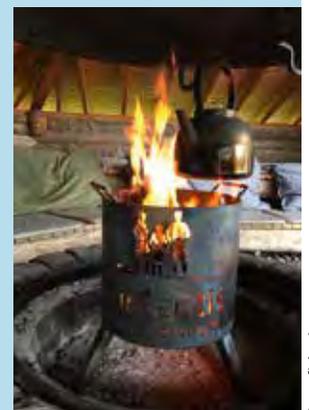
Spätestens beim Besuch in der Finlounge sind wohl alle im Deluxe-Weihnachts-Feeling und haben die Qual der Wahl beispielsweise in der FinLounge mit einem Boeuf „Stroganoff“ aus dem Roastbeef mit Champignons, Zwiebeln und Gurken, in Rahmsauce auf Tagliatelle und gebratenem Rosenkohl schmecken.

Wer sich ein wenig Luxus gönnen und trotzdem sparen möchte, bucht direkt an diesem Tag unser Dezember Verwöhn-Weihnachtsangebot: 1 Tageskarte und eine 30-minütige Aromaöl-Massage plus einem Tee nach Wahl für nur 49 Euro.

Dazu am besten vorher anrufen 02157 / 895 95 70 oder via e-mail info@finlantis.de melden und Massage reservieren!



Finlantis
Buschstr. 22 | 41334 Nettetal-Kaldenkirchen
www.finlantis.de



Fotos: finlantis

Schlossweihnacht



Tickets online

Schloss Dyck
 1.- 3. Advent 2023, Sa|So
 4. Advent 2023, Fr|Sa
 10 - 20 Uhr
 Großer Weihnachtsmarkt &
 Lebendiges Krippenspiel



Stiftung Schloss Dyck

Foto: Veranstalter



SCHELSENER

WEIHNACHTSMARKT 2023

Auch dieses Jahr findet der Schelsener Weihnachtsmarkt wieder am 2. Advent, dem 10. Dezember, von 11:00 bis 18:00 Uhr auf den Dorfplatz Schelsen, gegenüber der St. Josef-Dorfkirche statt. Dieser kleine, aber feine Weihnachtsmarkt ist weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt und für viele der Besuchenden eine lieb gewonnene Vor-Weihnachtstradition geworden. Vielerlei Köstlichkeiten wie Reibekuchen, Bratwürste und Waffeln, sowie der „Schelsener Glühwein“ und – erstmalig dieses Jahr – Flammkuchen, werden ebenso angeboten wie verschiedene Geschenkideen von Holzdekorationen über selbstgeachte Plätzchen und gebrannte Mandeln bis hin zu Schnäpsen. Auch der Nikolaus hat sein Kommen angekündigt.



HOHOHO - FRÖHLICHE

WEIHNACHTSLESUNG IM BIS

Am Sonntag, den 10. Dezember um 11:00 Uhr, treten Lokalmatadorin Anja Puhane, der Düsseldorfer Jan Michaelis und der Wahl-Kempener Achim Dietz im Rahmen einer Lesung in der Adventszeit an und stellen ihre Kurzgeschichten vor. „Weihnachtsgeschichten am Kamin“, die Auferstehung der Heiligen Drei Könige aus ihrem Gebeinschrein im Kölner Dom und der Weihnachtskarpfen Günther. Mit dicke Zigarre und mit Omma gibt es zu Weihnachten gut Lachen und wohlige Emotionen.

BIS-Zentrum für offene Kulturarbeit MG

Bismarckstr. 97 - 99 | 41061 Mönchengladbach
 Eintritt: 17,50 Euro inkl. Frühstück
 Tickets: nur im VVK Tel.: 02161181300 und
 E-Mail: info@bis-zentrum.de

Fotos: Autoren

HARTGES *bleiben Sie informiert*

Late Night Shopping

QUALITÄT VOM
 seit 1776
 SCHWALMTAL

an allen Donnerstagen im Advent

Erleben Sie in gemütlichem Ambiente, unsere Köstlichkeiten und entdecken Sie die perfekten Geschenkideen zum verschenken und selbst beschenken.

**AM 07. 14. 21. - DEZEMBER
 IMMER VON 18:00 - 21:00 UHR**

Wir freuen uns auf dich!

BIRGEN 21 41366 SCHWALMTAL

Anzeige



SCHOKOLADE

TRIFFT ORANGE

Die Kornbrennerei Hartges ist mit einer neuen Köstlichkeit in die kühle Jahreszeit gestartet. Es handelt sich um einen Likör aus dunkler Schokolade und einem Hauch Orange, abgefüllt in einer Sternflasche. In der gleichen Flaschenform wird erstmalig auch der beliebte Champagner-Trüffel-Likör abgefüllt.

Ein weiteres Highlight ist der Winter-Gin, der mit einer dezenten winterlichen Note von Zimt, Sternanis, Kardamom, Nelken und Hagebutte punktet. Ob als fruchtig herber Punsch genossen oder mit Granatapfelsaft kombiniert, der Winter-Gin ist ein Genuss.

An allen Advents-Donnerstagen bietet die Kornbrennerei ein Late Night Shopping bei Glühwein und Apfelpunsch bis 21 Uhr an.



Eine Spezialität von Hartges ist das Zusammenstellen von Präsentkörben, auch für Firmen. Zudem können Firmenkunden die hauseigenen Produkte nach ihren Wünschen labeln lassen.

Hartges Kornbrennerei

Birgen 21 | 41366 Schwalmthal
 Tel.: 0 21 63 - 43 32
 info@hartges-kornbrennerei.de
www.hartges-kornbrennerei.de

Öffnungszeiten:

Do. u. Fr. 09:00 - 18:30 Uhr
 Sa. 09:00 - 13:00 Uhr oder nach Vereinbarung

Fotos: Hartges



LUMAGICA

„HALDENZAUBER“ HÜCKELHOVEN

Der Haldenzauber 2023 findet vom 1. Dezember 2023 bis 07. Januar 2024 erneut auf der Millicher Halde in Hückelhoven statt und nimmt die Besucher dieses Jahr auf eine spannende Weltreise mit. Unter dem Motto: Aus Hückelhoven in die Welt und zurück, werden die Besucher dieses Jahr auf die verschiedenen Kontinente dieser Welt entführt.

Es gibt die Möglichkeit die tierischen Bewohner zu entdecken und mit ihnen zu interagieren. Wann hat man sonst die Möglichkeit zu einem Selfie mit exotischen Tieren, Fabelwesen oder einem chinesischem Palast? Und das alles an einem Abend. Vielleicht entdeckt man auf der Reise sogar einen weiteren bisher unentdeckten Kontinent? Man darf gespannt sein auf die diesjährigen HighLIGHTS bei LUMAGICA Hückelhoven.

„Die Kombination aus außergewöhnlicher Location und den technischen Möglichkeiten, die MK Illumination als Weltmarktführer im Segment Weihnachtsbeleuchtung bietet, schafft mit LUMAGICA eine Inszenierung, die es so noch nie gegeben hat!“, so Carsten Forg, Geschäftsführer Stadtmarketing Hückelhoven.

Jedes Jahr auf neue wird das Konzept komplett überarbeitet, neue handgefertigte Lichtfiguren passend zur Story kommen zum Einsatz, einige komplett neue „Special Effects“ werden zu sehen sein und außerdem wird es am 4. Dezember einen speziellen Kinder-Abend geben. Der märchenhafte Schlosspark, das stillgelegte Industriegelände, oder die ruhende Halde - es sind die ungewöhnlichen Orte, die den Besuch eines Lichterparks zu einem besonderen Erlebnis machen. Die Lichtkünstler von LUMAGICA setzen sich in der Gestaltung der unterschiedlichen Parcours sehr intensiv mit der Eigenheit und Historie des jeweiligen Ortes auseinander, weshalb jeder einzelne Lichterpark durch seine Unverwechselbarkeit überzeugt.

Das Stadtmarketing Hückelhoven GmbH freut sich auf die Fortsetzung dieses vorweihnachtlichen Highlights und hat das Ziel, Licht in die dunkle Jahreszeit zu bringen und den Besuchenden magische Momente zu bereiten.

Das Unternehmen MK Illumination aus Innsbruck, veranstaltet LUMAGICA Lichterparks weltweit und betont die besondere Bedeutung, die der Lichterpark in Hückelhoven als erster Austragungsort hat. Bürgermeister Bernd Jansen zeigt sich überzeugt von der Faszination der Lichter, die nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder in eine Art Fantasiewelt abtauchen lässt.

Weitere Infos unter lumagica.com

**GEWINN
SPIEL**

Wir verlosen in Kooperation mit Lumagica 2 x je 2 Flex-Tickets für den Haldenzauber Hückelhoven (01.12.23-07.01.24). Teilnahmebedingungen und Teilnahme auf www.hindenburger.de/gewinnspiele.html. Teilnahmeabschluss ist der 10.12.2023. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren, mit einem Wohnsitz in Deutschland. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

50. Aachener WeihnachtsMarkt

24.11. –
23.12.23
Rund um Dom und Rathaus

Täglich von
11 – 21 Uhr geöffnet.
Abweichende Öffnungszeiten
siehe Website.

www.aachenweihnachtsmarkt.de

3. Dezember, 13 – 18 Uhr verkaufsoffener Sonntag

LUMAGICA HÜCKELHOVEN

01.12.23 BIS 07.01.24

HALDENZAUBER

DER MAGISCHE LICHTERPARK IN HÜCKELHOVEN
Tickets und Informationen unter lumagica.com

Kreissparkasse Heinsberg EBV HÜCKELHOVEN MK ILLUMINATION wep Strom Gas Wärme reservix



Geschenktipps

Redaktion: Marc Thiele



Für genütliche Stunden vor den Kamin **ALBERTO Modell Jump im Flanell-Look**

Smart Wool Look in seiner schönsten Form. Die Pants im Flanell-Look ist supersoft und enthält keinen Wollanteil, dafür aber einen unglaublich angenehmen Viskosemix mit kleinem Elasthananteil.

Natürlich ist die Pants auch maschinenwaschbar. Die Ausstattung überzeugt ebenfalls auf den ersten Blick. Italienische Innenausstattung, echte Steinnussknöpfe, eine edle Logo Metallplakette, sowie wertige Kordeln. Unter dem Bundaufstecker findet man zusätzlich eine Bedienungsanleitung zur Hose, die dem Träger zeigt wie man die Bundkordeln in 2 Sekunden verstecken kann.

Facts:

64 % Polyester, 34 % Viskose, 2 % Elasthan

UVP 119,95€

erhältlich in Beige, Blau und Grau

Erhältlich bei:

ALBERTO Concept Store,

Hindenburgstraße 6, 41061 Mönchengladbach



www.alberto-pants.com

Foto: © ALBERTO



Foto: © Hartges



Köstlicher Genuss

Schokolade trifft Orange

Ein Likör aus dunkler Schokolade und einem Hauch Orange, auch abgefüllt in einer Sternflasche erhältlich, ist die neue Kreation für die kalte Jahreszeit aus der Kornbrennerei Hartges. In der selben Flasche wird dieses Jahr erstmals auch der beliebte Champagner-Trüffel-Likör abgefüllt.

Schoko-Orangen Likör

700ml, 16,90€ (24,14€/1000ml)

Sterneflasche 200ml, 10,90€ (54,50€/1000ml)

Champagner-Trüffel-Likör

Sterneflasche 200ml, 10,90€ (54,50€/1000ml)

Erhältlich bei:

HARTGES KORNBRENNEREI GMBH & CO. KG

Birgen 21 | 41366 Schwalmatal

www.hartges-shop.de



Foto: © Matthias Stutte / TheaterKRMG

Die neue Weihnachtsbox

Drei mal Theater

Die neu aufgelegte Weihnachtsbox des Theaters Krefeld Mönchengladbach beinhaltet dieses Jahr Tickets für das Broadway-Musical „Liebe, Mord und Adelspflichten“ von Robert L. Freedman und Steven Lutvak am 14. Januar, das Kult-Musical „Cabaret“ von Joe Masteroff, Fred Ebb und John Kander am 6. Februar und für die Premiere des Balletts „Tschaikowskys Träume“ von Robert North am 2. März 2024. Eine ideale Mischung für alle kulturell Interessierten.

Ab dem 2. November ausschliesslich an der Theaterkasse zum Preis von **90€** erhältlich.

Erhältlich bei:

THEATER KREFELD MÖNCHENGLADBACH

Odenkirchener Str. 78 | 41236 Mönchengladbach

Mo.-Fr.: 10:00 - 19:00 Uhr, Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

Tel.: 0 21 66 - 61 51 - 100

www.theater-kr-mg.de





Editor's Coice

Hindenburger-Gin

Wir lieben Gin und darum haben wir auch einen eigenen. Ein Standard-Gin. London Dry natürlich, aber ohne Schnick-Schnack und Chichi. Straight Wacholder, Zitrusnote, fertig. Tonic dazu und einfach einen guten G&T genießen. Übrigens nicht im Laden erhältlich, sonder nur in der Redaktionsbar im Glas oder eben dieses Jahr unter ihrem Weihnachtsbaum...

Editor's Choice No. 1 London Dry Gin (42% vol.)

Flasche 0,7l, 32.- € (45,71€/l) inkl. MwSt.

zzgl. Versand (Altersnachweis)

Erhältlich bei:

MATIMAKO EVENT UG

info@matimako-event.de



NappoLand
Fabrikverkauf
Nappo

Großes Weihnachtssortiment vorrätig!

Öffnungszeiten	Nappo & Moritz GmbH
Montag bis Freitag 09.00 – 18.00 Uhr	Heinrich-Horten-Straße 26-30 47906 Kempen
Samstag 09.30 – 13.00 Uhr	Tel. 0 2152 / 910 52 - 14 info@nappo.de



Foto: © Marc Thiele

Gemeinsam am Herd

Kochkurs verschenken

Im Dezember eröffnet die neue Kochschule im Haus Zoar offiziell ihre Pforten. Gemeinsam kochen ist ein tolles Erlebnis und das vielleicht auch noch unter Anleitung eines Starkochs? Ein großartiges Geschenk für Freunde und Familie aber auch als Team-Event bestens geeignet.

Aktuelle Kochkurse der Kochschule im

Haus Zoar (ab ca. 150 € p.P.) finden Sie online auf www.kochschule-mg.de

Erhältlich bei:

KOCHSCHULE IM HAUS ZOAR

Kapuzinerplatz 12 | 41061 Mönchengladbach



www.kochschule-mg.de

Brüggener Burgweihnacht

15.12. bis 17.12.2023

- Kunsthandwerk
- Weihnachtliche Geschenkideen
- Lagerfeuer & Stockbrotbacken
- Kinderprogramm
- Musik & Glühwein

15.12.23: 17-22 Uhr
16.12.23: 14-22 Uhr
17.12.23: 12-19 Uhr



Veranstalter
Burggemeinde Brüggem

Wirtschaftsförderung
Stadtmarketing
Tourismus & Kultur

BEWUSST BRÜGGEN

Burggemeinde Brüggem



2.12.2023 | 15:00 Uhr | Theater MG
PETER UND DER WOLF (PREMIERE)

Prokofjews Geschichte von Peter, der die Warnung seines Großvaters vor dem bösen Wolf nicht ernst nimmt und durch Leichtsinns in Gefahr gerät, hat die Kinderherzen in aller Welt erobert. Peter ist ein Junge wie jeder andere. Er macht Fehler, aber durch Mut und Klugheit und mit Hilfe seiner Freunde gelingt es ihm, den Wolf zu fangen – ein lehrreiches Abenteuer. Das Märchen ist eine klingende Instrumentenkunde, denn jeder Figur ist ein bestimmtes Instrument mit einem musikalischen Thema zugeordnet. Um den Kindern einen akustischen Eindruck zu vermitteln, spielen 11 Instrumentalisten live.

www.theater-kr-mg.de

02 12

15:00 Uhr



8.12.2023 | 19:30 Uhr | Ev. Hauptkirche Rheydt
GOSPEL-BENEFITKONZERT „A CHRISTMAS CELEBRATION“

Chorleiter Gabby Vealle und seine Sänger*innen samt Band begrüßen die Zuhörer zu einem abwechslungsreichen Abend. Gemäß der Jahreszeit und dem festlichen Rahmen heißt das Motto in diesem Jahr „A Christmas Celebration“. Ausgewählte ruhige wie rockige Weihnachtsongs werden die Gäste feierlich auf die Weihnachtszeit einstimmen. Gospelfans und Freunde des Chores dürfen sich natürlich auch auf bekannte sowie viele neu einstudierte Gospelsongs freuen. Der Eintritt ist frei! Es wird um Spenden gebeten. Der Erlös geht abzüglich der Kosten an die palliative Kurzzeit-Einrichtung Insel Tobi e. V.

www.familyofpeace.de

08 12

19:30 Uhr

FR 01

AUSSTELLUNGEN

» Eröffnung der Ausstellung „CARRY ON...“ von Soheylya B. Fahimi (1.12.-17.12.2023)
19:00 | Galerie im Atelierhaus E71

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» BIS Lounge-Theater: Stille Wasser
Theater, Chansons und kleine Gaumenfreuden. Vergnüglicher Blick auf Freundschaft und moderne Partnersuche in Mönchengladbach.
19:00 | BIS-Zentrum

» Cabaret
Musical von Joe Masteroff, John Kander, Fred Ebb.
19:30 | Theater MG

» Gute Gefühle – Psychologie live
Neues Bühnenprogramm von Psychologe und Bestsellerautor Dr. Leon Windscheid.
20:00 | Red Box

KONZERTE

» Küchenkonzert mit „w o l k e“ und „Fluke“
Eintritt frei! Hutkonzert.
19:00 | Kulturküche

FESTE / MÄRKTE

» Weihnachtsmarkt (bis 30.12.)
Mo. bis Do. 11:00-20:00 Uhr, Fr. und Sa. 11:00-22:00 Uhr, So. 11:00-19:00 Uhr. Heiligabend, 1. und 2. Weihnachtsfeiertag geschlossen.
Hindenburgstr./Sonnenhausplatz

» Rheydter Weihnachtsmarkt (bis 30.12.)
Täglich ab 11:00 Uhr. 1. und 2. Weihnachtsfeiertag geschlossen.
Marktplatz RY

» Weihnachtsdorf (bis 30.12.)
So. bis Do. 12:00-22:00 Uhr, Fr. und Sa. 12:00-23:00 Uhr, Heiligabend 11:00-15:00 Uhr. 1. und 2. Weihnachtsfeiertag geschlossen.
Alter Markt

» Weihnachtsmarkt Schloss Wickrath
14:00-20:00 | Schloss Wickrath

SONSTIGES

» Bier tasting im Bunker Güdderath
Mit Biersommelière Gracia Sacher. Reservierung: info@bernhardpetz.de oder 02166 912485.
19:00-21:00 | Bunker Güdderath

SA 02

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» BIS Lounge-Theater: Stille Wasser
Theater, Chansons und kleine Gaumenfreuden. Vergnüglicher Blick auf Freundschaft und moderne Partnersuche in Mönchengladbach.
19:00 | BIS-Zentrum

KONZERTE

» Musik zur Marktzeit
Mit dem Streicherorchester „Intermezzo“ der Musikschule.
Eintritt frei!
12:00 | Citykirche Alter Markt

» Home, Sweet Home
Es spielen „ConMoto“ und „Wirbelwind“.
15:30 | Musikschule MG

» ChristmasClassics
Die Mönchengladbacher RememberBand & Gäste.
16:00 + 20:00 | Ev. Christuskirche

» CESONIUS Festival
Mit Claptone, Moguai, Lovra, Nico Willius, Roumex, Milla Lou, Aenna Caelum, Juls Ego. Zutritt ab 18 Jahren!
19:00 | Red Box

KINO

» Callas - Paris, 1958
Anlässlich des 100. Geburtstags von Maria Callas ist ihr historischer Auftritt zum ersten Mal in Farbe, 4K-Auflösung und mit Dolby Atmos Sound vollständig restauriert zu sehen. 90 Minuten. FSK 0.
17:00 | Cinefactory im Haus Zoar

SPORT

» Fußball: Bundesliga (13. Spieltag)
Borussia MG – TSG Hoffenheim
15:30 | Borussia-Park

» Handball: Regionalliga Nordrhein-Männer (12. Spieltag)
Borussia MG – HC Gelpo/ Strombach
19:30 | Jahnhalle

» Handball: Oberliga Männer (12. Spieltag)
TV Geisenbeck – TSV Kaldenkirchen
19:30 | Sporthalle Mülfort

PARTY

» ü30 Party
Party pur auf insgesamt drei abwechslungsreichen Tanzflächen. Einlass ab 27 Jahren.
21:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

FESTE / MÄRKTE

» Trödelmarkt (jeden Samstag)
6:00-14:00 | Parkplatz SMS Businesspark | Blumenberger Str.

» Adventsbasar mit Bücherverkauf
Veranstaltung von Amnesty International Mönchengladbach zum Internationalen Tag der Menschenrechte.
9:00-17:00 | Citykirche Alter Markt

» Christkindmarkt zugunsten behinderter Menschen
Adventsgestecke und -kränze, Gebäck, Glühwein, Waffeln, Selbstgemachtes, Second-Hand-Kleidung, Bücher, Spielzeug u.v.m.
9:00-17:00 | Geroplatz

» Schlossweihnacht Schloss Dyck
Großer Weihnachtsmarkt & Lebendiges Krippenspiel. 1., 2. und 3. Advent: Sa. und So.; 4. Advent: Fr. und Sa.
10:00-20:00 | Schloss Dyck

» Weihnachtsmarkt Schloss Wickrath
14:00-22:00 | Schloss Wickrath

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Führung Zentralbibliothek Carl Brandts Haus
Teilnahme anmeldefrei und kostenlos. Bei Interesse an einer Führung ab 5 Personen wird um eine Voranfrage an service-bibliothek@moenchengladbach.de gebeten.
10:00 | Zentralbibliothek Carl Brandts Haus

KIDS / JUGENDLICHE

» Weihnachten auf Honolulu – das Weihnachtshörspiel in der Ohrenbibliothek
Im Hörspielprojekt erstellen junge Hörspielmacherinnen und -macher im Alter von 10 bis 14 Jahren ihr eigenes Hörspiel. Teilnahme kostenlos. Anmeldung: service-ohrenbibliothek@moenchengladbach.de
10:00-14:00 | Zentralbibliothek

» Mailart in der Kunst – Herzliche Grüße ... von mir zu dir
Kulturucksack-Workshop mit Christiane Behr für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren.
11:00-13:00 | Museum Abteiberg

» Lesezwerge
Gemeinsam mit Lesepatin Yvonne Küpper gehen kleine Fans von großen Geschichten auf spannende Lesetour. Teilnahme kostenlos und anmeldefrei für große und kleine Menschen ab 4 Jahren.
13:00-14:00 | Zentralbibliothek

» Peter und der Wolf (Premiere)
Ballett von Robert North für Kinder ab 5 Jahren. Musik von Sergej Prokofjew. Mit Mitgliedern der Niederrheinischen Sinfoniker.
15:00 | Theater MG

SONSTIGES

» Adventsfahrtage 2023 der LGB-Freunde Rhein/Sieg
Präsentation der Modelleisenbahn-Anlagen. Freier Eintritt für Kinder bis 9 Jahre!
10:00-17:00 | Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg e. V. | Endepohlstr. 3

SO 03

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Cabaret
Musical von Joe Masteroff, John Kander, Fred Ebb.
16:00 | Theater MG

» Musical meets X-Mas
Ein Weihnachtsspecial mit stimmungsvollen Musicalmelodien. Mit Gabriela Kuhn, Susanne Seefing, Bjorn Geudens und Tomas Kildišius. Klavier und Keyboard: Joaquim Font, Karsten Seefing.
17:00 | Theater MG (Studio)

» Drauß' von der Baustell' komm' ich her
Comedy mit „Handwerker Peters“.
18:00 | TiG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» Konzert Omnitah
Vorweihnachtlicher Konzernachmittag mit Sängerin und Pianistin Omnitah. Eintritt frei! Spende erbeten.
14:30 | Friedenskirche Eicken | Margarethenstr. 20

» ChristmasClassics
Die Mönchengladbacher RememberBand & Gäste.
16:00 + 20:00 | Ev. Christuskirche

» Mitsing-Konzert „Sing in den Advent“
Altbekannte Weihnachtsweisen, swingende Winterlieder und überraschend neue Klänge mit Andrea Kaiser (Gesang) und Manfred Heinen (Piano).
Eintritt frei!
17:00 | St. Kamillus Kolumbarium

KINO

» Callas - Paris, 1958
Anlässlich des 100. Geburtstags von Maria Callas ist ihr historischer Auftritt zum ersten Mal in Farbe, 4K-Auflösung und mit Dolby Atmos Sound vollständig restauriert zu sehen. 90 Minuten. FSK 0.
14:00 | Cinefactory im Haus Zoar

» The Royal Opera live: Don Quichotte
Inszenierung und Choreographie: Carlos Acosta nach Marius Petipa. 210 Minuten. FSK 6.
15:30 | Cinefactory im Haus Zoar

FESTE / MÄRKTE

» Weihnachtsmarkt Schloss Wickrath
12:00-20:00 | Schloss Wickrath

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Erster Sonntag – Führungen und Offene Malklasse
Stündlich Führungen und

Kunstgespräche zu den aktuellen Ausstellungen sowie zu ausgewählten Themen der Sammlung. Für Kinder und Jugendliche von 5 bis 12 ist die Malklasse geöffnet. Eintritt frei!
11:00-18:00 | Museum Abteiberg

» Nikolausrundgang: Besinnliches und Kurioses zur Adventszeit
1,5-stündige Führung: Wissenswertes über die Verwandtschaftslinie des Nikolaus zum Weihnachtsmann.
14:00 | Treffpunkt: Weiherstr./Münsterstieg (gegenüber Geropark)

» Führung zur c/o-Ausstellung „Zusammen – Wenn sich Gegensätze anziehen“
Mit Natascha Frieser. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
14:00 | Schloss Rheydt (Treffpunkt Museumskasse)

KIDS / JUGENDLICHE

» Weihnachten auf Honolulu – das Weihnachtshörspiel in der Ohrenbibliothek
Im Hörspielprojekt erstellen junge Hörspielmacherinnen und -macher im Alter von 10 bis 14 Jahren ihr eigenes Hörspiel. Teilnahme kostenlos. Anmeldung: service-ohrenbibliothek@moenchengladbach.de
10:00-13:00 | Zentralbibliothek

» Lesefohlen
Gemeinsam mit Lesepatin Mechthild Poswa-Scholzen gehen kleine Fans von großen Geschichten auf spannende Lesetour. Teilnahme kostenlos und anmeldefrei für große und kleine Menschen ab 4 Jahren.
15:00-16:00 | Stadtebibliothek RY

SONSTIGES

» Adventsfahrtage 2023 der LGB-Freunde Rhein/Sieg
Präsentation der Modelleisenbahn-Anlagen. Freier Eintritt für Kinder bis 9 Jahre! Für die „Kleinen“ kommt der Weihnachtsmann gegen 14:00 Uhr.
10:00-17:00 | Club der LGB-Freunde Rhein/Sieg e. V. | Endepohlstr. 3



/hindenburger





10.12.2023 | 18:00 Uhr | Theater MG
DIE PERLENFISCHER (PREMIERE)

Dem Komponisten Georges Bizet gelang bereits als 24-Jährigem mit seiner Oper „Die Perlenfischer“ (Les pêcheurs de perles) ein musikalisches Meisterwerk mit dem wohl schönsten Männerduett der gesamten Opernliteratur („Au fond du temple saint“). Die Oper ist ein musikalisches Juwel und es gibt viel mehr zu entdecken als nur das berühmte Tenor-Bariton-Duett. Am Gemeinschaftstheater wurde Bizets Frühwerk bislang noch nie gespielt, deshalb ist diese Erstaufführung längst überfällig. Opernliebhaber sollten auf keinen Fall die Chance verpassen, diese Opernrauslive zu erleben.

www.theater-kr-mg.de

10 12
18:00 Uhr



16.12.2023 | 10:00-20:00 Uhr + 17.12.2023 | 10:00-19:00 Uhr | Kaiser-Friedrich-Halle
CLAUS MARKT – DER MARKT DER SCHÖNEN DINGE

Keine Lust auf Honigkerzen, Krippenfiguren oder mundgeblasene Christbaumkugeln? Bei CLAUS kann man individuelle und außergewöhnliche Geschenke shoppen. Die etwa 100 hochkarätigen Aussteller aus ganz Deutschland bieten Selbstgemachtes, Upcycling und Designerstücke. DJ-Sets sorgen für lässigen Winter-Groove. Weihnachtsmusik sucht man hier vergeblich. Zusätzlich wird es vor der KFH auf dem Parkplatz einen kleinen feinen Food- & Getränke-Markt geben, den jeder besuchen kann, ohne Eintritt zu zahlen. Auch dort gibt es das CLAUS Feeling, ausgefallenes Essen & Getränke, gepaart mit verrückter Deko.

www.mein-claus.de

16 12 17 12
10:00 Uhr 10:00 Uhr

» Karnevalsmuseum
Einblick in die historische Tradition des Mönchengladbacher Karnevals.
11:00-14:00 | Altes Zeughaus

DI 05

KINO

» Best of Cinema: Der Name der Rose
Italien/Frankreich/Deutschland 1986. 131 Minuten. FSK 16. Regie: Jean-Jacques Annaud.
20:00 | Cinefactory im Haus Zoar

SPORT

» Fußball: DFB-Pokal (Achtelfinale)
Borussia MG – VfL Wolfsburg
20:45 | Borussia-Park

SONSTIGES

» THEATER EXTRA: Café Vokal
Mitsingabend mit Kerstin Brix und Christian Zatrype. Gesungen werden bekannte Popsongs, Lieder, Balladen, Schlager und Evergreens in deutscher und englischer Sprache.
19:00-21:00 | Theater MG (Foyer)

MI 06

KINO

» BIS-Kino: Brief aus Masanija
Kanada/China 2018, 75 Min., Regie: Leon Lee. Original mit Untertitel. In Kooperation mit Amnesty International.
20:00 | BIS-Zentrum

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Führung Zentralbibliothek Carl Brandts Haus
Teilnahme anmeldefrei und kostenlos. Bei Interesse an einer Führung ab 5 Personen wird um eine Voranfrage an service-bibliothek@moenchengladbach.de gebeten.
19:00 | Zentralbibliothek

KURSE / TREFFEN

» VinylBar: Schallplatten digitalisieren
Jeden 1. Mittwoch im Monat. Es muss ein USB-Stick (A oder C) mitgebracht werden – und das zu digitalisierende Vinyl!

Anmeldefrei und kostenlos!
17:00-19:00 | Zentralbibliothek

» Apéro Art: Mit Badepralinen und Lippenpflege in die kalte Jahreszeit!
Mit Sabine Westerwelle. Anmeldung 02166 92890-0 oder info@schlossrheydt.de
19:00-21:00 | Schloss RY

SONSTIGES

» BDH-Sozialrechtsberatung (jeden Mittwoch)
Anmeldung: 02166 217810 oder info@bdh-moenchengladbach.de
14:30-17:30 | Geschäftsstelle des BDH-Kreisverbands MG | Gelderner Str. 30

DO 07

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Musical meets X-Mas
Ein Weihnachtsspecial mit stimmungsreichen Musicalmelodien. Mit Gabriela Kuhn, Susanne Seefing, Bjorn Geudens und Tomas Kildišius. Klavier und Keyboard: Joaquim Font, Karsten Seefing.
19:30 | Theater MG (Studio)

» Sternstunde
Bei Konrad Beikirchers Weihnachts-Special geht es um den ironisch-komischen Irrsinn rund ums Fest.
20:00 | TiG – Theater im Gründungshaus

KONZERTE

» Duo Wilholt & Hintsches:
Wenn die Jingle dreimal bellt ... eine Weihnachtsjeckerei
Chansons und Weihnachtslieder mit Janek Wilholt (Piano) und Monika Hintsches (Gesang & Mundwerk).
19:30 | BIS-Zentrum

» ChristmasClassics (Charity-Konzert)
Die Mönchengladbacher RememberBand & Gäste.
20:00 | Ev. Christuskirche

» Swinging Christmas... mit Dirk Kraforst, Klaus Hoesen & Special Guest
Weihnachtsklassiker und beliebte, bekannte und neue Songs aus dem Genre Jazz, Swing und Pop mit Dirk Kraforst (Gesang und Gitarre) und Klaus Hoesen (Piano).
20:00 | Kult+Genuss

KIDS / JUGENDLICHE

» Zauberflöte für Jung & Alt
Mit Solisten der Prager Kammeroper. Für Kinder ab 4 Jahren. In deutscher Originalsprache mit Erzählern.
16:30 | Kaiser-Friedrich-Halle

FR 08

KONZERTE

» Gospel-Benefizkonzert: A Christmas Celebration
Vorweihnachtliches Benefizkonzert zugunsten von Insel Tobi e. V. mit den „Family of Peace Gospel Singers“. Um 18:45 Uhr Vorprogramm mit Kindern der Grundschule Giesenkirchen. Eintritt frei! Es wird um Spenden gebeten.
19:30 | Ev. Hauptkirche RY

» ChristmasClassics (Zusatzkonzert)
Die Mönchengladbacher RememberBand & Gäste.
20:00 | Ev. Christuskirche

» BOOSTER Silent Night
Die Musik, die die erfahrene Gladbacher Erfolgsband zum Besten gibt, sorgt für einen magischen Abend.
20:30 | Red Box

FESTE / MÄRKTE

» Weihnachtsmarkt Schloss Wickrath
14:00-20:00 | Schloss Wickrath

SONSTIGES

» Pfänderversteigerung
Bodenhausen
Vorbesichtigung 12:30 Uhr, Versteigerung 14:00 Uhr.
Kaiser-Friedrich-Halle

SA 09

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Seide-Band-Bandoneon (Uraufführung)
Ballett von Robert North, Musik von André Parfenov.
19:30 | Theater MG

KONZERTE

» ChristmasClassics
Die Mönchengladbacher RememberBand & Gäste.
16:00 + 20:00 | Ev. Christuskirche

» Weihnachtskonzert
Benefizveranstaltung zugunsten der Freunde und Förderer der Musikschule e. V. Eintritt frei!
17:00 | Kaiser Friedrich-Halle

» groove!Bigband goes BIS
Die groove!Bigband spielt Jazzstücke u. a. von Count Basie, Nils Hefti wie auch moderne Stücke.
19:30 | BIS-Zentrum

» BOOSTER Silent Night
Die Musik, die die erfahrene Gladbacher Erfolgsband zum Besten gibt, sorgt für einen magischen Abend.
20:30 | Red Box

KINO

» MET Opera live: Florencia en el Amazonas
Gesungen in Spanisch. 155 Minuten. FSK 6.
19:00 | Cinefactory im Haus Zoar

SPORT

» Fußball: Regionalliga West
Männer (19. Spieltag)
Borussia MG II – Wuppertaler SV
14:00 | Grenzlandstadion

FESTE / MÄRKTE

» Nikolausmarkt Eicken
Musik-Bühnenprogramm ab 14:00 Uhr, Mitsingabend für alle um 19:00 Uhr.
11:00-21:00 | Fußgängerzone/Marktplatz MG-Eicken

KIDS / JUGENDLICHE

» Mailart in der Kunst – Herzliche Grüße ... von mir zu dir
Kulturucksack-Workshop mit Christiane Behr für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren.
11:00-13:00 | Museum Abteiberg

SONSTIGES

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

SO 10

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Die Perlenfischer (Premiere)
Oper von Georges Bizet.
Konzertante Aufführung in französischer Sprache mit deutschen Übertiteln. Anschl. öffentliche Premierenfeier in der Theaterbar.
18:00 | Theater MG

KONZERTE

» ChristmasClassics
Die Mönchengladbacher RememberBand & Gäste.
16:00 + 20:00 | Ev. Christuskirche

» Marc Marshall:
Das Weihnachtskonzert
Mit seinem einzigartigen Konzertprogramm verbindet Marc Marshall traditionelle Weihnachtslieder und -texte.
18:00 | Kath. Kirche St. Josef | Richard-Wagner-Str. 31
www.marcmarshall.de

VORTRAG / LESUNG

» Kulturfrühstück: HoHoHo und HiHiHi – fröhliche Weihnachtslesung
Mit Anja Puhane, Jan Michaelis und Achim Dietz.
11:00 | BIS-Zentrum

» Weihnachtsspecial/Matineevortrag: Museum meets Music
Mitarbeiter des Museums stellen besondere Objekte aus dem Schloss mit jahreszeitlichem Bezug vor. Die Sopranistin Stefanie Kunschke und die Pianistin Meghan Behiel haben die passenden Musikstücke dazu ausgesucht.
11:30 | Schloss RY

KINO

» André Rieu: White Christmas
Mit den ersten klingenden Glöckchen tauchen Sie in die unvergleichliche Weihnachtsatmosphäre von Andrés Winterwunderland ein. 180 Minuten. FSK 0.
17:00 | Cinefactory im Haus Zoar

SPORT

» Fußball: 2. Frauen-Bundesliga (12. Spieltag)
Borussia MG – Turbine Potsdam
14:00 | Grenzlandstadion

FESTE / MÄRKTE

» Nikolausmarkt Eicken
Musik-Bühnenprogramm ab 14:00 Uhr. Um 16:30 Uhr kommt der Nikolaus für die Kinder.
11:00-19:00 | Fußgängerzone/Marktplatz MG-Eicken

» Weihnachtsmarkt Schloss Wickrath
12:00-20:00 | Schloss Wickrath

KIDS / JUGENDLICHE

» Offene Führung im Schloss Rheydt für Kinder
Treffpunkt: Museumskasse in der Vrborg. Kostenfrei!
15:00-16:00 | Schloss RY

» Weckt den Weihnachtsmann!
Konzert für Kinder mit dem Musiker und Entertainer Volker Rosin.
16:00 | TiG – Theater im Gründungshaus

MO 11

KINO

» VHS-Programm: Living – Einmal wirklich leben
Großbritannien 2022, 103 Min., FSK 6, Regie: Oliver Hermanus.
20:00 | Comet-Cine-Center

KURSE / TREFFEN

» Kochkurs der VHS: Indische Snack-Party
Snacks für Geburtstag, Picknick oder andere Partys. Informationen/Anmeldung: www.vhs-mg.de oder 02161 25-6400.
18:00-21:45 | Volksverein MG

MI 13

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Ball im Savoy
Operette von Paul Abraham.
19:30 | Theater MG

VORTRAG / LESUNG

» LesARTen
Schreibkreative aller Altersgruppen haben hier die Chance, selbstverfasste Texte einem aufmerksamen Zuhörerkreis zu präsentieren. Eintritt frei!
20:00 | BIS-Zentrum



16.12.2023 | 20:00 Uhr + 17.12.2023 | 17:00 Uhr | JIM
– Jugendkirche | Albertusstr. 38
WINTERIGROOVE 2023

Am 16. und 17. Dezember 2023 lädt der groovechor nach langer Pause wieder zu einem nicht ganz weihnachtlichen Winterkonzert in die Albertuskirche am Adenauerplatz ein. Der winter!groove bietet einen Mix aus Chorgesang, schönen Solostimmen, Humor, menschlicher und musikalischer Harmonie. Flotte Weihnachtslieder werden mit herzergreifenden Balladen, rhythmischen Gospels und modernen Popsongs gemischt. Chorleiterin Monika Hintsches führt durch das Programm, Pianist Janek Wilholt begleitet den Chorgesang mit exzellentem Klavierspiel, rhythmisch unterlegt durch Heribert Götzen (Percussion).

www.groove-chor.de

16 12
20:00 Uhr

17 12
17:00 Uhr



20.12.2023 | 19:00 UHR | THEATER MG
KÜTSONS HAPPY CHRISTMAS

Auf dem Programm steht eine Mischung bekannter Advents- und Weihnachtsmusik aus Europa und Amerika. Eine Suite aus Tschaikowskys „Nussknacker“ ist ebenso dabei wie Choralvorspiele von Johann Sebastian Bach, darunter zu „Wachet auf, ruft uns die Stimme“. Fröhlich beschwingt wird es unter anderem mit Percy Graingers „Shepherd's Hey“. Auch britische Christmas Carols und amerikanische Weihnachtslieder werden nicht fehlen. Wer schon hier gerne leise mitsingen möchte, ist spätestens bei zwei Medleys deutscher Advents- und Weihnachtslieder herzlich dazu aufgefordert, dies möglichst laut zu tun!

www.niederrheinische-sinfoniker.de

20 12
19:00 Uhr

KINO

» André Rieu: White Christmas
Mit den ersten klingenden Glöckchen tauchen Sie in die unvergleichliche Weihnachtsatmosphäre von Andrés Winterwunderland ein. 180 Minuten. FSK 0.
17:00 | Cinefactory im Haus Zoar

KURSE / TREFFEN

» Transition Café / Ernährungsrat
Bei uns ist jeder herzlich eingeladen, die Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Die Mitglieder des Vereins Stadt im Wandel e.V. treffen sich, um zu beraten, wie sie ihre Projekte weiter voran bringen können. Gebührenfrei!
18:00-21:00 | VHS MG

» Apéro Art: Zeichen federleicht – Christmas!
Mit Nicola Grosch. Anmeldung 02166 92890-0 oder info@schlossrheydt.de
19:00-21:00 | Schloss RY

SONSTIGES

» 50 Jahre Hip-Hop – (No) Midlife Crisis? Erinnerungen an Solingen: Rap und Theater gegen das Vergessen
Gespräch mit Bassam Ghazi (Regisseur) und Kutlu Yurtseven (Rapper und Erinnerungsarbeiter). Rap im Anschluss. Eintritt frei!
17:00-19:00 | Rollmarkt der Rollbrett Union e. V. | Hauptstr. 1

DO **14**

KONZERTE

» Swinging Christmas... mit Dirk Kraforst, Klaus Hoesen & Special Guest
Weihnachtsklassiker und beliebte, bekannte und neue Songs aus dem Genres Jazz, Swing und Pop.
20:00 | Kult+Genuss

TOUREN / FÜHRUNGEN

» Weihnachts-Spaziergang – Besinnliches und Kurioses zur Adventszeit
Erleben Sie Weihnachten in Mönchengladbach einmal anders: als Tour in den geschmückten Kirchen der Stadt.
17:00 | Treffpunkt: Weiherstr./Münsterstieg (gegenüber Geropark)

SONSTIGES

» onLeihe-Sprechstunde
Für alle, die wissen wollen wie man eBooks, eAudios, eMagazines und ePaper mit eReader, Tablet und Smartphone ausleiht. Anmeldung: service-bibliothek@moenchengladbach.de oder 02161 256345.
17:00-18:00 | Zentralbibliothek

FR **15**

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Madama Butterfly
Oper von Giacomo Puccini. In italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln. Stückführung um 18:45 Uhr im Studio.
19:30 | Theater MG

KONZERTE

» It's beginning to look like Christmas
Es spielt das Fink-Körner-Duo. Eintritt frei! Es wird um Spenden gebeten. Interner Workshop für Musikschülerschaft von 17:00 bis 18:00 Uhr.
19:00 | Friedenskirche Eicken | Margarethenstr. 20

» Klangpirat
Ein Wald aus Sounds, ein Meer voller Klänge. Von und mit Wolfgang Sombert.
19:30 | BIS-Zentrum

» BOOSTER Silent Night
Die Musik, die die erfahrene Gladbacher Erfolgsband zum Besten gibt, sorgt für einen magischen Abend.
20:30 | Red Box

VORTRAG / LESUNG

» Kampfgans Luise – Amüsantes und Absurdes zur Weihnachtszeit
Der Berliner Krimiautor Stephan Hähnel liest Mörderisches zur Weihnachtszeit aus seinen Büchern. Kostenlos und anmeldefrei.
18:00 | Zentralbibliothek

SPORT

» Fußball: Bundesliga (15. Spieltag)
Borussia MG – Werder Bremen
20:30 | Borussia-Park

FESTE / MÄRKTE

» Weihnachtsmarkt Schloss Wickrath
14:00-20:00 | Schloss Wickrath

KIDS / JUGENDLICHE

» Kurzfilmtage: Hier und Laut – 11 Kurzfilme in Schleife
Für Jugendliche ab 16 Jahre. Kostenlos und anmeldefrei.
17:30-20:30 | Zentralbibliothek

SONSTIGES

» Biertasting im Bunker Gütterath
Mit Biersommelière Gracia Sacher. Reservierung: info@bernhardpetz.de oder 02166 912485.
19:00-21:00 | Bunker Gütterath

SA **16**

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Cabaret
Musical von Joe Masteroff, John Kander, Fred Ebb.
19:30 | Theater MG

KONZERTE

» Weltklassik am Klavier: Dimensionen der Gefühle – Melancholie, Heiterkeit und Humor!
Sarah (Seul A) Jeon spielt Werke von Brahms, van Beethoven, Mendelssohn-Bartholdy und Schumann.
17:00 | KunstSignal – Alter Bahnhof Geneicken
www.weltklassik.de

» winter!groove 2023
Der groovechor lädt zu einem nicht ganz weihnachtlichen Winterkonzert ein.
20:00 | JIM – Jugendkirche | Albertusstr. 38

» BOOSTER Silent Night
Die Musik, die die erfahrene Gladbacher Erfolgsband zum Besten gibt, sorgt für einen magischen Abend.
20:30 | Red Box

SPORT

» Trabrennen
13:00 | Trabrennbahn

FESTE / MÄRKTE

» CLAUS Markt – Der Markt der schönen Dinge
Bei ca. 100 Ausstellern kann man in der Halle stöbern und shoppen, was das Zeug hält. Freier Eintritt bis 12 Jahre!
10:00-20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle | www.mein-claus.de

» Weihnachtsmarkt Schloss Wickrath
14:00-22:00 | Schloss Wickrath

KIDS / JUGENDLICHE

» Kurzfilmtage: Mo & Frieze in fabelhafter Gesellschaft
Sechs Kurzfilme mit Gebärdensprache und Audiodeskription für Kinder ab 6 Jahren mit und ohne Hör- und Sehbeeinträchtigung. Kostenlos und anmeldefrei.
10:00-15:45 | Zentralbibliothek

» Peter und der Wolf
Ballett von Robert North für Kinder ab 5 Jahren. Musik von Sergej Prokofjew. Mit Mitgliedern der Niederrheinischen Sinfoniker.
11:00 | Theater MG

» Dem Täter auf der Spur – Krimiwerkstatt für Kinder und Jugendliche
Krimiwerkstatt für Kinder und Jugendliche von 11 bis 13 Jahren mit dem Berliner Krimiautor Stephan Hähnel. Teilnahme kostenlos. Anmeldung: servicebibliothek@moenchengladbach.de, Stichwort „Krimiwerkstatt“.
11:00-15:00 | Zentralbibliothek

» Kurzfilmtage: Big Time – Queere Filme zur längsten Nacht
Sechs Kurzfilme für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren. Kostenlos und anmeldefrei.
16:00-19:00 | Zentralbibliothek

SO **17**

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Ball im Savoy
Operette von Paul Abraham.
19:30 | Theater MG

KONZERTE

» winter!groove 2023
Der groovechor lädt zu einem nicht ganz weihnachtlichen Winterkonzert ein.
17:00 | JIM – Jugendkirche | Albertusstr. 38

» Joscho Stephan Quartett: Gypsy Swing und mehr...!
Kartenvorverkauf vom 4.12. bis 9.12. im Kloster Neuwerk oder Tel. 0157 82040963.
18:00 | Klosterkirche Neuwerk

» BOOSTER Silent Night
Die Musik, die die erfahrene Gladbacher Erfolgsband zum Besten gibt, sorgt für einen magischen Abend.
18:00 | Red Box

FESTE / MÄRKTE

» CLAUS Markt – Der Markt der schönen Dinge
Bei ca. 100 Ausstellern kann man in der Halle stöbern und shoppen, was das Zeug hält. Freier Eintritt bis 12 Jahre!
10:00-19:00 | Kaiser-Friedrich-Halle | www.mein-claus.de

» Weihnachtsmarkt Schloss Wickrath
12:00-20:00 | Schloss Wickrath

KIDS / JUGENDLICHE

» Peter und der Wolf
Ballett von Robert North für Kinder ab 5 Jahren. Musik von Sergej Prokofjew. Mit Mitgliedern der Niederrheinischen Sinfoniker.
11:00 | Theater MG

SONSTIGES

» Verkaufsoffener Sonntag in Rheydt
Der Weihnachtsmann wird während der Öffnungszeiten des Einzelhandels durch die Stadt gehen und Kinder beschenken.
13:00-18:00 | Innenstadt RY

DI **19**

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Die Perlenfischer
Oper von Georges Bizet. Konzertante Aufführung in französischer Sprache mit deutschen Übertiteln.
19:30 | Theater MG

VORTRAG / LESUNG

» Retten Bonobos den Regenwald im Kongo?
Vortrag des Wissenschaftlichen Vereins. Referentin: Prof. Dr. Barbara Fruth.
19:00-21:00 | Haus Erholung
www.wissenschaftlicherverein.de

MI **20**

KONZERTE

» Kütsons Happy Christmas
Mit den Blechbläsern der Niederrheinischen Sinfoniker, Dirigent: GMD Mihkel Kütson. Mit einer Suite aus Tschaikowskys „Der Nussknacker“, drei Choralvorspielen von J. S. Bach, Advents- und Weihnachtsliedern. Mitsingen ausdrücklich erwünscht!
19:00 | Theater MG

KINO

» BIS-Kino: In einer besseren Welt
Dänemark 2010, 113 Min., FSK 12. Regie: Susanne Bier.
20:00 | BIS-Zentrum

» Lady's Night: Girl You Know It's True
Deutschland 2023, 125 Min., FSK 12, Regie: Simon Verhoeven. Mit rotem Teppich und Sekt-empfang. Nur für Lady's ab 16 Jahren.
20:15 | Comet-Cine-Center

DO **21**

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Passionnément – Verrückt nach Liebe (Deutsche Erstaufführung)
Musikalische Komödie in drei Akten. Musik von André Messager.
19:30 | Theater MG

FR **22**

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Ballett „Nussknacker“
Präsentiert von Klassik Konzert Dresden. Musik: Pjotr Iljitsch Tschaikowski.
19:30 | Kaiser-Friedrich-Halle

KONZERTE

» BOOSTER Silent Night
20:30 | Red Box

» Sternennacht by Justis
Das Weihnachtskonzert in einzigartiger Backstein-Kulisse.
21:00 | KUNSTWERK – das rote Krokodil



28.12.2023 | 20:00 Uhr | Projekt 42
**POETEREY – DER GLADBACHER POETRY SLAM
 ZWISCHEN DEN JAHREN**

Der Gladbacher Poetry Slam schießt kurz vor Silvester mit Lyrik-Raketen und Prosa-Böllern um sich. Denn die poeterey im Projekt 42 verabschiedet sich mit dem letzten Dichter*innen-Wettstreit des Jahres ganz spät im Jahr von eben diesem. Noch einmal werden

Poet*innen aus nah und fern, erfahren und unerfahren, geladen und spontan, laut und leise, ans Mikro im Altstadt-Club treten, um begleitet von der routiniert-chaotischen Moderation von Markim Pause und Marco Jonas Jahn um Applaus und Punkte zu performen. Wer am Ende gewinnt, entscheidet natürlich das Publikum.

www.projekt42.info

28 12

20:00 Uhr

PARTY

» Tonspuren
 Party von und mit Dj.rocka.
 21:00 | Messajero

SA 23

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Drei Haselnüsse für Aschenbrödel. Das zauberhafte Weihnachtsmärchen für die ganze Familie.
 18:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

» Ball im Savoy
 Operette von Paul Abraham.
 19:30 | Theater MG

KONZERTE

» BOOSTER Silent Night
 20:30 | Red Box

» Sternennacht by Just:is
 Das Weihnachtskonzert in einzigartiger Backstein-Kulisse.
 21:00 | KUNSTWERK – das rote Krokodil

FESTE / MÄRKTE

» Weihnachtsmarkt Schloss Wickrath
 14:00-22:00 | Schloss Wickrath

SONSTIGES

» Bierstaging im Bunker Gütterath
 Mit Biersommelière Gracia Sacher. Reservierung: info@bernhardpetz.de oder 02166 912485.
 18:00-20:00 | Bunker Gütterath

DI 26

KIDS / JUGENDLICHE

» Peter und der Wolf
 Ballett von Robert North für Kinder ab 5 Jahren. Musik von Sergej Prokofjew. Mit Mitgliedern der Niederrheinischen Sinfoniker.
 15:00 | Theater MG

MI 27

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Novecento – Die Legende vom Ozeanpianisten
 Von Alessandro Baricco.
 20:00 | Theater MG (Studio)

KIDS / JUGENDLICHE

» Der kleine Rabe Socke: Alles Weihnachten
 Ein Puppentheater für Kinder ab 3 Jahren.
 11:00 + 14:00 + 16:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

DO 28

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Stolz und Vorurteil* (*oder so)
 Von Isobel McArthur nach dem Roman von Jane Austen.
 19:30 | Theater MG

» poeterey – der Gladbacher Poetry Slam zwischen den Jahren
 Moderation: Markim Pause und Marco Jonas Jahn.
 20:00 Projekt 42

KONZERTE

» Die Nacht der fünf Tenöre:
 „Una fiesta de la musica“-Tour
 Fünf Tenöre zeigen die Schönheit der italienischen Oper in ihrer ganzen Bandbreite.
 19:30 | Kaiser-Friedrich-Halle

FR 29

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Madama Butterfly
 Oper von Giacomo Puccini.
 In italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.
 19:30 | Theater MG

SA 30

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Seide-Band-Bandoneon (Uraufführung)
 Ballett von Robert North, Musik von André Parfenov.
 19:30 | Theater MG

SO 31

SCHAUSPIEL / BÜHNE

» Ball im Savoy
 Operette von Paul Abraham.
 18:00 | Theater MG

KINO

» The Royal Opera live: Der Nussknacker
 Musik: Pjotr Iljitsch Tschaikowski. 165 Minuten. FSK 6.
 15:30 | Cinefactory im Haus Zoar

SPORT

» Trabrennen: Silvester-Renntag an der Niersbrücke
 11:00 | Trabrennbahn

SILVESTRPARTIES

» Silvester 2023 >> 2024
 Mit DJ Rokka, der all night long für strikt tanzbare Musik sorgt.
 20:00 | Messajero

» New Years Eve 2023 - 2024
 Wir feiern mit euch gemeinsam ins neue Jahr!
 22:00 | Das Graefen | Alter Markt 23

MO 01

KONZERTE

» Neujahrskonzert 2024 der Niederrheinischen Sinfoniker
 Moderator: Generalintendant Michael Grosse, Dirigent: GMD Mihkel Kütson.
 20:00 | Theater MG

Schon gewusst?
 Noch mehr Termine
 gibt's bei uns online...



termine.hindenburger.de



ADRESSEN

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

BIS-Zentrum
 Bismarckstr. 97-99 | 41061 MG
www.bis-zentrum.de

Borussia VfL 1900 Mönchengladbach e.V.
 Hennes-Weisweiler-Allee 1
 41179 MG
www.borussia.de

Bunker Gütterath
 Gütterath 29 | 41199 MG
www.bunkerfuehrungen.de

Cinefactory im Haus Zoar
 Kapuzinerplatz 12
 41061 MG
www.cinefactorymg.de

City-Kirche Alter Markt
 Kirchplatz 14 | 41061 MG

Club der LGB-Freunde
 Hennes-Weisweiler-Allee 1
 Endepohlstr. 3 | 41236 MG
www.lgb-rheinsieg.de

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

Evangelische Christuskirche
 Kapuzinerstr. 46 | 41061 MG

Evangelische Friedenskirche
 Margarethenstr. 20
 41061 MG

Evangelische Hauptkirche
 Rheydt
 Hauptstr. 90 | 41236 MG
www.kirche-rheydt.de

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

Galerie im Atelierhaus E71
 Eickener Str. 71 | 41061 MG
www.co-mg.de

Grenzlandstadion
 Seminarstr. 20 | 41236 MG

Haus Erholung
 Johann-Peter-Bölling-Platz 1
 | 41061 MG
www.hauserholung.de

Jahnhalde
 Volksgartenstr. 165
 41065 MG

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

Klosterkirche Neuwerk
 Dammer Str. 165 | 41066 MG
www.klosterkirche-neuwerk.de

Kult+Genuss
 Wilhelm-Strauß-Str. 65 |
 41236 MG
www.kultundgenuss.de

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

KunstSignal – Alter Bahnhof
 Geneicken
 Otto-Saffran-Str. 102 |
 41238 MG
www.kunstsignal.de

KUNSTWERK – das rote
 Krokodil
 Wickrathberger Str. 18b
 41189 MG
www.kunstwerk-krokodil.de

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

Messegelände Nordpark
 Gladbacher Str. 511
 41179 MG

MGMG – Marketing Gesellschaft
 Mönchengladbach
 mbH
 Steinmetzstr. 57-61
 41061 MG
www.mgm-g.de

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

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

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

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

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

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

Schloss Wickrath
 Schloss Wickrath 17
 41189 MG

Stadion im Borussia-Park
 Hennes-Weisweiler-Allee 1
 41179 MG

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

Stadtteilbibliothek Rheydt
 Am Neumarkt 84 | 41236 MG
www.stadtbibliothek-mg.de

St. Kamillus Kolumbarium
 Kamilianerstr. 40
 41069 MG
www.st-kamillus-kolumbarium.de

TextilTechnikum
 Schwalmstr. 301
 Monforts Quartier 31
 41238 MG
www.textiltechnikum.de

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

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

Trabrennbahn an der
 Niersbrücke
 Am Flughafen 5 | 41066 MG
www.mgtrab.de

Volkshochschule
 Am Sonnenhausplatz
 41061 MG
www.vhs-mg.de

Volkverein Mönchengladbach
 Geistenbecker Str. 107
 41199 MG
www.volkverein.de

Zentralbibliothek Carl
 Brandts Haus
 Blücherstr. 6 | 41061 MG
www.stadtbibliothek-mg.de



[instagram.com/hindenburger_mg](https://www.instagram.com/hindenburger_mg)



GOLDWASSER

**Touch my Soul
Silvester 2023 - Welcome 2024**

Sonntag 31. Dezember ab 21:30 Uhr

TOUCH MY SOUL SPECIAL
MIT DJ CARLOS
Eintritt 15 € (nur Abendkasse, kein VVK)
Sektempfang
Flying Finger Food Buffet

Goldwasser

Waldhausener Str. 21
41061 Mönchengladbach
www.goldwasser-mg.de

BAVARIA ALM

Silvester in der Bavaria Alm

Sonntag 31. Dezember, 19:00 - 03:00 Uhr
Eintritt 99 € p.P.

In der Bavaria Alm in Mönchengladbach erwartet die Gäste eine Silvesterparty mit viel Spaß, Musik und „sau guadem“ Essen. Feiern in einer urigen Atmosphäre, mit alpenländische Schmanckerl, leckere Biere und erfrischende Drinks. Um Mitternacht stoßen alle zusammen auf ein wunderbares neues Jahr an.

Tickets sind ausschließlich in der Bavaria Alm Mönchengladbach erhältlich.

Bavaria Alm

Restrauch 209
41199 Mönchengladbach
www.bavariaalm.de



GRAEFEN

New Years Eve

Sonntag 31. Dezember ab 22:00 Uhr
Einlass an 18+ (Ausweiskontrolle!)
Die größte Silvesterparty in Mönchengladbach

Die Tickets sind limitiert, und in der Graefen Clubbing App oder auf der Website:
<https://www.dasgraefen.de/events/silvester-2023-31-12-2023-1#tickets> erhältlich.

Graefen

Alter Markt 23 | 41061 Mönchengladbach
www.dasgraefen.de

FRAU MANFRED

Schicki Micki

Sonntag 31. Dezember ab 22:00 Uhr
Der Preis war z.Zt. d. DRücklegung noch nicht bekannt. Inkl. Drink-Flat und Buffet

Frau Manfred

Aachener Str. 21 - 23 | 41061 Mönchengladbach
www.fraumanfred.de

MESSAJERO

Silvester All-Inclusive Party

Sonntag 31. Dezember
Einlass: 20:00 Uhr
Vvk: 90 €, AK: 110 €

Jahreswechsel ...

... und wieder in ein neues Jahr, mit dem umfangreichen Silvester-ALL-INCLUSIVE-PAKET - genau wie seit Silvester 2004 seit 20 Jahren (minus zwei Covid19-Jahre). Mit DJ Rokka, der all night long für strikt tanzbare Musik sorgt...

Der Verzehr aller Biersorten, aller Softdrinks, Sekt und Weine ist enthalten. Und: Enthalten ist ebenfalls ein reichhaltiges, vorwiegend mediterranes Silvester-Buffet - solange der Vorrat durch die lange Nacht hindurch reicht. Kein „Deckelchaos“, kein Kleingeldgeklimper, keine langen Kassenopern! So koennen die Gäste sich aufs gemeinsame Feiern konzentrieren.

Vorverkauf DRINGEND empfohlen!
Keine „Reservierungen“, kein „Zurücklegen“.

Messajero

Sophienstraße 17 | 41065 Mönchengladbach
www.messajero.com

WEITERE TERMINE

Sollten uns weitere Termine für Silvesterparties bekannt werden, veröffentlichen wir diese online auf www.hindenburger.de sowie auf unseren Social Media Kanälen [facebook.com/hindenburger](https://www.facebook.com/hindenburger) und [instagram.com/hindenburger_mg](https://www.instagram.com/hindenburger_mg)



Die HINDENBURGER Gastro-Wahl 2023

Foto: freepik.com/author... drazenzigic

UPDATE

Man muss ja auch mal zugeben, wenn etwas anders läuft als geplant. So wie bei unserem Zeitplan für die diesjährige Gastro-Wahl. Der war diesmal wohl etwas zu ambitioniert - oder besser - wir haben nicht mit einer dermaßen hohen Beteiligung und so vielen verschiedenen Vorschlägen gerechnet.

Herzlichen Dank dafür!

Die Auswertung aller eingegangenen „Stimmzettel“ dauert daher leider etwas länger als gedacht und so werden wir das Ergebnis der Vorschlagphase erst in der Januarausgabe, die Ende Dezember erscheint veröffentlichen und dann die Endausscheidung einläuten.

Die jeweiligen Top 5 jeder Kategorie werden wir dann final in der Ende Januar erscheinenden Februarausgabe veröffentlichen.



Gracias Bierliebe

Bierstil Dubbel: Probier's mal mit Gemütlichkeit

Text + Fotos: Gracia Sacher

Biersommelière Gracia Sacher

...denn dieses Bierchen strahlt für mich eine große Portion Gemütlichkeit aus. Passt daher perfekt in die kalte Jahreszeit. Auf dem Foto seht ihr (im Hintergrund – auf das vordere Bier komme ich gleich noch mal kurz zurück.) das Dubbel von der Trappistenbrauerei Westmalle. Dort hab ich vergangenen Monat einen kurzen Zwischenstopp gemacht, als ich auf dem Weg nach Antwerpen war. Trappistenbiere habe ich euch schon mal erklärt: Es sind Abteibiere, die in belgischen Klöstern von sogenannten Trappisten – oder zumindest unter deren Aufsicht – gebraut werden. Die Trappisten wiederum sind ein Orden in der römisch-katholischen Kirche – unter strengen Voraussetzungen, die beim Brauen erfüllt werden müssen, dürfen die Mönche ihr Bier „Trappistenbier“ schimpfen. Von diesen Brauereien gibt es weltweit 11 Stück.

Doch zurück zum Dubbel: Es ist wohl der bekannteste Bierstil unter den Klosterbieren – und das Trappistenbier von Westmalle gilt hierbei als Vorreiter. Die dortigen Mönche brauten es Mitte des 19. Jahrhunderts als Erweiterung ihres üblichen Bierchens. 1922 wurde dieses Rezept als Basis für ein noch stärkeres Bier genommen und zum ersten Mal wurde Kandiszucker hinzugegeben, um den Alkoholgehalt zu steigern. Gleichzeitig sorgt er für einen trockenen Körper. Das Bier erreichte seine gemütlichen 7 % Alkohol und dabei ist es bis heute geblieben. Auf dieses Bier folgte später ein noch stärkeres Bier: das Tripel. Was die Herleitung der Namen angeht, gibt es zahlreiche Geschichten. Doppelt bzw. dreifach so stark wie der Vorgänger? Doppelt bzw. dreifach so viel verbrauchtes Malz? Was ihr euch eigentlich nur merken müsst: das Dubbel ist ein dunkles und das Tripel ein helles und noch etwas stärkeres Bier.

Kommen wir mal zum Probieren: Das Dubbel hat einen malzig-süßlichen Charakter und bringt zudem Karamell- und häufig auch Trockenobstnoten mit. Typisch sind etwa Pflaumen- und Rosinenaromen oder auch einfach eine besondere Würzigkeit, die auch etwas an Kräuter erinnern kann. Nicht immer lässt sich

das so genau zuordnen. Muss aber ja auch nicht unbedingt sein. Auch wenn es so dunkel ist, sollte es keine Röstaromen aufweisen. Insgesamt ein komplexes, wenn auch sehr süßiges Bier, typisch Belgien eben. Passt wunderbar zu einem kräftigen Käse oder einem schokoladigen Dessert. Oder natürlich einfach so.

Bekommt ihr hier in Mönchengladbach vor allem beim Bierab auf dem Gotzweg. Zu guter Letzt noch wie versprochen ein paar Worte zum Foto: Beim Bier mit dem helleren Schaum handelt es sich um das „half-om-half“: eine Mischung aus ½ Dubbel und ½ Tripel. Habe ich tatsächlich zum ersten Mal getrunken und fand es wirklich großartig! Vielleicht deckt ihr euch also besser mal sowohl mit Dubbel als auch mit Tripel ein.

Ihr Lieben. Ich wünsche euch eine zauberhafte Adventszeit und ein paar wirklich schöne und gemütliche Weihnachtstage. Lasst es euch gutgehen und seid lieb zueinander. Kommt gut ins neue Jahr. Und danke an alle, die meine Zeilen lesen – ich freue mich über jeden einzelnen von euch. Merci!

Alles Liebe,

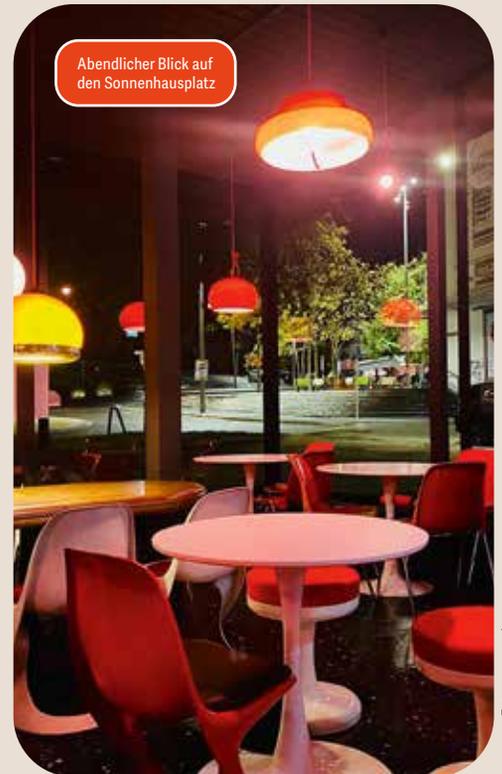
*Cheers,
Gracia*

Gracias Bierblog
„Bierliebe und moodpairing“ auf
www.hopfenmaedchen.com





Der untere Gastraum des MAMOMI im bunten Space-Age-Design



Abendlicher Blick auf den Sonnenhausplatz

Foto: mamomi

Stylische Gastro-Neueröffnung mit spannendem Konzept

mamomi

café | weinbar | studio

Redaktion + Fotos: **Marc Thiele, mamomi**

Mönchengladbachs Gastronomieszene ist um einen potentiellen Hotspot reicher. Vorschusslorbeeren? Nein, aber eine Vorahnung, schließlich steht mit Babak Ahmadi ein erfahrene Mönchengladbacher Gastronomie-Urgestein hinter dem Mitte November eröffneten „mamomi“ und alles, was Ahmadi bisher gastronomisch anpackte, wurde ein Erfolg. Sei es der Club „DIE NACHT“ auf der Waldhausener Straße, (noch heute einer der ersten Adressen für elektronische Musik in NRW), die erst im März dieses Jahres neu eröffnete „Bar der Nacht“ direkt unterhalb seines Clubs oder seine ehemaligen, aber mittlerweile verkauften Gastronomiebetriebe, die Moshi Bar und die Bar Plastique. Mit dem „mamomi“ startet nun sein neuestes Projekt.

Das direkt neben dem Eingang des Parkhauses Stepgesstraße gelegene, lange leerstehende Ladenlokal war in seiner Geschichte schon einiges, vom Möbelgeschäft über Modeboutique bis hin zum trendigen Sneaker- und Skatershop und dann – lange Jahre Leerstand. Nun also eine Gastronomie. Und was für eine - auf jeden Fall in punkto Design.

Die beiden Etagen des Gastraumes des „mamomi“ werden von Möbel im Stil des „Space Age Designs“ der 70er Jahre mit knalligen Farben und runden Formen charakterisiert. Das Erdgeschoss stellt sich für uns dabei eher als Retro-Café mit verschiedenen Tischen und Stühlen dar, während die obere Etage uns das Gefühl einer coolen 70's-Lounge mit Teppichboden, einem Piano und

außergewöhnlich geformten Polstermöbeln vermittelt. Besonders markant sind die runden Lampenschirme in Orange, Rot- und Gelbtönen, eben typisch „Seventies“.

Auch das gastronomische Konzept des „mamomi“, als Café und Weinbar, ist etwas Besonderes für Mönchengladbach. Es ist kein Restaurant im klassischen Sinne, betont der Gastronom ausdrücklich bei unserem Besuch, auch wenn er spezielle kulinarische Events für die Zukunft nicht ausschließen möchte.

Die umfangreiche Karte führt ein breites Angebot an Kaffeespezialitäten, viele davon auf Basis einer eigens für das „mamomi“ entwickelten Röstung, die es demnächst auch zu kaufen geben wird.



Für das kulinarische Wohl sorgen eine abwechslungsreiche Frühstückskarte (bis 13 Uhr) und ein Mittagsangebot (ab 12 Uhr) u.a. mit Salaten, Bowls, Sandwiches, Ciabattas und einer Suppe. Selbstverständlich gibt es auch Kuchen. Von Mittag bis abends bietet die Küche zudem hausgemachte Focaccia in verschiedenen Varianten an. Ab 17 Uhr kann man aus einer „Bar-Food-Karte“ Kleinigkeiten auswählen, die ideal zu den 50 deutschen, französischen, italienischen und spanischen Weinen und Schaumweinen der Weinkarte passen.

Darin findet man bekannte Weingüter wie Drei-Bigacker, Van Volxem oder Markus Molitor aus Deutschland neben Newcomern und Geheimtipps. Die Weinkarte ist sehr ausgewogen, mit dem, wie heutzutage üblich, etwas höheren Angebot an Riesling bei den Weißweinen. Auch Trends wie ein Pet Nat Riesling „Schaumwein“ und ein Orange Wine fehlen auf der Karte nicht. Preislich liegen die offenen Weine zwischen 4,50 € und 6,50 € je 1,5 cl Glas und Flaschen zwischen 19,50 € und 93 €.

Auch Softdrinks, Biere und ausgewählte Spirituosen stehen auf der Getränkekarte. Cocktails und Longdrinks sollen zeitnah folgen, wenn die Herausforderungen der Eröffnung hinter dem Team liegen.

Neben dem normalen Betrieb kann man das „mamomi“ übrigens auch für Feiern und Veranstaltungen anmieten. Einfach das Team im Laden ansprechen oder eine Nachricht über Instagram senden.

mamomi
Stepgesstraße 21 | 41061 Mönchengladbach

Öffnungszeiten:

Mo. - Do., von 09:00 - ca. 22:00 Uhr
Fr. u. Sa., ab 09:00 Uhr, das Ende ist offen
Sonntags ist Ruhetag.

Mehr Informationen online unter:

<https://www.instagram.com/mamomi.kollektiv>



Der Eingang ist direkt neben dem Parkhaus Stepgesstraße



Ein Klavier im Obergeschoss



Die obere Etage bietet stylisches Loungefeeling



TEAM DER NEUGEBORENEN-INTENSIVSTATION DES „ELI“ FEIERTE DEN WELT-FRÜHGEBORENEN-TAG



Ein Tag voller Emotionen, Liebe und Hoffnung: Die Neugeborenen-Intensiv der Städtischen Kliniken Mönchengladbach feierte am 17. November den von der European Foundation for the Care of Newborn Infants (EFCN) initiierten Welt-Frühgeborenen-Tag. Ein Fest, das die Leben der Frühchen in den Mittelpunkt rückte und gleichzeitig die immense Stärke und Hingabe derer, die sie betreuen, zelebrierte. Die Neugeborenen-Intensivstation des „Eli“ gewährte Einblicke in ihre tägliche Arbeit und klärte über frühgeborene auf. Die Ausstellung mit Motiven von Monsters of Media aus dem Frühchen-Alltag berührt die Herzen der Besucherinnen und Besucher.

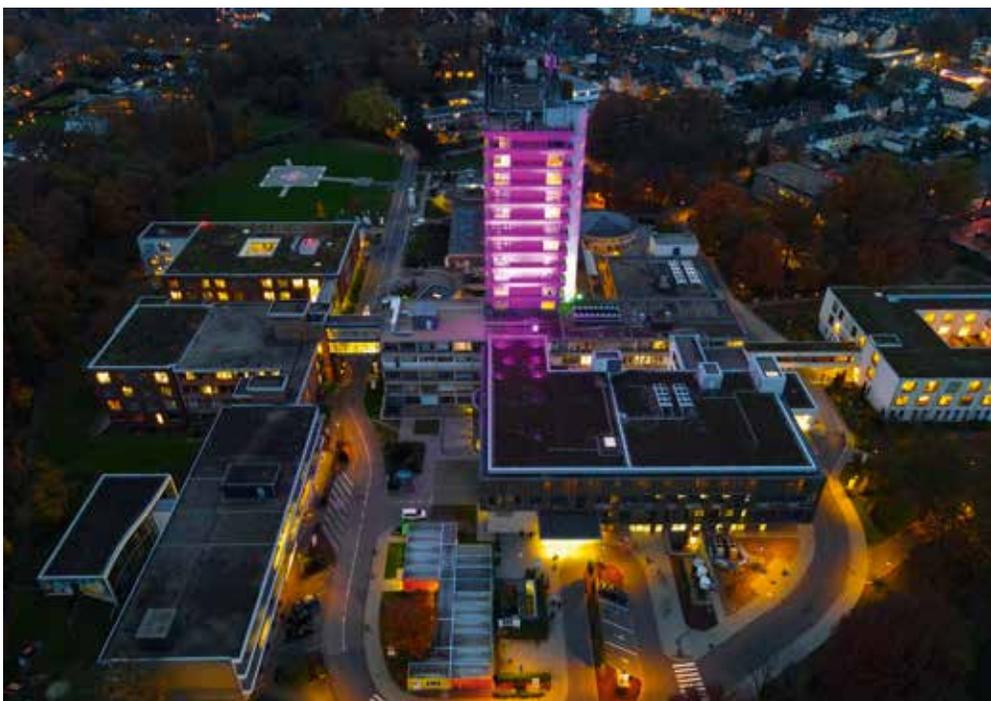
Der Instagram Eli Live-Talk bot Raum für Austausch und Fragen, er ist auch weiterhin über Instagram abrufbar. Petra Kurt, die mit Leidenschaft die stellvertretende Leitung innehat, drückte in bewegenden Worten aus, wie jede Berührung, jeder Fortschritt und jeder gemeinsam gemeisterte Tag auf der Intensivstation für die Kleinsten zu einem kostbaren Teil der Lebensgeschichte jedes Frühchens wird. „Unsere kleinen Helden lehren uns täglich, was wirklich wichtig ist im Leben: Liebe, Zusammenhalt und Kraft“, sagte Kurt, bei der Veranstaltung.

Das Haupthaus erstrahlte in einem satten Lila, das die Botschaft der Solidarität mit Frühchen und ihren Familien in die Herzen der Menschen trug. Eine visuelle Umarmung für alle, die auf dieser sensiblen Reise sind. Als kulinarisches Dankeschön für das engagierte Team der Neugeborenen-Intensiv wurde ein köstliches Essen arrangiert. Momente der Gemeinschaft, des Lächelns und der Anerkennung, um allen Mitarbeiter:innen, die oft unbemerkt im Hintergrund wirken, gebührend zu danken.

Claudia Pascal, eine Mutter deren kleines Wunder auf der Intensivstation groß wird, fand emotionale Worte: „Die Neugeborenen-Intensiv ist nicht nur ein Ort der Heilung, sondern ein Zuhause, in dem unsere Familie durch Höhen und Tiefen begleitet wird. Der Welt-Frühgeborenen-Tag gibt uns die Möglichkeit, unsere tief empfundene Dankbarkeit zu zeigen und die Welt daran zu erinnern, dass jeder Tag ein Geschenk ist.“

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach setzen mit dieser Initiative nicht nur ein starkes Zeichen für die medizinische Versorgung von Frühchen, sondern vor allem für Liebe, Mitgefühl und die unerschütterliche Hoffnung, die diese kleinen Kämpfer und ihre Familien vereint. Der Welt-Frühgeborenen-Tag soll über Landesgrenzen hinweg Frühgeburten und ihre Folgen thematisieren. Deutschlandweit werden pro Jahr ca. 60.000 Kinder zu früh geboren. Demnach ist eines von zehn Neugeborenen ein Frühchen. Damit sind Frühgeborene die größte Kinderpatientengruppe Deutschlands. Dennoch werden Probleme und Risiken für die weitere Entwicklung dieser Kinder häufig nicht in entsprechendem Maße wahrgenommen.

Jährlich werden auf der neonatologischen Intensivstation K5 rund 500 Früh- und kranke Neugeborene versorgt. Circa 60 Kinder pro Jahr sind sehr kleine Frühgeborene mit einem Geburtsgewicht von weniger als 1500 Gramm. Diese Frühgeborenen benötigen eine komplexe medizinische Versorgung und sind im besonderen Maße von schwerwiegenden Komplikationen bedroht. Von einem Frühgeborenen spricht man generell, wenn es vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche geboren wurde.





PRAXIS für
Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc
& Kollegen

ANZEIGE



Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc

Foto: Praxis

ZUCKER SCHADET DEN ZÄHNEN!



Foto: de.123rf.com/profile_kho

Wussten Sie, dass im Jahr 2020 der durchschnittliche Pro-Kopf-Zuckerverbrauch der Deutschen bei beeindruckenden 32,5 Kilogramm lag? Das ist eine beträchtliche Menge, vor allem, wenn man sich das in Zuckerwürfeln vorstellt. Es ist allgemein bekannt, dass Zucker Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht und sogar Sucht fördert. Diese Risiken sind der Bevölkerung bewusst. Allerdings hat Zucker auch erheblichen Einfluss auf die Mundflora und die Zahngesundheit.

Eine gesunde Ernährung erfordert unter anderem eine Einschränkung des Zuckerkonsums. Das Einkaufen von zuckerarmen Produkten kann jedoch mitunter eine Herausforderung sein. Oft enthalten die Zutatenlisten auf Lebensmittelverpackungen Begriffe, die für den durchschnittlichen Verbraucher leicht irreführend sein können. Zum Beispiel

werden für gängige Bezeichnungen wie „Kristallzucker“ Begriffe wie „Gerstenmalz“, „Fruchtsaftkonzentrat“ oder „Malzextrakt“ verwendet.

Besonders bei Getränken ist dies häufig der Fall. Sie enthalten nicht nur Zucker, sondern auch Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und langfristig schädigen können. Softdrinks wie Limonaden und Cola, aber auch Obst- und Vitaminsäfte sollten daher nur in Maßen konsumiert werden. Fruchtsäfte sind zwar aus ernährungswissenschaftlicher Sicht gesund und tragen zur Vitaminszufuhr bei, dennoch sollte das Risiko von Karies minimiert werden. Das bedeutet, dass Limonaden und Säfte nicht den ganzen Tag über getrunken werden sollten. Als Durstlöscher eignet sich am besten stilles Wasser. Der Mythos, dass kohlenensäurehaltiges Wasser die Zähne angreift, ist mittlerweile widerlegt.

Auch Stärke birgt Gefahren

Viele Mehlprodukte wie Nudeln, helle Brote, Brötchen oder Kekse enthalten einen hohen Anteil an pflanzlicher Stärke. Stärke gehört zu den Kohlenhydraten und wird teilweise bereits im Mund zu Zucker umgewandelt. Produkte mit einem hohen Stärke- oder Weißmehlanteil können daher bei unzureichender Mundhygiene langfristig schädlich für die Zähne sein.

Zuckeraustauschstoffe wie Xylit oder Sorbit sind hingegen nicht zahnschädlich, obwohl sie sehr süß sind. Auch synthetische Süßstoffe haben keinen negativen Einfluss auf die Zähne und können keine Karies verursachen. Ein zusätzlicher Vorteil: Viele dieser künstlichen Süßstoffe sind kalorienfrei und eignen sich daher auch für Diäten. Dennoch ist Vorsicht geboten, da Studien gezeigt haben, dass einige Süßstoffe bei übermäßigem Verzehr Nebenwirkungen wie Durchfall verursachen können und sogar das Krebsrisiko erhöhen können.

Warum ist Zucker gefährlich?

Die Mundflora, also die Gesamtheit der Mikroorganismen und Bakterien in der Mundhöhle, variiert von Mensch zu Mensch. Diese Bakterien sind zunächst harmlos. Das Problem entsteht jedoch, wenn sie über einen längeren Zeitraum Zucker aus unserer Nahrung in Karies umwandeln. Dabei entsteht Säure als Stoffwechselprodukt, die wiederum den Zahnschmelz angreift und schädigt. Wenn der Zahnschmelz entkalkt wird, bildet sich die gefährliche Karies.

Für unseren Stoffwechsel spielt es keine Rolle, um welche Art von Zucker es sich handelt oder welches Nahrungsmittel oder Getränk wir zu uns genommen haben. Daher ist es umso wichtiger, dass Verbraucher transparent darüber aufgeklärt werden, welche Inhaltsstoffe in den von uns gekauften Lebensmitteln enthalten sind.

Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen

Krahnendonk 7 | 41066 Mönchengladbach | Tel. 0 21 61 - 66 63 60 | E-Mail: info@zahnarzt-drbongartz.de
Sprechzeiten: Mo.-Do. 8-19 Uhr, Fr. 8-15:30 Uhr und nach Vereinbarung | www.zahnarzt-drbongartz.de



Implantate Hohe Erwartungen erfüllen

Ein Unfall beim Sport, krankheitsbedingt durch Karies oder Parodontitis – Zahnverlust ist immer schmerzlich. Egal ob ein, mehrere oder alle Zähne verloren gegangen sind, fehlende Zähne beeinflussen die Lebensqualität. Implantat getragene Zähne versprechen neue Lebensqualität, hohen Tragekomfort und ansprechende Ästhetik. Wir sprachen mit den Implantologen der Praxis für Mund- Kiefer- und Gesichtschirurgie, Plastische - Ästhetische Operationen im Menge Haus über die Möglichkeiten von Implantatlösungen.

HINDENBURGER: Welche Wünsche haben Patienten bei Implantat getragenen Lösungen?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Patienten wünschen sich eine langlebige, sichere und verlässliche Lösung, die über Jahre einen festsitzenden Zahnersatz und eine gute Funktion verspricht. Bei älteren Patienten steht an erster Stelle der Wunsch nach sicher sitzendem Zahnersatz. Patienten, die eine klassische, herausnehmbare Prothese tragen, wünschen sich verlässliche, festsitzende Zähne. Sie möchten endlich wieder schmerzfrei kauen, essen worauf sie Lust haben, ohne Scham sprechen und einfach herzhaft lachen können, ohne an die zu locker sitzende Prothese denken zu müssen. Sicher auf Implantaten fixierte Prothesen ersparen Patienten die Nachteile der klassischen Lösungen.

Dr. Dr. Bartholomäus Wysocki: Für jüngere Patienten sind Ästhetik und natürliches Aussehen wichtige Kriterien. Die neuen Zähne sollen nicht nur gut funktionieren, sondern wenn möglich auch wie eigene aussehen. Digitale, 3-dimensionale Diagnostik und exakte, virtuelle Planung am Computer ermöglichen ästhetisch ansprechende Ergebnisse. Mit unseren überweisenden Kollegen können wir die Implantate indikationspezifisch auswählen und die ideale Implantatposition festlegen. Bei einer prothetektorientierten Planung fügen sich die Implantat getragenen Kronen und Brücken harmonisch in die restliche Bezahnung ein und sind von natürlichen Zähnen nicht zu unterscheiden.

Jörg Weyel: Das Setzen der Implantate soll mit möglichst wenig Schmerzen verbunden sein. Auf Basis der erwähnten digitalen, 3-dimensionalen Diagnostik können Implantate mit größter Präzision minimal invasiv und komplikationsarm gesetzt werden. Der vorhandene Knochen kann optimal genutzt werden, er wird natürlich belastet und bleibt vital. Bei guten anatomischen Verhältnissen können wir eine Sofortversorgung der Implantate anbieten. Für Patienten bedeutet die digitale Planung und die gewebeschonendere Behandlung höheren Behandlungskomfort, deutlich verkürzte Eingriffszeiten und eine schnellere Genesung.

HINDENBURGER: Ist eine Implantation im Menge Haus ein Routineeingriff?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Wir arbeiten als zertifizierte Implantologen seit über 20 Jahren in der Implantologie und setzen jährlich mehr als 1500 Implantate. Auch in schwierigen Situationen können wir aufgrund unserer chirurgischen Erfahrung möglichst minimal invasive, schonende Lösungen anbieten und erreichen eine Erfolgsquote von mehr als 98%. Um diesen langfristigen Erfolg einer Implantatlösung zu sichern, ist die Mitarbeit jedes Patienten erforderlich. Regelmäßige Kontrollen mit professioneller Zahn- und Implantatreinigung in unserer Praxis oder bei dem überweisenden Kollegen sind unerlässlich.

Jörg Weyel: Als Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen arbeiten wir nur mit Implantaten, deren Langzeiterfolg in wissenschaftlichen und klinischen Studien belegt ist. Die hohen Qualitätsstandards

im Menge Haus sind die Basis, um Patienten eine funktional wie ästhetisch anspruchsvolle Lösung mit Implantaten anbieten zu können. Wir legen Wert auf eine ausführliche und intensive Beratung. Für uns ist wichtig, einfühlsam auf unsere Patienten einzugehen. Patienten schätzen die erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen uns und den überweisenden Kollegen.

Dr. Dr. Bartholomäus Wysocki: Implantate werden im Menge Haus ambulant unter örtlicher Betäubung, Sedierung oder auf Wunsch auch unter Vollnarkose in den Kieferknochen eingesetzt. Unsere modern ausgestatteten Anästhesieeinrichtungen und OP-Räume ermöglichen es, Narkosen exakt auf jeden Eingriff abzustimmen. Mit sanften Narkoseverfahren können wir Implantationen schmerzfrei vornehmen. Wir möchten, dass Patienten den Eingriff ohne Angst, entspannt und ruhig erleben.

HINDENBURGER: Die Chirurgen im Menge Haus stehen für Behandlungskonzepte, die Funktionalität mit hoher Ästhetik verbinden. Die lange Erfahrung der Fachärzte für Mund-Kiefer- und Gesichtschirurgie zeigt: Implantate sind die optimale Lösung in jedem Alter. Sie können das Leben positiv verändern und sorgen für eine bessere Lebensqualität.



Foto: Praxis



**Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie,
Plastische - Ästhetische Operationen
Behandlungsschwerpunkt:
Implantate, zertifizierte Implantologie**

Fliethstraße 64 (Menge Haus),
41061 Mönchengladbach,
Tel. 02161 - 46 66 666,
www.lange-weyel.de



„MAN BEKOMMT SO VIEL ZURÜCK!“

Pflegefachfrau Lina Wiemer arbeitet in einem tollen Beruf mit vielen Möglichkeiten

Gegen die sich weiter verschärfende Personalnot in der Pflege setzt man u.a. mit der „Generalistischen Pflegeausbildung“ darauf, die Ausbildung attraktiver und moderner zu machen. Die früher getrennten Ausbildungen in der Kranken-, Kinderkranken- und Altenpflege sind passè: Die Auszubildenden absolvieren die insgesamt dreijährige, generalistische Ausbildung gemeinsam und lernen die Theorie an Pflegeschulen und die Praxis im Krankenhaus oder in einer Pflegeeinrichtung. Mit Ende der Ausbildung erlangen sie einen dementsprechenden und EU-weit anerkannten Berufsabschluss und können sich so flexibel für den selbstgewählten Fachbereich entscheiden.



Foto: rimaPress

Mit bei den Ersten mit einem Abschluss der Ausbildung zur Pflegefachfrau, ist Lina Wiemer, die nun, wie sie sagt, „in einem tollen Beruf mit vielen Möglichkeiten“ arbeitet.

Lina Wiemer hat die theoretische Ausbildung an der KBS

Akademie für Gesundheitsberufe absolviert, während sie die Praxis in den Kliniken Maria Hilf erlernte.

Die Kliniken Maria Hilf bieten pro Jahr 90 Ausbildungsstellen an, auf die rund 800 Bewerbungen eingehen. „Wer sich für die Generalistische Pflegeausbildung interessiert, kann sich direkt bei uns

am Maria Hilf bewerben“, erklärt Birgit Gillmann, die Pflegedirektorin. „Allerdings sollten potenzielle Bewerber vorab ein mindestens fünf-tägiges Praktikum absolvieren, damit sie wissen, worauf sie sich einlassen“.

Ein so großes Haus wie das Maria Hilf bietet allein 16 medizinische Fachkliniken und 25 verschiedene Stationen an. Es gibt also viele Einsatzmöglichkeiten, um die Schönheiten des Berufs zu entdecken. Und vor allem: „Man bekommt so viel zurück – vor allem von den Patienten, aber auch vom Team“, schwärmt Lina Wiemer. Das Team ist wichtig für die Azubis, ebenso wie die Fähigkeit, darin sowie mit den Patienten zu kommunizieren.

Einer der Erfolgsgründe, warum sich dieser zunächst vielfach kritisch beäugte Ausbildungsweg bewährt hat: 10 Prozent Praxisanleitung in der praktischen

Ausbildung müssen gewährleistet sein – das ist eine riesige Reform. Früher lief die Praxis häufig nebenbei mit – heute muss die Anleitung dazu gewährleistet sein und auch dokumentiert werden.

Das Pflegefachpersonal hat viele Aufgaben. Es betreut Patienten in stationären oder ambulanten Versorgungsbereichen pflegefachlich eigenständig; zur Seite stehen dabei häufig Hilfskräfte. Pflegefachpersonen versorgen Wunden, legen Verbände an und setzen medizintechnische Geräte wie etwa Überwachungsmonitore oder Beatmungsgeräte ein. Sie geben Medikamente aus, erstellen Pflegedokumentationen und Dienstpläne.

Die examinierte Pflegefachfrau Lina Wiemer arbeitet auf der Intensivstation des Maria Hilf.

Vielfältig ist der Beruf auch wegen seiner zahlreichen Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Man kann beispielsweise eine zweijährige Fortbildung in Anästhesie und in Intensivmedizin absolvieren oder sich in Geriatrie, Anästhesie und als Fachkraft für Dialyse und Nephrologie, Stroke-Unit (Schlaganfall) oder Palliative Care, zu Wundexperten und zu Praxisanleitern weiterbilden.

Kliniken Maria Hilf

Geschäftsbereich Personalmanagement
Viersener Straße 450 | 41063 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 / 892 1021

www.mariahilf.de

»Volksverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Möbel und geprüfte E-Geräte

Kleinformel Rahmen

Kleidung

Rapsöl

Glas Keramik Hausrat

Wir sind Familienfreundlich!
Familienkarte
Meine Stadt. Meine Familie.
mg+ MÖNCHENGLADBACH

Wir sind Partner der Familienkarte!

Bücher Spiele CDs

Accessoires

second hand 6 mal in unserer Stadt

Geöffnet:
Mo–Fr 9:30–18 h
Sa 9:30–13 h

Zentrale:
02166 671 16 00

Möbelhalle:
Geistenbecker Str. 107
41199 MG-Geistenbeck

Kleiderläden:
Geistenbecker Str. 118
41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7
41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 141-147
41063 MG-Eicken

Roermonder Str. 56-58
41068 MG-Waldhausen

Dünner Str. 173
41066 MG-Neuwerk

teilen macht reich

www.volksverein.de

Förderverein
Kliniken Maria Hilf GmbH

GESUNDHEIT AKTUELL

VORTRAGSREIHE 1. Quartal 2024

Mittwoch, 31. Januar 2024
Das schöne Design ist nur ein kleiner Baustein – Moderne Strahlentherapie und Radioonkologie von Kopf bis Fuß

Mittwoch, 20. März 2024
Von High Heels zur Öko-Sandale – Gibt es bei Hallux valgus einen Weg zurück?

Mittwoch, 17. April 2024
Das schwache Herz – Möglichkeiten und Entwicklungen in der Therapie der Herzinsuffizienz

19 Uhr | Forum | Kliniken Maria Hilf
Viersener Straße 450, 41063 Mönchengladbach
Der Eintritt ist frei. Der Förderverein freut sich über Spenden.



Engagement für Kinder und Ihre Rechte

Sie möchten das UNICEF-Team Mönchengladbach unterstützen?

Ganz gleich, woher Sie kommen.
Ganz gleich, wie alt Sie sind. Ganz gleich, wie viel Zeit

Sie haben: Bei uns finden Sie eine interessante Aufgabe für Ihr Engagement!

Lernen Sie uns beim Grußkartenverkauf auf dem Weihnachtsmarkt kennen!

Ihr Einsatz

- max. 3 Stunden pro Schicht auf dem Weihnachtsmarkt Mönchengladbach oder Rheydt
- 1 bis 2 Schichten, Schichten sind frei wählbar in Abstimmung mit dem Team
- Gemeinschaft der UNICEF-Gruppe
- Ehrenamtsbescheinigung
- Fahrtkostenerstattung

Interessiert?

Die UNICEF-AG Mönchengladbach freut sich auf Sie – denn gemeinsam können wir die Welt verändern!

Kontakt:

Reimund Esser
Tel.: 02161 4064343 | E-Mail: reimund.esser@moenchengladbach.unicef.de
www.moenchengladbach.unicef.de

STILLER KILLER BLUTHOCHDRUCK

Mit den richtigen Strategien vorbeugen und normale Werte fördern



Foto: D.J.D/Telcor Forschung/Alexander Raiths - stock.adobe.com

Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat einen zu hohen Blutdruck – und damit den Risikofaktor Nr. 1 für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie die Deutsche Hochdruckliga warnt. Das Perfide: Viele Betroffene wissen gar nichts von ihrer Erkrankung, denn Bluthochdruck verursacht in den meisten Fällen keine spürbaren Symptome. Trotzdem kann der „stille Killer“ langfristig schwere Folgen haben: Er belastet die Gefäße, begünstigt Arteriosklerose und führt so zu Gefäßverengungen, die die Versorgung wichtiger Organe verschlechtern. Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Nieren- und Augenschädigungen sowie die sogenannte Schaufensterkrankheit (pAVK) mit Durchblutungsstörungen und Schmerzen in den Beinen können die Folge sein.

Wichtiger Schutz der Gefäße durch Arginin

Um vorzubeugen, ist es wichtig, den Blutdruck mit den richtigen Strategien im gesunden Bereich zu halten – also unter einem Wert von 140/90. „Mit gezielten Präventionsmaßnahmen kann jeder von uns seine Gefäßgesundheit aktiv beeinflussen und dadurch lebenslang leistungsfähig bleiben“, so Prof. Dr. Horst Robenek. Eine der effektivsten Maßnahmen ist Bewegung.

So empfiehlt die Deutsche Herzstiftung, fünfmal pro Woche für 30 Minuten aktiv zu werden. Günstig sind etwa Radfahren, Walking und Schwimmen, aber auch Alltagsbewegung wie Spazierengehen oder Treppensteigen tun gut. Zusammen mit einer gesunden Ernährung kann Bewegung zudem gegen Übergewicht helfen, das ebenfalls den Blutdruck in die Höhe treibt. Es gilt: Viel Obst und Gemüse, dafür wenig Salz und Alkohol. Prof. Dr. Horst Robenek rät außerdem dazu, bestimmte Nährstoffe zu ergänzen: „Zahlreiche Studien mit der Nahrungsaminosäure Arginin beziehungsweise mit dem Prüfpräparat „Telcor Arginin plus“ (rezeptfrei in der Apotheke) zeigen, dass die regelmäßige Einnahme von Arginin die Gefäßgesundheit verbessern kann. Aus Arginin wird im Körper der Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) gebildet, der die Gefäße entspannt und einen normalen Blutdruck fördert – unter www.telcor.de werden die Zusammenhänge erklärt.

Das Rauchen einstellen

Für gesunde Gefäße und einen normalen Blutdruck sollte man außerdem auf Nikotinkonsum verzichten. Denn nicht nur treibt jede einzelne Zigarette den Blutdruck für kurze Zeit nach oben, der Rauch hat auch selbst eine gefäßschädigende Wirkung und fördert die Bildung von Arteriosklerose. Somit können sich die Auswirkungen des Rauchens und eines erhöhten Blutdrucks gegenseitig verstärken und auf diese Weise das Risiko für die genannten Folgeerkrankungen noch mehr erhöhen. Wer aufhören möchte, aber es nicht schafft, sollte sich ärztliche Unterstützung suchen.

Quelle: dj

IMPRESSUM

HINDENBURGER

Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach

erscheint bei:

Markimpuls GmbH & Co. KG

Schillerstr. 59
41061 Mönchengladbach

Amtsgericht Mönchengladbach, HRA 5838, UStID: DE247211801
PhG: Markimpuls Verwaltungs GmbH, Anschrift wie oben, Amtsgericht Mönchengladbach, HRB 11530

GESCHÄFTSFÜHRUNG: Marc Thiele

HERAUSGEBER UND CHEFREDAKTEUR: Marc Thiele (V. i. S. d. P.)

KONTAKT REDAKTION: redaktion@hindenburger.de

TERMINKALENDER: Martin Huth, E-Mail: termine@hindenburger.de,

Redaktionsschluss Terminkalender: 15. des Vormonats

REDAKTIONELLE MITARBEIT: Jessica Sindermann, Gracia Sacher

COVERFOTO: © ty/stock.adobe.com, #665953391

GRAFIK: Agentur Matimako Inh. M. Thiele

DRUCK: Senefelder Misset, Doetinchem (NL)

ANZEIGENVERKAUF/ANZEIGENBERATUNG:

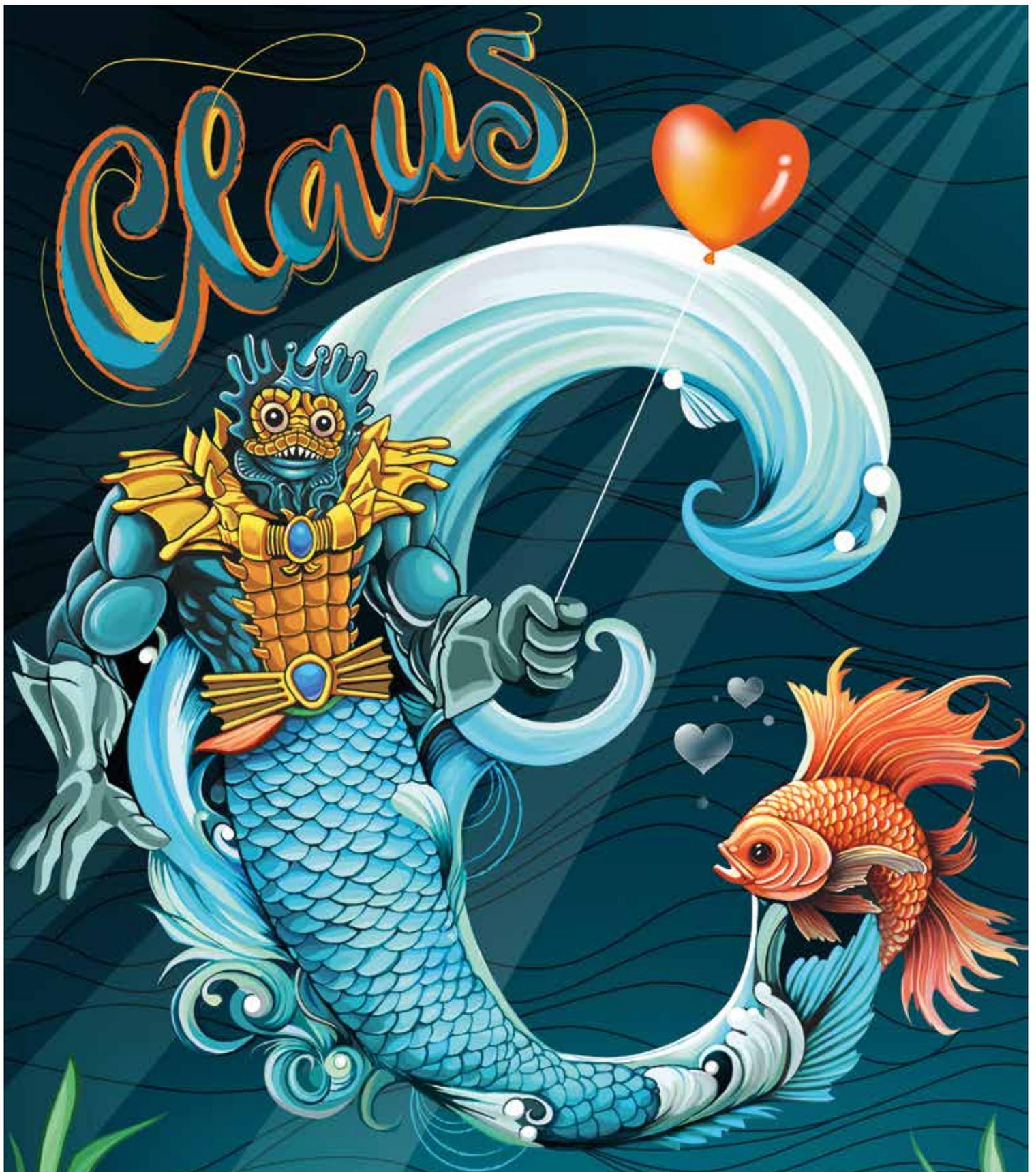
Marion Freier, Tel. 0 21 61 - 686 95 -20, E-Mail: media@markimpuls.de

AKTUELLE MEDIADATEN UND ANZEIGENPREISLISTE

werden auf Wunsch zugeschickt. Es gilt Preisliste 09/2023

Vertrieb in ausgewählten Verteilstellen und Stadtteilen u. a. in Mönchengladbach, Rheydt, Rhein-Kreis Neuss, Kreis Viersen und Kreis Heinsberg

Für die Richtigkeit der Termine und Anzeigentexte kann der Verlag keine Gewähr übernehmen. Alle Berichte und Beiträge sind nach bestem Wissen und Gewissen der jeweiligen Autoren zusammengestellt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für eingesandte Unterlagen jeglicher Art übernimmt der Verlag keine Haftung. Satiren und Kolumnen verstehen sich als Satire im Sinne des Presserechts. Nachdruck des gesamten Inhaltes, auch auszugsweise, sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen nur mit schriftlicher Freigabe des Verlages. Alle Rechte liegen beim Verlag. Kontakt s. o.



Der Markt der schönen Dinge.

Sa 16. Dezember 10-20 Uhr ♥ So 17. Dezember 10-19 Uhr

Kaiser-Friedrich-Halle

Hohenzollernstr. 15 ♥ 41061 Mönchengladbach

7,50 € (ab 13 Jahren) ♥ mein-claus.de





FALTEN KÖNNEN RICHTIG NETT SEIN.

ABER NICHT BEI JEDEM.

Ästhetisch Plastische Gesichtschirurgie · Sanfte Falten-
behandlung · Lidlifting · Laserbehandlung



Dr. Dr. Lange • Weyel • Dr. Dr. Wysocki

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie - Plastische - Ästhetische Operationen

Fliehtstraße 67 - 41061 Mönchengladbach - Tel.: 0 21 61 / 46 66 666

www.lange-weyel-wysocki.de