

FEBRUAR 2011 · 5. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT

MIT
**GROSSEM
TERMIN-
KALENDER**

PARTY · KULTUR · MUSIK
SPORT · KIDS

ENTSPANNUNG

**WELLNESSOASEN
DER UMGEBUNG**

STADTGESPRÄCH

**HANS-HENNING
VON GRÜNBERG**

**DURCHBLICK
2011** NEUE BRILLENTRENDS UND
DIE SCHÖNSTEN MODELLE

Mönchengladbach
Aachener Str. 235
02161/305040

Viersen-Dülken
Viensener Str. 113
02162/956930

Rheydt
Friedrich-Ebert-Str. 215
02166/623060

Jüchen
Odenkirchener Str. 51-59
02165/170270

Grevenbroich
Am Hammerwerk 9-11
02181/49480



Abb. zeigt Sonderausstattungen.

Der neue Opel Corsa: Lena Nr. 1



Wir leben Autos.



Die PKW Anschlussgarantie für Ersthalter nach den Bedingungen der CG Car-Garantie Versicherungs-AG bis max. 160.000 km. Der Garantieanspruch ist auf den Zeitwert des Fahrzeuges zum Eintritt des Garantiefalles begrenzt. Bei allen teilnehmenden Opel Partnern. Mehr Informationen auf www.opel-garantie.de

Starten Sie mit Lena in ein spannendes neues Jahr – wir laden Sie ein zur Premiere des neuen Opel Corsa am 29. Januar von 9:00 - 14:00 Uhr! Gewinnen Sie eine von über 10.000 Konzertkarten für die Lena LIVE Tour 2011 und freuen Sie sich auf einen spannenden Lena-Tag mit:

- Präsentation des neuen Opel Corsa
- Leckeren Snacks & Getränken
- Exklusiv in MG - Aachener Straße: "CORSA & THE CITY DAYS" am 29. & 30.01.2011**
Ladies only: Beautymesse, Sektempfang & Lena VIP Ticket-Verlosung

**Großes Gewinnspiel:
Lena LIVE Tour 2011
Konzertkarten!**

Lena-Tag
mit Opel Corsa Premiere
29. Januar 2011

Unser Barpreis

für den Opel Corsa Selection 1.2 51kW (70PS) inkl. CD-Radio, Klimaanlage, u.v.m.

schon ab

11.640,- €*

Kraftstoffverbrauch in l/100 km Opel Corsa Selection 1.2 51kW (70PS): innerorts: 6,9; außerorts: 4,4; kombiniert: 5,3; CO₂-Emissionen, kombiniert: 124g/km (gemäß 1999/100/EG).

* Preis inkl. Überführung & Zulassung.

**Außerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf und keine Probefahrten.

NEUES UND FRISCHES IM FEBRUAR

Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr meint es bisher gut mit unserer Stadt: Die Dämme der Niers haben gehalten und die Fohlen haben immerhin den Wintercup geholt. Ob die Mönchengladbacher ihrer Borussia den Klassenerhalt zutrauen, lesen Sie in unserer Umfrage nach. Den gewaltigen sportlichen Herausforderungen des VfL widmet sich selbstredend auch unser Sportteil. Zur moralischen Unterstützung sollten wir das Leben vielleicht mal durch die berühmte rosarote Brille betrachten. Den frisch Verliebten fällt das bekanntlich besonders leicht – für die Langzeitverliebten haben wir Tipps und Ideen zum Valentinstag zusammengestellt. Allen anderen bietet unser sechsseitiges Brillen-Spezial modische Anregungen und Empfehlungen für den richtigen Durchblick.

Wem angesichts des typischen Februarwetters nicht sehr rosarot zumute ist, dem legen wir auf sechs Seiten die Wellnessoasen unserer Umgebung ans Herz. Wer sich trotz ungemütlicher Witterungsbedingungen lieber sportlich betätigen möchte, erfährt diesmal, wie und wo er sich beim Squash, einer klassischen Indoor-Sportart, verausgaben kann. Denjenigen, die aktuell eher die geistige Herausforderung suchen, geben wir einen umfangreichen Überblick über das neue Programm der Volkshochschule.

Viel frischer Wind kommt derzeit aus Richtung der Hochschule Niederrhein: Seit dem 12. Januar ist Campus TV auf Sendung und „Die WG“ gibt auf ihrer neuen Internetplattform wertvolle Tipps für Studenten.



Sascha Broich, Herausgeber.

Welche Visionen der Hochschulpräsident Prof. Dr. Hans-Henning von Grünberg verfolgt, erfahren Sie in unserem Stadtgespräch.

Natürlich sorgen wir auch in dieser Ausgabe für Ihr leibliches Wohl. Wir stellen indische Restaurants in Mönchengladbach vor und verraten Ihnen ein vitaminreiches Rezept mit Topinambur und klassischen Wintergemüsen. Falls Ihre Kochkünste sich durch besonderen Ehrgeiz auszeichnen, können Sie auf Seite 17 ausloten, wie Sie sich als Gastgeber für das „Perfekte Dinner“ bewerben.

Ein Trostwort für alle, die sich gar nicht mit diesem trüben Februar versöhnen: Nach nur 28 Tagen ist alles schon wieder vorbei.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken wünschen Ihnen

Sascha Broich und Marc Thiele
sowie die HINDENBURGER-Redaktion

Familienfreundlich wohnen im Grünen. Dahlener Heide

Ab sofort in der Vermarktung!



EWMG
ENTWICKLUNGSGESELLSCHAFT
DER STADT MÖNCHENGLADBACH MBH

Provisionsfreie städtische Wohnbau-Grundstücke:
Tel.: 0 21 61 / 46 64-222 oder ewmg.de

MÖNCHENGLADBACH

INHALT



10
STADTGESPRÄCH
Hans-Hennig von Grünberg



12
EIN TAG IM LEBEN VON ...
Bäckermeister Jürgen Körber



20
DURCHBLICK 2011
Neue Brillen-Trends im Überblick



30
MG IM AUSNAHMEZUSTAND
Die Karnevalstermine der Stadt



34
BORUSSIA
Punkte gegen Populismus



40
WELLNESS-SPEZIAL
Wellness-Oasen in der Umgebung



48
INDISCHE KÜCHE
Restaurantvorstellungen



52
AUSGEHEN IN MG
Bar Plasticque

STADTLIBEN

- 6 STADTGEFLÜSTER**
Die WG
Salon im Salon
Gladbachs beste Lieferdienste
- 8 UMFRAGE**
Borussia am Ende der Tabelle
- 8 LEBENSWEISHEITEN**
In Mönchengladbacher Platt
- 9 GLOSSE**
Andrea Peters über
Liebeskummer
- 10 STADTGESPRÄCH**
Prof. Dr. Hans-Hennig von
Grünberg Präsident der
Hochschule Niederrhein
- 12 EIN TAG IM LEBEN VON ...**
Bäckermeister Jürgen Körber
- 14 TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE**
Meerschweinchen –
piepsende Energiebündel
- 14** 75 Jahre Hundesportverein
Bökelberg
- 14** Kurzurlaub bei 25 °C im
Krefelder Zoo
- 15 LUST AUF WEITERBILDUNG?**
Das neue Programm der VHS
- 15 STADTGEFLÜSTER**
Kuchen für Insel Tobi
- 20.** Frühjahrsausstellung
- 16 GLADBACHER LEGENDEN**
Kunsthistoriker
Walter Kaesbach
- 17 FENSTER MIT AUSSICHT**
Babyklappe am
Neuwerker Krankenhaus
- 17** Alte Galerie
- 17** Das perfekte Dinner
kommt nach MG

- 20 DURCHBLICK 2011**
Die neuen Brillen-Trends
im Überblick:
Nerd-Stil
Schmetterlingsform
XL-Transparenz
Zweifarbzig-puristisch
- 26 DIE EXPERTEN**
Ihr Hochzeitservice
Lernhaus MG
Comeback Steakhouse
- 27 TECHNIK TRENDS**

FREIZEIT

- 28 TIPPS FÜR KIDS**
Es klopft bei Wanja an der Tür
Benjamin Blümchen und die
goldene Katze
Wie Findus zu Pettersson kam
u. v. m.
- 30 MG IM AUSNAHMEZUSTAND**
Alle Karnevalstermine auf
einen Blick
- 32 LITERATUR**
Beeindruckend, sensibel
und direkt
- 32 CDS UND DVDS**
Von sympathisch
über aufsteigend
bis nervenzerreißend

SPORT

- 34 BORUSSIA**
Punkte gegen Populismus
- 36 RÜCKKEHR DER SHAOLIN**
Die Shaolin-Mönche
in der KFH
- 36 DLRG**
Ausbildung steht im
Vordergrund
- 37 SQUASH**
Um Ehre, nicht um Gold

LIFESTYLE

- 18 GESCHENKE FÜR VERLIEBTE**
Originelle Ideen für
den Valentinstag



WIRTSCHAFT

- 38 EINBRUCHSCHUTZ**
Sicher hinter Tür und Riegel

BEAUTY & GESUNDHEIT

- 40 WELLNESS-SPEZIAL**
Paradiesische Wellness-Oasen in der Umgebung: Finlantis, Carolus Thermen, Wellneuss, Stadtbad Viersen, Asia Therme, Monte Mare, De Bütt, Seepark Janssen
- 46 ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN**
Nützliche Tipps vom Experten
- 47 LUXUSDIÄT**
Innovatives Konzept

KULINARISCHES & NACHTLEBEN

- 48 INDISCHE KÜCHE**
Restaurantvorstellungen, Rezept und Wissenswertes
- 50 GEMÜSE DER SAISON**
Heimisch, gesund und lecker
Gemüse-Tipp: Topinambur
- 52 AUSGEHEN IN MG**
Bar Plastique
- 53 NACHTLEBEN IM FEBRUAR**
Horst's Zockpalast, Jazz-Session, Rock-Release-Party, Trashdance, American Pie Party u. v. m.

TERMINE

- 54 HIGHLIGHTS**
3. Meisterkonzert Kulturfrühstück
Giovanna d'Arco
- 54 KONZERTE**
- 55 AUSSTELLUNGEN**
- 55 SPORT**
- 56 TERMINE & EVENTS**
im Februar
- 62 ADRESSEN**
- 63 AUSLEGESTELLEN**
Hier erhalten Sie den HINDENBURGER

UND SONST?

- 64 IMPRESSIONEN**
Neujahrsempfang der WFMG und EWMG
- 66 BISSMARC**
Bismarc hat keine Freunde
- 66 IMPRESSUM**



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

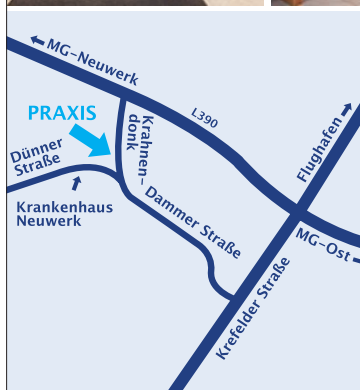
Unser Leistungsspektrum:

Zahnärztlicher Bereich

- Ästhetisch-, kosmetische Zahnrestauration (Veneer, vollkeramische Versorgung, Bleaching)
- Hochwertiger-, langlebiger Zahnersatz
- Implantation mit verschiedenen Systemen
- 3D-navigierte Implantat-Planung und Diagnostik
- Parodontitis- und Periimplantitisbehandlung (chirurgisch, konservativ mit Soft- und Hardlaser)
- Behandlung unter Vollnarkose (z.B. bei Weisheitszähnen, Angstpatienten, Implantation uvm.)
- Betreuung von kranken Patienten zu Hause, sowie in Senioren- und Pflegeheimen

Prophylaxebereich

- Professionelle Zahnreinigung
- Präventionskonzepte für Senioren, Kinder und Menschen mit Behinderung
- Implantatprophylaxe
- KFO-Prophylaxe
- Praxiseigenes Dentallabor unter Leitung eines Zahntechnikermeisters



**Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc
und Partner**

Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 / 66 63 60
Fax 0 21 61 / 66 51 59

info@zahnarzt-drbongartz.de
www.zahnarzt-drbongartz.de

+++ TICKER +++



EVA BRACHTEN MODEDESIGN

Von außen ahnt kaum jemand, was sich hinter der alten und tristen Fassade des ehemaligen Bauamtes am Comet Cine Center verbirgt: 30 m² liebevoll eingerichtete Verkaufsfläche von Eva Brachten Modedesign. Die individuelle Kollektion, die sich im mittleren Preissegment bewegt, umfasst handgemachte Strickmäntel, Kleider, Röcke, Sweater, Taschen, Schlüsselanhänger, Stulpen und vieles mehr. **Tipp:** stark reduzierte Musterteile im Februar.

Öffnungszeiten: Freitag bis Samstag von 14 bis 18 Uhr
Kollektionsverkauf im V16, Viersener Str. 16
 41061 MG, www.eb-mg.de



ERFRISCHEND ANDERS

Brautblüte, das neue Brautmodengeschäft, kombiniert trendige Braut- und Abendmode mit einer inspirierenden Hochzeitsbibliothek und kostenlosen Naschbar. Inhaberin Jenna Walter konzipierte mit Brautblüte eine außergewöhnlich charmante und sympathische Hochzeitsboutique. Die junge persönliche Beratung überzeugt genauso wie die stilvolle, mit viel Liebe zum Detail gestaltete Wohlfühlatmosphäre auf 120 m². Besondere Angebote sind die fotografische Begleitung der Anprobe, Gratis-Brautschuhe zum Kleid und die private Reservierung des Salons inklusive kleiner Sektparty.

Waldhausener Str. 229, 41061 MG,
Tel. 02161/9672402, www.brautbluete.de

DIE WG

Ein neues regionales Internet-Portal geht jetzt online: Zwei Studenten der Hochschule Niederrhein haben sich mit www.die-wg-mg.de zum Ziel gesetzt, dem studentischen Leben in der Stadt ein neues Forum zu geben und Informationen jeglicher Art speziell für Studenten zu bündeln und übersichtlicher zu machen. Thorsten Siemes studiert Tourismus und sein Kompagnon Arne Heymanns, Student der Wirtschaftswissenschaften, haben als gebürtige Gladbacher die Idee entwickelt, es den Kommilitonen leichter zu machen, an Informationen rund ums Studium zu kommen: Mit Hilfe der Homepage kann sich der User aktuell über geplante Partys, Events (u. a. unter dem Gesichtspunkt „MG erleben“), Job- und Wohnungssuche und vieles mehr informieren, unter der Rubrik „Schwarzes Brett“ wird auch alles Übrige zusammengefasst. In enger Zusammenarbeit liefert u. a. der AstA der Hochschule Niederrhein Informationen zu.



FOTO: SASCHA BROICH

Die Gründer des Studentenportals, **Thorsten Siemes und Arne Heymanns.**

Auch welche Kneipe gerade angesagt ist, wo kulturell was läuft, das soll besonders Studenten von außerhalb das Einleben erleichtern. „Mönchengladbach ist alles andere als studentenunfreundlich“, da sind sich die beiden Betreiber sicher. Auch Sportveranstaltungen, Stadtführungen, derzeitige Ausstellungen und vieles mehr sollen den Weg auf die Homepage finden. Nicht nur Studenten sollen so erreicht werden: Auch Inserenten wie etwa Firmen, die Praktika anbieten, können die Seite nutzen. „Sogar Vermieter und Makler kommen bei kostengünstigen Bedingungen an eine für sie interessante Zielgruppe“, verspricht Siemes. (sos)

GLADBACH IST SALONFÄHIG

Jeden letzten Mittwoch im Monat laden die Unternehmerinnen Beate Brungs, Christine Wilms und Helga M. Vesper ein zum „Salon im Salon“. Die Gäste treffen sich in realen Salons (z. B. im Friseur-, Eis- oder Hundesalon) zu interessanten Vorträgen, die ungewohnte Blicke auf scheinbar vertrautes ermöglichen und Wege zu bislang Unbekanntem bahnen. Der Salon ist ein Ort für Begegnungen, Gespräche, neue Ideen und Inspirationen. Im

Unterschied zum klassischen Salon bieten die drei Saloniären neben kulturellen Themen auch Themen aus Beruf und Wirtschaft.

Auf einen Blick:

23. Februar – Massagesalon „Gönnen Sie sich was!“

30. März – Eissalon „Business on Ice“

27. April – Reisesalon „Verkaufen wie die Türken“

25. Mai – Blumensalon „Flower Power“

29. Juni – Autosalon „Frau kauft Auto“
 (jeweils von 19:30-22:00, Gastgebühr 20,- € inkl. Imbiss, Tee und Wasser)

Weitere Infos und Anmeldung bei Beate Brungs unter Tel. 02161/8265846



MÖNCHENGLADBACHS BESTE LIEFERDIENSTE

Pizza Taxi bei Toto, Mira Mare und Pizzeria Artuso wurden zu den drei besten Lieferdiensten 2010 gekürt. Das Top Ten Ranking des Onlineportals pizza.de basiert auf der Gesamtzahl der Einzelbewertungen im Jahr 2010. Bei einer bestmöglichen Bewertung von fünf Sternen je Bestellung erreichten die Drei durchschnittlich 4,6 Sterne. Dafür erhielten sie eine Urkunde, verliehen für beste Qualität und hervorragenden Service. Die komplette

Top Ten gibt's unter <http://pizza.de/mönchengladbach>.

pizza.de ist das Onlineportal mit der größten Auswahl von über 5.000 Lieferdiensten in ganz Deutschland. Mit nur wenigen Klicks gelangt der Nutzer zu den Lieferdiensten in seiner Region. Zusätzlich können sich die Nutzer in persönlichen Bewertungen und Kommentaren über die Qualität der Lieferdienste austauschen.

GOLDANKAUF

seriös, kompetent und transparent

Rein Gold



Bargeld



Münzen



Zahngold



Goldschmuck



Erkelenz,
Aachener Str. 2

MG - Rheydt,
Marktstraße 13

Brüggen,
Klosterstraße 53

☎ 0 21 66 - 14 71 55 8 ☎

www.reingold.eu

✉ info@reingold.eu

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 13:00 Uhr u. 14:00 - 18:00 Uhr • Sa. 10:00 - 14:00

VFL AM ENDE DER TABELLE

Meinungsbild zum Rückrundenauftakt.

In der Winterpause der 48. Spielzeit der Fußball-Bundesliga steht Borussia Mönchengladbach auf dem 18. und damit letzten Platz der Tabelle. Die Bilanz der Hinrunde: 26 erzielten Toren in 17 Spielen stehen 47 Gegentore gegenüber. Der neuerliche Abstieg in die zweite Liga droht und Trainer Michael Frontzeck gerät mehr denn je in die Kritik.

Unmittelbar vor Beginn der Rückrunde haben wir in Mönchengladbachs Innenstadt nachgefragt, wie die Bürger die aktuelle Krisensituation des Traditionsvereins einschätzen. Trauen sie der Borussia den Klassenerhalt 2011 noch zu?

Text: Annika Neidhöfer · Fotos: Donna Schmelzer



Theodor und Karin Ecker

Die Spieler haben das Zeug dazu, die können eigentlich spielen – laufen aber kopflos durch die Gegend. Ganz klar, der Trainer muss raus! Ehemalige Gladbacher Spieler als Trainer einzusetzen, das ist mit Frontzeck nicht das erste Mal gescheitert.

Ludwig Sieger

Meine Einschätzung: ganz klar, zweite Liga. Der Trainer ist nicht schlecht, aber die wären mal besser direkt in der zweiten Liga geblieben und hätten noch ein paar Leute zugekauft. Die Spieler setzen das nicht um, was der Trainer ihnen sagt.



Karsten Hoffmans

Tendenziell würde ich sagen, dass die Situation denkbar schlecht ist. Ich rechne jetzt mit dem Abstieg, glaube aber trotzdem, dass die Zukäufe keine schlechte Wahl waren. Dass es auf dem Platz nicht klappt – ich denke, das ist inzwischen eher Kopfsache.



Ursula H.

Eines ärgert mich schon lange: Das ist doch Menschenhandel, was da mit den jungen Männern passiert. Bei diesen ganzen Wechseln innerhalb kürzester Zeit, da kann doch kein Teamgeist entstehen.



Roger Bocks

Solange Königs weiter seine Vetterwirtschaft betreibt, sehe ich schwarz für die Borussia. Seit vier Jahren drehen wir uns im Kreis. Wenn wir an einem Strang ziehen sollen, dann müssen die Verantwortlichen auch nach dem Abstieg ihren Hut nehmen und gehen.



Laura Beyer

Ich bin zwar kein Fan, aber trotzdem ein bisschen traurig. Es ist schon eine gute Truppe – im Vergleich zu den letzten Spielzeiten. Besonders positiv ist mir etwa Marco Reus aufgefallen. Auch in der Jugend sind viele Jungs dabei, die richtig gut sind.

LEBENSWEISHEITEN IN MÖNCHENGLADBACHER PLATT



ILLUSTRATION: STEFAN VOELLER

Net maar domme Vertäll em Alldaach – nicht nur dumme Redensarten im Alltag!

Dä eene dräiht de Schöpp on dä angere de Verantwortung – der eine trägt die Schaufel und der andere die Verantwortung: Einer macht die Arbeit und der andere schaut zu. **Be oß wött Hangk en Hangk jewerk, watt de eene net fä-edesch kritt, lött dä angere lieje** – bei uns wird Hand in Hand gearbeitet, was der eine nicht fertig bekommt, lässt der andere liegen.

Sesch de i-eschde Schpoore verdeene – sich die ersten Sporen verdienen: durch gute Arbeit Ansehen erwerben. **Möt son Hälpe kam-er Oma op et Daak scheete** – mit solchen Hosenträgern kann man Oma aufs Dach schießen: Die Hosenträger sind viel zu breit für die Hose. **Wat dämm eene reit öß, öß dämm angere bellesch** – was dem einen recht ist, ist dem anderen billig: gleiches Recht für alle. Aber es heißt auch: **Reit han heesch noch lang net Reit kri-eje** – Recht haben heißt noch lange

nicht auch Recht bekommen. **Sinne Schti-evel widder maake** – seinen Stiefel weitermachen: im gleichen Trott weitermachen, keine Leistungssteigerung erkennbar. Wir können nur hoffen, dass wir diesen Spruch nicht am Ende der Saison von unserer Borussia sagen müssen!

Zusammengestellt von **Helmut Schrammel**, Sprüche entnommen aus: *Oss platte Schrock – wi di Alde kalde* – von **Kurt Paul Gietzen**

Der Rat am Donnerstag

Andrea Peters fragt sich, warum es in der Apotheke ihres Vertrauens Mittel gegen Nagelpilz gibt, aber nichts, das bei spontanen Tränenausbrüchen hilft



Mittwochnacht, 2:45 Uhr. Mein Handy klingelt. „Hal...“ „Er ha-ha-ha-hat niiiiicht, er hat, hat ni-hicht, nicht angerufen! Dieser Vollarsch, blöder Hund (– das kam schnell, präzise und ohne Stottern –) Was soll ich bloß tun?“ „Was? Sag mal weißt du wie spät das ...“ „Bestimmt ist er bei dieser bescheuerten Ziege mit dem Arschgeweih, ich zieh mich jetzt an und fahr’ da vorbei und dann ...“ „Glaub ich nicht und das lässt du auch schön sein!“ „Aber wiiiiiesooo ruft er denn nicht an – was hast du denn früher bei so was gemacht?“

Huch. Autsch. Erwischt. Gute Frage. Ja also früher. Früher war alles besser. Früher wurde Liebeskummer allerdings auch immer an einem Donnerstag gelöst. Aber nicht von mir. Sondern von Bravo und Dr. Sommer. Kompetente Vorschläge wie „Pack alle Erinnerungen an ihn in eine Kiste und verbrenne sie“ waren recht einfach zu befolgen und funktionierten damals auch noch.

Später wurde das etwas schwieriger. Wenn ich litt, litt ich lange. Ich war unglücklich. Ich war weinerlich: „Ich will ihn wiederhaben! Hat er nicht gesagt, zwischen uns wird immer etwas sein?“ Ich kreuzte wie wild Kästchen bei komplizierten Persönlichkeitstests an und las Horoskope (siehst du, bei mir sind vier von fünf Herzen voll und bei ihm steht der Mai wird voller Sternstunden sein, wenn DAS kein Zeichen ist!). Ich guckte mir Pretty Woman, Notting Hill und Dirty Dancing in der Endlosschleife an – Mein Baby gehört zu mir! – und kaufte jeden relevanten Psychoratergeber, der mir in die Hände fiel. Wenn ich gerade emotional aus dem Ruder lief, war ich offen für Titel wie: „Liebeskummer als der Weg zur Reifung“ oder „Danke, dass Du mich verlassen hast“.

Meine Freunde hielten mich in diesem Zustand meistens für komplett unzurechnungsfähig und ich fragte mich, wenn ich ganz ehrlich bin, auch hin und wieder, ob ich sie noch alle beisammen hätte. Aber was hilft wirklich bei Fällen von akutem Liebeskummer? Gibt’s da nichts von ratiopharm?

Manche versuchen es mit „Kopfschmerz statt Herzschmerz“. Meint: Direkter Vollrausch ohne Umwege. Beginnt mit: „Prost Mädels! Auf uns

Frauen – wer braucht schon Männer!?“ Und endet mit: „Doch, doch, doch, ich schreib ihm jetzt eine SMS, gib mir sofort mein Telefon: – Wieso ist sie besser als ich? Komm jetzt her. Sofort. Blöder Sack. Smiley. Ach nee, doch nicht Smiley. –

Die Art und Weise wie ich mit so etwas umging, war zwar auch nicht zwangsläufig effektiver, aber im Ansatz wesentlich charmanter. War ich frustriert, wollte ich wenigstens gut dabei aussehen, und wenn ich schon durch die Gegend schwankte, dann aber doch bitte auf einem Paar neuer High Heels. Obligatorisch waren deshalb der Gang zum Friseur – „Machen Sie halt irgendwas, Hauptsache es ist anders als vorher“ und zur Boutique – „Ich passe jetzt auch wieder in die 36 und bitte etwas mit ganz tiefem Ausschnitt“. Ach ja, und wenn ich doch schon mal dabei war; warum nicht auch gleich ein Paar neue Schuhe? Und es wirkte. Ich fühlte mich wesentlich besser. Allerdings nur, bis ich zu Hause war. Dann fiel mir die Decke auf meinen frisch frisierten Kopf und ich sackte wie ein Häufchen Elend inmitten meiner 48 Einkaufstaschen zusammen.

Der Vorschlag, auf den Freundinnen an den Grenzen ihrer Geduld dann gerne zurückgriffen: „Vergiss den Vollidioten! Lass uns ausgehen, Spaß haben und uns amüsieren!“ Ich habe es versucht. Wirklich. Aber spätestens, wenn der Barmann sagte: „Schätzchen, Walzer hin oder her, aber ich brauche jetzt den Besen wirklich zum Saubermachen“, wusste ich, dass ich nicht mit dem Mann meiner Träume Hand in Hand dem Sonnenuntergang entgegengehen würde, sondern die Hand meiner Freundin stützend eingreifen musste, damit ich überhaupt nach Hause kam.

Die Wahrheit also, liebe Freundin, lautet: Ich habe keine Ahnung, was du tun sollst. Aber ich habe bei Dr. Sommer nachgesehen: „Lösch’ all seine SMS (das ist neu)! Verbann seine Bilder und Geschenke aus deinem Zimmer! Pack alle Erinnerungen in eine Kiste und vergrab sie tief im Keller.“

Heute ist Donnerstag und manche Dinge ändern sich nie. Ausrufezeichen, Smiley.

Text: Andrea Peters



Die lustigen Nibelungen

von Oscar Straus

Ab dem 5. Februar 2011
im TiN
Mönchengladbach

*Eine skurrile Operette
für die ganze Familie!*

Karten unter
Tel.: 02166 / 6151-100
www.theater-kr-mg.de



Unsere Textilingenieure **genießen in Deutschland ein besonderes Ansehen.**

Hans-Hennig **von Grünberg**

Der Präsident der Hochschule Niederrhein, Prof. Dr. Hans-Hennig von Grünberg, im HINDENBURGER-Gespräch über die Vorteile der Bologna-Reform und seine Visionen für den Mönchengladbacher Standort.

Wie viele Studenten sind derzeit an der Hochschule eingeschrieben?

Derzeit sind bei uns 10.780 Studenten in zehn Fachbereichen eingeschrieben, das ist der höchste Stand, den wir je hatten. Damit sind wir die zweitgrößte Fachhochschule in NRW und die viertgrößte deutschlandweit.

Weswegen sollte sich ein Abiturient für ein Studium an der Hochschule Niederrhein entscheiden?

Meines Erachtens muss man sich fragen, ob man grundlagen- oder anwendungsorientiert studieren möchte. Wer grundlagenorientiert studieren und wissenschaftliche Forschung betreiben möchte, sollte an eine Universität gehen. Für jemanden, der mit einem hohen praktischen Anteil studieren und sich später eventuell mit anwendungsbezogener Forschung beschäftigen möchte, ist die Fachhochschule die richtige Wahl. Die Unterscheidung zwischen Fach-

hochschule und Universität ist nur noch eine Profilfrage, wir haben haargenau die gleichen Abschlüsse.

Was macht speziell die Hochschule Niederrhein attraktiv?

Für die Fachbereiche Chemie und Maschinenbau bieten wir bereits seit 25 Jahren das Modell des dualen Studierens, kaum eine andere Fachhochschule macht das schon so lange und erfolgreich wie wir. Bei unseren Chemikern geht die Zahl der dual Studierenden exponentiell in die Höhe, das Modell ist also sehr attraktiv, wenn auch sehr anspruchsvoll. Sie machen im Grunde zwei Ausbildungen parallel. Das duale Studieren ist vor allem für diejenigen interessant, die Wert auf eine solide akademische Ausbildung legen und gleichzeitig praktische Erfahrungen in einem Ausbildungsbetrieb sammeln wollen. Wie verstehen uns dabei als Partner der regionalen Wirtschaft, da wir mit jedem Studenten

gleichzeitig ein Wirtschaftsunternehmen an Bord haben, das ausbildet. Für die Betriebe ist attraktiv, dass sie Leute mit Bachelor-Abschluss bekommen, die gleichzeitig das Unternehmen kennen und auch häufig dort bleiben – das sind später potenzielle Führungskräfte.

» Wir sind stolz auf **unsere Kontakte zur Industrie.** «

Wie sieht Ihre Bilanz nach ca. einem dreiviertel Jahr als Präsident der Hochschule aus?

Wir arbeiten verstärkt daran, die Forschung zu intensivieren und noch mehr anwendungsbezogene Projekte an diese Hochschule zu bringen. Einen wichtigen Impuls haben wir gesetzt, indem wir den einzelnen Fachbereichen mit

einem eigenen Budget mehr Verantwortung übertragen haben. Außerdem haben wir vom Land Mittel aus dem „Hochschulpakt 2020“ bekommen, damit wir bis 2013/14, wenn die Zahl der Studierenden wegen der geburtenstarken Jahrgänge und des doppelten Abiturjahrgangs ihren Höhepunkt erreicht haben wird, die Professorenzahl von derzeit 220 auf 270 aufstocken können. Nach 2015 müssen wir einen Teil der Professorenstellen dann voraussichtlich wieder abschmelzen.

Eine weitere Maßnahme war die Gründung eines eigenen Fachbereichs Gesundheitswesen, der aus dem früheren Fachbereich Wirtschaftsingenieurwesen und Gesundheitswesen ausgegliedert wurde. Das Gesundheitswesen ist ein sich vielversprechend entwickelnder Bereich, indem immer mehr Berufe akademisiert werden und ein steigender Bedarf an Weiterbildung besteht. Sehr wichtig wäre mir auch ein Energie-Effizienz-Zentrum, das wir in diesem Jahr auf den Weg bringen wollen, da geht es darum, mit den Fachbereichen Wirtschaftsingenieurwesen, Maschinenbau und Elektrotechnik ein Lehr- und Forschungszentrum zu schaffen, das sich mit Fragen der Energie-Effizienz-Beratung, Energie-Management und Energie-Wirtschaft beschäftigt.

Wo liegen die Forschungsschwerpunkte der Hochschule?

Wir haben sehr viele forschungsstarke Fachbereiche. Hervorzuheben sind sicherlich die ingenieurwissenschaftlichen Fachbereiche. Dort drehen sich viele Forschungsaktivitäten um die Oberfläche. Das ist durchaus bemerkenswert, denn die Oberfläche spielt sowohl bei den Maschinenbauern als auch bei den Chemikern, z. B. in der Lackchemie, aber auch in der Textiltechnik eine große Rolle. Dabei ist uns die interdisziplinäre Zusammenarbeit auch über Fachbereichsgrenzen hinaus sehr wichtig. Einige Fachbereiche nutzen das sehr erfolgreich.

Wie gut hat die Hochschule Niederrhein die Bologna-Reform umgesetzt und lassen sich die neuen Strukturen in einer Fachhochschule leichter implementieren als in einem universitären System?

Wir sammeln mit unseren Masterstudiengängen gerade erste Erfahrungen und sind auf einem sehr guten Weg. In der Umstellung gab es einen strukturellen Unterschied. Zwar war unser System, anders als an den Universitäten, schon immer verschulter – diesbezüglich war die Umstellung vielleicht etwas leichter, aber wir hatten hier vierjährige Studiengänge, dann bekamen Sie Ihr Diplom (FH). Seit Bologna gibt es einen Bachelor, der auf drei Jahre angelegt ist plus einen Master, der auf zwei Jahre ausgelegt ist. Wir mussten also einen vierjährigen Studiengang mit einem Abschluss auf fünf Jahren mit je einem Abschluss nach drei und zwei

Jahren ausdehnen. Während die Universitäten ihre fünfjährigen Diplomstudiengänge, die eine Zwischenprüfung einschlossen, in eine fünfjährige Bachelor-Master-

Ausbildung übertragen mussten. Unsere strukturellen Veränderungen waren demzufolge tiefgreifender, aber wir haben auch mehr gewonnen als die Universitäten, weil wir heute die gleichen Abschlüsse haben, da steht nicht mehr in Klammern ‚FH‘ hinter dem Titel. Bologna wollte den gesamten europäischen Hochschulraum harmonisieren und hat einheitliche Abschlüsse geschaffen. Insofern haben wir mit der Reform und dem Masterstudiengang gewonnen. Was ein europäischer Hochschulraum bedeutet, weiß man erst, wenn man es erlebt hat. Wir planen z. B. einen gemeinsamen Masterstudiengang für Chemie mit der Universität Krakau. Das funktioniert dank Bologna, denn die Harmonisierung von Studienverläufen macht die Organisation gemeinsamer Studiengänge erst möglich. Das ist doch eine

» Die großen Gewinner von Bologna sind die Fachhochschulen. «

fantastische Entwicklung: gemeinsame Studiengänge mit einer polnischen Universität. Denken Sie einmal daran, wie die Kooperation zwischen deutschen und polnischen Hochschulen vor zehn Jahren war.

Stellt die Verteilung auf zwei Standorte eine besondere Herausforderung dar?

Für die Studierenden nicht, sie können ihr Studium an jeweils einem Standort absolvieren. Für

» Die Bachelor- und Masterabschlüsse von Fachhochschulen und Universitäten sind formal völlig gleichwertig. «

die Dozenten ist es schon etwas anstrengender, aber es ergeben sich durch zwei Standorte auch größere Möglichkeiten der Vernetzung. Am schwierigsten

ist es sicher für die Hochschulleitung, weil wir immer genau abwägen müssen, was wir an welchem Standort investieren und die Städte gleich behandeln müssen. Auf der anderen Seite profitieren wir davon, z. B. haben wir die Mittel aus dem „Hochschulpakt 2020“ in diesem Umfang gerade wegen unserer Größe und der Verteilung auf zwei Standorte bekommen. Zwei kleinere Fachhochschulen an zwei Standorten würden nicht über die Möglichkeiten im Land verfügen, wie wir sie faktisch haben.

Soll das neue Campus-TV den Bürgern das Hochschulleben näherbringen?

Die Hochschule soll als Teil der Gesellschaft wahrgenommen werden. Natürlich möchten wir mit Campus-TV Bevölkerungsschichten auf uns aufmerksam machen, die unsere Hochschule bislang nicht so gut kennen. Wir möchten aber auch zeigen, dass das Hochschulleben mehr beinhaltet, als langweilig auf harten Holzbänken in Vorlesungsräumen zu sitzen. Hier spielt sich stinknormales Leben ab, wir haben hier so viele Studenten wie andere Städte Einwohner. Das muss man sich mal klar machen.

Welche größeren Projekte sind für die Zukunft geplant?

Ich träume davon, dass wir hier nach dem Vorbild der Lemgoer Fachhochschule Ostwestfalen-Lippe mit Hilfe eines Investors ein Gebäude auf dem Hochschulgelände errichten, indem auch kleine Start-up-Firmen ihren Platz finden, wo sich also die Hochschule mit Forschung und Lehre sinnvoll mit der Wirtschaft ergänzt. Für diese Idee versuche ich gerade zu werben. Wir haben uns gemeinsam mit einigen Unternehmern und der Wirtschaftsförderungsgesellschaft das Lemgoer Modell angeschaut. So etwas braucht die Hochschule.

Das Interview führten Sascha Broich und Natascha Oberste (Text).
Fotos: Donna Schmelzer





EIN TAG IM LEBEN VON ... JÜRGEN KÖRBER

Der 26-Jährige fängt dann an zu arbeiten, wenn sich die meisten von uns noch mitten in der Tiefschlafphase befinden.

Jürgen Körber ist gelernter Bäckermeister und Backstubenleiter in der Bäckerei und Konditorei Riethmacher in Venn. Seit über neun Jahren backt er hier alles andere als kleine Brötchen.

2:00 Um dem Kunden pünktlich seine ofenfrischen Frühstücksbrötchen servieren zu können, startet sein Arbeitstag mitten in der Nacht, um 2 Uhr morgens. Probleme hat er mit dem frühen Aufstehen aber nicht. „Ich war noch nie ein Langschläfer“, scherzt Körber.

Als erstes kümmert er sich um die Brötchen und prüft, ob sie die gewünschte Gare erreicht haben. Ist das der Fall nimmt er die Teiglinge aus dem Gärunterbrecher und lagert sie bei 2 °C, um sie je nach Bedarf abbacken zu können.

Durchschnittlich verlassen hier 1.500 Brötchen die Backstube. Die Teiglinge kommen bereits am Vortag in den Gärunterbrecher, der sie zunächst auf -18 °C frostet und einige Stunden später automatisch auf 25 °C erwärmt. „Diese Vorbereitung ist für den Reifungsprozess des Teiges sowie den späteren Geschmack der Brötchen besonders wichtig“, erklärt der junge Bäckermeister, der nach Praktikum, dreijähriger Ausbildung und zwei Gesellenjahren im Familienbetrieb Riethmacher noch einmal die Schulbank drückte. Ein halbes Jahr besuchte er die Meisterschule und nahm neben einer Menge Wissen die Erkenntnis mit, dass er sich niemals mit einem Bürojob anfreunden könnte. „In dieser Zeit habe ich das Backen unheimlich vermisst. Freiwillig besetzte ich noch vor dem Unterricht die Übungsbackstube der Schule. Ich muss immer was zu tun haben, sonst werde ich verrückt“, so Körber.

3:00 Nach den Brötchen geht's an die Brote: Ob Roggen, Weizen oder Dinkel – jeder einzelne Teig wird frisch und sorgfältig zubereitet. „Unser Ziel und gleichzeitig unsere tägliche Herausforderung ist, dem Kunden eine gleich bleibend gute Qualität zu bieten. Dafür geben wir jeden Tag unser Bestes“, so der 26-Jährige, der als Backstubenleiter für alles die Verantwortung trägt und die Arbeit im Team koordiniert. Sein Revier teilt er sich mit zwei Gesellen, einem Lehrling und Chef Christian Riethmacher, der sich als Konditormeister um die richtig süßen Köstlichen kümmert, z. B. dem Schweizer Nusskuchen.

Zehn verschiedene Brote, zehn verschiedene Teigmischungen – Jürgen Körber hat sie alle im Kopf. Nach dem Abwiegen gibt er die Zutaten in den Spiralknetter. Dann lässt er den Teig für ca. 30 Minuten ruhen, bevor er ihn aufarbeitet, d. h. knetend in seine Form bringt. Zur Aufbewahrung legt er die geformten Brot-Teiglinge in Körbe. Während der Teigruhe arbeitet die Hefe, der Teig entwickelt sich und erhält die richtige Gare.

4:30 Nachdem er den ersten Schwung Brötchen in den Ofen geschoben hat, ist Zeit für einen schnellen Kaffee und eine kurze Lagebesprechung mit dem Chef.

5:00 Jetzt haben auch die ersten Brote die richtige Größe und können abbacken werden. Danach widmet sich Jürgen Körber mit seinem Lehrling den süßen Teigwaren. Ob Rosinenstütchen, Schoko-Croissant, Nussecke, Puddingteilchen oder Mohnschnecke – in der



Bäckerei Riethmacher wird alles frisch und in reiner Handarbeit hergestellt. „Bei uns geht es noch um das echte Handwerk und nicht darum, wie man eine Maschine bedient. In einem kleinen Betrieb hat man zudem viel mehr Aufgaben, Abwechslung und Verantwortung sowie die Möglichkeit, kreativ zu sein und seine Ideen mit einzubringen“, so Körber.

7:30 Heute hat der Bäckermeister zusätzlich einen Spezial-Auftrag zu erledigen: Für einen Kindergeburtstag backt er zwei Krokodile und einen Dinosaurier aus geflochtenem Hefeteig. „Wir versuchen unseren Kunden jeden Wunsch zu erfüllen“, so der 26-Jährige. Der bisher verrückteste Wunsch: ins Brötchen einen Liebesbrief mit einzubacken.

8:30 Ist die Ware für den heutigen Verkauf fertig, bereitet er die Brötchen-Teiglinge für den nächsten Tag vor und bestellt neue Rohstoffe.

10:30 Bevor es in den wohlverdienten Feierabend geht, beseitigt er noch das Schlachtfeld und räumt zusammen mit seinen Kollegen die Backstube auf.

Text und Fotos: Esther Hürter

Zum 50. Jubiläum:

Wir feiern in 2011 50 Jahre Saturn. Am 1.7.1961 eröffnete der erste Markt in Köln.



4 FÜR 25,-

• 4 Blu-ray Discs für zusammen nur € 25,-

• Oder einzeln für je € 9,99

Aktion gültig vom
31.01. - 13.02.2011



2x in MG
www.saturn.de

MG-CITY
Hindenburgstrasse 42, direkt neben P&C
Tel.: 02161/30950



AB 20 € EINKAUF
1 STUNDE KOSTENLOS
PARKEN

MG- RHEYDT
in der Galerie am Marienplatz
Tel.: 02166/6225-0



KEINE MITNAHMEGARANTIE. ANGEBOT GILT NUR, SOLANGE DER VORRAT REICHT.

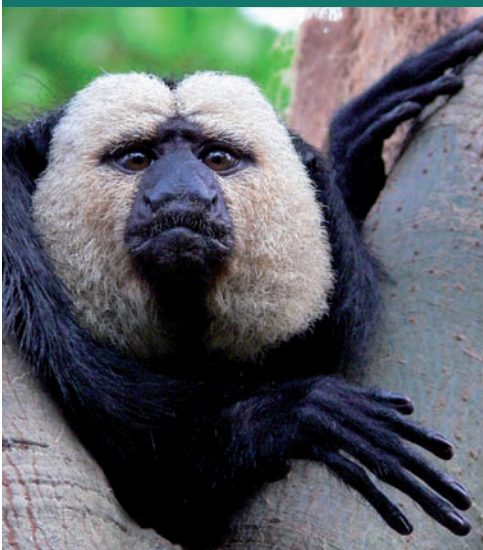
geil ist geil!



SATURN

Angebote gültig ab 31.01.11. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten.

+++ TICKER +++



KURZURLAUB BEI 25 GRAD IM KREFELDER ZOO

Baby bei Orang Utans und tropische Temperaturen machen den Besuch zu einem besonderen Erlebnis.

Keine Lust mehr auf Schmuddelwetter? Kein Problem, ein Besuch im Krefelder Zoo ist wie ein Kurzurlaub bei 25 Grad. Drei Tropenhäuser laden zum Besuch ein. Sobald der Besucher seinen Fuß über die Schwelle des Regenwaldhauses setzt, bleibt das ungemütliche Wetter draußen. Hier im sommerlichen Klima gibt es jede Menge zu entdecken und die Familie der Saki-Äffchen freut sich über Besuch.

Im Affenhaus macht das erst sechs Monate alte Orang Utan-Baby Changi seine ersten Ausflüge ins Geäst. Bei den Schimpansen geht es meist sehr lautstark zu, besonders wenn gegen 16 Uhr gefüttert wird.

Exotische Klänge empfangen den Besucher beim Betreten der Vogeltropenhalle. Vögel aus drei Kontinenten leben hier inmitten tropischer Pflanzen und wollen entdeckt werden.

Der neue Schmetterlings-Dschungel erwacht erst im April bei einem großen Frühlingsfest aus seinem Winterschlaf. Dann aber schwirren wieder bis zu 200 farbenfrohe Falter durch die Blütenpracht.

Filme über die Tropenhäuser gibt es auf der Website des Zoos unter www.zookrefeld.de. Der Zoo hat täglich von 9 bis 17 Uhr geöffnet. Kassenschluss ist um 16:30 Uhr.



TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE PIESENDE ENERGIEBÜNDEL

Im November wurden 58 Meerschweinchen ins Tierheim eingewiesen. Sie alle stammen aus einem Haushalt – ein trauriger Fall von Animal Hoarding. Ihr Vorbesitzer litt an der psychischen Störung, die zum unkontrollierten Halten und Sammeln von lebenden Haustieren führt. Alle Schweinchen waren in einem sehr schlechten Zustand: verwahrlost, unterernährt und voller Milben. Mühevoll wurden die piepsenden Nagetiere aufgepäppelt und können jetzt gesund vermittelt werden. Ob Weibchen oder Männchen, klein oder groß, bunt oder uni – ca. 35 Meerschweinchen warten noch auf ein Zuhause. Zudem werden noch Babys erwartet. (eh)

**Tierheim MG, Hülserkamp 74
41065 MG, Tel. 02161/602214
www.tierschutz-moenchengladbach.de**



FOTO: DONNA SCHWEIZER

SPASS FÜR BELLO UND CO.



Der Hundesportverein Bökelberg ist über 75 Jahre alt und lockt viele Tierfreunde mit ihren Vierbeinern an. Die Seminar- und Kursinhalte lauten beispielsweise so: Denksportspaß für den Hund, Basisausbildung und Agility – was sich im Einzelnen dahinter verbirgt, können Hundefreunde beim Hundesportverein Bökelberg erfahren. In manchen Sportarten gibt es Trends, es kommen und gehen die Mitglieder. Nicht so beim Hundesport. Mancher ist schon seit Jahrzehnten Mitglied. Nachwuchssorgen kennt der Verein im wahrsten Sinne des Wortes nicht. Junge Leute – auch schon Kinder – werden gefördert. Der Hundenachwuchs geht ebenfalls nie aus. Besonders die Welpenschule ist gefragt, frei nach dem Motto: „Früh übt sich.“

Ob Dogge, Dackel oder Pinscher – hier findet jeder Hund samt Frauchen oder Herrchen seine Form der Bewegung. Zahlreiche Angebote zeigen dem Hundebesitzer, wie abwechslungsreich Spiel, Spaß und Gehorsam sein können, mancher Vierbeiner möchte gar nicht mehr weg. Viel Neues ist in den letzten Jahren dazu gekommen: so beispielsweise das „Agility“ (etwa: „Beweglichkeit und Behändigkeit“) und „Obedience“ (etwa: „Folgsamkeit“). Gerade diese beiden Disziplinen sind neben dem Turniersport besonders beliebt.

Hunde und Besitzer lernen gemeinsam. „Der Hund läuft, der Mensch muss mit“, so in etwa die Devise. Die früheren Vorstellungen von „Dressur“ und „Abrichtung“ sind längst ersetzt durch die Inhalte „Teamfähigkeit“ und „Motivation“. Die Vereinsmitglieder kommen aus allen Altersklassen, das Gleiche gilt für den Turniersport, wo bei Prüfungen allerdings nach Geschlecht und Alter unterschieden wird. Über Mundpropaganda kommen die meisten Interessierten, obwohl die Anlage etwas abseits liegt. Der erste Besuch und eine unverbindliche Übungsstunde sind generell kostenlos. Ob man dann eine Zehnerkarte kauft, oder bei weiterem Interesse Mitglied wird, entscheidet der Einzelne ganz unverbindlich.

Text und Fotos: Sonja Schleypen

**Hundesportverein Bökelberg
Graf-Haeseler-Str. 121, 41066 MG
Tel. 02161/6885441, www.hundesport-mg.de**



LUST AUF WEITERBILDUNG?

Unter neuer Leitung von Dr. Thomas Erler, aber in altbewährter Qualität und Vielfalt präsentiert sich das neue, sorgfältig ausgesuchte Frühjahrsprogramm der Volkshochschule.

Text: Esther Hürter

Für ihr umfangreiches Sprach- und EDV-Angebot ist die VHS bekannt, aber auch die anderen Themenbereiche wie berufliche Weiterbildung, Kommunikation, Gesundheit, Kunst und Musik halten eine gelungene Auswahl interessanter Kurse, Seminare, Workshops und Vorträge bereit. Ob Teenie oder Rentner, Manager oder Hausfrau – hier ist wirklich für jeden etwas dabei. Und das für kleinen Preis. Zum Beispiel ...

ZUKUNFTSWERKSTATT FÜR WIEDEREINSTEIGERINNEN

Konzipiert ist diese Veranstaltung für Frauen, die sich nach der Familienphase wieder ins Berufsleben stürzen wollen, aber sich über das Wie und Wohin noch im Unklaren sind. Mögliche Kombinationen aus Wunscharbeitsplatz und eigenem Stärkenprofil werden herausgearbeitet und weitere Qualifikationsmöglichkeiten aufgezeigt.

6 Termine ab 29.3., 8:45-12:00, 68,- €

LERNEN MIT SPASS – LERNEN, DAMIT ETWAS HÄNGEN BLEIBT

In diesem Seminar erleben Schüler, wie leicht man mit Gedächtnis- und Visualisierungstechniken Wissen dauerhaft speichern und abrufen kann. Zudem werden Übungen zur Stärkung der Konzentration, Kreativität und Entspannung trainiert.

9. + 10.4., 9:00-16:00, 52,- €

VINYLTRÄUME – GIB MIR MEINE MUSIK ZURÜCK!

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie alte Musikschätze mit einfachen Mitteln digitalisieren, auf CD brennen und die Qualität der Aufnahmen verbessern können.

20.2., 9:00-15:30, 30,- €

KLEINES GARTEN-ABC

Einen Überblick über die wichtigsten, alljährlich anfallenden Pflegearbeiten im Garten bietet Ihnen dieses Seminar, inklusive nützlicher Praxistipps zum Rückschnitt, zur Pflanzung und zur Pflege von Gehölzen und Stauden.

18.2., 18:00-21:00, 6,- €

KARIKATUREN UND COMICS FÜR EINSTEIGER

Schritt für Schritt werden zeichnerische Grundtechniken wie Linie, Linienführung und Pers-

pektive eingeübt – von ersten Kreativitätsübungen bis zur gelungenen Karikatur.

10 Termine ab 10.03., 18:00-19:30, 64,- €

TAMARKOS

Die orientalische Methode ist eine Kombination aus Konzentrations- und sanften Entspannungsübungen, die Energien aus den Kraftzentren im Körper freisetzen. Das Resultat: innere und äußere Stabilität und Harmonie, Zufriedenheit, Wohlbefinden und Ruhe.

8 Termine ab 16.2., 19:40-21:10, 43,50 €

HERZINFARKT – DER TÖDLICHE SCHMERZ

Prof. Dr. med. J. vom Dahl, Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Nephrologie und Intensivmedizin der Kliniken Maria Hilf GmbH, erläutert in seinem patientennahen Vortrag, wie man einen Herzinfarkt vorbeugen kann.

9.2., 18:30-20:00, 4,- €

WORKSHOP IMPROTHEATER

Diese Theaterform basiert auf keiner Textvorlage, die Handlung wird vom Spieler selbst gestaltet. Improtheater trainiert die Spontaneität, Kreativität, Eigeninitiative sowie die Fremd- und Selbstwahrnehmung.

26.2., 10:00-13:15, 15,- €

SCHACH FÜR ANFÄNGER

Dieser Kurs ist für Kinder und beinhaltet neben dem Erlernen der Grundregeln des Schachspiels genügend Zeit für die Praxis, zum Spielen. Viel Aufmerksamkeit wird den elementaren Fertigkeiten gewidmet, die zum Schachspielen benötigt werden.

12 Termine ab 15.2., 17:00-18:00, 33,50 €



An der Volkshochschule werden einige Veranstaltungen zur Criminale (4. bis 8. Mai) stattfinden. Das komplette Programm wird im März veröffentlicht. Infos unter www.die-criminale.de

INFO UND ANMELDUNG

Volkshochschule Mönchengladbach
Haus Berggarten
Lüpertzender Str. 85, 41061 MG
Tel. 02161/256404, www.vhs-mg.de



Julia Imkamp, Frank Mühlen, Anna Walendy

KUCHEN FÜR INSEL TOBI

Große Überraschung kurz vor Weihnachten beim Förderverein der Insel Tobi: Mitarbeiter des Mönchengladbacher Unternehmens Alberto verkauften Kaffee und selbstgebackenen Kuchen für die Kinderpalliativ-einheit im Krankenhaus Neuwerk. Die Palliativversorgung umfasst die aktive Betreuung der körperlichen, geistigen und spirituellen Bedürfnisse des Kindes vom Zeitpunkt der Diagnose einer lebensverkürzenden Erkrankung bis zum Tod. Sie schließt auch die Unterstützung der betroffenen Familie mit ein.

Anna Walendy, bei Alberto verantwortlich für das Dienstleistungsangebot: „Über einen Bericht im Hindenburger sind wir auf die Insel Tobi aufmerksam geworden und konnten alle unsere Kollegen davon überzeugen, für die betroffenen Kinder zu spenden.“ Die Aktion „Kuchen für die Insel Tobi“ wurde zum ersten Mal von Julia Imkamp und Anna Walendy organisiert. Dabei kamen 400 Euro an Spenden zusammen, die dem Vorsitzenden des Fördervereins, Frank Mühlen, jetzt übergeben wurden. Frank Mühlen: „Wir freuen uns über das tolle Engagement der Mitarbeiter, die soziale Verantwortung für die Schwächsten übernommen haben.“

Die Insel Tobi im Internet: www.insel-tobi.de

20. FRÜHJAHRSAUSSTELLUNG

Leistungsfähigkeit, Innovation und Kreativität stehen bei der Frühjahrsausstellung vom 12. bis 20. März auf dem Messegelände im Nordpark im Vordergrund. Unternehmen aus Handel, Handwerk und Industrie, beheimatet in Mönchengladbach, der Region Niederrhein, ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland, sind wesentlicher Bestandteil der Informations- und Verkaufsmesse. Daneben beeindruckten Institutionen, Vereine und Verbände auf der erlebnisreichen Messewelt die interessierten Besucher mit ihren Präsentationen. Die ca. 300 Aussteller in 14 beheizten Großraumhallen und dem weitläufigen Freigelände wollen wieder für jeden etwas bieten. Die Messe spricht alle Sinne an: Modenschauen, Kochvorführungen, Energieberatung, Automobile, Zweiräder und Spezialitäten für jeden Geschmack. Schwerpunktthemen sind Bauen, Wohnen und Handwerk, Freizeit und Hobby, öffentliche Einrichtungen und Verbände, Automobile und Zweiräder sowie Garten und Zubehör.



Walter Kaesbach bei der Übergabe des Goldenen Ehrenringes, 1954.

WALTER KAESBACH

Der Kunsthistoriker legte in Mönchengladbach den Grundstein für eine Galerie moderner Kunst und verhalf vielen deutschen Expressionisten zum Durchbruch.

Text: Natascha Oberste · Fotos: Stadtarchiv MG

Walter Kaesbach wurde am 18. Januar 1879 in Mönchengladbach geboren. Der promovierte Kunsthistoriker, der zunächst Nationalökonomie studiert hatte, wurde durch eine Italienreise zum Studium der Kunstgeschichte inspiriert. Dies absolvierte er in Berlin und Heidelberg, nach seiner Promotion in Straßburg begann er 1906 ein Volontariat in der Berliner Nationalgalerie und wurde dort 1909 Assistent des neuen Leiters Ludwig Justi. In dieser Zeit lernte er den niederrheinischen Maler Heinrich Nauen kennen, mit dem ihn ebenso wie mit Christian Rohlf und Erich Heckel eine enge Freundschaft verbinden sollte. Christian Rohlf „Straße von Weimar“, das Kaesbach 1904 für 120 Mark auf Raten gekauft hatte, bildete den Grundstock seiner Sammlung.

Zu Beginn des Ersten Weltkriegs meldete sich Kaesbach freiwillig als Krankenpfleger und konnte zahlreiche Künstler vor dem aktiven Kriegsdienst bewahren, indem er ihnen Sanitätsaufgaben übertrug. Es gelang ihm im Frühsommer 1916 sogar, die erste Kunstausstellung im belgischen Rethel an der Westfront zu organisieren. Nach dem Krieg konnte Kaesbach in der Nationalgalerie mit der Einrichtung einer „Galerie der Lebenden“ die erste moderne Abteilung eröffnen. Von 1920 bis 1924 verhalf er dem Erfurter Museum als Direktor zu großem Aufschwung, indem er dort neben der mittelalterlichen Kunst neue deutsche Kunst ausstellte. Der Freskenzyklus, den Heckel dort in seinem Auftrag malte, gilt bis heute als das wichtigste erhaltene Wandbild des deutschen Expressionismus.

1922 entschloss sich Kaesbach, seine gesamte Sammlung, die 97 Werke deutscher Expressionisten umfasste, seiner Heimatstadt zu schenken und noch im November desselben Jahres gründete sich der Kunstverein der „Dr.-Walter-Kaesbach-Stiftung“. Die Mönchengladbacher konnten dieser ungewohnten Kunstform zunächst nur wenig abgewinnen, vor allem in konservativen Kreisen galt die expressionistische Kunst eher als „Bürgerschreck“. Trotz dieser Widerstände gelang es dem Kunstverein, das Obergeschoss des provisorischen städtischen Museums am Fliescherberg anzumieten, wenngleich aufgrund der begrenzten Räumlichkeiten nicht der gesamte Bestand gleichzeitig gezeigt werden konnte. Um einen vom Verein geplanten Museumsneubau zu forcieren, übergab Kaesbach seine Stiftung vorübergehend an das Kaiser-Wilhelm-Museum nach Krefeld. 1928 fand die Sammlung eine neue Heimat in der ersten Etage des Karl-Brandts-Hauses auf der Kaiserstraße. Der Umstand, dass Oberbürgermeister Franz Gielen bei der Wiedereröffnung darum bat, die Stiftung als „Auftakt zu einer neuen kunstfördernden Epoche in M. Gladbach“ zu betrachten, belegt, dass der Expressionismus mittlerweile eine breitere Akzeptanz fand.



Das Städtische Museum am Fliescherberg um 1920.

Die Kaesbach-Stiftung stellte die Kunstepoche des deutschen Expressionismus so umfassend dar, wie kein anderes Museum jener Zeit und legte den Grundstein zu einer modernen Galerie.



Das Karl-Brandts-Haus an der Kaiserstraße um 1930.

Auf Vorschlag des preußischen Kultusministers wurde Kaesbach 1924 als Direktor an die Düsseldorfer Akademie berufen. Unter seiner Leitung erlebte sie ihre „Goldenen Zwanziger Jahre“: Kaesbach reformierte die Akademie von Grund auf, erweiterte den Lehrplan, gewann wichtige Künstler, wie z. B. den damals sehr umstrittenen Paul Klee für das Lehrerkollegium und verhalf der Akademie zu europäischer Geltung. Unter dem Regime der NSDAP fand Kaesbachs Laufbahn ein abruptes Ende. Er wurde seines Amtes enthoben und im März 1933 zwangspensioniert. Der „kulturbolschewistische Zögling“ war „abgesägt“ und durfte die Akademie nicht mehr betreten. Er verkaufte daraufhin seinen Besitz in Lohausen und zog sich nach Hemmenhofen am Bodensee zurück, um von dort aus bei drohender Gefahr schnell in die Schweiz übersetzen zu können. Seine Sammlung fiel Ende 1937 fast vollständig der Beschlagnahme „entarteter Kunst“ zum Opfer. Obwohl Kaesbach nie mehr ins Rheinland zurückkehrte, schenkte er Mönchengladbach, als er 1954 den Goldenen Ehrenring seiner Heimatstadt erhielt, aus Anlass seines 75. Geburtstags, seine 53 Werke umfassende Heinrich-Nauen-Sammlung. Trotz der Bemühungen des damaligen Museumsleiters Heinrich Dattenberg konnte, die ursprüngliche Stiftung betreffend, nur der Verbleib von 26 Bildern geklärt werden, sieben davon befinden sich heute im Museum Abteiberg. 1959 wurde Kaesbach zu seinem 80. Geburtstag von Bundespräsident Theodor Heuss in „Anerkennung seiner Verdienste um die Förderung der zeitgenössischen Kunst“ das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse verliehen. Walter Kaesbach starb am 1. Juli 1961 und wurde auf dem Konstanzer Friedhof beigesetzt.



FENSTER MIT AUSSICHT

Für manche Babys ist das Babyfenster die einzige Aussicht auf ein (besseres) Leben.

Dass eine Mutter ihr Neugeborenes vor einer fremden Haustür, in einer Kirche oder wie vor kurzem im Koffer vor einem großen Event-Kongressgebäude aussetzt, ist traurige Realität. Um solche Verzweiflungstaten zu vermeiden, gibt es in vielen Städten ein Babyfenster bzw. eine Babyklappe. Das Projekt „Ein Babyfenster für Mönchengladbach“ wurde am 11. Dezember 2002 dank des „Netzwerk für das Leben“ und reger Spendenbereitschaft in der Bevölkerung



Im Dezember 2002 wurde am Neuwerker Krankenhaus das Babyfenster eingerichtet.

in die Tat umgesetzt und auf der Rückseite des Krankenhauses Neuwerk eingerichtet.

Konzipiert wurde das Babyfenster für Frauen, die sich aufgrund ihrer momentanen Lebenssituation in einer großen Krise bzw. Notsituation befinden und aus Angst, Scham oder Unwissen nicht den Weg in eine Beratungsstelle finden.

Und so funktioniert's: Anonym und unbeobachtet legt die Mutter ihr Neugeborenes in das Wärmebettchen des Fensters. Sobald dieses geschlossen ist, verriegelt es auto-

matisch und kurze Zeit später wird auf der Säuglingsstation der Neuwerker Kinderklinik ein Alarm ausgelöst. Ist das Baby gesund, wird es vom Jugendamt für acht Wochen in einer Pflegefamilie untergebracht und anschließend dauerhaft an Adoptiveltern vermittelt. Während der acht Wochen hat die Mutter jederzeit die Möglichkeit, ihr Baby zurückzunehmen. Die Nutzung des Babyfensters ist nicht strafbar, weil das Kind in sichere Obhut gegeben wird.

Kritiker des Babyfensters betonen immer wieder, wie grausam es für ein Kind ist, die eigenen Wurzeln nicht zu kennen. Daher findet die Mutter einen Brief im Babyfenster, der sie nicht nur darüber informiert, was mit ihrem Baby weiter geschieht und wo sie selbst Hilfe erhält, sondern auch einen Fragebogen beinhaltet, in dem sie anonym Auskunft über sich und ihre Beweggründe geben kann.

In den vergangenen acht Jahren wurde die Alarmglocke des Babyfensters am Krankenhaus Neuwerk dreimal aktiviert. Drei Babys erhielten auf diesem Weg die Chance auf ein besseres Leben. Das Babyfenster ist keine Garantie, dass uns grausame Schreckensmeldungen von ausgesetzten Babys erspart bleiben, aber ein wichtiger Bestandteil des ganzheitlichen Hilfsangebots für schwangere Frauen, junge Mütter und deren Kindern in unserer Stadt.

Text: Esther Hürter · Fotos: Sascha Broich

NEUES UND FAST NEUES IN DER ALTEN GALERIE



Ghazal Schneider hat der ehemaligen Kunstgalerie in Lürrip neues Leben eingehaucht und einen besonderen Laden für Neues und fast Neues eröffnet. Hier werden in gepflegter und freundlicher Atmosphäre sowohl Kinderbekleidung, hochwertige Marken aus zweiter Hand in einwandfreiem Zustand als auch Kunsthandwerk, Dekoratives und Nützliches, Trendiges und Nostalgisches, Kitsch und Design angeboten. Diverse Präsentationsflächen können von Designern, Kreativen und Talentierten zu fairen Preisen gemietet werden. Interessante Mitmachangebote und Workshops sollen ganz besonders junge Familien ansprechen. Den Auftakt hierzu gab der Besuch der Lesefee, die mit liebevollem Einsatz Vorschulkinder mit Weihnachtsgeschichten verzauberte.

Alte Galerie, Neusser Str. 243, 41065 MG, Tel. 02161/5764960

„DAS PERFEKTE DINNER“ SUCHT HOBBYKÖCHE AUS MG



Foto: VOX/lesica Röig



In der Koch-Doku „Das perfekte Dinner“ schickt VOX für jeweils eine Woche fünf Menschen ins Rennen, die sich nicht kennen, um innerhalb von fünf Tagen einen unter ihnen

zum „perfekten Gastgeber“ zu küren. Jeder der Fünf ist überzeugt, dass es ein Kinderspiel ist, Gastgeber zu sein und lädt die anderen vier Teilnehmer zu sich nach Hause ein, um für sie ein besonderes Menü zu zaubern. Gelungen ist der Abend aber erst, wenn nicht nur die Kochkünste beeindrucken, sondern das Gesamtkonzept überzeugt: Von der Zusammenstellung und Qualität des Menüs, der Tisch-Dekoration, der Vorbereitung, über die Präsenz des Gastgebers bis hin zu seinem Verhalten den Gästen gegenüber – alles spielt eine Rolle und wird von den Gästen kritisch beurteilt. Ziel ist es, als Gastgeber von seinen Gästen die höchste Punktzahl in der Bewertung des Gesamtkonzeptes zu erhalten. Damit hat jeder die Chance, am Ende der Woche den Titel „perfekter Gastgeber“ verliehen zu bekommen und einen hochwertigen Gutschein zu gewinnen. Weitere Informationen unter www.vox.de.

VALENTINSTAG

Für alle Schnuckis, Kuschelmäuse, Knuddelbärchen, Engelchen, Hasis, Liebenden und ineinander vernarrten Schatzis haben wir eine Auswahl besonderer Valentinstagsgeschenke zusammengestellt.

Text: Linda Flamme · Fotos: Donna Schmelzer



ROMANTISCHER SCHEIN

mit duftenden Kerzen in sanftem Laternenlicht. Die Laterne, aus Holz und Metall bestehend, ist ca. 35 cm hoch (10,- €). Die Kerzen sind in verschiedenen Größen und Farben erhältlich (ab 1,95 €). Läutet den Valentinstag ein: Metallherz mit Schriftzug und kleiner Glocke (3,95 €).
casa bea, Hindenburgstr. 75



BEGLEITER

für jede Handtasche. Damen-Lederbörse aus schwarzem Rindsleder von Marc O'Polo. Mit Reißverschluss und viel Platz. Dazu passend der Herzschlüsselanhänger. (Setpreis 64,90 €).
Taschenmeile, Hindenburgstr. 47



LIEBE ZEIGEN

mit diesem Dekoherz. Es besteht aus raffiniert verarbeitetem Papier (19,20 €). Glaswindlichter sorgen für das richtige Ambiente (Stück 3,95 €).
casa bea, Hindenburgstr. 75



DUFTET HERRLICH,
einzelne Rose schön arrangiert für die Liebste (ab 9,- €)

KUSCHELIG

rotes Herz in Samtoptik zum Knuddeln (ab 3,- €).

SCHAU MAL,

der wunderschöne Rosenstrauß. Einzelne Rose mit viel Blattgrün und einigen Dekoelementen (ab 9,50 €).

PRICKELND

Schlumberger Sekt in zwei verschiedenen Größen (klein 6,80 €, groß 14,50 €).



VIELE KLEINE GESCHENKE

mit großer Wirkung.
BlumenPrinz, Hindenburgstr. 75

FLOWERBAGS

eine Geschenküte mit einer traumhaften Red Naomi Rose, dekorativ in Szene gesetzt (ab 12,50 €).

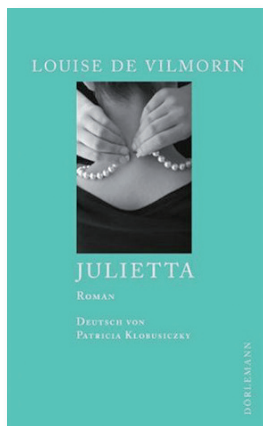
SÜSSE VERSUCHUNG

Lindt Schokoladenherzen in dekorativer Verpackung (5,95 €).



OH WIE SCHÖN

ein Gesteck in einer herzförmigen, cremefarbenen Tonschale (ab 10,- €).



VERLIEBT

Ein außergewöhnlicher Liebesroman, eine vor Einfallskraft sprühende Gesellschaftskomödie, die Autorin Louise de Vilmorin als würdige Erbin von Marivaux und Jane Austen ausweist (19,90 €).
Buchhandlung Wackes, Hindenburgstr. 139



ANZIEHEND

Boxershorts von der Marke Luca David in zwei verschiedenen Ausführungen, jeweils mit Herzaufdruck. Aus 100 % Baumwolle, in den Größen S bis XL erhältlich (10,95 €).
Jeans Point, Hindenburgstr. 88



HAUSBOOTS

sorgen für warme Füße, sie sind innen gefüttert und bestehen aus einem Baumwollmix. Feste Sohle aus Plastik. Die Boots sind in verschiedenen Mustern und Ausführungen erhältlich (ab 12,99 € bis 19,99 €).

Hunkemöller, Hindenburgstr. 61



HERZBLATT

Gecrashter Herzanhänger aus 925er Silber (59,- €). Dazu passende Kautschukkette (38 cm bis 60 cm), in zwei verschiedenen Dicken erhältlich, mit Silberverschluss (ab 9,- €). **Schatzinsel**, Wallstr. 8



SCHMUCKSTÜCK

Der herzförmige Rosenquarz in 925er Silberfassung ist ein Einzelstück (89,- €). Die Schlangenkette aus 925er Silber ist in verschiedenen Längen (36 cm bis 50 cm) erhältlich. **Schatzinsel**, Wallstr. 8



14. FEBRUAR

Lass Blumen sprechen

VALENTINSTAG

Schatzinsel

SILBERSCHMUCK

WALLSTRASSE 8 · MG
 INH. JUTTA KAISER · TEL. 20 66 05

Riesenauswahl: Über 1000 Kleider!

Unsere Modenschauen:

So. 23.1.2011
 Braut & Bräutigam

So. 20.2.2011
 Mütter & Gäste

So. 20.3.2011
 Braut & Bräutigam

So. 10.4.2011
 Party & Abiball

Jeweils 14.00 Uhr
 Einlass 13.30 Uhr
 Eintritt frei!

Unsere Videos:
www.youtube.de/boesckens

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

Wir führen:

- Brautmode
- Herrenmode
- Abendmode
- Abikleider
- Festkleider
- Ballkleider
- Kommunionmode

MODE BÖSCHENS
www.boesckens.de

Mode Böschens Gewerbestr. Süd 52A 41812 Erkelenz
 Geöffnet: Mo-Fr 10.00 bis 18.30 Uhr, Sa 10.00 bis 16.00 Uhr

DURCHBLICK 2011

Früher galten Brillen als hässlich und waren bei Frau und Mann mit Sehschwäche unbeliebt. Inzwischen gelten sie als Mode-Accessoire Nummer eins und haben in den letzten Jahren stark an Beliebtheit gewonnen. Die Trends bestimmen, was gefällt: auffällig oder dezent, rund oder eckig – wer sein Outfit je nach Stimmung oder Anlass unterstreichen möchte, besitzt weit mehr als nur eine oder zwei Brillen. Selbst Menschen ohne Sehschwäche lassen sich Brillen mit Fensterglas anfertigen, um den stylischen Trend nicht zu verpassen.

Text: Sascha Broich



TOM FORD



④ PRADA

NERD-STIL WEITERHIN MODERN



Wer sich im vergangenen Jahr eine auffällige Brille mit breiten Bügeln im Streber-Look zugelegt hat, freut sich auch in dieser Modesaison an seinem angesagten Accessoire. Während die **Nerd-Brille** bislang eher der Männerwelt vorbehalten war, ist sie in diesem Jahr ein absolutes Muss bei den Damen, vorzugsweise in **Schwarz**. Absolut im Trend: **Preppy-Look**, die Weiterentwicklung des Nerd-Stils mit großen runden und etwas filigraneren Gestellen – heißdiskutiert in allen trendigen Modejournalen. Die Farben der Gestelle sind zumeist gedeckt und unauffällig. Zu blonden Haaren passen **braune Brillen** mit leicht scheckigem Muster. Die Trendfarbe Lila ist nicht totzukriegen und hält nun auch bei der Brillenmode beider Geschlechter Einzug, allerdings zurückhaltend dunkel. Weiße und pinke Gestelle sind ebenfalls in, sind aber ausschließlich den Damen vorbehalten. Insbesondere Männer sollten sich bei der

Farbwahl absolut sicher sein oder sich vom Optiker des Vertrauens gut beraten lassen – bunte Gecken wollen wir in dieser Saison nicht sehen.



⑤ CIEL CONNER



② ICI BERLIN



① WONDERGLASSES BY BLUTGESCHWISTER



③ MEXX



⑤ CIEL CONNER



④ PRADA

- ① **Brillenlust**, Bismarckstr. 80, 41061 MG
Tel. 02161/26537, www.brillenlust.de
- ② **Markant Optik Meusers**, Hindenburgstr. 6, 41061 MG
Tel. 02161/406878, www.web4eyes.de
- ③ **Optik Commer**, Aachener Str. 156, 41061 MG, Tel. 02161/831401
- ④ **Optik & Akustik Heinrichs**, Bismarckplatz 9, 41061 MG
Tel. 02161/21547, www.optik-heinrichs.igaoptic.de
- ⑤ **Optik Schrömgies**, Liebfrauenstr. 51, 41066 MG
Tel. 02161/994420, www.schroemges.de
- ⑥ **Pleines Fashion Optik**, Friedrich-Ebert-Str. 13, 41236 MG; Bahnhofstr. 10, 41236 MG
Dahlener Str. 69-77, 41239 MG, Hindenburgstr./Ecke Friedrichstr., 41061 MG
Hindenburgstraße 33, 41352 Korschenbroich, www.pleines.de



€ 198,-
FASSUNG + GLÄSER
KOMPLETT



Design: CIEL CONNER®



Design: CIEL CONNER®

GLEITSICHTBRILLE

Damen- oder Herrenfassung für das gute Sehen in allen Entfernungen, angefertigt in Ihrer Glasstärke. Beide Modelle sind wahlweise auch als Einstärkenbrille mit entspiegelten Kunststoffgläsern für komplett je € 98,- erhältlich.

SONNENBRILLE IN IHRER GLASSTÄRKE

ALS GLEITSICHTSONNENBRILLE FÜR € 98,-

Damen- oder Herrenfassung mit getönten Einstärken-Kunststoffgläsern, angefertigt in Ihrer Glasstärke. Glasfärbung 75% braun, grün oder grau. Oder ohne Glasfärbung und mit Entspiegelung erhältlich.

SONNENBRILLE
€ 39,-
FASSUNG + GLÄSER
KOMPLETT



OPTIK SCHRÖMGES

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr.
9:00 - 18:30 Uhr
Mi. und Sa.
9:00 - 13:00 Uhr

BRILLENMODE UND KONTAKTLINSEN

Liebfrauenstraße 51 · 41066 MG-Neuwerk · Telefon (0 21 61) 99 44 20

optik@schroemges.de www.schroemges.de



wonder
glasses
† ♥ †
blutgeschwister

NEU IN MG
UND EXKLUSIV
BEI BRILLENLUST

10 % EINFÜHRUNGS-RABATT
AUF ALLE BRILLEN VON
BLUTGESCHWISTER BIS 31.3.2011

BRILLEN Lust

Brillenlust · Bismarckstraße 80
41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 - 26537
info@brillenlust.de · www.brillenlust.de

Tiefpreis-Garantie Brillen Grosse Marken Lager Kleine Preise Verkauf Tiefpreis-Garantie



Exklusive
Studio

Wir sind für Sie da
Künkelstraße 43
41063 Mönchengladbach
Gewerbepark Simons + Gier

Modische Qualität
mit Tiefpreisgarantie

www.brillenlagerverkauf.de

BRILLEN-SPEZIAL



ÜBERBLICK

TOM FORD



④ PRADA

SCHMETTERLINGSFORMEN



Neben eckigen Gestellen kommt auch die 50er-Jahre-Schmetterlingsform, die bislang den Sonnenbrillen vorbehalten war, in Mode. Die sogenannten **Cat-Eyes** wurden zuletzt in den 70er-Jahren unter anderem von **Jackie Onassis** getragen. Diese Brillenform steht aber nicht jeder Frau – nehmen Sie sich deshalb Zeit und probieren Sie in Ruhe.



② ICI BERLIN



③ MEXX

seit 10 jahren ihr feinkostgeschäft
für perfektes sehen und aussehen
markant-optik meusers



ic! berlin



MYKITA



götti
SWITZERLAND



STRENESE
GABRIELE STREHLE

markant-optik meusers
mg | hindenburgstrasse 6
fon 0 21 61 | 40 68 78
mo-fr 10-19h | sa 10-16h
www.markant-optik.de

brillen
kontaktlinsenanpassung
kostenloser computer sehtest
individuelle brillenfertigung
augenmessungen auf höchstem niveau



② GÖTTI

ZWEIFARBIG PURISTISCH

Purismus, große Gläser und Halbrahmenmodelle, so genannte Nylorbrillen dominieren die Saison. Dabei ist die Rückkehr zu klassischen Formen und Farben dank starker Retro-Einflüsse alles andere als langweilig. Was für die Frau die Cat-Eye-Brille ist, ist für den Mann das zweifarbig transparente 50er-Jahre-Gestell.



MARTIN & MARTIN



④ PRADA



③ MEXX



② GÖTTI



② ICI BERLIN

TOP-MARKENFASSUNGEN ZU OUTLET-PREISEN



Mönchengladbach

**OUTLET-Fassungen
immer 30 bis 70 %
günstiger!**



Neuss

- keine Lagerhalle
- Meisterservice
- eigene Werkstatt
- optimale Beratung
- präzise Sehwerte-
bestimmung
- Brillengläser nach
Persönlichkeitsprofil

ck-Calvin Klein **GIVENCHY** Replay **Police**
 ESCADA **CAZAL** Pro Design.Denmark **Tom**
Tailor Trussardi Laura Biagiotti **Flair** Mont
 Blanc **EYERS** Ed Hardy **Aigner** BIK-
 KEMBERGS **exte** Silhouette **JUST CAVALLI**
 212 CAROLINA HERRERA **MEXX** u.v.m.

SO SCHÖN KANN OUTLETEN SEIN



Aachener Straße 156
41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61/83 14 01
Inh.: Christina Commer

Hoistener Str. 58
41466 Neuss
Tel.: 0 21 31/94 92 06
Inh.: Michael Commer

BRILLEN-SPEZIAL



TOM FORD

ÜBERBLICK



④ PRADA

③ STRENESSE

ANGESAGT: XL-TRANSPARENT



LINDBERG

Das komplette Gegenteil der Nerd-Brille ist der neue Transparent-Stil. **Eckige Gläser** mit fast durchsichtigen XL-Gestellen oder **randlose Gläser** liegen 2011 voll im Trend. Wem das zu farblos ist, kann zur transparenten Vorderseite **farbige Bügel** wählen. Angesagt sind hier Dunkelrot und Blau.



⑥ FOSSIL



⑥ CALVIN KLEIN



② GÖTTI



⑤ CIEL CONNER



② GÖTTI



① WONDERGLASSES BY BLUTGESCHWISTER



⑤ CIEL CONNER



① WONDERGLASSES BY BLUTGESCHWISTER

DIE RICHTIGE BRILLE FINDEN

TIPP

Nicht jede Brille, die auf Anhieb gefällt, steht einem auch gut. Grund dafür ist oft der falsche Sitz des Gestells. Um eine optimale Passform zu garantieren, ist Folgendes zu beachten: Der Rahmen der Brille sollte mit den Augenbrauen abschließen und nicht auf den Wangen aufliegen, zwischen Schläfe und Bügel muss eine Zeigefingerspitze passen. Probieren Sie diverse Frisuren zur Brille aus, Sie werden über die unterschiedlichen Wirkungen überrascht sein.

TOPMARKEN



Calvin Klein

FOSSIL®

DILEMMA

BELLINI
OCCHIALI ITALIANI PER L'UOMO

Savini
ROMA

Paul Smith
SPECTACLES

MICHAEL
MICHAEL KORS

Silhouette®

ESCHENBACH

JIL SANDER

ANYWAY

CAZAL
EYEWEAR

DF
DIANE + FÜRSTENBERG

Ray-Ban®

PRADA

ESPRIT

TOM FORD

IN!LOOK

STARCK®
EYES

NIKE

TOPANGEBOTE

1 Glas geschenkt*



* beim Kauf einer Brille in Ihrer Sehstärke



* Gilt beim Kauf einer Brille (Fassung und Gläser) in Ihrer Sehstärke bei Bestellungen zwischen 20.1.2011 - 24.2.2011. Ab einem Fassungspreis von 49 Euro. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten und Aktionen.

Hindenburgstr. / Ecke Friedrichstr.
Mönchengladbach · 02161/207454
weitere Filialen in Ihrer Nähe:
www.pleines.de

pleines
fashion optik®

Liebe jeden Augenblick

Die Experten

GUTE ADRESSEN IN MÖNCHEGLADBACH

Von denen gibt es in unserer Stadt eine ganze Menge. Man muss nur wissen, wo sie zu finden sind.

Was sie von anderen unterscheidet? Sie verfügen über umfangreiches Wissen und spezielle Fähigkeiten auf ihrem Gebiet, eine langjährige Erfahrung sowie eine gute Portion Kreativität.

Experten beraten persönlich, kompetent und vor allem nehmen sich Zeit für ihre Kunden. Vertrauen Sie den Profis, hier sind Sie gut beraten.

HOCHZEITSPLANUNG



IHR HOCHZEITSSERVICE

Seit 2003 begleitet Ihr Hochzeitsservice Paare bei den Vorbereitungen ihrer Trau- hochzeit, ob klassisch-romantisch oder extravagant. Anhand der Wünsche und Vor- stellungen meiner Kunden entwickle ich ein ideenreiches Konzept und einen ersten Kostenplan. Das gibt den Paaren von Beginn an ein sicheres Gefühl – übrigens ist das eine kostenlose Vorleistung. Nur wenn Sie damit zufrieden sind, schließen wir einen Vertrag. Ich möchte, dass Sie eine sorgenfreie Planungszeit voller Vorfreude auf die Hochzeit genießen können.

Die Organisation einiger Feste im eigenen Familienkreis hat mir so viel Freude ge- macht, dass ich mich schließlich für eine berufliche Umorientierung und ein Studium der Eventorganisation entschieden habe.

Wollen Sie mehr erfahren? Rufen Sie ganz unverbindlich an:



Ihr Hochzeitsservice, Karina Mraczný
Bogenstr. 1, 41836 Hückelhoven
Tel. 02433/9814000
www.ihr-hochzeitsservice.de

LERNFÖRDERUNG



LERNHAUS: EINFACH BESSER LERNEN!

Manuel schreibt: Der Briftreger fährt mit dem Farat. Laura rechnet: 3+4= 6.

Schwächen beim Lesen, Schreiben und Rechnen nennt die Wissenschaft LRS, Lese- Rechtschreibschwäche, Legasthenie, Dyskalkulie oder Rechenschwäche. Dahinter ver- bergen sich auch ratlose Eltern, Lehrer und ein mutloses Kind. „Wir üben und üben, leider erfolglos. Was können wir bloß tun?“, fragen sie dann beim ersten Beratungsge- spräch. Im Lernhaus werden Schüler, aber auch Erwachsene in Ausbildung und Beruf mit einer individuellen, anerkannten Methode unterstützt, um erfolgreich und selbst- bewusst das Lernen zu meistern. „Gemeinsam schaffen wir eine solide Basis, um den Anforderungen in Alltag und Schule gerecht zu werden“, so die Leiterin Ursula Schor- temeier, „das geht nicht von heute auf morgen, aber mit Geduld und Verständnis.“

Vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch, damit das Lernen gelingt!



Lernhaus Mönchengladbach
Ursula Schortemeier
Regentenstr. 116, 41061 MG
Tel. 02161/9488690

RESTAURANT



COMEBACK STEAKHOUSE

Seit 40 Jahren ist der Gast König – ob in der kurzen Mittagspause oder beim gemüt- lichen Schlemmerabend. „Wir sind ein Restaurant für den Normalverbraucher“, ist das Motto der Geschäftsleitung. Bei moderaten Preisen werden in der offenen Küche reichlich köstliche Grillgerichte zubereitet: argentinisches Rindfleisch, exotische Strau- ßensteaks oder herzhaftes Lamm. Auch saisonale Spezialitäten und die hausgemach- ten Soßen sind bei den Gästen sehr beliebt.

Täglich wechselnde Mittagsgerichte werden montags bis freitags von 11:30 bis 14:00 Uhr angeboten. Das Restaurant im rustikalen Ambiente ist sehr kinderfreundlich. Ne- ben Malblättern und Spielzeug bekommen die kleinen Gäste ein Eis zum Nachtisch.



Comeback Steakhouse Mgl. GmbH
Bismarckstr. 70, 41061 MG
Tel. 02161/10111
Täglich geöffnet von 11.30 bis 22.30 Uhr

TECHNIK TRENDS



SONY NEX-5K

Mit der ultrakompakten Digital-kamera NEX-5K von Sony kann jeder hochwertige digitale Bilder erstellen. Die Kamera punktet mit DSLR-Bildqualität bei 14,2 Megapixeln, schnellen Reaktionszeiten und einem 18-55 mm-Objektiv, viele praktische Wechselobjektive sind separat erhältlich. Clevere Funktionen, wie AVCHD-Videoaufzeichnung und Schwenkpanorama runden die Ausstattung ab. Das Ergebnis ist klar sichtbar: detailreiche Bilder mit minimalem Rauschen – auch bei schwierigen Lichtverhältnissen. Die ultrakompakte Digitalkamera bietet neben vielseitigen kreativen Möglichkeiten auch ein ansprechendes und modernes Design und ist darüber hinaus noch äußerst benutzerfreundlich.

Gesehen bei Saturn für 599,- €



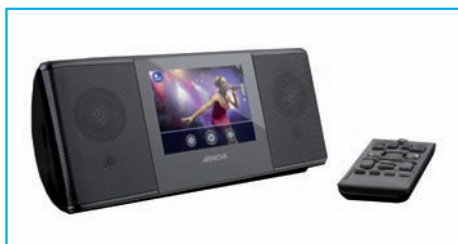
APPLE TV

Die zweite Generation der kleinen Set-Top-Box mit Fernbedienung von Apple wird an einen HD-Fernseher mit HDMI und 720p-Auflösung angeschlossen und kann verschiedene Medieninhalte wiedergeben. Filme und Musik bezieht das Apple TV aus dem iTunes Store, über Youtube oder aus dem lokalen Netzwerk.

Ferner können Filme und Musik mit der Airplay-Technologie von einem iPod, iPhone oder iPad an das Gerät gestreamt werden. Im iTunes Store stehen tausende Filme zum Ausleihen bereit.

Gesehen bei Saturn für 119,- €

INTERNET - KOFFERRADIO



Das „Arnova“ von Archos ist eine Online-Entertainment-Station, die Web-Radio und -TV sowie Podcasts über das haus-eigene W-LAN direkt ins Wohn- oder Schlafzimmer bringt.

Zwei integrierte Lautsprecher sorgen für hochwertige Klangqualität. Bewegte Bilder können auf dem integrierten 3,5-Zoll-TFT-Display mit einer Auflösung von 320 x 240 Pixeln angesehen werden. Die Navigation erfolgt bequem über die mitgelieferte Fernbedienung. Mit mehr als 12.000 Web-Radio- sowie über 1.500 Online-TV-Sendern und Podcasts hat der Nutzer die Qual der Wahl. Weitere Inhalte, wie Fotos oder Filme, können über W-LAN oder USB auf dem internen 2 GB großen Speicher, der über SD-Slot erweiterbar ist, abgelegt werden.

Gesehen bei Saturn für 99,- €



FENSTER · HAUSTÜREN · ROLLÄDEN · GARAGENROLLTORE · MARKISEN
JALOUSIEN · SONNENSCHUTZ · WINTERGÄRTEN · FLIEGENGITTER

QUALITÄT AUS TRADITION



QUALITÄT AUS EINER HAND
EIGENE FERTIGUNG + EIGENE MONTAGE

Mehr erfahren: www.rolladen-muellers.de

Trompeterallee 200-208 · 41189 M'gladbach-Wickrath · Tel. 02166 / 550550

Kinder

sind

- schutzbedürftig
- schützenswert
- wertvoll



Kinderschutzbund
die lobby für kinder

Ortsverband Mönchengladbach e. V.

Wir sind: Interessensvertreter für Kinder und Jugendliche.

Anlauf- und Beratungsstelle bei Vernachlässigungen, Misshandlungen und Missbrauch von Kindern und Jugendlichen.

Beratungsstelle für erziehende Erwachsene.

Ihre Spende schützt Kinder !

Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Mönchengladbach e.V.

Spendenkonto:
Stadtparkasse Mönchengladbach
BLZ: 310 500 00
Konto: 128 777

Hindenburgstraße 56 • 41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 / 29 39 48 • Fax: 0 21 61 / 17 72 29
www.kinderschutzbund-mg.de
kinderschutzbund-mg@t-online.de

+++ TICKER +++

KARNEVALSTERMINE

Der Karneval ist in der Stadt!

Kinder feiern anders als die Großen, deshalb hier „eure“ Termine:

Am Sonntag, 6. Februar heißt es im Haus Dahlen: Kinderprinzenpaar-Treffen der KG Mennrather Sankhase. Los geht es um 14:11 Uhr.

Am Sonntag, 20. Februar findet die Kindersitzung der KG Poether Pothäepel in Venn statt. Ab 15 Uhr gibt's dann spaßmäßig im Gasthof Loers kein Halten mehr! Die angesagte Kindersitzung der KG Ruet-Wiss Okerke steigt **am Samstag, 26. Februar** um 15 Uhr in der Burggrafenhalle.

Wer noch nicht genug gefeiert hat, kann bei der Kinderkarnevalsparty der KG Potz op Rheindahlen „weiterfeten“ – Stimmungskanonen und die, die es werden wollen, kommen **am Sonntag, 27. Februar** um 15 Uhr in die Aula des Schulzentrums.

Die Kinderkarnevalstermine im März stehen dann im nächsten Heft.

FILMVORFÜHRUNG UND
MITSPIELAKTION

Eine Filmvorführung und Mitspielaktion für Kinder ab 5 Jahre gibt es am Sonntag, 6. Februar um 15 Uhr im BIS. Prinz Achmed, der Sohn des Kalifen von Bagdad, stiehlt einem mächtigen afrikanischen Zauberer ein fliegendes Pferd. Er landet auf den Zauberinseln von Wak und begegnet dort der schönen Fee Pari Banu, in die er sich verliebt. Diese wird vom Zauberer kurz darauf an den Hof des Kaisers von China entführt, um die Frau des Hofzwergeres zu werden. Nur mit Hilfe der Hexe der Flammenberge und Aladins Wunderlampe gelingt es Achmed am Ende, Pari Banu zu befreien und sie als seine Frau heimzuführen.

Das BIS-Zentrum zeigt diesen Film in Korrespondenz zur Ausstellung „Mit zaubernden Händen geboren ...“ Lotte Reiniger: Scherenschnitt, Schattentheater, Animationsfilm bis 27.2.2011 im Schloss Rheydt.

Eintritt: Der Eintritt beträgt 3,- €.

BIS-Zentrum für offene Kulturarbeit e. V.

Bismarckstr. 97-99, 41061 MG

Tel. 02161/7181300, www.bis-zentrum.de

DER DRACHE
WILL HEIRATEN**Puppenspiel**

Am 3. Februar um 11 Uhr gibt es das: Ein Drache im besten Alter möchte heiraten. Überzeugt von seinem unwiderstehlichen Charme hält er um die Hand einer schönen Prinzessin an. Wie überrascht ist er da, als sie ihn gar nicht so umwerfend findet! Doch so schnell lässt sich „Mister Drache“ nicht entmutigen. Für Kinder ab 5 Jahre.

Theater im Nordpark, Am Nordpark 299, 41069 MG

Tel. 02166/6151162, www.theater-kr-mg.de

TIPP FÜR
KIDS

VON SONJA SCHLEYPEN

Gleich zweimal haben Kinder die Chance, tolle Stücke im Theater Spielplatz zu verfolgen:

ES KLOPFT
BEI WANJA
IN DER NACHT

Am Sonntag, 6. Februar um 15 Uhr heißt es beim 45-minütigen Spiel: „Es klopft bei Wanja in der Nacht“. Beim winterlichen Handpuppenspiel nach dem gleichnamigen Buch von Tilde Michel kommen Kinder ab 4 Jahre auf ihre Kosten. Zum Inhalt: Nach einem anstrengenden Tag im Wald kommt Wanja hungrig und erschöpft nach Hause. Er ist hungrig, doch geschossen hat er nichts. Und seine letzten Vorräte an Möhren sind auch weg – gestohlen – von einem Hasen! Wanja verriegelt Tür und Fenster und legt sich schlafen. Denn bei diesem Schneesturm wagt er sich nicht mehr hinaus. In dieser eisigen Winternacht pochen nacheinander Hase, Fuchs und Bär an Wanjas Tür. Halb erfroren sind sie alle drei und möchten hinein. Denn der Schneesturm tobt so fürchterlich. Sie schwören, einander nichts zuleide zu tun. Die Geschichte zeigt, dass Not ein friedliches Miteinander möglich macht.

Theater Spielplatz, Bühne in der Schule Waisenhausstraße 258, Eingang Stresemannstr., 41236 MG, Tel. 01522/6963307, www.theater-spielplatz.de

BENJAMIN BLÜMCHEN
UND DIE GOLDENE KATZE

„Töröö!“ Mit Spannung erwarteten die Fans die Rückkehr von Benjamin Blümchen auf die Musical-Bühne. Der sprechende Elefant präsentiert sein neues Abenteuer „Benjamin Blümchen und die goldene Katze“. Mitreißend und vor allem lustig spielen, singen und tanzen sich der Kinderliebling und seine Freunde in die Herzen – am 6. Februar in der Kaiser-Friedrich-Halle um 14 Uhr. Hautnah verfolgen die Kinder das Geschehen, sie rätseln und jauchzen und freuen sich am Ende unbändig, wenn ihr großer Held wieder einmal alles gemeistert hat.

Seine Produzenten versprechen auch diesmal wieder eine turbulente und kindgerechte Inszenierung: Der mutige Elefant und seine Freunde müssen nämlich mal wieder ein kniffliges Rätsel lösen. Denn eines Tages ist die „Die goldene Katze“, eine kostbare Statue, aus dem Museum verschwunden. Tickets sind erhältlich in allen bekannten Vorverkaufsstellen, telefonisch unter 02405/94102 oder online unter www.meyer-konzerte.de.



HÜPFVERGNÜGT

Eine Premiere gibt es am Sonntag, 13. Februar um 11 Uhr und um 15 Uhr:

Der Lila Lindwurm zeigt mit „Hüpfvergnügt“ sein neuestes sonniges Gute-Laune-Lieder-Mitmachtheaterstück für Kinder ab 3 Jahre. Der Musikclown Anders ist richtig hüpfvergnügt. Sein Urlaubskoffer ist gepackt, bald geht es los in die Ferien. Während er auf seinen Bus wartet hat er aber noch reichlich Zeit, mit den Zuschauern zu singen und zu tanzen und davon zu erzählen, was in den Ferien alles passieren kann. Eine fantastische musikalische Reise vom Baggersee über den Fußballplatz bis ins Märchenland. Abenteuergeschichten über einen Detektiv, einen Ritter und die ganz schön pffiffige Anabella Ananas runden das Programm ab. Ein turbulentes musikalisches Kinderlieder-Mitmachtheaterprogramm, in der die Zuschauer aktiv in das Geschehen einbezogen werden und nach Herzenslust mitmachen können.



KIKOS KLEINE REISE IN DEN BAROCK

3. Kinderkonzert

Nach Italien, Belgien, Frankreich, Großbritannien ... fahren und sich dort Land und Leute ansehen, das kann jeder, meint Kiko. Und darum unternimmt der neugierige Kobold im dritten Kinderkonzert eine kleine Zeitreise. Dabei landet er mitten im Barock und muss sich schon sehr wundern: Die Menschen sehen ganz anders aus als heute. Das beginnt allein bei den Perücken, die sie tragen. Gesprochen wird auch nicht so wie in unserer



Zeit. Und die Musik klingt ebenfalls ganz anders. Verschiedene Instrumente sind noch nicht einmal erfunden, z. B. die Klarinetten! Da will sich Kiko unbedingt mal genauer anschauen, vor allem aber umhören. Und er merkt schnell: Manch ein Musikstück, das aus der Barockzeit stammt, ist nach wie vor ein „Renner“. So kennt selbst Kiko Händels „Feuerwerksmusik“ oder kann Vivaldis „Vier Jahreszeiten“ mitpfeifen. Die Kinderkonzerte richten sich an Kinder von 6 bis 10 Jahre. Zu sehen ist die Reise am Sonntag, 6. Februar um 11 Uhr.

Zu sehen ist die Reise am Sonntag, 6. Februar um 11 Uhr.

TiN – Theater im Nordpark (Großer Saal), Am Nordpark 299 41069 MG, Tel. 02166/6151162, www.theater-kr-mg.de

WIE FINDUS ZU PETTERSSON KAM

Darauf haben alle schon lange gewartet: Die Geschichte, wie Findus zu Pettersson kam! Die jungen Zuschauer haben gleich an zwei Tagen jeweils zweimal die Chance, der Sache auf den Grund zu gehen. Am Dienstag, 8. Februar und Mittwoch, 9. Februar um 15 und 17 Uhr.

In einem Pappkarton, in dem ursprünglich grüne Erbsen waren, kommt eines Tages ein junger Kater zu Pettersson, so klein, dass er noch in einer Hand Platz hat: ein Geschenk für den alten Pettersson. Noch kann Findus nicht sprechen und noch trägt er keine Hose – aber eines Tages, beim gemeinsamen Zeitungslesen, ist es dann soweit: „So eine Hose will ich auch haben“, sagt Findus. Was für einen wundervollen Kater Pettersson doch bekommen hat!

Die Puppenbühne Barbarella zeigt dieses etwa 50 Minuten dauernde Stück. Es ist geeignet für Kinder ab 3 Jahre.

Kaiser-Friedrich-Halle, Hohenzollernstr. 15



ALLES MEINS!

Spaß haben und auch noch was lernen – das können Kinder beim lustigen Figurentheaterstück rund um den frechen Raben. Der lebt zusammen mit anderen Tieren auf einer beschaulichen Waldlichtung. Eigentlich könnte man ihn wirklich mögen, aber der Rabe ist nicht nur gewitzt sondern auch trickreich: Er möchte alles an sich raffen, was nicht niet- und nagelfest ist. Doch die anderen Tiere geben nicht freiwillig alles her, der Rabe nimmt es sich trotzdem! Die Tiere wehren sich unter dem Kommando des schlaun Bären, und der Rabe merkt schließlich doch, dass ihm die Freundschaft mit anderen wichtig ist. Termin: 15.2. um 15 Uhr, der Eintritt für Kinder beträgt 2,- €. Karten gibt es an der Nachmittagskasse.

Sandbauernhof Liedberg, Am Markt 10 41352 Korschenbroich, www.korschenbroich.de

WER IST DER BLAUE PAUL?

Kasper hat Langeweile, er vermisst seinen Hund Lumpi, denn der ist in den „Hundsrück“ gefahren. Kasper muss Staubfegen und seine stinkende Sockenbox aufräumen. Und jetzt ruft auch noch der Kuckuk an, denn der braucht Kaspers Hilfe. Doch dann passiert etwas, womit niemand rechnen kann! Als er dem Kuckuk helfen will, bekommt er Besuch vom blauen Paul! Wer ist dieser blaue Paul? All das erfahren wir im Stück: „Kasper und ein Freund fürs Leben“. Der Spieler spielt in einer Schaukastenbühne mit Handpuppen, Klappmaul- und Stabfiguren wobei er die Geschichte mit lebhafter Musik unterlegt. Spieldauer: ca. 40 Minuten – das alles gibt es am 23. Februar um 10:30 Uhr und um 15 Uhr.

Die Spindel im TIG, Theater im Gründungshaus, Eickener Str. 88 41061 MG, Tel. 02161/14700 www.die-spindel.de





HALT POHL

Mönchengladbach im Ausnahmezustand.

Scurrile, bunt kostümierte Gestalten, stimmungsvolle Sitzungen mit verrückten Rednern und ansteckenden Partyhits, hochprozentige Durstlöscher sowie monatelang vorbereitete, detailverliebte Umzüge voll süßem Wurfmaterial – das ist Karneval in Mönchengladbach. Die einen lieben es und stürzen sich auf die Straßen, die anderen hassen es und verkriechen sich in ihren Wohnungen. Sicher ist: Von Altweiberdonnerstag mit dem Sturm aufs Rheydter Rathaus bis zum Veilchendienstagszug, der 5,5 km langen Krönung des Gladbacher Straßenkarnevals, herrscht in unserer Stadt absoluter Ausnahmezustand. Aber auch im Vorfeld gibt es auf den zahlreichen Karnevalsveranstaltungen einiges zu feiern. Und mit dem diesjährigen Motto „Mach mit ... Karneval hält fit“ ist hemmungsloses Schunkeln, Hüpfen und Klatschen quasi vorgeschrieben. Also, Kostümchen an und rein ins jecke Getümmel!

Text: Esther Hürter, Martin Huth

Freitag, 4.2.2011

Damensitzung KG Wenkbülle
19:30 Haus Baues

Samstag, 5.2.2011

Kappensitzung KG Mennrather Sankhase
19:30 Haus Dahlen
Narrenrevue KG Botterblom
19:45 Mehrzweckhalle Asternweg
Kappenfest KG Stadtmitte
20:00 Mehrzweckhalle Eicken

Sonntag, 6.2.2011

Herrensitzung KG Wenkbülle
10:30 Haus Baues
Funkenbiwak der Funkgarde KG Uehllöcker Neuwerk
11:11 Jugendheim Bettrath
Kinderprinzentreff KG Mennrather Sankhase
14:11 Haus Dahlen

Samstag, 12.2.2011

Jubiläumsempfang Kinderkarnevals-Club
11:11 Mehrzweckhalle Eicken
Damensitzung KG Rot-Weiß Genhülsen
16:11 Schulzentrum Rheindahlen
Damensitzung KG Poether Pothäepel
18:15 Gasthof Loers
Mummenschanz Kostümfest der Prinzgarde
19:34 Gaststätte Parkklause

Kreuzherrensitzung KG Die Kreuzherren

20:00 Adolf-Kempken-Halle
Karnevals-Kostüm-Ball
Mit DJ und kleinen Überraschungen
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

Sonntag, 13.2.2011

Herrensitzung KG Poether Pothäepel
11:00 Gasthof Loers
Herrensitzung KG Rot-Weiß Genhülsen
11:30 Schulzentrum Rheindahlen
KG Wenkbülle: Jecker Wiever Sonntag
12:11 Haus Baues
DRK-Sitzung KG Alles onger ene Hoot
15:00 DRK-Haus am Volksgarten
Borussensitzung des MKV
Das Prinzenpaar performt den Song „Karnevalsgymnastik“ mit Knippi & de Jünters.
17:45 Kunstwerk Wickrath

Freitag, 18.2.2011

Seniorensitzung KG Poether Pothäepel
15:00 Gasthof Loers
Damensitzung KG Die Kreuzherren
19:00 Adolf-Kempken-Halle
Damensitzung KG Botterblom
19:45 Reiterhof Barthelmes

Samstag, 19.2.2011

Hausfrauensitzung KG Immer lustig
15:00 Festzelt Immelmannstraße
Damensitzung GKG Roer môt
16:11 Sporthalle der Zeppelinschule

Galasitzung KG Poether Pothäepel

20:00 Gasthof Loers
Hau Ruck-Sitzung KG Hau Ruck
20:00 Mehrzweckhalle Eicken
Rheydter Narrensitzung KG Schwarz-Gold Rheydt
20:11 Kaiser-Friedrich-Halle

Sonntag, 20.2.2011

Herrensitzung KG Wenkbülle
10:30 Haus Baues
Biwak der Großen Rheydter Prinzengarde
11:11 Marktplatz Rheydt
Herrensitzung KG Potz op
11:11 Schulzentrum Rheindahlen
Seniorensitzung des MKV
14:00 Kaiser-Friedrich-Halle
Kindersitzung KG Poether Pothäepel
15:00 Gasthof Loers
Jubiläumssitzung KG Hau Ruck
20:00 Mehrzweckhalle Eicken

Freitag, 25.2.2011

1. Damensitzung KG Uehllöcker Neuwerk
18:11 Krahnendonkhalle Neuwerk
Feldlager 1. Stadtgarde MG
19:11 Mehrzweckhalle Eicken
Damen- und Herrensitzung KG Wenkbülle
19:30 Haus Baues
Kostümfest Große Rheydter Prinzengarde
20:00 Ratskeller, Marktplatz MG-Rheydt
KG Potz op: Allemansjeck mit After-Show-Party
20:00 Schulzentrum Rheindahlen

Samstag, 26.2.2011

Biwak KG Rheer Muutzeköpp
11:11 St. Josefs Kirche, Keplerstraße
Hausfrauensitzung KG Immer lustig
15:00 Festzelt Immelmannstraße
Schubkarrenrennen KG Spönnradsbeen
15:11 Festzelt Birkmannsweg
2. Damensitzung KG Uehllöcker Neuwerk
18:11 Krahnendonkhalle Neuwerk
Karnevalssitzung KG Blau-Weiß Eisenbahner
20:00 Gemeindefest St. Johannes
Narrenparade KG Wenkbülle
20:11 Haus Baues
Gala-Kostümsitzung GKG Roer môt
20:11 Sporthalle der Zeppelinschule Lürrip

Sonntag, 27.2.2011

Traditionelles Prinzenbiwak der Prinzengarde
Karnevalistisches Programm unter freiem Himmel.
11:00 Kapuzinerplatz
Närrischer Männerfrühschoppen KG Uehllöcker Neuwerk
11:11 Krahnendonkhalle Neuwerk
Herrensitzung KG Hau Ruck
11:11 Mehrzweckhalle Eicken
Kindersitzung KG Spönnradsbeen
15:00 Festzelt Birkmannsweg
Hausfrauennachmittag KG Schwarz-Gold Rheydt
15:00 Turnerheim Nordstraße
Kindersitzung GKG Roer môt
15:11 Sporthalle der Zeppelinschule

Mittwoch, 2.3.2011

Karnevalssitzung KG Schöpp op
19:00 Kaiser-Friedrich-Halle

Donnerstag, 3.3.2011

Altweibertreiben des MKV
15:00 Friedrichstraße

Altweibertreiben des MKV
15:30 Marktplatz Rheydt

KG Potz op: Jecke Wiever Party
18:00 Haus Dahlen

Altweibertreiben KG Hau Ruck
18:00 Mehrzweckhalle Eicken

Altweiberball KG Uehllöcker Neuwerk
19:30 Krahnendonkhalle Neuwerk

Altweiber KG Schwarz-Gold Rheydt
20:00 Turnerheim Nordstraße

Altweiberparty KG Immer lustig
20:00 Haus Schroers

Möhnenrock KG Spönnradsbeen
20:00 Festzelt Birkmannsweg

Freitag, 4.3.2011

Kinderprinzenpaar-Sitzung des MKV

14:00 Festzelt Marktplatz Rheydt

**Kinderkarnevalsfete der Rheydter
Prinzengarde**

14:30 Festzelt Rheydter Marktplatz

Karneval im Döre
KG Poether Pothäepel

19:00 Gaststätte Am Döre Strüxke

**1. Kostümsitzung KG Uehllöcker
Neuwerk**

19:11 Krahnendonkhalle Neuwerk

KG Potz op: Karneval im Döre
20:00 Haus Dahlen

Fun-tastische Nacht KG Immer lustig
20:00 Festzelt Immelmannstraße

Samstag, 5.3.2011

Kindersitzung KG Die Kreuzherren
14:00 Adolf-Kempken-Halle

**2. Kostümsitzung KG Uehllöcker
Neuwerk**

19:11 Krahnendonkhalle Neuwerk

Kostümball GKG Roer môt
19:00 Sporthalle der Zeppelinschule

**Rheydter Prinzengarde:
Rutsch in den Karneval**

20:00 Kaiser-Friedrich-Halle

KARNEVALSMUSEUM

Seit 1982 hat Mönchengladbach sogar ein Karnevalsmuseum. Uniformen, Kostüme, Orden, Schilder, Festbücher, Zeitungsberichte, Bilder u. v. m. – im Alten Zeughaus kann unser Karnevalsbrauchtum das ganze Jahr über entdeckt werden. Außerdem gilt das Museum als Begegnungs- und Vortragsstätte für Referate, Lichtbild- und Filmvorführungen. Schräg gegenüber stehen das bunte Hoppedizdenkmal und die Prinzensäule, auf der die Prinzenpaare der vergangenen Jahre verewigt sind. Geöffnet hat das Museum jeden ersten Sonntag im Monat von 11 bis 14 Uhr oder nach telefonischer Absprache.

Altes Zeughaus, Weiherstr. 2, 41061 MG, Tel. 02161/180109, www.altes-zeughaus.de

KG Wenkbülle: Pratschdoll

20:11 Haus Baues

Abendsitzung KG Spönnradsbeen

20:11 Festzelt Birkmannsweg

Tanz in den Karneval

KG Rot-Weiß Dorfbroich

20:11 Haus Bresges

KG Halt Uut: Karnevalistische

Rock-Pop-Oldie-Night

Mit „Booster“, „de Stroßeräuber“
und „Dröpkes“.

20:11 Jahnhalle

Sonntag, 6.3.2011

Veedelszoch KG Schöpp op

11:11 Eicken

Tulpensonntag KG Poether Pothäepel

13:00 Gasthof Loers

Veedelszoch KG Immer lustig

13:11 Holt

Internationaler Kinderkarnevalszug

KG Potz op

14:11 Rheindahlen

Veedelszoch KG Alles onger ene Hoot

14:11 Hardterbroich

Karnevalsparty KG Immer lustig

15:11 Festzelt Immelmannstraße

Familiennachmittag KG Botterblom

15:33 Mehrzweckhalle A sternweg

Buntes Karnevalstreiben KG Potz op

16:00 Schulzentrum Rheindahlen

Rosenmontag, 7.3.2011

Rathauserstürmung

11:11 Rathaus Rheydt

Rosenmontagstreiben

KG Schwarz-Gold Rheydt

13:00 Turnerheim Nordstraße

Karneval total KG Poether Pothäepel

13:00 Gasthof Loers

Veedelszoch KG Uehllöcker Neuwerk

13:11 Bettrath/Neuwerk

Balla Balla KG Wenkbülle

20:00 Haus Baues

Veilchendienstag, 8.3.2011

Veilchendienstagszug

13:11 Innenstadt Mönchengladbach

JECK AUF EINE SAUBERE STADT..!



Wir sind der
Entsorger für die
Stadt Mönchengladbach
Tel. 02161-491043
www.gem-mg.de



MÖNCHENGLADBACH
**VEILCHENDIENSTAGSZUG
MÖNCHENGLADBACH**

AM 8. MÄRZ 2011, UM 13^UHR



MACH MIT... KARNEVAL HÄLT FIT!

RP Hier ist Leben drin.

real Einmal hin. Alles drin.

RP Hier ist Leben drin.

real Einmal hin. Alles drin.

BÜCHER

CLAIRE CLÉMENT
OPA SAGT, ICH BIN SEIN GLÜCKSKIND

SENSIBEL



Opa spricht nicht mehr. Seit Oma gestorben ist, hat er kein Wort mehr gesagt. Dabei hat er früher so gerne seine Gedichte vorgetragen. Doch Fanny glaubt an ihren Opa und trifft eine mutige Entscheidung, damit er endlich seine Sprache wiederfindet. Als ihre Mutter entscheidet, Opa in ein Pflegeheim zu bringen, muss Fanny eingreifen. Sie ist überzeugt davon, dass nicht Opas Kopf, sondern sein Herz krank ist, und versteckt ihn an einem geheimen Ort ... Eine humorvolle und sensibel erzählte Großvater-Enkelin-Geschichte über Liebe, Abschiednehmen und Tod mit Illustrationen von Marine Ludin.

Bloomsbury Verlag, 160 Seiten, 12,90 €, ab 8 Jahre
empfohlen von Susanne Schnabel

NELSON MANDELA
BEKENNTNISSE

BEEINDRUCKEND



Er war Freiheitskämpfer, Gefangener und Präsident. Seinem Aufruf zur Versöhnung folgten alle Südafrikaner. Jetzt öffnet der Vater der Regenbogennation erstmals sein privates Archiv. „Bekenntnisse“ enthält persönliche Notizen, Tagebuchaufzeichnungen und Briefe aus über fünf Jahrzehnten seines Lebens. Darunter befinden sich bewegende Briefe an seine Frau Winnie aus der Zeit seiner 27-jährigen Gefangenschaft sowie Notizen, die er als erster schwarzer Präsident Südafrikas niederschrieb. Nelson Mandelas „Bekenntnisse“ geben einen Einblick in das Seelenleben des charismatischen Friedensnobelpreisträgers.

Piper Verlag, 458 Seiten, 22,95 €
empfohlen von Buchhandlung Degenhardt, Friedrichstr. 14, 41061 MG, www.buchhandlung-degenhardt.de

CORDULA STRATMANN
SIE DA OBEN, ER DA UNTEN

DIREKT



Wie sehr kann man einen Menschen doch unterschätzen? Das hätte Sabine ihrem unsportlichen Dieter nie zugetraut, aber jetzt lag sie von ihm erwürgt im Flur. Während sie sich im Himmel einlebt und als Nachbarin von Hildegard Knef feststellt, dass Totsein ein sehr angenehmer Zustand ist, wird Dieter vom schlechten Gewissen geplagt und stellt sich der Polizei. Nur – man traut ihm dieses Verbrechen nicht zu.

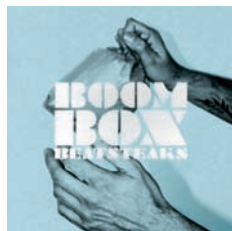
Auf humorvolle und kurzweilige Art und Weise schildert Cordula Stratmann ihre Sicht des Himmels und beantwortet dem Leser alle Fragen, die er sich über das Leben nach dem Tod schon einmal gestellt hat.

Verlag Kiepenheuer & Witsch, 204 Seiten, 13,95 €
empfohlen von Martin Huth

MUSIK

BOOMBOX
BEATSTEAKS

SYMPATHISCH



Rock
Die fünf sympathischen Berliner fanden sich 1995 zusammen. Sie gewannen schon kurz nach der Gründung einen Berliner Musikwettbewerb. Der Preis: Beim Konzert der Sex Pistols durften die

Fünf als Vorband auftreten. Dieser Gig war der zehnte Bandauftritt überhaupt. Der Einsatz lohnt sich. Knapp zwei Jahre später nehmen sie ihr erstes Album namens 48/49 auf. Nachdem das Album fertiggestellt war, folgten Touren mit Bad Religion, Die Ärzte, Donots und Die Toten Hosen. So hatten sie die Möglichkeit, sich der breiten Masse zu präsentieren – mit Erfolg.

Warner

DOO-WOPS & HOOLIGANS
BRUNO MARS

AUFSTEIGEND



Pop
Schon bevor sein erstes Album erschien, konnte Bruno Mars in Deutschland mit einigen Songs durchstarten. Der Single „Nothin’ on You“ von B.o.B. lieh er seine Stimme und landete damit einen Nr.

1-Hit. Er war ebenfalls Co-Autor von Flo Ridas Song „Right Round“, K’naans WM-Song „Wavin’ Flag“ und Cee Lo Greens „Fuck You!“ Auch mit seinen eigenen Songs kann Bruno sich hören lassen. Die erste Single-Auskopplung „Just the Way You Are“ landete bereits auf Platz 2 der deutschen Charts. Sein Debüt-Album lässt keinen Zweifel am talentierten Amerikaner.

Warner

RITUAL
WHITE LIES

GROSS



Pop
Für die White Lies ist es bereits das zweite Album. 2009 erschien die erste Platte namens „To lose my Life“ – sie stieg auf Platz 1 der UK-Charts ein. Es folgten Auftritte mit Coldplay und Kings of Leon.

Nun bringen die Londoner ihr zweites Album auf den Markt und haben hohe Erwartungen geschürt. Die drei Engländer Harry McVeigh, Charles Cave und Jack Lawrence-Brown fanden sich bereits in Sultagen zu einer Band zusammen und können die Anforderungen locker erfüllen. Die erste Singleauskopplung „Bigger than us“ hält was sie verspricht – Großes.

Universal

DVD/GAME

THE TOWN – STADT OHNE GNADE
BEN AFFLECK

ZERRISSEN



Thriller
In Boston gibt es viele Banküberfälle. Die meisten Gangster kommen, wie auch Doug MacRay (Ben Affleck), aus dem Viertel Charlestown. Doug hatte die Chance auf ein normales Leben, entschied sich aber dagegen und wurde Anführer einer Bankräuber-Bande. Auch der aufbrausende Jem (Jeremy Renner) ist Teil der Gang. Bei einem Überfall nimmt Jem Filialeiterin Claire (Rebecca Hall) als Geisel. Als sie herausfinden, dass auch sie aus Charlestown stammt, bekommen sie Angst. Doug inszeniert eine Begegnung um herauszufinden, was sie weiß. Doch das Treffen entwickelt sich unerwartet.

Warner Home Video

GAMES
BLACK MIRROR III

NERVENZERREISSEND



Adventure-Game
Black Mirror III ist das finale Kapitel der Saga. Die Geschichte knüpft nahtlos an die vorherige Story an. Nachdem der Fluch am Ende des zweiten Teils gebrochen schien, wird man in Teil 3 eines besseren belehrt. Das Black Mirror Castle wird von Flammen zerstört – nicht aber das Böse in ihm. Der Fluch um Familie Gordon geht in die finale, spannende und nervenzerreißen Runde. Darren Michaels entkommt der Feuer-Falle nur knapp und wird schließlich als Hauptverdächtiger inhaftiert. Nach seiner Freilassung macht sich Darren daran, seine wahre Identität und seine böse Vergangenheit zu bewältigen.

dtp entertainment AG

SATURN
MUSIK, DVDS & GAMES
Rezensiert von Corinna Ingenhaag

KLASSIK HIGHLIGHTS



VIERSENER STRASSE 8 · TICKET HOTLINE: 02161 - 814 40 · WWW.COMET-CINE-CENTER.DE

DAS BALLETT DES BOLSHOI

DIE SAISON 2010/2011

LIVE AUS MOSKAU IM
COMET CINE CENTER



IN HD UND 5.1
SURROUND SOUND

VORVERKAUF HAT BEGONNEN



DON QUICHOTTE

Sonntag, 6. März 2011, 17 Uhr
Musik: Ludwig Minkus
Choreographie:
Marius Petipa,
Alexander Gorsky
In der Bearbeitung von:
Alexei Fadeychev



COPPELIA

Sonntag, 29. Mai 2011, 17 Uhr
Musik: Leo Delibes
Choreographie: Marius Petipa,
Enrico Cecchetti
In der Bearbeitung von:
Sergei Vikharev



SERENGETI

AB 3. FEBRUAR IM CINE CENTER



Die Serengeti stellt ein gigantisches und einmaliges Ökosystem unsere Erde dar. Man denke hier allein an die schier endlose Savanne oder die Vulkanwelt des UNESCO-Weltnaturerbes. Doch nicht nur die Landschaft, auch die in ihr beheimatete Fauna beeindruckt mit einer der letzten großen Tierwanderungen: Hunderttausende Gnus, Zebras und Antilopen machen sich Jahr für Jahr auf eine kreisförmige Reise durch die Savanne, Massai Mara und Ngorongoro.

The Metropolitan Opera LIVE IM COMET CINE CENTER



26. Februar 2011, 19 Uhr
Gluck **IPHIGENIE EN TAURIDE** (Iphigénie auf Tauris) (3h15)
Mit Susan Graham und Plácido Domingo
Dirigent: Patrick Summers, Produktion: Stephen Wadsworth

9. April 2011, 19 Uhr
Rossini **LE COMTE ORY** (3h25)
Diana Damrau und Juan Diego Flórez
Dirigent: Maurizio Benini, Produktion: Bartlett Sher

30. April 2011, 19 Uhr
Verdi **IL TROVATORE** (3h30)
Mit Sondra Radvanovsky und Marcelo Álvarez
Dirigent: James Levine, Produktion: David McVicar

14. Mai 2011, 18:00 Uhr
Wagner **DIE WALKÜRE** (5h35)
Mit Deborah Voigt, Jonas Kaufmann, Byrne Terfel
Dirigent: James Levine, Produktion: Robert Lepage



PUNKTE GEGEN POPULISMUS?

Borussia kämpft gegen den Abstieg und muss sich mit weiteren Misserfolgen auch gegen andere Gegner erwehren. Ein Essay.



Das Motto der Fans im Sommer ist auch heute noch nicht vergessen, die Anhänger standen vor der Winterpause immer voll und ganz hinter der Mannschaft.

Der Februar wird es in sich haben für Borussia, für ihre Fans, für die Mannschaft und nicht zuletzt für den gesamten Club! Eine Entscheidung über den Verbleib in der Bundesliga wird der kürzeste Monat des Jahres nicht bringen, hoffentlich auch keine Art Vorentscheidung, denn die könnte angesichts des gewaltigen Punkterückstandes zur Winterpause kaum zugunsten des VfL ausfallen. Dieser Artikel muss vor dem Start in die Rückrunde der Fußball-Bundesliga in Druck gehen und lässt die nicht unwichtigen Begegnungen in Nürnberg und gegen Bayer 04 Leverkusen außen vor. Richtig so! Denn die beiden Spiele können ganz sicher Wohl und Wehe des Vereins beeinflussen, indes entscheidend können, ja dürfen und werden die zu vergebenen sechs Punkte nicht sein: weder was den Abstieg, noch was die Zukunft Borussias angeht.

Rückblick: Im Sommer 2010 feiert Borussia ihr 110-jähriges Bestehen, vor dem Bundesligaauftakt gegen den 1. FC Nürnberg sorgen die Fans in der Nordkurve für eine imposante Choreografie: „So ist es schon seit Opas Zeit, schwarz weiß bis in die Ewigkeit“ steht in dicken Lettern über den Köpfen der treuesten VfL-Fans auf den Bannern geschrieben. Das 1:1 zum Auftakt trübt die Vorfreude auf eine schöne Saison nicht, nach dem 6:3-Sieg im nachfolgenden Auswärtsspiel muss Borussia-Trainer Michael Frontzeck nicht nur die vorschnellen Erwartungen und Hoffnungen der Anhänger, sondern auch die der Presse im Zaum halten, die Borussia auf dem Weg nach Europa sehen. Wer aber hätte selbst nach dem 0:4 gegen Frankfurt und dem 0:7 in Stuttgart geglaubt, dass der Punkt gegen Nürnberg nur einer von drei Zählern in den Heimspielen der Hinserie bleibt, wer hätte gedacht, dass der Sieg in Leverkusen nur einer von zwei in 17 Begegnungen werden wird?

Die Fans halten zur Mannschaft, der Club möchte auf Kontinuität setzen

Die Fans halten zur Mannschaft und die meisten auch zum Trainer; wie der Club, der endlich auf Kontinuität setzen möchte und von einer massiven Verletzungsmisere und sechs Niederlagen zum Ende des Jahres förmlich überrollt wird. Und genau deswegen sind die beiden zurückliegenden – und hier nicht erwähnten – Spiele zu Beginn dieses Jahres so wichtig: Was nützt es, dass der VfL ein gutes Trainingslager absolviert hat, gegen UD Estepona (3. spanische Liga, 3:0) und den VfL Wolfsburg (0:0) in den Testspielen ohne Gegentor geblieben ist, wenn es in der Bundesliga keine Erfolgserlebnisse, keine Punkte gibt? Dass der erneute Sieg im „Winter Cup“ in Düsseldorf rein gar nichts wert sein wird, war vorher klar. Borussia hat sich schon vor dem Ende der Hinrunde erfolgreich gegen die oft zitierten Mechanismen des Fußballs gewehrt. Sportdirektor Max Eberl hat oft und ausführlich erklärt, warum Frontzeck Trainer der Mannschaft bleibt – und warum das die erfolgsversprechendste Entscheidung im Kampf gegen den dritten Bundesligaabstieg sei. Wenn sich der VfL nach den Auftaktspielen weiter gegen den stetig wachsenden Druck der Öffentlichkeit wehren kann, dann dürfen wir als Fans des Vereins hoffnungsvoll in den Februar hinein gehen, denn dann ist der Start vermutlich zumindest nicht gänzlich misslungen.

Eine Herkulesaufgabe

Ungeachtet dieser beiden Spiele steht Borussia vor einer Herkulesaufgabe: Erst eine einzige Bundesligamannschaft hat es geschafft, sich nach zehn Punkten in der Hinrunde vor dem Abstieg zu retten – Waldhof Mannheim. Doch

Borussia hat in 110 Jahren mehr als nur eine Geschichte geschrieben und der VfL hat sich zu diesem Zweck in der Winterpause noch einmal verstärkt. Mike Hanke, Martin Stranzl und Havard Nordtveit ergänzen einen Kader, dem ohne dem Verletzungspech der Hinrunde wohl kaum die Erstligatauglichkeit abgesprochen werden kann. Borussia muss aber eine Halbserie spielen, wie sie sie in den letzten Jahren nie hinlegen konnte. Das nährt die Hoffnung auf ein Happy-End sicher nicht, aber hätte irgendein Mainzer im Sommer letzten Jahres daran geglaubt, mit sieben Siegen in der Saison zu starten und damit bereits alle Abstiegsängste beiseite zu schieben? Die Hoffnung stirbt zuletzt, sagt man – also hoffen wir!

Für Borussia geht es in diesen Tagen nicht nur darum, eine sportliche Krise zu bewältigen. Denn mit den Misserfolgen haben sich nicht nur die negativen Stimmen vermehrt, es haben sich auch Gruppen gebildet, die neben der Forderung einer stärkeren Einflussnahme der VfL-Fans auf die Geschehnisse im Verein sicher auch auf den einen oder anderen Posten im Club spekulieren. Man kann die Arbeit des VfL-Präsidiums schätzen oder nicht, aber ist es wirklich sinnvoll, den Präsidenten direkt von der Mitgliederversammlung, also von den anwesenden Mitgliedern wählen zu lassen? Die „Initiative Borussia“ mag das Wohl des Clubs im Auge haben, aber diese vorgeschlagene Satzungsänderung kann kaum im Sinne aller Beteiligten sein. Und sie macht deutlich, was passieren kann, wenn Borussia wieder, wenn der VfL weiter verliert, in einigen Wochen erneut absteigt, die Stimmung schlechter und eine rationale Denkweise immer unpopulärer wird. Bleiben die Punkte aus, wächst der Populismus. Derzeit sollten uns die Punkte noch lieber



Im Trainingslager in La Calla de Mijas in Spanien holten sich die Borussen Selbstvertrauen für die Rückrunde, doch das alleine bringt keine Punkte.

sein, alles andere kann und muss warten, bis das Happy-End Gestalt annimmt oder aus dem Drehbuch gestrichen werden muss. Der Februar birgt Chancen, Borussia spielt gegen zwei Konkurrenten im Abstiegs-kampf und zwei der wenigen Mannschaften, gegen die es in der Hinserie keine Niederlage gab. Danach sind wir wohl schlauer.

Text: Ingo Rütten · Fotos: Dieter Wiechmann

GEWINN SPIEL

Jeans Point und die Firma Paddock's verlosen ein Fußball-Wochenende in Bremen: zwei Karten für das Spiel „Borussia Mönchengladbach vs. Werder Bremen“ am 12. März im Weserstadion (VIP-Loge mit Abendessen) inklusive einer Übernachtung mit Frühstück im 4-Sterne Hotel. Mitmachen kann jeder, der bis Ende Februar bei Jeans Point (Hindenburgstr. 88) eine Gewinnspielkarte ausfüllt.

INFO

Borussia spielt in diesem Monat zweimal zuhause im Borussia Park. Zunächst kommt am vierten Rückrundenspieltag der VfB Stuttgart nach Mönchengladbach; ein direkter Konkurrent im Abstiegskampf. Der FC St. Pauli, der darauf folgende Auswärtsgegner, gehört wohl auch zu den Clubs, die Borussia hinter sich lassen muss, um das beinahe Unvermeidliche zu vermeiden. Und dass der VfL gegen Schalke und Wolfsburg nicht verlieren muss, hat die Hinrunde gezeigt, in denen es wenige Clubs gab, die nicht gegen Borussia gewonnen haben. Das Spiel gegen Schalke zuhause weckt dabei besondere Erinnerungen an einen erfolgreichen Abstiegskampf, das 1:0 vom 10. Mai 2009 ist heute noch unvergessen!

KSS

Werbecenter GmbH

• Kopieren • Drucken • Werben

Bannerdruck

• lichtecht, wasserfest + ...

PVC-Banner

510g, geöst, lichtecht, wetterfest, ab 1m²

24,90 Euro*
/m²



1.000

Faltblätter

Din lang, Wickel- o. Z-falz, beidseitig-farbig, 135g glänzend

99 Euro*

* zuzüglich MwSt.
Preis gilt für druckfertige Daten.

Außenwerbung	Folien-Grafik-Schrift	Offset-Druck
Autobeschriftung	Flyer-Design-Druck	Webdesign
Bildbearbeitung	Laserbeschriftung	Werbeschilder
Bannerdruck	Wasserstrahlschneiden	Werbemittel
Fahnen	Leuchtwerbung	Grafik-Design
Digitaldruck	Laminieren	Montage
Displays	3D-Logos & Schriften	Prospektverteilung
Digitalisieren	Textil-Druck	& vieles mehr

Persönliche Beratung - Kein 08/15
Beratung, Gestaltung und Produktion -
Alles aus einer Hand!

Bismarckstrasse. 74 • 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 - 183 999 • Fax 02161 - 20 92 30
info@kss-mg.de • www.kss-mg.de
Mo.-Fr. 10⁰⁰ - 18³⁰ Uhr • Sa. 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr

+++ Neu! Prospektverteilung auf Anfrage! +++



DIE RÜCKKEHR DER SHAOLIN

Die atemberaubende Kung Fu Show über das Leben der Shaolin Mönche.

Eine atemberaubende Körperbeherrschung, spektakuläre Kampftechniken, die selbst Eisen zum Brechen bringen und die mystische Faszination von Ruhe und Meditation — das ist das Erfolgsgeheimnis von „Die Rückkehr der Shaolin“.

Ehrwürdige Shaolin-Großmeister präsentieren in einer atemberaubenden Show mit weltbekannten Kampfmönchen jahrhundertealte Kung Fu-Kampfkunst und die mystischen Geheimnisse des Qi Gong. Das Qi Gong ist die Kunst, die Lebensenergie „Qi“ für Körper und Geist zu nutzen. „Kung Fu“ bezeichnet die chinesische Kampfkunst, die ihre Kraft aus dem „Qi“ bezieht. Das Kung Fu trat vor mehr als 1.500 Jahren vom Kloster Shaolin in der chinesischen Provinz Henan aus seinen Siegeszug um die ganze Welt an.

**Das Weiche siegt über das Harte,
das Schwache siegt über das Starke!**

Die beeindruckende Bühnenshow „Die Rückkehr der Shaolin“ zieht mit ihrem Kontrast von rasanten Darbietungen und meditativer Stille jeden Zuschauer in ihren Bann. Ein Erzähler führt dabei durch das faszinierende Leben der Mönche und die Geschichte ihres Klosters. Wenn Körper und Geist in Harmonie sind, entsteht höchste Kraft. So gelingt es den Shaolin-Kampfmönchen, Glasplatten mit Nadeln zu durchbohren, akrobatische Höchstleistungen zu vollbringen und alles Schmerzempfinden zu besiegen. Doch trotz dieser hoch entwickelten Kampfkünste ist das höchste Ziel der friedliebenden Mönche, den Kampf zu vermeiden: „Die höchste Ebene des Kampfes ist es, nicht zu kämpfen“.

Dienstag, 15.2.2011, 20:00 Uhr, Kaiser-Friedrich-Halle, MG
Hotline- und Kartenversand Tel. 0231/9172290 und im Internet unter www.proticket.de

Eintritt: 24,- bis 46,- € inkl. Vvk.-Gebühr

**GEWINN
SPIEL**

GEWINNSPIEL

Wir verlosen 5 x 2 Karten für die Vorstellung.
Schreiben Sie eine E-Mail mit Stichwort „SHAOLIN“ bis zum 10.2. an gewinnspiel@hindenburger.de.



AUSBILDUNG STEHT IM VORDERGRUND

Die Mitglieder der DLRG müssen nicht auf den Notfall warten, um ihre Fähigkeiten zu beweisen.

Rund 2.500 Einwohner sind Mitglied in einer der vier Ortsgruppen, die gemeinsam den Bezirk Mönchengladbach der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft e. V. (DLRG) bilden. Hunderte Kilometer von der nächsten Küste entfernt, kommen einem die Sprints der Baywatch-Schönheiten aus dem TV noch fremder vor, doch die DLRG könnte Pate stehen für die einst erfolgreiche US-Serie: Die deutschen Rettungsschwimmer machen aber vor allem dadurch eine gute Figur, dass sie Leben retten.

Leben retten, Menschen vor dem Ertrinken zu bewahren, das sind die Ziele der DLRG, und die gilt es auch in unseren Gefilden zu verfolgen. Ehrenamtlich stehen die Mitglieder der Ortsgruppen beispielsweise den „Bademeistern“ im Volksbad im Sommer zur Seite, besonders hat sich der Bezirk MG aber die Ausbildung auf die Fahne geschrieben. „Jede der Ortsgruppen hat sich spezialisiert, in Rheydt steht zum Beispiel das Tauchen im Fokus, in Wickrath der Leistungssport, in Rheindahlen das Rettungsschwimmen“, sagt Georg Burghart, Geschäftsführer der Ortsgruppe Mönchengladbach, die mit etwa 1.100 Mitgliedern die zahlenmäßig größte ist. Dass das Pahlkebad noch bis mindestens Ende des Jahres ausfällt, macht es den Lebensrettern unserer Stadt schwerer, „denn die Mitglieder müssen auf den Samstag ausweichen, um in anderen Bädern zu üben. Das ist aber traditionell eher ein Familientag und das merkt man an den Mitgliederzahlen“, weiß Burghart.

Die DLRG bietet ehrenamtliche Schwimmausbildung, Wachdienste, Katastrophenschutz und jede Menge sportliche Betätigung; immer mit dem Ziel, die körperliche und geistige Fitness im Falle einer nötigen Lebensrettung professionell anwenden zu können. Aber auch ohne Notfälle können die Mitglieder das Erlernte in Wettkämpfen anbringen, mittlerweile gibt es sogar Europa- und Weltmeisterschaften. Die DLRG gibt es seit 1913, die hiesige Vertretung seit 1920. Mit der kommunalen Neuordnung wurden 1975 die Ortsgruppen eingerichtet.

Text: Ingo Rütten · Foto: DLRG e. V.

INFO

Kontakt: DLRG e. V., Bezirk Mönchengladbach
Geschäftsstelle: Am Bilderstock 27, 41352 Korschenbroich
Tel. 02182/578477, geschaeftsstelle@bez-mg-dlrg.de

Jahresbeiträge Ortsgruppe Mönchengladbach: 33,- €/28,- € (Jugendliche), Familienmitgliedschaft 65,- €, Aufnahmegebühr zwischen 5,- € und 20,- €. Die Jahresbeiträge und Gebühren der anderen drei Ortsgruppen können unwesentlich abweichen.



Die Jugendlichen des MSRC sind sehr erfolgreich in Nordrhein-Westfalen, wie hier die Siegerehrung nach dem NRW-Ranglistenturnier verdeutlicht.

UM EHRE, NICHT UM GELD

Dass in unserer Stadt erfolgreich Squash gespielt wird, ist wenig bekannt. Der schnelle Sport fristet ein Schattendasein.

Freitags trifft man sie ab 17.30 Uhr, seit Jahren, besser gesagt Jahrzehnten: Die Herren des Mönchengladbacher SRC nutzen den Clubabend im Sportpark West zum Spiel und zur Geselligkeit. Die meisten der Mönchengladbacher Squashspieler kennen sich seit langem. Aber, auch im zarten Alter um die 40 oder 50 Jahre sind sie noch erfolgreich. Die erste Mannschaft spielt in der Regionalliga, die sportlich stärker einzuschätzen ist als die Zweite Liga als nächsthöhere Spielklasse. Dort geht es um Geld, in Mönchengladbach aber wird zum Spaß und um die Ehre gespielt – und so ärgert sich auch kaum jemand über den letzten Tabellenplatz der ersten Mannschaft und dem vermutlich bevorstehenden Abstieg in die Verbandsliga.

Rechtzeitig vor dem Boom gegründet.

1979 gründete sich der MSRC, gerade rechtzeitig, um den Squash-Boom in den 80er-Jahren mitzumachen. Der Mitte des 19. Jahrhunderts in England entstandene Rückschlag-Sport, bei dem sich die beiden Gegner ein Spielfeld und vier Wände teilen, war auch in den 90ern noch beliebt. Viele Tennisspieler oder Fußballer betrieben das schnelle Treiben im Court mit dem Gummiball als Ausgleich. Doch in den letzten Jahren ist es sehr ruhig geworden um die Squasher, auch abzulesen an den öffentlichen Einrichtungen, die ihre Courts lieber zu Badmintonfeldern umfunktionierten. In Mönchengladbach kann man heute noch in der Rima-Halle (Waldnieler Straße), bei Elan Sports (Wickrather Straße) und im Sportpark West (An den Holter Sportstätten) squashen.

Zwei Clubs gibt es, den MSRC, der eine engagierte Jugendarbeit betreibt, und das Squash Park Team Rheydt, das in der Oberliga Rheinland gut mitspielt. Die zweiten Herren des MSRC liegen in der Landesliga derzeit ganz vorne, aber auch diese Mannschaft rekrutiert sich wie die Erste vor allem aus den alten Recken. Im Squash darf man bis 24 Jahre in der Jugend spielen und da die Jugendabteilung des MSRC über die Stadt hinaus anerkannt ist, bleiben die Talente lieber bei den Gleichaltrigen – oder gehen direkt zu einem Club, der das Hobby und die gute sportliche Ausbildung bezahlt. So wie Dustin Eickhoff, der beim MSRC in der Jugend spielt, aber auch schon in Hamborn in der Herren-Bundesliga Geld verdient. Die Jugendabteilung des Clubs machte sich 1990 selbstständig. „Heute sind wir die zweitgrößte und die erfolgreichste Jugendabteilung in Nordrhein-Westfalen“, erklärt Martin Reich, der für den Talentestall verantwortlich ist und sich höchstpersönlich mit Tochter und Sohn um den Squash-Nachwuchs der Stadt gekümmert hat. Rund 25 Jugendliche und Kinder spielen derzeit beim MSRC, viele von ihnen haben das Zeug zum Spitzensportler. Der jüngste ist Jan Wipperfürth mit acht Jahren, der beste ist Dustin Eickhoff, der nicht nur die NRW-Rangliste der U19-Junioren anführt, sondern auch Ende des vergangenen Jahres Clubmeister wurde.

Wer die „vergessene Sportart“ Squash näher kennenlernen möchte, kann die Schnupperstunde (montags ab 17 Uhr für Jugendliche, Sportpark West) oder den Clubabend der Erwachsenen freitags nutzen.

Text: Ingo Rütten · Foto: MSRC

See Park



Ihr Hotel & SPA zum Wohlfühlen



Der familiengeführte See Park Janssen ist der ideale Ort für alle, die sich einmal eine kleine Auszeit gönnen möchten. Die direkte Lage am See ist der ideale Ausgangspunkt für Spaziergänge oder sportliche Outdoor-Aktivitäten. Der See Park bietet einen Wellnessbereich mit einem einzigartigen Panorama-Pool und einer großzügigen Sauna-Landschaft auf einer Gesamtgröße von über 8.000m². Eine Vielzahl von Wohlfühl-Behandlungen aus den Bereichen Massage, Kosmetik, Packungen und vieles mehr warten auf Sie.



3 Tage Wellness ab 173,50 € inkl. Hotelaufenthalt

1 Tag Wellness ab 99,00 €



See Park Janssen
Danziger Str. 5 | 47608 Geldern
Tel.: + 49 (0) 28 31 · 92 92 88
www.seepark.de



FOTO: ROBERT SCHWEIKER

EINBRUCHSCHUTZ IST KEINE GLÜCKSSACHE

Sicher hinter Tür und Riegel.

Freundlicher Empfang auf der einen Seite, sichere Abwehr unerwünschter Besucher andererseits – die Haustür soll schön, aber auch sicher sein. Zwar vermeldet die Kriminalpolizei einen leichten Rückgang der Einbruchszahlen um rund 20 Prozent von 2000 bis 2008, Entwarnung mag sie dennoch nicht geben. Untersuchungen der Polizei belegen, dass rund ein Drittel der Einbruchsversuche scheitern, wenn Häuser und Wohnungen gut gesichert sind. Denn nur ein kleiner Teil der Einbrüche geht auf das Konto von Profis, die wie Tom Cruise in „Mission Impossible“ in der Lage sind, auch schwierigste Hürden zu überwinden. Der Einbruchsalltag ist banaler: Gelegenheitstäter – die Mehrzahl der Diebe – nutzen die Sorglosigkeit von Haus- und Wohnungsbesitzern und Schwachstellen an Türen und Fenstern, um leicht und möglichst ohne Komplikationen an ihr Ziel zu gelangen.

Nicht alleine auf die Versicherung verlassen

Wer sich statt auf Sicherungen auf seine Hausratversicherung verlässt, lebt unsicher. Zum einen sind viele Haushalte unterversichert, da eine vor Jahren geschlossene Police oft nicht

mehr ausreicht. Es lohnt sich also, von Zeit zu Zeit die Höhe der Versicherungssumme zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen. Zum anderen hängen an vielen materiellen Gütern immaterielle Erinnerungen – und die kann auch die beste Versicherung nicht ersetzen.

Alte Haustüren sind echte Sicherheitslecks

Viele alte Haustüren bieten nur geringe Sicherheit. Sind sie nicht fest verschlossen, genügt bei



Ein gutes Zusatzschloss mit Sperrbügel verhindert

das Aufstoßen einer spaltbreit geöffneten Tür.

Foto: ASSA ACOY Sicherheitstechnik

breiten Ritzen zwischen Zarge und Tür manchmal der „Scheckkartentrick“, um die so genannte „Falle“, die beim Zufallen der Tür einrastet, zu öffnen. Auch überstehende Schlosszylinder lassen sich mit einer einfachen Rohrzange und etwas Gewalt in kürzester Zeit abdrehen. Rohe Gewalt wird auch gegen schlecht gesicherte Türblätter angewendet: Schon bei Gegentreten oder Schulterwurf gibt manche alte einfach verglaste Tür nach und in den breiten Ritzen finden Brechstange oder Kuhfuß jede Menge Angriffspunkte.

Sicherheit rundum

Eine gut gesicherte Tür verfügt daher über eine Reihe von Sicherheitsmerkmalen. Dazu gehören etwa Bolzensicherungen oder Hintergreifhaken, die das Aufhebeln auf der Bandseite erschweren, sowie von außen nicht zugängliche Scharniere. Zur Verriegelung an der Schlossseite dienen am besten ebenfalls Hintergreifhaken oder Schwenkhakenriegel, die in einem Schließblech einrasten. Ideal sind drei oder mehr dieser Riegel – oben, unten und in Schlosshöhe. Der Schlosszylinder selbst sollte eben in einem Schließblech verschwinden, um

das Ansetzen einer Zange unmöglich zu machen. Ebenfalls wichtig: Moderne, dicht schließende Haustüren haben so gut wie keine umlaufenden Spalten, so dass Brechstange oder Kuhfuß nur schwerlich einen Ansatzpunkt finden.

Widerstand nach Maß

Einen guten Hinweis auf den Einbruchschutz gibt die so genannte Widerstandsklasse (WK). Im Privatbereich üblich und empfohlen auf der Skala von 1 bis 6 sind die WK2 oder WK3, höhere Widerstandsklassen werden im Allgemeinen nur bei gewerblichen oder institutionellen Bauwerken mit hohen Sicherheitsanforderungen eingesetzt, im Privatbereich normalerweise nur beispielsweise bei Sammlern wertvoller Antiquitäten.



FOTO: ASSA ACOY SICHERHEITSTECHNIK

Tipps der Polizei: Ein einbruchhemmendes Schloss mit besonders geschütztem Profilzylinder einbauen und durch einen Beschlag mit zusätzlicher Zylinderabdeckung sichern.

Die Profis gegen Profddiebe

Sicherheit ist nichts für Selbstermacher: Der Einbau von Türen, zusätzlichen Tür- und anderen Sicherheitseinrichtungen sollte immer über eine Fachfirma erfolgen. Adressen in ganz Deutschland stellt die Initiative für aktiven Einbruchschutz „Nicht bei mir“ unter www.nicht-bei-mir.de zur Verfügung, unter www.polizei.bayern.de/content/4/4/9/tueren.pdf gibt es eine Liste mit geprüften und zertifizierten einbruchhemmenden Türen und Toren. Tipps und Hinweise gibt die Kripo auch unter www.polizei-beratung.de

Text: pp/Johannes Neisinger



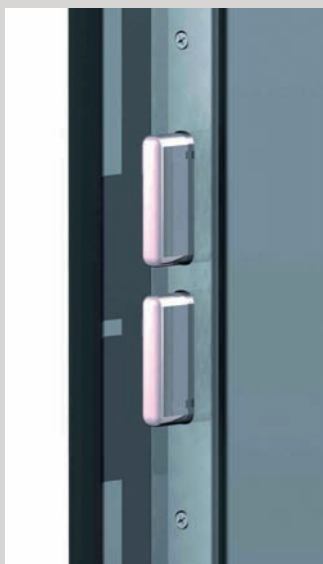
FOTO: ROBERT CHWEIKER

Schwache Türblätter sollten verstärkt oder noch besser **gegen massive Türblätter ausgetauscht werden.**

INFO

In vielen Mehrfamilienhäusern mit Miet- oder Eigentumswohnungen ist sie ein Dauerankapfel: die Haustür. Die einen bestehen darauf, dass sie spätestens ab 20 Uhr zweifach abzuschließen sei, die anderen haben keine Lust, wegen jedes späteren Besuchs die Treppen hinunterzulaufen. Doch es gibt Lösungen, die beiden Parteien gerecht werden: Es gibt heute bereits Schließmechanismen, welche die Tür bei jedem Zufallen fest verriegeln. Von außen ist das Öffnen wie bei der doppelt verriegelten Haustür nur mit dem Schlüssel möglich, von innen dagegen entriegelt der Türdrücker das Schloss, das die Tür danach sofort wieder automatisch verriegelt.

Foto: Rekord Fenster und Türen



AUFKLÄRUNG UND BEWEISBESCHAFFUNG

Schwarzarbeit – Krankfeiern – Diebstahl.



Schon wieder ein gelber Schein von immer demselben Mitarbeiter. Die Kollegen munkeln schon: „Der geht doch nebenbei arbeiten – jetzt reicht es!“ Waren Sie als

Chef auch schon einmal in dieser Lage? Das Detektivinstitut Liebel löst seit mehr als 25 Jahren solche Fälle.

EIN FALLBEISPIEL:

Herr M. ist Fliesenleger und meldet sich häufig wegen Rückenproblemen krank. Da zudem in der Firma seit einiger Zeit Ware verschwindet, beauftragt der Fliesenbetrieb einen Detektiv. Er soll herausfinden, ob Herr M. nebenbei arbeitet, vielleicht sogar unter Einsatz der geklauten Ware.

Herr M. wird observiert, als er in normaler Kleidung ein Mietshaus betritt, das gerade renoviert wird. Kurze Zeit später bringt er im blauen Overall schwere Eimer voller Bauschutt zu einem Container. Diese Prozedur wiederholt sich trotz seiner angeblichen Rückenleiden häufig. Unter einem Vorwand betritt der Detektiv das Haus und erfährt von Herrn M., dass er gerade die Wohnung für den Eigentümer renoviert. Die Küche sei bereits fertig, die restlichen Zimmer sollen ebenfalls renoviert werden. Das Material holt Herr M. aus einer Garage, es handelt sich dabei um die unterschlagene Ware der Fliesenfirma.



Die Polizei wird informiert, die Ware beschlagnahmt und Herr M. erhält die fristlose Kündigung. Die Kosten der Detektei und der nachgewiesenen entwendeten Arbeitsmaterialien werden Herrn M. im Rahmen einer Schadensersatzklage auferlegt.

In vielen Fällen geht häufiges Krankfeiern mit Schwarzarbeit in der Freizeit einher, oft sogar bei den Kunden der betroffenen Firma. Wenn auch Sie solche Verdachtsmomente gegen Ihre Mitarbeiter hegen oder wenn häufig Material oder Ware fehlen, sollten Sie uns anrufen. Keine Angst vor dem Betriebsrat – bei Rechtsverstößen muss er einer Kontrolle zustimmen. Wir schaffen gerichtsverwertbare Beweise und liefern Fakten, die auch dem kritischen Blick des Anwalts und dem Auge des Gesetzes standhalten.

Aus Schaden wird man klug, aber auch arm, darum rechnet sich ein Detektiveinsatz. Rufen Sie uns ruhig an, die Beratung in unserem Hause ist kostenfrei.



Johann Liebel

Sie haben ein Problem, wir haben die Lösung, frei nach dem Motto: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Ihre Detektei auf dem Diebesweg.

Detektivinstitut Liebel, Diebesweg 14a
41065 MG, Tel. 02161/4777800
www.liebel.de



Paradiesische Wellnessoasen

Tun Sie sich was Gutes, lassen Sie die Seele baumeln und tauchen Sie für ein paar Stündchen in eine andere Welt ein.

Text: Esther Hürter

Wir haben uns für Sie auf die Suche nach verwöhnenden Wellnessoasen in der Umgebung gemacht. Gefunden haben wir Erlebnisbäder, wo gebacken oder die Bundesliga übertragen wird, eine Aufgusszeremonie, die beim Abnehmen hilft, eine

Casino-Royale-Massage, eine Luxus-Behandlung mit 24-karätigem Blattgold, Saunanächte bis 4 Uhr morgens und vieles mehr. Schauen sie selbst:

Finlantis Finlantis

Frisch eröffnet präsentiert sich die Saunalandschaft der Stadtwerke Nettetal als nordische Wohlfühloase mit allem, was dazu gehört: vier außergewöhnliche Erlebnisbäder, ein beheizter Außenpool, für spritzige Abkühlung sorgende Felsenduschen, eine Duschgrotte, ein separater Wellnessbereich, Ruheraum „HiJaa“ mit Panoramaliegen, bodentiefen Glasfenstern und Blick auf die nordisch-inspirierte Gartenlandschaft, Restaurant FinEss mit saisonaler Vitalküche, Sommerbar und Grillplatz „LaaVu“, wo Glühwachs und Feuerkaffee serviert werden. Die detailgetreue Gestaltung mit Felsformationen und hundert Jahre alten finnischen Kiefernbalcken trägt zur rustikalgemütlichen Atmosphäre bei. Saunieren wird im Finlantis zum Naturereignis. Die 80 °C heiße Eventsauna „TapahTuma“ aus Kelo-Polarkiefer überzeugt z. B. mit großen Panoramafenster, die 65 °C warme Meditationssauna „VieSinne“ mit einer Felswand, über die duftende Sole plätschert. Die verschiedenen Eventaufgüsse sorgen für pure Entspannung und neue Energien. Neu: Lapp-landoriginal, urtypisch zelebrierte Aufgüsse. Ob vitalisierende Wellness-Peeling-, wohltuende Hot

TAGESKARTE
18,- €
[WE 18,- €]



Stone- oder luxuriöse Arganöl-Massage, maritime Anti-Stress- oder Verwöhnge-sichtsbehandlung – auch im liebevoll gestal-teten FinSpa bleiben keine Wünsche offen.

Tipp: Jeden dritten Samstag im Monat findet von 18 bis 24 Uhr die „Lange Saunanacht der Sinne“ statt. Freuen darf man sich u. a. auf einzigartige Sauna-Aufguss-zeremonien und kulinarische Köstlichkeiten.

Buschstr. 22, 41334 Nettetal-Kaldenkirchen
Tel. 02157/8959570, www.finlantis.de

Carolus Thermen

Unterteilt in eine Thermal-, Sauna-, Verwöhn- und Schlemmerwelt, bieten die Thermen alles, was das entspannungshungrige Herz begehrt. Tagsüber lichtdurchflutet und abends effektiv beleuchtet – die von römischen Säulen getragene Badehalle ist das Herzstück der Thermal-

TAGESKARTE
28,- €
 [WE 28,- €]

landschaft mit Sprudelbecken, Wasser- und Dampfgrotte sowie einem großzügigen Außenbereich mit Sonnenbecken und Carolus Beach. Das wohltuend warme Thermalmineralwasser wird aus einer der heißesten Quellen Mitteleuropas direkt nach Aachen in die Carolus Thermen transportiert. Reich an Mineralien und Schwefel, sorgt es nicht nur für Entspannung, sondern lindert auch Beschwerden des Bewegungsapparates. Die Saunawelt „Oasis“ besteht durch ein vielfälti-

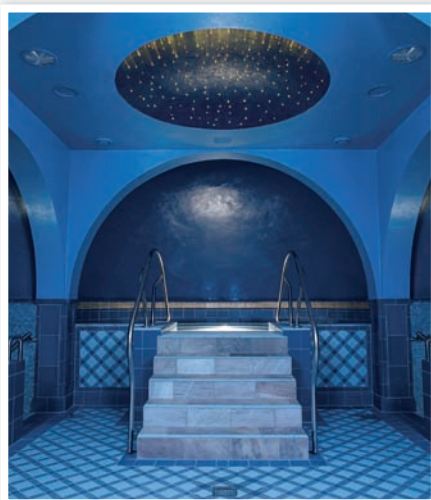


FOTO: BERND STUHLMANN

ges, mit viel Liebe zum Detail gestaltetes Angebot. 15 verschiedene finnisch-baltische Saunen und Dampfbäder (z. B. eine Kräuter-, Farblicht- oder Backofensauna), ein abwechslungsreiches Aufgussprogramm, ein orientalisches Badebereich mit türkischem Hamam, römischen Bädern und Eis-Schnee-Wasserwelt, ein stimmungsvolles Kaminzimmer sowie ein japanischer Garten mit Saunasee und Strandkörben garantieren ausgiebiges Schwitzen und Entspannen. Neu: der Elyna-Aufguss, der durch eine spezielle Kombination aus naturreinen und ätherischen Ölen entschlackend und entgiftend wirkt. Zudem werden zahlreiche Gesichts- und Körperbehandlungen angeboten, wie die stimulierende Abhyanga-Ölmassage, traditionell-chinesische Moxa-Behandlung oder Sultan-Zeremonie, die sich aus einer Algenbehandlung, Seifenschäum- und Schokoladenmassage, orientalischen Haarwäsche und einem türkischen Tee-Ritual zusammensetzt.

Tipp: Die Karawanserei macht einen Wüstentag von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang erlebbar. Auf warmem, weißem Sand, bei sanfter UV-Bestrahlung und meditativer Musik fällt es leicht, alles um sich herum zu vergessen. Zusätzlich wird der Stoffwechsel angeregt, die Haut entschlackt und die Hormonausschüttung im Gehirn gefördert.

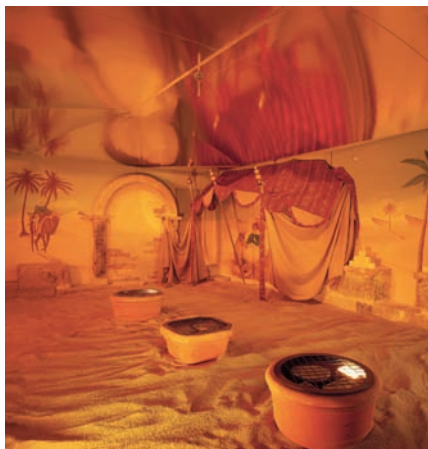


FOTO: BERND STUHLMANN

Passtr. 79, 52070 Aachen
 Tel. 0241/182740, www.carolus-thermen.de

mod's hair
 PARIS

Friseure & Azubis gesucht!

Jetzt im Salon bewerben oder unter der E-Mail-Adresse: kontakt@modshair-mg.de

mod's hair Mönchengladbach
 Bettrather Straße 73 · 41061 Mönchengladbach
 Telefon 02161/8 60 46 · www.modshair-mg.de

Projekt Traumfigur

Wir suchen Personen für unser Abnehm- und Straffungsprogramm, die mit Unterstützung der modernsten Technik in 10 Wochen Ihre Traumfigur erreichen möchten.

20% Ermäßigung

Die ersten 30 Teilnehmer, die zwischen dem 28.1. und 31.3.2011 mit dem Programm beginnen, erhalten 20% Ermäßigung.

3Elemente
 gesund fühlen & wohl fühlen & schön sein

Figur- & Gesundheitsstudio
 Künkelstraße 125
 41063 Mönchengladbach

Kostenloser und unverbindlicher Beratungstermin:
 Tel. 0 21 61 / 2 47 03 50 · www.3elemente-mg.de

die Beauties

Modern Hair Art
Julia Fahrig

Kosmetikinstitut
Nicole Steinhoff



- Haarverlängerung
- Typberatung
- Farbspezialisten
- Trendschnitte
- mob. Brautstyling
- Zuckerhaarentf.
- Kosmetik
- Nageldesign

Hilderatherstr. 4
41179 Mönchengladbach
Tel.: 02161 / 57 65 845

www.die-beauties.de



Mittwoch,
16. Februar 2011

Herz- rhythmus- störungen

Prof. Dr. med.
Jürgen vom Dahl, Chefarzt
der Klinik für Kardiologie,
Dr. med. Mike Foresti und
Dr. univ. Istvan Szendey,
Klinik für Kardiologie

19.30 Uhr | Forum
Krankenhaus Maria Hilf
Sandradstr. 43,
41061 Mönchengladbach
Der Eintritt ist frei.



Förderverein
Kliniken Maria Hilf GmbH

GESUNDHEIT AKTUELL Vortragsreihe 2011



WELLNESS



Wellneuss

„Entspannung pur“ heißt es auch in der außergewöhnlichen Saunalandschaft im Neusser Südpark. Diese begeistert u. a. mit einer Panoramasauna mitten im erfrischenden Naturbadeseen, einer in das Erdreich gebauten Sauna mit romantischem Kaminflair und einer Biosauna, die bei sanfter Wärme mit Farbspielen und ätherischen Ölen für Entspannung sorgt. Highlights sind die vielfältigen Aufgusszeremonien, z. B. ein aromatischer Eukalyptus- oder russischer Birkenzweig-Aufguss. Der harmonisch gestaltete Garten mit Naturbadeseen, das Kaminhaus mit knisterndem Feuer und gemütlichen Liegeflächen sowie der großzügige Spa-Bereich machen den Urlaubstag perfekt. Von entspannend über vitalisierend und entgiftend bis verschönernd – das Angebot an Massagen und individuell abgestimmten Rhasual-Spa-Zeremonien ist vielfältig. Im Rhasual-Bad reinigt und pflegt man seinen Körper selber mit ausgesuchten Peelings, Seifen und Packungen wie dem Harmony-Salzpeeling, der Ingwer-Lemongrass-Seife oder Kaffee-Anwendung. Baden kann man wie Kleopatra in Ziegenmilch, Rosenduft und Blütenblättern oder in regenerierendem Moor.



Am Südpark 45, 41466 Neuss, Tel. 02131/531065 511, www.wellneuss-online.de

Stadtbad Viersen



Charakteristisch für das Erholungsbad ist die atmosphärisch-charmante Architektur des 1905 erbauten und original restaurierten Jugendstilgebäudes. 2006 wurde das Schwimmbad durch einen stilvollen Saunabereich ergänzt. Dieser verfügt über eine finnische, 90 °C warme Holzsauna, Softsauna mit Tageslichteinfall, Dampfsauna mit wechselndem Sternlichthimmel, Kältegrotte mit Eisbrunnen, Erlebnisduchen mit Tropenregen oder kühlem Nebel, Wärmebänke mit Fußbecken, gemütliche Ruhebereiche und einen kleinen Saunagarten. Etwas ganz Besonderes ist das Tepidarium, ein Vorwärmraum aus der Römerzeit. Sitzbänke und Wände in diesem trockenen, 35 °C warmen Raum sind aus Lehm gefertigt – ein idealer Wärmespeicher, der atmet und die Wärme gleichmäßig abgibt. Angebunden an die Jugendstilsauna ist das Schwimmbad und eine Physiotherapiepraxis, die u. a. Massagen, Kosmetik- und Ayurvedabehandlungen anbietet. Das Stadtbad Viersen ist ein kleines, aber sehr feines Paradies für Körper und Seele.



Burgstr. 60, 41747 Viersen, Tel. 02162/371414, www.niederrheinwerke.de

Asia Therme

TAGESKARTE
21,- €
[WE 23,- €]

Vielfältig und detailgetreu gestaltet – so präsentiert sich die Saunalandschaft der Asia Therme in Korschenbroich. Erholsame Schwitzbäder nimmt man u. a. in der holzbefeuerten Erdsauna mit Panoramablick ins Grüne, der Salzauna aus Naturmarmor, der Fernsehsauna, die z. B. mit Sportübertragungen für Unterhaltung sorgt, und im Honigdampfbad. Zwischen den Saunagängen lädt eine abwechslungsreich gestaltete Gartenanlage mit altem Baumbestand zum Spaziergang an frischer Luft, zur Stärkung auf der Gartenterrasse oder zum kleinen Nickerchen auf einer Sonnenliege ein. Drinnen schafft die verwinkelte Architektur ausreichend Möglichkeiten, sich zurückzuziehen, z. B. ins Kaminzimmer mit Blick auf den Garten. Gebadet wird drinnen unter dem offen gestalteten asiatischen Pagodendach oder im Außenbecken unter freiem Himmel. Wem die 30 °C zu warm sind, der kühlt sich im belebenden Kneippbecken ab und massiert durch eingebrachte Massagesteine gleichzeitig seine Fußsohlen. Anti-Stress-, Algenöl-, Hot Stone- und Klangschalen-Massage, luxuriöse Caviar-Power-Gesichtsbehandlung, extravagante Anti-Aging-Anwendung mit 24-karätigem Blattgold und Business-Behandlung speziell für den Mann – das und vieles mehr hält die Beautyabteilung der Therme bereit. Zusätzlich verwöhnt werden die Gäste von Küchenchef Wolfgang Koch und Thai-Köchin Quan mit großen und kleinen Schmankerln.



Übrigens: Noch mehr Erholung, Entspannung und Entertainment – die Therme wird zurzeit um 6.000 m² erweitert. Im ersten Halbjahr 2011 soll die asiatische Verwöhnwelt mit neuen Saunen, Pools und Ruhebereichen fertiggestellt werden. Bis dahin präsentiert sich die Asia Therme ihren Gästen in gewohnter Montur. Das neue Fitnessstudio Medi-Gym feierte bereits im Januar Eröffnung. Auf insgesamt 10.000 m² bietet es seinen Mitgliedern für monatlich 39,- € ein vielfältiges Angebot – von Cardio- und Krafttraining, diversen Fitnesskursen (darunter auch Aqua-Fitness) und Power Plate bis hin zur Nutzung der kompletten Sauna- und Wellnessanlage.

Holzcamp 7, 41352 Korschenbroich, Tel. 02161/67608, www.asia-therme.de

Fruchtige Säure

TIPP

Die sanfte und gleichzeitig wirksame Behandlung mit hochkonzentrierter Fruchtsäure korrigiert unreine, großporige, erschlaffte und faltige Haut auf eindrucksvolle Art. Bereits nach dreiwöchiger Anwendung der Fruchtsäureprodukte und mehreren Fruchtsäurebehandlungen wird die Feuchtigkeitsspeicherung der Oberhaut extrem verbessert und das Hautbild verfeinert. Die Haut wird glatter, frischer und unempfindlicher. Fruchtsäure wirkt wie ein Fitness-Training für die Haut ohne störende Nebenwirkungen und Rötungen. Auch als Langzeitanwendung geeignet.

Cosmetic Praxis Zirfas, Sandradstr. 4
41061 MG, Tel. 02161/14400
www.cosmetic-zirfas.de



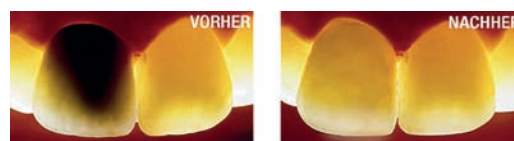
„Weißes Gold“ lässt Patienten strahlen

■ Die Anforderungen an modernen Zahnersatz sind hoch: Nicht nur der ästhetische Eindruck und die Stabilität sollen überzeugen, auch eine gute Verträglichkeit für den Körper muss gewährleistet sein. Zirkoniumdioxid, das „weiße Gold“, erfüllt diese hohen Ansprüche.

■ „Die Hochleistungskeramik verbindet eine hervorragende Bruchfestigkeit mit einer sehr hohen Verträglichkeit und imitiert das Aussehen natürlicher Zähne optimal“, erklärt Dr. Wolfgang Riedling die zunehmende Beliebtheit dieses Materials.

■ Da Zirkoniumdioxid besonders fest und widerstandsfähig ist, hält das Material im Mund auch über längere Zeit den Kaubelastungen stand, ohne dass Risse oder Brüche entstehen. Ein angenehmer Nebeneffekt dieser Hightech-Keramik ist: Es bilden sich kaum Plaqueablagerungen, sodass die Mundhygiene zusätzlich gefördert wird.

■ Nicht nur die helle Farbe verspricht ein strahlendes Lächeln. Zusätzlich sorgt die Lichtdurchlässigkeit der Keramik für ein natürliches Farbspiel und Lichtreflexionsverhalten des Zahnersatzes, sodass er quasi nicht von den übrigen Zähnen zu unterscheiden ist.



Bildquelle: 3M ESPE

Weitere Informationen werden gerne in der Praxis von Dr. Wolfgang Riedling erteilt.



Dr. Wolfgang Riedling

Zahnarzt und Zahntechniker

Stepgesstraße 33-35

41061 Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 / 200 555

www.dr-riedling.de

Wir suchen dringend
passende Verstärkung
für unser Team!



Wie wär's mit einem Seelenfriseur?

Wie wär's mit einer Veränderung
in Richtung sich selbst?

Wir helfen Ihnen dabei das Innere
mit dem Äußeren in Einklang zu bringen
– kreativ, feinfühlig, selbstbewusst.

Geben sie Ihrem Kopf ... Charisma

Haare, natürlich schön.
Charisma
Glykeria Kiokaki

Dorfbroicher Straße 71
41236 Mönchengladbach
Telefon (021 66) 94 2007
www.charisma.de

Öffnungszeiten:
Di.-Fr. 10:00–19:00 Uhr
Sa. 8:30–16:00 Uhr
Montags geschlossen

EC-Cash Zahlung möglich Parkplätze vorhanden

Hautprobleme und Fältchen? Das klären wir!



DIE HAUTPROFIS

- Anti Aging und Wellness
- Meso-Beauty-Therapy
- Fruchtsäure-Peeling
- Permanent Make-up
- Wachsenthhaarung

Der Traum von glatter Haut wird wahr!

Fruchtsäurewochen im
Februar und März:

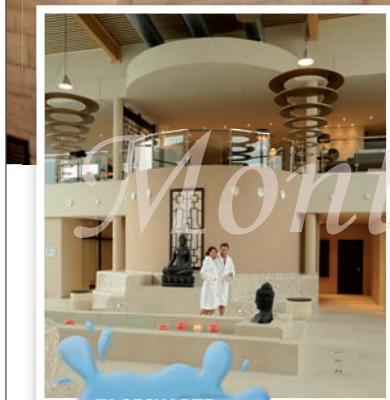
Schnupperbehandlung
35 € inkl. drei Testmuster



COSMETIC PRAXIS

Sandradstraße 4 · 41061 MG
Telefon 02161-14400
www.cosmetic-zirfas.de

WELLNESS



TAGESKARTE
25,- €
[WE 27,- €]



Monte Mare

Wellness wie auf Bali – im neuen Monte Mare in Bedburg nicht nur ein Slogan, sondern Programm. Ob traditionelles Tempel- oder indonesisches Schlammbad, Lotus-Massage oder königliches Körperitual Rajawatu – zahlreiche Schwitz- und Verwöhnangebote schaffen eine Wohlfühlwelt im balinesischen Ambiente. Auf die Gäste warten u. a. neun verschiedene Saunen von 45 bis 100 °C, diverse Aufgussinszenierungen (z. B. Salz-, Wenik- und Honig-Aufguss), Außenbecken mit körperwarmem Salzwasser, Whirlpools, Erlebnisduschen, großzügige Ruhe- und Meditationsräume, ein Saunarestaurant mit Kaminlounge, ein 2.700 m² großer Saunagarten mit See und erlesene Anwendungen aus verschiedenen Kulturen, z. B. das intensiv pflegende Kaffee-Gewürz-Peeling. Braune Zuckerkristalle entfernen hierbei abgestorbene Hautschüppchen, gemahlener Kaffee, Zimt, Lemongras und Bergamotte aktivieren die Hautzirkulation und Abtransport von Schlackenstoffen.

Tipp: Die lange Saunanacht am 19. Februar von 19 bis 4 Uhr morgens mit Begrüßungscocktail, wohltuenden Aufgüssen, kulinarischen Genüssen am Buffet und Saunatheater.

Monte-Mare-Weg 1, 50181 Bedburg, Tel. 02272/906800
www.monte-mare.de

**GEWINN
SPIEL**

Das Monte Mare verlost 2 x 2 Sauna-Tageskarten im Wert von je 54,- €. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit Stichwort „Monte Mare“ an gewinnspiel@hindenburger.de. Einsendeschluss ist der 28. Februar 2011.

De Bütt

TAGESKARTE
11,- €
[WE 13,- €]

Neben dem neu gestalteten Freibad und dem Hallenbad mit Freizeit-, Sport- und Ganzjahresaußenbecken, Wasserrutsche, Spielschungel, Whirlpools und Strömungskanal hat De Bütt in Willich auch eine kleine Saunalandschaft zu bieten. Entspannt schwitzen lässt es sich z. B. in der 90 °C warmen finnischen Blockhaus-Sauna, dem Dampfbad mit Sternenhimmel und bei aromatisch-anregenden Aufgusszeremonien. Abkühlung bringt ein Tauchbecken und Kaltwasserbereich mit Duschen, Kneippschläuchen, Fußbecken und Schwallgusseimern. Ruhe findet man anschließend auf der mit Liegen ausgestatteten Dachterrasse oder im gemütlichen Innenraum. Für weitere Entspannung sorgen Massagedüsen und ein Whirlpool mit farbigem Lichtwechsel im Freizeitbecken, Sonnenbänke und ein Wassermassagebett.



Tipp: Der Entspannungsabend am 26. März. Von 20 bis 24 Uhr warten u. a. Spezialaufgüsse, Unterwassermusik, Aqua-Cycling, Floaten, Shiatsu, Wellness-Massagen und diverse kulinarische Angebote auf die Gäste.

Zum Schwimmbad 1, 47877 Willich, Tel. 02154/949494, www.stadt-willich.de

See Park See Park Janssen



TAGESKARTE
15,90 €
[WE 15,90 €]

Ob für ein paar Stunden, einen oder mehrere Tage – das familiengeführte Vier-Sterne-Hotel in Geldern ist der ideale Ort zum Entspannen und Abschalten. Für besondere Wohlfühlerlebnisse sorgt der exklusive See Park Spa. Auf über 8.000 m² bietet dieser neben

einer atmosphärischen Saunawelt ganzheitliche Beauty- und Massageanwendungen, einen Panorama-Pool mit traumhaftem Ausblick auf See und Golfplatz, Wintergarten und Liegewiese zum Ausruhen sowie einen Fitnessbereich. Richtig gut schwitzen lässt es sich bei Tropenregen-, Kräuter- oder Früchte-Vitamin-Aufguss in der holzbeheizten Blockhaus-Sauna, Aufguss-Sauna mit Natursteinhaufen, Erd-Sauna mit großem Holzfeuer, Bio-Sauna sowie im Dampfbad. Für die nötige Abkühlung sorgt u. a. das beheizte Außenschwimmbad.



Grenzenlos verwöhnen lassen kann man sich im Beautybereich, z. B. mit einer exotischen Bambus-, aromatischen Seifenschaum-, kräftigenden Sport- oder entspannenden Hot-Stones-Massage.



Pflegende Gesichts- und Körperbehandlungen wie ein Honig-Koriander-Pee-ling, eine Champagner-Creme- oder Schokoladen-Packung, wohltuende Bäder sowie diverse Wellness-Arrangements komplettieren das stimmige Gesamtpaket. Speziell auf die Bedürfnisse des Mannes abgestimmte Angebote lassen auch das starke Geschlecht dahin schmelzen, z. B. die kräftige Casino-Royale-Massage inklusive geschütteltem Martini oder das vitalisierende Hopfen-Malz-Pee-ling mit anschließendem Bierbad. Von der „Für Sie“ zu Deutschlands zehn besten Day-Spa-Adressen gezählt, verspricht ein Aufenthalt im See Park etwas ganz Besonderes zu werden.

Tipp: Saunieren auf Russisch
Ganz neu im See Park ist der einmal im Monat stattfindende Banja-Abend nach altem russischem Brauch. Das traditionelle Ritual besteht aus drei Saunagängen mit Birkensud-Aufgüssen, verschiedenen Klopfmassagen und Abreibungen mit Birkenreisigen, Kneipgüssen und Tee aus dem Samowar in den Pausen sowie einer deftigen Brotzeit mit russischen Bieren zum Abschluss. Banja-Abende sind auch privat buchbar.

Tipp: Saunieren auf Russisch

Ganz neu im See Park ist der einmal im Monat stattfindende Banja-Abend nach altem russischem Brauch. Das traditionelle Ritual besteht aus drei Saunagängen mit Birkensud-Aufgüssen, verschiedenen Klopfmassagen und Abreibungen mit Birkenreisigen, Kneipgüssen und Tee aus dem Samowar in den Pausen sowie einer deftigen Brotzeit mit russischen Bieren zum Abschluss. Banja-Abende sind auch privat buchbar.

Danziger Str. 5, 47608 Geldern
Tel. 02831/9290, www.seepark.de



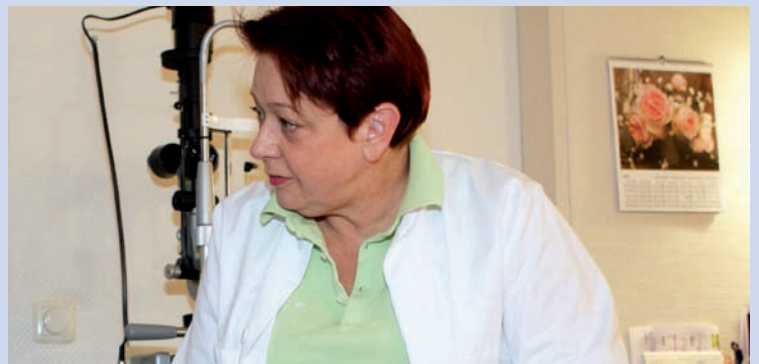
AUGENKLINIK BETHESDA

AMD: Sehverlust im Alter – eine nicht zu unterschätzende Gefahr

Immer mehr Menschen werden immer älter und möchten das genießen. Einen großen Teil der Lebensqualität macht das Sehen, das „Fenster zur Welt“, aus. Gutes Sehen setzt vor allem voraus, dass die Macula, die Stelle des schärfsten Sehens der Netzhaut, fehlerfrei funktioniert. Die Altersbedingte Macula-Degeneration (AMD) stellt dafür eine Gefahr dar, sie betrifft etwa vier Millionen Deutsche. Es kommt dabei zu Ablagerungen von „Stoffwechsellüll“ in das Nervengewebe der Netzhaut, Zellen sterben ab.

Oft sieht der Augenarzt bereits Drusen, der Patient hingegen merkt wenig oder nichts, obwohl die trockene AMD schon beginnt. Die Einnahme von Medikamenten kann den Prozess eventuell verlangsamen oder stoppen. In ca. 15 % der Fälle kommt es später zur feuchten AMD: Unter der Netzhaut bilden sich minderwertige Gefäße, aus denen Flüssigkeit oder Blut austreten kann, im Bild entstehen Verzerrungen oder ein dunkler Fleck. Jetzt muss schnellstens behandelt werden, um einen fast vollständigen Sehverlust zu verhindern! Nachdem durch eine Angiographie, eine Darstellung der Netzhautgefäße durch Farbstoff, die Diagnose gesichert ist, kann durch Medikamente in fast 70 % der Fälle eine Stabilisierung oder sogar Besserung des Sehens erreicht werden, wenn die Gefäßmembran durch drei Injektionen im Abstand von 4 bis 6 Wochen ausgetrocknet werden kann. Eine präzise Verlaufsbeobachtung ist durch das OCT, eine Schichtdarstellung der Netzhaut, möglich, leider zahlen gesetzliche Krankenkassen dafür nicht. Die wichtigste Kontrolle muss der Patient durch das Betrachten eines Karoblatts selbst durchführen: Wenn Verzerrungen auftreten, muss er möglichst schnell einen Augenarzt aufsuchen.

Durch Verträge mit den Kassen haben sich spezialisierte Augenärzte, wie die der Augenklinik Bethesda, zur qualitätsgeprüften Durchführung von Diagnostik, Beratung und Therapie verpflichtet, in diesem Fall übernehmen die Krankenkassen die Kosten. **Die Augenklinik Bethesda steht Ihnen dafür selbstverständlich zur Verfügung.**



Augenklinik
Bethesda

Augenklinik Bethesda – Lasikzentrum Rheinland
im Evangelischen Krankenhaus Bethesda
Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG
Tel. 02161/8904646, www.augenklinik-bethesda.de



- Babys und Kids
- Schwangerschaft
- Porträt
- Beauty
- Events

Shooting-
gutscheine
verschenken!



FOCUS-S FOTOGRAFIE

Simone Stähn
Ueddinger Straße 127
41066 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 61 / 49 53 95
Mobil: 0177 / 4 95 39 50
kontakt@focus-s.de
www.focus-s.de

GESUNDHEIT



ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

Obwohl viele von uns gedanklich schon längst auf Frühling eingestellt sind, ist die eiskalte Jahreszeit noch lange nicht vorbei.

Gerade in der Übergangsphase zwischen winterlichem Frost und ersten Frühlingsboten ist der Organismus besonders anfällig für Erkältungskrankheiten. Wir verraten Ihnen, mit welchen einfachen Mitteln Sie Ihre Abwehrkräfte im Kampf gegen Viren und Bakterien unterstützen können:

Immunzellen brauchen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, um in Form zu bleiben. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Fisch versorgen den Körper mit den nötigen Nährstoffen. „Ein ausgewogenes und vielseitiges Essen liefert dem Immunsystem alles, was es braucht, um eine starke Abwehr aufzubauen“, betont Bernd Faber, Sprecher der AOK am Niederrhein. Da insbesondere Vitamin C die Abwehrzellen gegen Erkältungen aktiviert, sollten regelmäßig Vitamin-C-haltige Obst- und Gemüsesorten auf dem Speiseplan stehen, z. B. Orangen, Kiwi und Grapefruit sowie Brokkoli, Paprika und Weißkohl. „Wer dazu noch viel Wasser, Früchte- oder Kräutertees trinkt und so seine Schleimhäute feucht hält, hat schon viel getan, um den Viren Paroli zu bieten“, empfiehlt Manfred Lünzner, Pressesprecher der Apotheker in Mönchengladbach.



Des Weiteren lässt sich das Immunsystem durch regelmäßige Saunabesuche stärken. Durch die extremen Temperaturschwankungen werden der Kreislauf, der Stoffwechsel und das Immunsystem angeregt. Die Immunzellen gelangen vermehrt in die Schleimhäute, wo sie die Krankheitserreger am effektivsten bekämpfen können. Zugleich kommt der Geist mitten im hek-

tischen Alltag zur Ruhe. Denn auch Ruhe und ausreichend Schlaf unterstützen die eigene Körperabwehr. Während der Nachtruhe erholt sich der gesamte Organismus und mit ihm das Immunsystem. So kann es besser auf die Angriffe der Krankheitserreger reagieren.

Auch wenn das Wetter nicht dazu einlädt – es lohnt sich, auch im Winter Sport an der frischen Luft zu treiben. Gelangt zu wenig Sauerstoff in die Blutbahnen, wird man schlapp, unkonzentriert und lustlos. „Gerade die trockene Heizungsluft, die derzeit in Büros und Wohnungen vorherrscht, begünstigt das Austrocknen der Nasenschleimhaut. Dies erleichtert den Erkältungsviren den Eintritt“, erklärt Lünzner. Bewegung an der frischen Luft bringt Herz und Kreislauf in Schwung und hebt die Stimmung. Bereits 30 Minuten Sport haben eine positive Wirkung. Bernd Faber empfiehlt insbesondere Ausdauersportarten wie Walking, Joggen und Schwimmen.

Auch Dauerstress kann an den Abwehrkräften zehren. „Um seine Psyche zu stabilisieren, sollte man gerade in turbulenten Zeiten gezielt entspannen. So können Meditation, autogenes Training und Yoga, aber auch ein ausgiebiger Spaziergang durch den Wald die Abwehrkräfte wieder stärken“, erklärt Faber.

Für weitere Tipps und Beratung stehen die Apotheker in Mönchengladbach genauso wie die AOK Rheinland gerne zur Verfügung.

AOK Geschäftsstelle Mönchengladbach
Rathenaustr. 4-5, 41061 MG
Tel. 02161/9130, www.aok.de

Brunnen-Apotheke, Manfred Lünzner
Marktstr. 19, 41236 MG, Tel. 02166/42931

DIE LUXUSDIÄT

Viele Bausteine greifen ineinander – das Konzept bietet mehr als Ernährungsberatung und Fitnesstraining.

Thomas Lohley, Gründer der neuen Luxusdiät und Lehrer für Gesundheit & Fitness, weiß wovon er spricht: Mehrere Bücher hat er geschrieben, in denen er ausführlich und gut nachvollziehbar erklärt, was sich hinter dem Begriff „Luxusdiät“ verbirgt. Er verfügt seit Jahren über fachspezifische Kenntnisse, die er einerseits über das Buch als auch persönlich an Interessierte weiter vermittelt.



Das Team Katharina Kücken und Thomas Lohley bietet noch mehr Service: Sie gehen bei Nachfrage – beispielsweise durch den Chef – auch hin zu den Firmen vor Ort und klären auf, wie leicht es ist, sich neue Ziele zu setzen und diese auch wirklich anzugehen. Denn: Gesundheit, körperliche und mentale Fitness steigern die Lebensqualität durch mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Hier greifen mehrere Bausteine ineinander, kein Teil des ausgefeilten Konzepts steht für sich alleine. Jeder findet etwas Passendes: Die Bandbreite der Leistungen reicht vom Schnupperkurs, über Luxusdiätformen Basic bis Semi, bis hin zur Profi Luxusdiät. „Sei es die abnehmwillige Frau, die 25 Kilo verlieren möchte, sei es der Mann mit Bierbauch, der sich nicht mehr wohl fühlt, für alle ist unsere Methode richtig“, weiß Thomas Lohley. „Wir akzeptieren jeden, wie er ist, wir stoßen keinen vor den Kopf“, signalisiert der Gesundheitstrainer.

Lohley verspricht noch mehr: Er gibt dem Abnehmwilligen eine Garantie, dass er sein Ziel erreicht – vorausgesetzt, er hält sich an die Vorgaben und an das Konzept. Das Motto lautet: „Bei uns zahlen Sie nur, wenn Sie auch wirklich abnehmen!“ Ein Novum hat Lohley jetzt verraten: Er ist weltweit der Einzige, der sich einem bestimmten Thema annahm und das Buch „Die Modeldiät“ verfasst hat. Models sind nicht nur vermeintlich magersüchtige Mädchen, Lohley klärt hier über manches Vorurteil auf und betont, es gäbe ihn, den Königsweg.



Thomas Lohley

LLD Ernährungsberatung, Ohlerweg 33, 41239 MG, Tel. 02166/6784564, www.luxusdiaet.de



SHOPPEN SIE IM STORE MG

oder 24 h online unter gostylenz.de

mit vielen attraktiven Modemarken!



Aachener Straße 447 | 41069 Mönchengladbach
Tel.: 02161 / 3078003 | Fax -009
E-Mail: gostylenz@googlemail.com

STORETIMES
Mo, Di, Mi, Fr: 10-12.30 Uhr und 14-18 Uhr
Langer Donnerstag: 10-12.30 Uhr und 14-19 Uhr
Samstag: 10-14 Uhr



DER SICHERE WEG INS LEBEN

Die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln“ begleitet werdende Eltern in familiärer Atmosphäre während

der Geburt. Medizinischen Rat bieten die Sprechstunden. Das Gesundheitszentrum steht Ihnen für Ihr körperliches Wohlergehen zur Verfügung.

SPRECHSTUNDEN:

Hebammen-Sprechstunde:
Do. von 14.00 bis 18.00 Uhr,
Anmeldung: T (02161) 668-2158

Anmeldung zur Geburt:
Mo.-Fr. 08.30 bis 11.30 Uhr
Sprechstunden für Risikoschwangerschaften, Geburtsplanung und dopplersonografische Untersuchungen:

Terminvereinbarung:
T (02161) 668-2151

KURSE DER SAVITA:

Die savita bietet ein breites Spektrum an Kursen für die Zeit vor und nach der Geburt, u.a. Geburtsvorbereitungskurse, Fit in der Schwangerschaft, Babymassage, Elternschule, Kunst am Bauch, Stillcafé, Wassergymnastik und vieles mehr.

Telefonische Terminvereinbarung:
T (02161) 668-1234

Informieren Sie sich unter www.krankenhaus-neuwerk.de

FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE



KRANKENHAUS NEUWERK MARIA VON DEN APOSTELN

Indische Restaurants

Satte Farben fürs Auge, exotische Gerüche für die Nase, aromatische Gewürze und verschiedene Schärfegrade für den Geschmack und ein genussliches „Mmmh“ für die Ohren – die Küche Indiens spricht alle Sinne an. Denn zu guter Letzt: Gegessen wird in Indien mit den Fingern.

Text und Fotos: Esther Hürter



VAYRA



Mitten in der Viersener Innenstadt findet man einen absoluten Geheimtipp in Sachen indische Kochkunst: das Vayra. Seit zwei Jahren verwöhnt das junge Ehepaar Thavaneshan seine Gäste mit exotisch-aromatischen Köstlichkeiten und deren Geschmacksnerven mit völlig neuen Eindrücken. Ob Chicken Subji (Hähnchenbrustfilet mit frischem Gemüse in einer Kokos-Gewürz-Soße), Rahl Saag (Garnelen mit Spinat in feiner Safran-Soße) oder Keserie (Grieß mit Kardamon, Cashewnüssen und Rosinen) – alles wird frisch und mit viel Liebe zubereitet, gerne auch nach den individuellen Wünschen des Gastes. Beim Schärfegrad kann er zwischen leicht, mittel, scharf und indisch-scharf wählen.

Die vielseitig gestaltete Karte wird durch einen

wechselnden Mittagstisch (ab 5,50 €) und diverse indische Getränke ergänzt wie Chai-Gewürztee, Mango-Lassi und indischer Wein. Neben der Küche überzeugt das stimmungsvolle Ambiente. Dafür sorgen feine Details wie frische Blumen auf den Tischen, die charmant-indische Dekoration sowie die herzliche Bedienung der Chefin, die selbstverständlich Sari trägt.

Tipp: Zum Ausprobieren empfiehlt sich das reichhaltige Buffet am Wochenende. Für 12,50 € schlemmt man sich durch sechs Vorspeisen, acht Hauptgerichte und vier Desserts.

Vayra, Gereonsplatz 17, 41747 Viersen
Tel. 02162/1020245, www.vayra.de



INDIA PALACE



Seit 1991 bietet Herr Monju seinen Gästen im India Palace eine authentisch indische Küche.

Auf der Karte stehen Köstlichkeiten wie im Ofen gegrilltes Hühnerfilet mit indischer Soße und Fladenbrot, gewürztes Lammfleisch gekocht mit Mandeln und frischer Creme, gebratene Erbsen mit selbstgemachtem Käse sowie Krabben nach Kalkutta-Art gebraten mit Bohnen und Kokosnuss. Die Auswahl ist riesig, die Portionen ordentlich und der Geschmack einfach überzeugend. Dazu wird indisches Bier, Mango-Schnaps, Ingwer-Tee und erfrischender Lassi serviert. Besonders großen Wert legt Herr Monju auf die frische und sorgfältige Zubereitung der Speisen. Und das schmeckt man. Vieles wird traditionell im Tandooriefen zubereitet

wie das köstlich-duftende Fladenbrot. Neu auf der Karte: ausgesuchte Gerichte mit Ente. Am Wochenende wird den Gästen zusätzlich ein großzügiges Buffet für 12,50 € geboten (sonntags von 12 Uhr durchgehend). Ein wenig in die Jahre gekommen, versprüht das Restaurant mit etwa 90 Sitzplätzen dank liebevoller Deko, original indischem Porzellan und stimmungsvoller Musik seinen

ganz eigenen Charme. Auch gemütlich sind der separate Raucherbereich und der Biergarten im Sommer. Die Gäste fühlen sich wohl und kommen gerne wieder.

India Palace, Kapuzinerstr. 6, 41061 MG
Tel. 02161/206405



Fleisch oft nur Beilage

Die indische Küche setzt sich aus verschiedenen Kochkulturen zusammen, die religiös, sozial und geografisch geprägt sind. Fleisch spielt in fast allen Kulturen eine eher untergeordnete Rolle und wird mengenmäßig oft nur als Beilage verzehrt. Hühnerfleisch bildet die Ausnahme und ist über alle Religions- und Kastengrenzen hinweg beliebt. Besonders bekannt ist das würzige Tandoori-Hähnchen, das traditionell im Lehmofen, dem Tandoor, zubereitet wird. Hauptideiweißlieferanten sind Milchprodukte und Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen.

Currys sind das Herz der indischen Küche – aber nicht das uns bekannte pulvrige Gemisch aus verschiedenen Gewürzen. In Indien bezeichnet Curry eine Art Eintopf mit Fisch, Fleisch oder Gemüse, viel Soße und je nach Region mild bis extrem scharf gewürzt. Das Currypulver wird fast ausschließlich nur für den Export produziert. Die für die Currys verwendeten Gewürzmischungen werden Masala genannt. Jede indische Hausfrau hat dafür ihr eigenes Rezept, das sie an ihre Kinder weitergibt. Eine Masala-Mischung besteht aus bis zu 25 verschiedenen

Gewürzen. Das bekannte Garam Masala enthält u. a. Zimt, Nelken, Kardamon, Pfeffer und Kreuzkümmel. Als Beilage wird oft Reis oder die Fladenbrot-Variationen Roti und Papadam serviert sowie Dhali, ein Joghurt, der nicht nur gut schmeckt, sondern je nach Schärfegrad auch für Abkühlung sorgt.

Weitere bekannte Spezialitäten der indischen Küche sind:

- Biryani** – gebratener Reis mit Eiern, Chili, Nüssen und ggf. Fleisch
- Samosas** – pikant gefüllte Teigtaschen
- Dal** – Linsensuppe mit Gemüse
- Chutneys** – süß-sauer oder scharf eingelegtes Gemüse und Früchte
- Firni** – Reisdessert mit Rosenwasser und Mandeln
- Lassi** – geeiste Buttermilch, süß oder pikant
- Toddy** – vergorenes Getränk aus Palmsaft

Beendet wird ein indisches Essen üblicherweise mit dem Kauen von Pan (in einem Blatt gewickelte Gewürze und geriebene Betelnuss).

Dikantes Hähnchen-Curry

Rezept präsentiert vom Vayra

<p>Zutaten für 4 Personen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 750 g Hähnchenbrustfilet 3 Zwiebeln 2 Paprikaschoten, rot und gelb 3 Kartoffeln, festkochend 250 ml Kokosmilch 250 ml Geflügelfond 1 Becher Naturjoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Stück Ingwer, etwa 2 cm groß 1 EL Tomatenmark 1 EL Currypaste, gelb, rot oder grün (je nach gewünschter Schärfe) 2 EL Öl Salz, Pfeffer und etwas Currypulver (z. B. Madras)
--	---

Zubereitung: **1.** Das Fleisch in Stücke schneiden (nicht zu klein). Den Ingwer fein hacken oder reiben und zum Fleisch geben. Das Fleisch mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und im Topf mit Öl anbraten bis es eine schöne Bräune hat. **2.** Zwiebeln, Paprika und Kartoffeln in gleich große Stücke schneiden. Die Zwiebeln kurz mit braten. **3.** Danach das Tomatenmark und die Currypaste hinzufügen und alles gut miteinander verrühren. **4.** Paprika und Kartoffeln dazugeben und mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Das Curry für etwa 40 Minuten leicht köcheln lassen. **5.** Zum Schluss den Joghurt unterrühren, je nach Geschmack noch etwas nachwürzen und mit Basmati-Reis servieren.

Flachs Hof



Flachs Hof im Februar:

Jeden Mittwoch

Eine Reise durch die Küchen der Welt – der große Vorspeisenteller: Tapas, Antipasti, Finger- & Streetfood, Schmankerln, kleine Ferkeleien.
Inklusive Glas Wein 0,1 l. € 13,90

Jeden Donnerstag: Reibekuchen- und Röstitag

01.02.2011 – Happy Dienstag
Wahl zwischen 5 Hauptgängen
inkl. 1 Glas Wein 0,1 l. für € 10,00

06.02.2011 – Krimi-Menü-Lesung

Rainer Welters liest aus seinem Buch „Tödlich war die Maiennacht“. Einlass 17.30 Uhr, freie Platzwahl.
Lesung und Menü für alle Zeugen: € 19,90

14.02.2011 – Valentinstag

Für alle frisch, ewig, noch immer, mal mehr, mal weniger, heftig, schwer, selten, stürmisch, spontan, gerne für immer Verliebten: verführerisches 5-Gang-Menü inkl. Aperitif für € 33,50

Ab 16.02.2011 – indische Wochen

Restaurant Flachs Hof • Der Landgasthof im Grünen
Merreter 10, 41179 Mönchengladbach-Rheindahlen
Tel.: 0 21 61 / 58 49 96, E-Mail: flachs.hof@t-online.de
Web: www.flachs-hof.de



BIOLAND BRUNGS

WER GUT KOCHT, BRAUCHT GUTE ZUTATEN!

Eier aus ökologischer Haltung

Jetzt mit **Biofrischfleisch-Theke**

Bio-Hähnchen aus eigener Aufzucht

Bioland Brungs · Venner Straße 382
41068 Mönchengladbach
Tel. 02161 / 52435
Öffnungszeiten: Do + Fr 9 - 18.30 Uhr
Sa 9 - 14 Uhr · www.bio-mg.de



HEIMISCH, GESUND UND LECKER

Erdbeeren zu Weihnachten, Weintrauben im April und Tomaten das ganze Jahr über – wir haben uns daran gewöhnt, alles jederzeit haben zu können. Aber welche Opfer nehmen wir dafür in Kauf?

Erkauft ist die großzügige Sortenvielfalt in den Supermarkt-Regalen mit langen Transportwegen, hohem Energieverbrauch und Schadstoffausstoß. Denn das Gemüse und Obst wird häufig von weit her importiert, per LKW, Schiff oder Flugzeug. Dadurch leidet nicht nur die Umwelt, sondern auch die Qualität der Produkte. Orangen, Bananen, Bohnen und Co. werden im Anbaugebiet unreif geerntet und reifen während des Transports künstlich. Die Folge: Vitamine und Nährstoffe gehen verloren, der richtige Geschmack kann gar nicht erst entstehen. Hinzu kommt, dass importiertes Obst und Gemüse häufig mit giftigen Pestiziden, Herbiziden



und Frischhaltechemikalien behandelt wird. Es lohnt sich also, geduldig zu sein und heimische Produkte vorzuziehen.

Aber nicht alles, was hier wächst, verdient automatisch den Zusatz „gesund und umweltfreundlich“. So ist Treibhausstärker als Freilandware mit Nitrat belastet. Nitrat, welches sich beim Kochen in gesundheitsschädliches Nitrit umwandelt, gelangt größtenteils

durch Düngemittel in die Pflanze und kann von ihr mithilfe von Licht wieder abgebaut werden. Deshalb enthält Treibhausgemüse besonders im Winter viel Nitrat. Außerdem entfaltet Gemüse und Obst unter freiem Himmel, bei Sonne und frischer Luft deutlich mehr Aromen und Nährstoffe. Zu guter Letzt verbrauchen auch die beheizten Gewächshäuser eine Menge Energie.

Wer nach der Saison und aus der Region kauft, tut also nicht nur der Umwelt, sondern auch sich selbst Gutes. Denn heimisches Grünzeug enthält Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe statt Gift, ist günstiger und schmeckt erntefrisch einfach am besten. Zudem unterstützt man die Betriebe in der Region. Aber auch auf Produkte, die nicht bei uns wachsen, muss man nicht verzichten. Hier sollte man allerdings Wert auf biologischen Anbau legen.

Äpfel, Feldsalat und Kohl

Im Winter werden bei uns mehr Gemüsesorten geerntet, als man denkt. Zudem kommen viele Produkte aus heimischen Lagern. Beruhigt zugreifen darf man im Moment bei Champignons, Kartoffeln, Möhren, Pastinaken, Porree, Sellerie, Rote Beete, Topinambur, Rüben und Kohl

in allen möglichen Variationen. In Kohl stecken zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und Eisen, sättigende Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Damit stärkt



er das Immunsystem, senkt den Cholesterinspiegel, schützt vor Magen-Darm-Beschwerden, regt die Verdauung und den Stoffwechsel an. Übrigens: Grün-

kohl entfaltet seinen vollen Geschmack erst, wenn er Frost abbekommen hat – das ideale Wintergemüse.

Bei den Salaten ist neben Chicorée, Endivie und Radicchio besonders der Feldsalat zu empfehlen. Dieser kommt bis Mitte Januar frisch vom Feld und enthält neben seinem intensiven Nussaroma viele wichtige Vitamine, Folsäure, Kalium, Eisen und Beta-Karotin.

Die Sortenvielfalt in punkto Obst sieht dagegen ziemlich mau aus. Lediglich Äpfel und vereinzelt Birnen sind jetzt aus heimischem Anbau erhältlich.

Text: Esther Hürter

Topinambur



Hinter diesem exotisch klingenden Namen verbirgt sich eine heimische Knolle, die in Anbau, Zubereitung und Geschmack der Kartoffel ähnelt.

Die Kulturpflanze der Indianer kommt ursprünglich aus Nord- und Mittelamerika. 1610 kam sie erstmals nach Europa, wo sie

zunächst von der ergiebigeren Kartoffel verdrängt wurde, Ende des Zweiten Weltkriegs aber als wichtiges Nahrungsmittel galt. Heute befinden sich die Hauptanbauggebiete in Nordamerika, Russland, Australien und Asien. Aber auch in Mönchengladbach wachsen die süßlich schmeckenden Knollen. Bei Bioland Brungs in Venn wird die Topinambur-Pflanze seit vielen Jahren angebaut und im Hofladen verkauft, auch in hochprozentiger Form als Schnaps. Wie die Sonnenblume gehört die Pflanze zur Familie der Korbblütler, hat große Blätter und gelbe kräftige Blüten. Die Knollen wachsen unterirdisch und ertragen im Gegensatz zur Kartoffel Frost bis -30 °C.

Ob gekocht in Salzwasser, roh in Salaten oder frittiert wie Kartoffeln – in der Knolle stecken neben Kalzium, Eisen und Vitaminen eine Menge leicht verdaulicher Kohlenhydrate, die zu einem schnellen, aber gleichzeitig langanhaltenden Sättigungsgefühl führen. Topinambur ist auch als „Diabetiker-Kartoffel“ bekannt, zum einen, weil die Bauchspeicheldrüse aufgrund der leicht verdaulichen Kohlenhydrate weniger Insulin bereitstellen muss, und zum anderen, weil die Knolle eigenes Insulin mitbringt und somit als natürlicher Insulinersatz gilt.

REZEPT

Deftige Gemüsepfanne

Rezeptidee von Bioland Brungs

Zutaten (für 4 Personen)	1/8 l Weißwein
300 g Topinambur	2 EL Sojasoße oder Gemüsebrühe
2 Zwiebeln	1/8 l Sahne
4 gelbe Rüben	1/8 l Milch
200 g gekochter Schinken oder geräucherter Speck	150 g geriebener Käse

Zubereitung: **1.** Topinambur-Knollen sorgfältig mit einer Bürste unter fließendem Wasser mitsamt der dünnen Schale reinigen. **2.** Geputzte Topinambur-Knollen und Rüben mit den Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Schinken oder Speck in Streifen schneiden und mit den Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Dann Rüben und Topinambur hinzugeben und kurz mitbraten. **3.** Weißwein zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann Sojasoße oder Gemüsebrühe, Sahne und Milch unterrühren, würzen und ziehen lassen. **4.** Abschließend den geriebenen Käse darübergeben und servieren.

FEIERN UND GENIESSEN

Fotos: KO-design; Thomas Kömmede

Sie suchen eine nette Location in idyllischem Ambiente? Dann sind Sie im Insel-schlösschen am Hariksee genau richtig. In landschaftlich reizvoller Lage bietet unser Business-Schlösschen ideale Bedingungen für Feiern aller Art. Egal ob Geburtstag, Jubiläum, Seminar, Kundenpräsentation oder die nächste Weihnachtsfeier. Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der Speisen und stellen Ihr Menü ganz individuell nach Ihren Wünschen zusammen.



Panorama-Bistro mit Seeterrasse
Insel-Schlösschen am Hariksee

Für die Freunde deftiger Hausmannskost bietet das Panoramabistro mit großer Seeterrasse spezielle Angebote: montags frische Reibekuchen, dienstags Schnitzeltag, donnerstags Wursttag, freitags frischer Backfisch und samstags hausgemachter Eintopf.

Harikseeweg 78
41372 Niederkrüchten-Brempt
Tel. 02163 - 5756133
www.insel-schloesschen.de

Zur Navigation: Wiesenstraße 47
41372 Niederkrüchten-Brempt

HandelsPlazaVenlo

Ihr Kaffee-, Tee- und Getränke-Spezialist

Coca-Cola, Fanta, Coca Cola Light, Sprite, Cola Zero: 24 x 0,33l, 7,75 Euro

Pepsi, Mirinda, Schwip Schwap, 7 Up: 24 x 0,33l, 5,65 Euro

Cherry Cola, Fanta Lemon, Dr. Pepper, Mountain Dew: 24 x 0,33l, 8,00 Euro

Tchibo Kaffebohnen Wahl aus 4 Sorten: 1 Kg, 6,79 Euro

Eduscho Gala mild & elegant: 500g, 2,19 Euro

Eduscho à la carte: 500g, 1,99 Euro

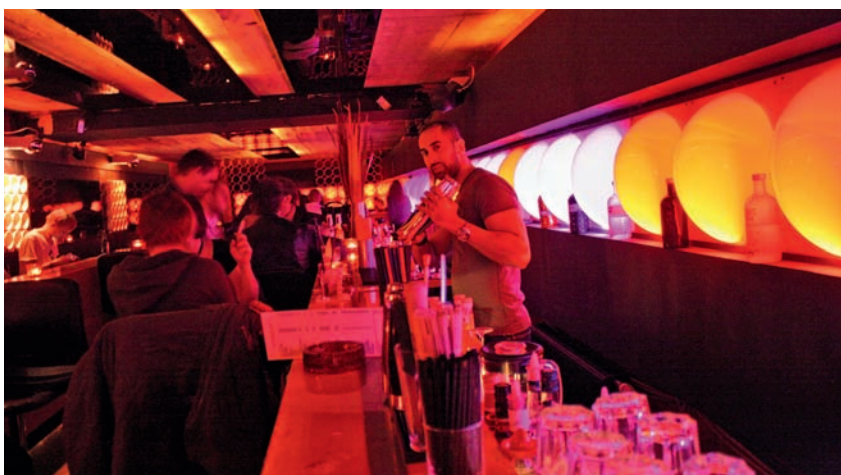
Nescafé Gold löslicher Kaffee: 200g, 5,19 Euro

HandelsPlazaVenlo
Horsterweg 414 · 5928 NJ Venlo-Blerick
Tel. 0031 - 651964036
Sie finden uns auf dem Industriegebiet Groot Boller · Öffnungszeiten Mo-Fr 8-15.30 Uhr, Sa 9-12 Uhr
www.handelsplazavenlo.eu

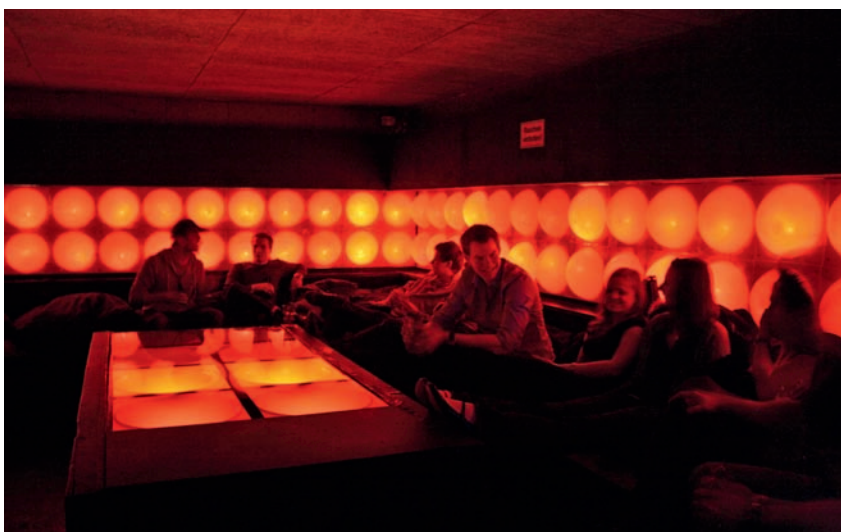


// BAR PLASTIQUE

Stylisch, detailverliebt und atmosphärisch – längst kein Geheimtipp mehr, versprüht die loungige Bar im Retro-Look einen Hauch von Großstadt.



Der Weg in die Bar Plastique führt über eine Treppe nach unten in den Keller. Aus einer ehemaligen Kegelbahn designten ein paar kreative Köpfe vor fünf Jahren eine außergewöhnlich stimmungsvolle Location. Der 5 x 30 Meter schmale Raum lädt, geschmückt mit zahlreichen bunt beleuchteten Plastikhalbkugeln und der definitiv längsten Theke der Stadt, zum intensiven Cocktailverzehr ein. Neben der langen, mit Kissen gepolsterten Holzbank und den für eine Bar typischen Hockern sitzt man in den zwei kuscheligen Lounge-Ecken besonders gemütlich. Unterstrichen wird die angenehm entspannte Atmosphäre mit chilligen House- und Elektrobeats live vom Plattenteller. Die Karte in der Bar Plastique ist voll von außergewöhnlichen Drinks und unglaublich köstlichen Cocktailkreationen. Highlights: Caipirinha, Bacardi Razz mit Maracuja und Southern Comfort mit Ginger Ale. Gemixt wird auch auf Wunsch oder Empfehlung. Einziges Manko: statt frisch Gezapftes nur Flaschenbier. Zum Knabbern gibt's neben feurigen Chili-Nüssen nach eigener Rezeptur auch schon mal eine Runde Sushiröllchen.



Das Publikum ist sympathisch bunt gemischt – hier treffen Szenepeople auf Barhopper und feierwütige Nachtschwärmer. Letztere verlagern sich zu späterer Stunde hoch in die Nacht, dem kultigen House-Club unserer Stadt. Die Bar Plastique ist der perfekte Start für eine lange amüsante Partynacht – wer sie einmal gefunden hat, kommt immer wieder.

Text: Esther Hürter · Fotos: Sascha Broich

// INFO

Bar Plastique
Waldhausener Str. 25
41061 MG
www.bar-plastique.de
Geöffnet: Mi, Fr + Sa,
20:00-5:00 Uhr

Jeden Mittwoch ab 20 Uhr
Funky Study Club

Unbedingt den Caipirinha
probieren!

// BON VOYAGE

Tanzbare Tech- und Deep-House-Beats warten am 12. Februar in der Sonnenbar auf Gladbachs Nachtschwärmer. Für ausgelassene Partystimmung sorgen DJ Rix und Daniel Leimberg. Beginn: 23 Uhr, Eintritt: 4,- €.

Sonnenbar, Ludwigstr. 1a
www.sonnenberg-mg.de

// TRASHDANCE | MEISTA FADER

Am 5. Februar verwandelt sich der große Saal im Sonnendeck in ein buntes Spieleparadies mit rund 15.000 Softbällen. Auf die Ohren gibt's feinsten Trash-Pop sowie 80s- und 90s-Musik. Beginn: 23 Uhr, Eintritt: 6,- €.

Sonnendeck, Aachener Str. 27
www.sonnenberg-mg.de

// WELCOME TO THE JUNGLE

Am 25. Februar heißt es ab 23 Uhr „Welcome to the jungle“. Und es wird gerockt – DJ Freetz und DJ Antropophagus servieren dem hungrigen Partyvolk die ganze Nacht feinsten Glam Rock, Hair Metal und Hard Rock. Highlight: Luftgitarren-Contest. Eintritt: 5,- €.

Roots Club, Aachener Str. 21-23
www.rootsclub.de

// AMERICAN PIE PARTY

Am 26. Februar steht die legendäre American Pie Party auf dem Programm. Für ausgelassene Stimmung sorgt ein Mix aus Highschool Rock, Alternative und Hip Hop sowie den besten Hits aus bekannten Teenie-Filmen. Die ersten 50 Gäste bekommen Apfelkuchen und Bowle gratis. Los geht's ab 23 Uhr. Eintritt: 5,- €.

Roots Club, Aachener Str. 21-23
www.rootsclub.de



// FUTSCHIKATO JAZZ SESSION

Unter dem Motto „open door + open stage“ lädt das Messajero (ehem. Café Message) Musiker und Interessierte jeden ersten Donnerstag im Monat zur freien Jazz-Session ein. Der Treff- und Spielort für Jazzler wird vom Gladbacher Musiker Vitus Micha moderiert und koordiniert. Nächste Jazz-Session ist am 3. Februar ab 20 Uhr. Der Eintritt ist frei.

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



// ROCK RELEASE PARTY

Am 25. Februar rocken die Freeze Dried Rockers das Projekt. Die vier Jungs vom Garzweiler Acker sind bekannt für enge Jeans und fetzigen Sound – eine Kombi aus Indie, Alternative und Rock'n'Roll. Die Freeze Dried Rockers stehen für gute ehrliche Rockmusik. Außerdem treten die Bands Goodbye Majority und Leftover auf. Los geht's ab 21 Uhr. Eintritt: 6,- €.

Projekt 42, Waldhausener Str. 40-42
www.projekt42.com

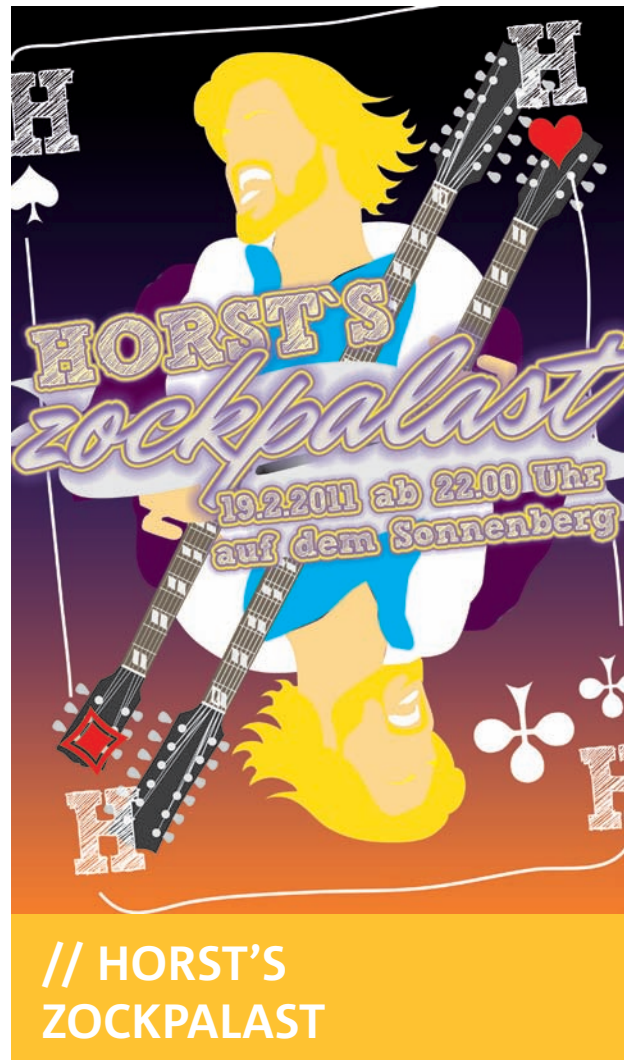


// GRAEFEN CLUBBING

Early Bird Clubbing: Mittwochs, freitags und samstags öffnet die Graefen Bar (ehemaliges Rolling Stone) jetzt schon um 21 Uhr – Zeit genug, um bei ein paar leckeren Drinks entspannt mit Freunden zu quatschen oder mit Fremden zu flirten, bevor die Tanzfläche gestürmt wird. Und früh sein lohnt sich. Denn neben freiem Eintritt gibt's bis 23 Uhr alle Getränke zum halben Preis, mittwochs sogar die ganze Nacht (außer bei Sonderveranstaltungen). Zu späterer Stunde geht's im angrenzenden Club weiter: Mittwochs sorgt DJ Vogue bei der Press Play Party

ab 22 Uhr für eine tanzbare Mischung aus House, RnB und Classics. Freitags heißt es ab 23 Uhr Blue Clubbing mit eiskalten Beats aus den aktuellen Charts sowie den besten House-, Black und Dancefloor-Classics (ab 23 Uhr, 3,- €, vorher Early Bird Clubbing). Samstags wird's dagegen richtig heiß. Beim Hot Clubbing brennt ab 23 Uhr der Dancefloor. Verantwortlich dafür sind aufregende Beats, hochprozentige Durstlöcher, nette Leute und jede Menge Stimmung (ab 23 Uhr 3,- €, vorher Early Bird Clubbing). Zusätzlich finden im Graefen immer wieder Special-Events statt, wie z. B. die Ladys Clubnight am 26. Februar mit DJ Pablo (für Frauen freier Eintritt). Und falls die Schlange vor dem Graefen Clubbing mal zu lang sein sollte, bekommt man eine Servicekarte, mit der man gegenüber im Graefen + König 50 Prozent auf alle Getränke bekommt, solange der Einlass noch auf sich warten lässt.

Graefen Clubbing, Alter Markt 23
www.dasgraefen.de



// HORST'S ZOCKPALAST

Wie im Vorjahr organisiert der HORST Musik- und Kulturförderung e. V. eine Veranstaltung zugunsten des Umsonst & Draußen Festivals im Sommer: HORST's Zockpalast findet am 19. Februar auf dem Sonnenberg (ehem. Kolpinghaus) statt. Gefördert wird an diesem Abend die Spiel(e)kultur. Konsolen, Tischtennisplatten, Kicker, Kegelbahn, Hüpfburg, Twister u.v.m. warten auf große Spielkinder. Zu gewinnen gibt's kleine Sachpreise, einen Pokal und Freige Getränke. Für feinste Partystimmung sorgen drei DJ-Teams, u. a. das Beat me up! Soundsystem aus dem Ruhrgebiet. Im Musikrepertoire ist mit Funk, Balkan, Swing, HipHop, Global Beats und Mash-Up's für jeden Geschmack was dabei. Los geht's ab 22 Uhr. Der Eintritt wird selbst gewürfelt, von 1,- € bis 6,- €.

Sonnenberg (Sonnenbar + Sonnendeck)
Ludwigstr. 1a, www.sonnenberg-mg.de

GEWINN SPIEL

GEWINNSPIEL

HORST verlost zwei Karten für das Fantasia 4-Konzert am 15. Juni im Warsteiner Hockeypark und zwei Backstagekarten für das HORST Festival (6. + 7.8.). Gesucht wird das ultimative HORST-Gesicht. Schickt Euer Foto bis zum 11. Februar an info@horstfestival.de. Die Fotos sind Teil des multimedialen Glücksradspiels beim HORST's Zockpalast.



HIGHLIGHTS

3. MEISTERKONZERT



Eine lebendige Wiedergabe barocker Werke auf authentischen Instrumenten ist ein Markenzeichen der Berliner Barock-Compagnie. Im 3. Meisterkonzert gastiert das renommierte achtköpfige Ensemble mit einem Programm, das drei große Meister des Barock vereint: Johann Sebastian Bach, Georg Friedrich Händel und Philipp Heinrich Erlebach. Philipp Heinrich Erlebach wurde 1657 als Sohn eines Hofmusikers im ostfriesischen Esens geboren. Obwohl er die Grenzen der deutschsprachigen Länder nie überschritten

hat, kannte er die klingende europäische Welt. In Erlebachs Werkkatalog mit über 1.000 Kompositionen waren alle damals üblichen Gattungen vertreten. Wo immer die Berliner Barock-Compagnie auf internationalen Bühnen mit Erlebachs Musik zu hören ist, bestätigt sie, dass musikantische Spiel Freude, Temperament, Spontaneität und kritischer Umgang mit historischen Quellen sich wunderbar vereinen lassen.

Do. 10.2.2011, 20:00 // Kaiser-Friedrich-Halle

KULTURFRÜHSTÜCK

„See you to-night ...“ ist eine Formation, die entstanden ist aus der in diesem Jahr gegründeten Mönchengladbacher Musikerinitiative MIG. Sie trafen sich beim ersten Stammtisch im Fuchsbau und beschlossen spontan gemeinsam, einige Songs aus ihrer Jugendzeit einzuprobieren. Constantin Jansen, Uli Sentis und Thomas Mentsches geben heute ihr gemeinsames musikalisches Debüt. In ihrem Gepäck haben sie Lieder „die sie immer schon mal spielen wollten!“



„Wir interpretieren Songs von Bruce Cockburn, Christy Moore, Neil Young und anderen Musikern, präsentieren den Zuhörern aber auch die eine oder andere Eigenkomposition!“

„Unsere Gäste beim Kulturfrühstück können sich auf ein Programm freuen, das geprägt ist von akustischen Gitarren und dreistimmigem Harmoniegesang!“

So. 13.2.2011, 11:00 // BIS-Zentrum

GIOVANNA D'ARCO



Frankreich im Hundertjährigen Krieg. Das junge Mädchen Johanna fühlt sich dazu berufen, seine Heimat von der Belagerung Englands zu befreien und für den rechtmäßigen Thronfolger Karl einzustehen. Ihr Vater allerdings misstraut ihr und liefert sie den Besatzern aus, erkennt aber letztlich ihre göttliche Mission und rettet sie. Doch Johanna zieht erneut zu Felde und wird im siegreichen Kampf gegen die Feinde tödlich verwundet.

Die Spannung zwischen Glaube und kriegerischem Patriotismus faszinierten Künstler aller Epochen und Gattungen und inspirierten Friedrich Schiller zu seinem Drama „Die Jungfrau von Orléans“. Er setzte ihr damit ein literarisches Denkmal, noch bevor sie im Jahre 1920 heilig gesprochen wurde. Mit „Giovanna d'Arco“ schließen die VSB an die erfolgreichen Aufführungen von Schiller-Vertonungen wie Luisa Miller, Maria Stuarda und Don Carlo der letzten Jahre an. Das Frühwerk Giuseppe Verdis steht mit seinen virtuosen Arien noch ganz in der Belcanto-Tradition. Besonders die Titelrolle strahlt und brilliert in vielen emotionalen und musikalischen Facetten.

Fr. 25.2.2011, 20:00 (Premiere) // TIN – Theater im Nordpark, Großer Saal

KONZERTE

KLASSIK & CHOR

Konzert am Nachmittag

Fr. 4.2.2011, 16:00
MGV Quartettverein 1899 Neuwerk. Eintritt frei!
Hardterwald-Klinik
Großer Saal

3. Schlosskonzert: Himmlische Lautenlust

Fr. 4.2.2011, 20:00
Lautenist Axel Wolf mit Musik von Johann Sebastian Bach.
Schloss Rheydt, Rittersaal

Marshall & Alexander: Paradisum

So. 6.2.2011, 18:00
Arrangements von geistlichen und weltlichen Liedern, Chorälen, Arien, Gebeten und Hymnen.
Kath. Pfarrkirche St. Marien

Pan Asia Piano Quartet

Mo. 7.2.2011, 20:00
Klavierquartette von Wolfgang Amadeus Mozart, Ilan Rechtman, Richard Strauss und Robert Schumann.
Zeughaus Neuss

3. Meisterkonzert

Do. 10.2.2011, 20:00
Die „Berliner Barock-Compagnie“ spielt Werke von Georg Friedrich Händel, Johann Sebastian Bach und Philipp Heinrich Erlebach.
Kaiser-Friedrich-Halle
» siehe „Highlights“

Aufbrüche und Rückblicke

So. 13.2.2011, 18:00
Die Deutsche Kammerakademie Neuss mit Clemens Hagen (Violoncello) spielt Werke von Wolfgang Amadeus Mozart, Ludwig van Beethoven und Dmitri Schostakowitsch.
Zeughaus Neuss
» siehe Seite 58 oben

2. Chorkonzert

Mi. 16.2.2011, 20:00
Die Niederrheinischen Sinfoniker mit den Solisten Anja Maria Kaftan (Sopran), Debra Hays (Sopran), Markus Heinrich (Tenor) und Hayk Dëinyan (Bass) spielen Werke von Wolfgang Amadeus Mozart und Franz Schubert.
Ev. Hauptkirche Rheydt

Musik zur Marktzeit

Sa. 19.2.2011, 12:00-12:45
Heinz-Josef Clemens (Orgel) spielt Werke von Bach, Corraeade-Arauxo u. a.
Citykirche Alter Markt

2. Kammerkonzert: Saitenwechsel

So. 20.2.2011, 11:00
Streicherkammermusik von Wolfgang Amadeus Mozart, Antonin Dvorák u. a.
Städt. Museum Abteiberg

Faszination Orgelmusik à la française

So. 20.2.2011, 17:00
Hommage zum 100. Geburtstag des Komponisten Jehan Alain (1911-1940) mit Reinhold Richter, Orgel. Moderation: Dr. Wolfram Goertz.
Kath. Pfarrkirche St. Helena

Franz Schubert: Winterreise

Do. 24.2.2011, 20:00
Mark Padmore (Tenor – siehe Foto) und Julius Drake (Klavier) bringen diesen zutiefst ergreifenden Zyklus zu Gehör.
Zeughaus Neuss



Opus Orchester

So. 27.2.2011, 17:00
Sinfoniekonzert.
Kaiser-Friedrich-Halle

Abschluss-Konzert PrayDay Project 2011

So. 27.2.2011, 17:00
Gospelchor mit 30 Sängerinnen und Sängern.
Kath. Pfarrkirche St. Franziskus



JAZZ & CO.

Jazz am Schmölderpark

Do. 3.2.2011, 19:30
André Spajic & Patrick Anderson.
Gasthaus am Schmölderpark

Futschikato Jazz Session

Do. 3.2.2011, 20:00
Freie Jazz Session in Kooperation mit dem Mönchengladbacher Musiker Vitus Micha. Eintritt frei!
Messajero
» siehe Seite 53

Jazz-Night im Gewölbekeller

Fr. 4.2.2011, 20:00
Walter Maaßen's Borderland Jazz Band.
Haus Erholung, Gewölbekeller

Jazz Visions: Tria Linguo

Fr. 11.2.2011, 20:00
„Lemke-Nendza-Hillmann“ featuring Mark Bassey (Posaune) und Zoltan Lantos (Violine).
BIS-Zentrum
» siehe Seite 58 oben

Jazz & Wein

Fr. 25.2.2011, 20:00
Das „Tilo Bunnies Trio“ präsentiert die neue CD „With Respect to Oscar Peterson“.
Restaurant Orofino
» siehe Seite 60 oben

Jazz-Frühstück

So. 27.2.2011, 10:00
Mit „B-VOX“ inkl. ausgiebigem Frühstücksbuffet.
Theater im Gründungshaus

ROCK, POP & CO.

Schiller – Live 2011

Mi. 2.2.2011, 20:30
Klangwelten – Elektronik pur.
Kunstwerk Wickrath
» siehe Seite 56 oben

GoMusic

Sa. 5.2.2011, 20:45
Mit „Crazy“ Chris Kramer, Bene Neuner, Rocco Wiersch und Martin Engelen.
Al Jawala

Rock'n'Roll BurnOut

Sa. 19.2.2011, 21:45
Die Pioniere des Balkan Big Beat.
Sa. 26.2.2011, 23:00
Messajero

Folk & More Music Club

Do. 10.2.2011, 20:00
Englischsprachige Songs mit der ungarisch-schwedischen Singer & Songwriterin Omnitah.
Geneickener Bahnhof

Punk/PostPunkKonzert

So. 13.2.2011, 20:00
Das besondere Ausdauertraining ... die Duisburger Punkband „Hersham Boys“ trifft auf die Gladbach/Moerser Post Punkband „Mädchenkapelle“.
saphir – das sportstudio

Kulturfrühstück:

See you to-night ...
So. 13.2.2011, 11:00
Constantin Jansen, Uli Sentis und Thomas Mentsches interpretieren Songs von Bruce Cockburn, Christy Moore, Neil Young und anderen Musikern.
BIS-Zentrum
» siehe „Highlights“

HORST's Zockpalastr

Sa. 19.2.2011, 20:00
Line-up: „Beat me up! Soundsystem“ & „Funk's Not Dead Soundsystem“ (Sonnendeck), „Wild Style Soundsystem“ (Sonnobar).
Sonnobar + Sonnendeck
» siehe Seite 53

Peppers

Sa. 19.2.2011, 21:00
Tribute to „Red Hot Chili Peppers“.
Polodrom, Jüchen

Beat-Club im Keller mit FUN

Fr. 25.2.2011, 20:30
Haus Erholung, Gewölbekeller

AUSSTELLUNGEN

SPORT

Hans-Jürgen Bitter: Leidenschaft Steinzeit

bis Fr. 4.2.2011

Ausstellung der Geschichts-AG des Hugo-Junkers-Gymnasiums. 150 ausgewählte Exponate der Sammlung Bitter. **Stadtparkasse Mönchengladbach, Geschäftsstelle Marktstraße**

Kunstwelten

bis Sa. 5.2.2011
10:00-18:00 di-fr
10:00-14:00 sa

Bilder und Aquarelle von Claudia Gillmann. **Stadtteilbibliothek Rheydt**

Bilder-Räume & Menschen-Bilder

Eine Ausstellung von Frank Hänig.

Eröffnung: Sa. 5.2.2011, 18:00

Mit einer Werkschau aus 30 Jahren Theaterarbeit als Bühnen- und Kostümbildner, aber auch als Regisseur, stellt sich der neue Ausstattungsleiter des Gemeinschaftstheaters im TIN Mönchengladbach vor. Aus 120 seiner Aufführungen hat der Szenograf und Dozent der TU Berlin eine Auswahl von 40 Bühnenbildern, Szenenentwürfen, Figurinen und Modellen zusammengestellt. Dabei sind Hänigs Arbeiten auch Zeitzeugnisse: Werke aus seinen Anfangsjahren in der DDR sind ebenso vertreten wie solche, die vor und nach der Wende entstanden sind, und neuere Projekte, die er mit seinen Studenten erarbeitet hat.

TIN – Theater im Nordpark Foyer

Kammerspiele

bis Sa. 12.2.2011
16:00-20:00 fr
14:00-18:00 sa + so

Neun Kammern und ein Schaufenster. 3. Ausstellung des Mönchengladbacher Kunstvereins Mischpoke e.V. Ob Röntgen-Raum im Miniaturformat oder einer der vier mehr oder weniger gleich großen Behandlungsräume, ob Dunkelkammer, Anmeldung, Wartezimmer oder Büro: Mischpoke e.V. Präsentiert zehn Künstler und Künstlerinnen mit Arbeiten, die gezielt für diese Situation ausgesucht bzw. geschaffen wurden. **Zahnarztpraxis Sandradstr. 12**

Fußgängerzonen – Bilder aus Städten

Eröffnung: Do. 17.2.2011, 19:00

8:00-22:00 mo-fr
8:30-16:00 sa
8:30-15:30 so

Fotografien von Rüdiger Kramer. **Volkshochschule Haus Berggarten**

Linie Kunst:

Shamsudin Achmadov

bis Fr. 18.2.2011

8:00-17:00 mo-do
8:00-16:00 fr

Der tschetschenische Maler nähert sich der realistischen Darstellung von Natur. Bergwelten in differenzierter Farbigkeit sind Motive seiner Arbeit. **NVV Hauptverwaltung**

Transfer France-NRW

bis So. 20.2.2011

10:00-18:00 di-so

Abschluss des VIII. internationalen Künstler- und Kunstausstauschprogramms. **Stadt. Museum Abteiberg**

Invitation

bis So. 20.2.2011

17:00-19:00 fr

15:00-17:00 sa + so

Gruppenausstellung mit Arbeiten von 46 Künstlern der letzten zehn Jahre. **[kunstraumno.10]**



Mit zaubernden Händen geboren

bis So. 27.2.2011

10:00-18:00 di-so

Scherenschnitte, Animationsfilme und Schattentheater. **Schloss Rheydt**

Ordnungen

bis So. 27.2.2011

17:00-21:00 fr

11:00-16:00 sa + so

Fotografie, Installation – Ausstellungsprojekt von Ruth Hommelsheim und Sophie Kreidt. **Blue Galerie**

Impulse 23

bis Do. 10.3.2011

13:00-18:00 di-fr

10:00-14:00 sa

Werke von Roman Kochanski. **Galerie Löhrl**



Primavera Frühling in meiner Stadt
Das Ausstellungsspiel für Kinder und Jugendliche
Wir sehen und erleben das Wunder und die Schönheit der Natur und die Freude an der Gestaltung unserer Stadt!
27.10. – 21.12. 2010
Gemeinschaftsschule
Rheineisenbahn
Klassen 5b, 6a, 6b
14.03. – 11.03. 2011
Gemeinschaftsschule
Rheineisenbahn
Klassen 5b, 6a, 6b
Tisch-Breit
Bismarckstr. 97-99
Kontaktnummer: 0189 9000
Mittwoch bis Freitag 10:00 bis 18:00 Uhr
www.bis-zentrum.de

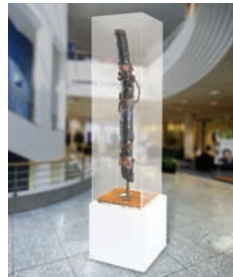
Umfangen – Gefangen

ab Di. 1.2. bis Mo. 28.2.2011

9:00-16:00 mo, mi, fr

9:00-18:00 di + do

Skulpturenausstellung Ullrich Carsjens. Hier sind Skulpturen umfassen und gefangen in einer eigenen Welt, Konstrukte aus still gelagerter Energie. Das Objekt verlässt schlicht den Raum und erringt für und durch den Betrachter, eine eigene Identität. Stellvertretend bekommt das bisher unbemerkte Stille eine eigene Plattform, umfassen von einer machtvollen Sprache ... wenn wir sie denn zulassen! **Deutsche Bank Bismarckplatz 1-3**



Primavera – Frühling in meiner Stadt

bis Fr. 11.3.2011

10:00-11:00 + 18:30-20:30 di-fr

Projekt des BIS-Zentrums in Zusammenarbeit mit den Klassen 5b, 6a, 6b der Gemeinschaftshauptschule Aachener Straße. **BIS-Zentrum Café bisQuit**

dichterbij – ganz nah dran

bis Do. 24.3.2011

10:00-16:00 mo-do

12 Künstlerinnen und Künstler aus den Einrichtungen für betreutes Wohnen und Arbeiten „Dichterbij“, Horst aan de Maas, und „Hephata“, Mönchengladbach, stellen aus. Zu sehen gibt es Skulpturen und Gemälde von naiver Kunst bis Outsider Art. Eintritt frei! **euregio-Haus**



Spielzeugausstellung Schnelle

14:00-17:00 so

Dauerausstellung mit historischen Puppenhäusern, Puppen, Steiffiguren, Modelleisenbahnen u. v. m. **Schrödt 27, MG-Giesenkirchen**

BASKETBALL

2. Regionalliga Männer:

Fr. 4.2.2011, 20:00

NVV Lions Mönchengladbach – TuS Königsdorf

Fr. 25.2.2011, 20:00

NVV Lions Mönchengladbach – SG Aachen **Jahnhalle**



FUSSBALL

1. Bundesliga Männer:

Sa. 5.2.2011, 18:30

Borussia Mönchengladbach – VfB Stuttgart

So. 20.2.2011, 17:30

Borussia Mönchengladbach – FC Schalke 04

Stadion Borussia Park

» siehe Seite 34/35

Regionalliga West Männer:

Sa. 19.2.2011, 14:00

Borussia Mönchengladbach II – VfL Bochum II **Grenzlandstadion**

Regionalliga West Frauen:

So. 27.2.2011, 12:00

Borussia Mönchengladbach – DJK Fortuna Dilkrath **Sportanlage Am Haus Lütz MG-Bettrath**

A-Junioren-Bundesliga:

So. 13.2.2011, 11:00

Borussia Mönchengladbach – Fortuna Düsseldorf **Grenzlandstadion**

B-Junioren-Bundesliga:

So. 13.2.2011, 11:00

Borussia Mönchengladbach – Borussia Dortmund **Borussia Park**



HANDBALL

2. Bundesliga Süd Männer:

Sa. 5.2.2011, 19:30

TV Korschenbroich – TV 1893 Neuhausen

Sa. 19.2.2011, 19:30

TV Korschenbroich – TV Groß-Umstadt

Waldsporthalle Am Sportplatz 11a

41352 Korschenbroich

Oberliga Männer:

Sa. 12.2.2011, 19:30

Borussia Mönchengladbach – SG Dülken

Sa. 26.2.2011, 19:30

Borussia Mönchengladbach – HSG Bergische Panther **Jahnhalle**



HOCKEY

Hallen-Regionalliga West Frauen:

So. 13.2.2011, 14:00

Gladbacher HTC – Schwarz-Weiß Köln

So. 27.2.2011, 11:00

Gladbacher HTC – DSD Düsseldorf

GHTC-Sportsdome

An den Holter Sportstätten 11



PFERDESPORT

Trabrennen

„Mönchengladbach auf Trab“

Do. 17.2.2011, 18:30

Veranstalter: Verein zur Förderung des Rheinischen Trabrennsportes e.V. **Trabrennbahn**



6. Hengstschau des Landesgestüts Warendorf

Sa. 5.2.2011, 18:00

Veranstalter: Rheinisches Pferde-Stammbuch e.V. **Schloss Wickrath Veranstaltungshalle**

TISCHTENNIS

Regionalliga West Frauen:

Sa. 5.2.2011, 18:30

DJK Sportfreunde 08 Rheydt – TTC GW Fritzdorf

Turnhalle Waisenhausstraße MG-Rheydt



SONSTIGES

Gemeinsam stark durch Fitness, Spiel und Sport

Fr. 4.2.2011, 20:00-21:30

Fr. 11.2.2011, 20:00-21:30

Fr. 18.2.2011, 20:00-21:30

Fr. 25.2.2011, 20:00-21:30

Sport und Bewegung für Menschen mit und ohne Behinderung – Projekt des Sportbildungswerkes in Kooperation mit der KoKoBe Mönchengladbach. **Turnhalle MG-Venn Moosheide 109**



VORSCHAU MÄRZ

FUSSBALL

1. Bundesliga Männer:

Sa. 5.3.2011, 15:30

Borussia Mönchengladbach – TSG 1899 Hoffenheim

Fr. 18.3.2011, 20:30

Borussia Mönchengladbach – 1. FC Kaiserslautern **Stadion Borussia Park**

TENNIS

Jugend-Kreis- und Stadtmeisterschaften

Sa./So. 19.3./20.3.2011, ab 9:00

Tennishalle Giesenkirchen

Tennishalle Rima,

Waldnieler Str.

Sa./So. 26.3./27.3.2011, ab 9:00

Tennishalle Giesenkirchen

SONSTIGES

Jugendsportler-Ehrung

Fr. 11.3.2011, 19:30

Stadtparkasse Mönchengladbach, Bismarckplatz



Schiller: „Elektronik pur“
Mi. 2.2.2011, 20:30

Kunstwerk Wickrath
Wie kein anderer versteht Christopher von Deylen alias Schiller sich darauf, atmosphärische, dichte Klangwelten zu kreieren. Sphärische Synthesizer-Sounds, hypnotische Rhythmen, atemberaubende Surround-Symphonien durchfluten wie ein Meer aus Musik den Saal.
„Elektronik Pur“ bietet eine so noch nie dagewesene Schiller-Werkschau, für die Christopher von Deylen Highlights aus elf Jahren Schiller auswählt und neu arrangiert hat.



„Die lustigen Nibelungen“ (Premiere)
Sa. 5.2.2011, 20:00

TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal
Ein wirklich lukratives Geschäft hat sich Siegfried von Niederland da aufgebaut: professionelle Drachentötung, Befreiung verschleppter Jungfrauen und Erziehung von Drachensöhnen inklusive. Doch König Gunter von Burgund Auftrag an den größten lebenden Helden ist von anderer Natur: Er soll für ihn die kampfstolle Brunhild von Isenhaben besiegen, denn er selbst traut sich nicht. Als Prämie wartet Gunters Schwester Kriemhild auf Siegfried. Grund genug, den Vertrag einzugehen.
Wie von einem wahren Helden nicht anders zu erwarten, gelingt der Plan – mit anschließender Doppelhochzeit. Aber schon in der Hochzeitsnacht macht Brunhild Gunter einen Strich durch die Rechnung, als sie sein Liebessehen nicht erhört ...
„Die lustigen Nibelungen“, 1904 uraufgeführt, bedeuteten für Oscar Straus den ersten Operettenerfolg.

DI1
FEBRUAR

KIDS
SchulKinoWochen NRW:
„Der fantastische Mr. Fox“
USA, 2009. Film in Stop-Motion-Technik. Ab 7. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Goethe!“
Deutschland, 2010. Ab 7. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Der Pianist“
F/D/POL/GB, 2002. Ab 9. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Die Fremde“
Deutschland, 2009. Ab 9. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Wüstenblume“
D/A/F, 2009. Ab 9. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
Kinder-Kochnachmittag
In der Gruppe wird gemeinsam gekocht und gebacken, serviert und genossen.
15:00-17:00 InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik der NVV

LITERATUR
Hans Georg Beckers
Autorenlesung bei den Studentenverbindungen KV und CV.
20:00 Hotel Restaurant Heidehaus

PARTY
Discofox-Party
21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE
Wiedereinstieg ins Berufsleben
Informationen für BerufsrückkehrerInnen.
9:30 BIZ – Berufsinformationszentrum
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
Eintritt frei!
18:30 Elisabeth-Krankenhaus
Nobelpreisträger in MG
Prof. Muhammad Yunus, Friedensnobelpreisträger 2006. Diskussionsveranstaltung mit NTV-Moderatorin Carola Ferstl.
19:30 Kaiser-Friedrich-Halle
Fettreduktion durch Ultraschall und Fettwegspritze
Patientenforum. Eintritt frei!
19:30 Albertus-Zentrum, Haus 2, Steinmetzstr. 45-47/Bismarckstr. 57, 5. OG

MI2
FEBRUAR

KIDS
SchulKinoWochen NRW:
„Der fantastische Mr. Fox“
USA, 2009. Film in Stop-Motion-Technik. Ab 7. Klasse.
11:00 Comet Cine Center

„Goethe!“
Deutschland, 2010. Ab 7. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Der Pianist“
F/D/POL/GB, 2002. Ab 9. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Die Fremde“
Deutschland, 2009. Ab 9. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Wüstenblume“
D/A/F, 2009. Ab 9. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
Spielenachmittag im Vitusbad
Spannende Wettkämpfe für Kinder und Jugendliche.
16:00-17:30 Vitusbad
Disco
18:30-21:15 AFbJ, Roermonder Str. 217

PARTY
Übungsparty
19:30 Tanzschule „More than Dancing“ – Stefan Meyer
Plastique
20:00 Bar Plastique
StudiNight
Mit DJ Julian (Age of Orange).
20:00 Mezcalito
1-€-Party
21:00 Kapuziner Treff
Querbeet Partyhits von A-Z
21:00 Kastanienhof
Karaoke Night
21:00 Scala Club
Basen
22:00 38 Grad
Cocktail Time
22:00 Cocos
Happy Holiday
22:30 Black & White
Mittwochstanz
HipHop, House, Pop mit DJ Say whaat.
23:00 Rossi Club

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

SONSTIGES
Jobbörse
9:00 BIZ – Berufsinformationszentrum
Von Mönchen, Sagen und Legenden
Mönchs-Spaziergang durch die Mönchengladbacher Altstadt. Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.
19:00 Treffpunkt: Stadttouren-Schild, Busspur am Parkplatz Geroweier

DO3
FEBRUAR

BÜHNE
Comedy Couch
Die Spindel im TiG. Michael Steinke präsentiert Lars Hohfeld, „Magic Udo“ und Vera Deckers.
20:00 Theater im Gründungshaus

KIDS
SchulKinoWochen NRW:
„Die drei Räuber“
Deutschland, 2007. Animationsfilm. Ab 1. bis 3. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Buddenbrooks“
Deutschland, 2008. Ab 7. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„John Rabe“
D/F/CN, 2009. Ab 9. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Let's make money“
Österreich, 2008. Ab 11. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Precious – Das Leben ist kostbar“
USA, 2009. Ab 11. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Der Drache will heiraten“
Theaterstück für zwei Schauspieler und sechs Puppen von Sabine Sanz für Kinder ab 5 Jahre.
11:00 TiN – Theater im Nordpark, Kleiner Saal
> **siehe Seite 28**
Studium bei der Polizei
Vortrag für Jugendliche und junge Erwachsene.
15:00 BIZ – Berufsinformationszentrum
Abitur und dann?
Infoveranstaltung über Work-, Study- und Travel-Programme weltweit.
16:00 BIZ – Berufsinformationszentrum
Jugend-Disco ab 13 Jahre
18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

SONSTIGES
Info-Abende für Eltern von Viertklässlern
Das original Krimdinner, inkl. Aperitif, 4-Gänge-Menü und begleitenden Getränken.
19:00 Kaiser-Friedrich-Halle
„Heute Abend: Lola Blau“
Musical von Georg Kreisler.
20:00 TiN – Theater im Nordpark, Kleiner Saal
„From Zabrze with Love“
Der Familie Popolski.
20:30 Kunstwerk Wickrath

FR4
FEBRUAR

BÜHNE
„Die Nacht des Schreckens“
Das original Krimdinner, inkl. Aperitif, 4-Gänge-Menü und begleitenden Getränken.
19:00 Kaiser-Friedrich-Halle
„Heute Abend: Lola Blau“
Musical von Georg Kreisler.
20:00 TiN – Theater im Nordpark, Kleiner Saal
„From Zabrze with Love“
Der Familie Popolski.
20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS
Tag der offenen Tür
9:00-13:00 Gemeinschaftshauptschule Heinrich Lersch
SchulKinoWochen NRW:
„Die drei Räuber“
Deutschland, 2007. Animationsfilm. Ab 1. bis 3. Klasse.
11:00 Comet Cine Center

„Buddenbrooks“
Deutschland, 2008. Ab 7. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„John Rabe“
D/F/CN, 2009. Ab 9. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Let's make money“
Österreich, 2008. Ab 11. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Precious – Das Leben ist kostbar“
USA, 2009. Ab 11. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
Kinder-Disco bis 13 Jahre
14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

LITERATUR
„Zu Gast in der Gruft“
Leseabend mit Geschichten und Gedichten von H. P. Lovecraft, Roald Dahl und Philip K. Dick.
20:00 Gasthaus am Schmolderpark

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten
Ü-35-PARTY
Jeden 1. Freitag im Monat 22 h
Ü-40-PARTY
Jeden letzten Freitag im Monat 22 h
An allen anderen Freitagen
FRIDAY NIGHT FEVER ab 22 h
www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 · Tel. 02161-821 20 60

PARTY
Plastique
House, Chill House, Electro, Soul.
20:00 Bar Plastique
Blue Clubbing
Charts, Black, House mit DJ Pablo.
21:00 Graefen Clubbing
Dark Circus
Goth Party mit DJ Phantom, DJ Bandit und DJ Professor Schwarz.
21:00 Messajero
Ladies Night
21:00 Tanzlokal Foxy
Der Freitag
22:00 38 Grad
Ü-35-Party
22:00 Kastanienhof
FSR07-Semesterabschlussparty
Lounge: Electro, House mit DJ Kai Kyas; Mainfloor: Pop, HipHop & House mit DJ Wasted Youth.
22:00 Projekt 42
Semester Closing-Party
Mit DJ Powerfun & Bleitreyboy, DJ Benedetto und DJ JAZZMS.
22:00 Sonnendeck
All In
Black Music, RnB, Dirty South.
22:30 Black & White
Metalmania
Metal mit DJ Antropophagus und DJ Filthgrinder.
Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 for 1.
23:00 Roots Club
Rossi Classix
Pop, House, Classix mit DJ Ritz & Irre.
23:00 Rossi Club

Soundsurvivor
Hip Hop, Blackmusic, Dancehall mit DJ Loopmann und DJ Rix.
23:00 Rossi Suite
Poco Loco Night
23:00 Scala Club

SONSTIGES
Künstliche Trabanten
Satelliten und ihre Auswirkungen auf die Astronomie. Beobachtungsabend des Astronomischen Arbeitskreises Mönchengladbach e. V.
20:00 Sternwarte Rheindahlen, Vortragsraum Wasserwerk

KARNEVAL
Damensitzung
KG Wenkbülle.
19:30 Haus Baues

BÜHNE
„Die lustigen Nibelungen“ (Premiere)
Burleske Operette in drei Akten von Oscar Straus.
20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal
> **siehe oben**
„Dachlawine“
Theaterstück von Neil Simon. Mit Carsten Dworak, Laura Blaeser.
20:00 Theater Spielplatz

KIDS
Lesezwerge
Samstagsgeschichten für Kinder ab 4 Jahre mit Frauke Feindt und Andrea Peters.
11:00-12:00 Kinderbibliothek der Zentralbibliothek

LITERATUR
ARTenLESE
Es werden zehn Bücher aus den unterschiedlichsten Sparten vorgestellt: Roman, Krimi, Lyrik, Fantasie, Sachbuch sowie Hörspiele und Jugendbücher.
15:00-17:00 BIS-Zentrum

PARTY
Cocktail Time
19:00 Cocos
Discofox-Party
19:30 Tanzschule „More than Dancing“ – Stefan Meyer
Plastique
House, Chill House, Electro, Soul.
20:00 Bar Plastique
Übungsparty
20:00-23:30 TOMMYS Tanzstudio
Hot Clubbing
Black, House und Classics mit DJ Torsten Hardiess.
21:00 Graefen Clubbing
1-€-Party
21:00 Kapuziner Treff
Scala Clubsounds
21:00 Scala Club

70er-/80er-Party
21:00 Tanzlokal Foxy
Der Samstag
22:00 38 Grad
Brennpunkt-Party
22:00 Denk Mal – Geneickener Hof
Samstag Nacht
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Die Nacht
Sweet Ness
Black Music, RnB, Dirty South.
22:30 Black & White
Apartment
House, Techno, Electro, Minimal.
23:00 Apartment
Goldrausch
Pop, Classix, Dance mit DJ Seth Gekko.
23:00 Goldwasser
Disaster Area Party
Lounge: Tonaroma Clubnacht mit Noah, Johann Lukas, Keith 303 und Schreiszal; Mainfloor: Andy Korrigan, Mechanic Freakz und Dubtune & Fabian 5.
23:00 Projekt 42
Roots Finest
Alternative, Rock, Punkrock, Indie u.v.m. mit DJ Bata.
Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 for 1.
23:00 Roots Club
Rossi Classix
Pop, House, Hip Hop mit DJ Rix.
23:00 Rossi Club
Rossi Classix
Indie, Pop & Classix mit DJ Luca.
23:00 Rossi Suite
Wild Style Soundsystem
HipHop, Funk, Balkan, Global, Swing, Electro mit DJ Ringo Star und Barila Funk.
23:00 Sonnenbar
Trashdance by Meista Fader
Trashpop, 90's, HipHop, 80's.
23:00 Sonnendeck
> **siehe Seite 53**

FESTE | MÄRKTE
Trödelmärkte
6:00-14:00 Trabrennbahn
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst
1. „Langer Samstag“ im Café Q
Live-Jazzmusik und Freigetranke zum Start ins neue Jahr.
10:00-19:00 Bioland Brungs, Café Q

VORTRÄGE
Wahlverwandtschaften
10:00-14:00 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

SONSTIGES
Mönchengladbach mit dem Bus entdecken
Stadtrundfahrt der MGG.
15:00 Treffpunkt: Stadttouren-Schild, Parkplatz Geroweier

KARNEVAL
Kappensitzung
KG Mennrather Sankhase.
19:30 Haus Dahlen
Narrenrevue der KG Botterblom
19:45 Mehrzweckhalle Astenweg



Reiner Welters: „Tödlich war die Maiennacht“

So. 6.2.2011, 18:00

Flachshof

In einer Nacht im Mai 1968 macht der Mineraloge Martin Frank an den Bahnleisen bei Ellinghoven eine grausige Entdeckung. Er stolpert über eine männliche Leiche. Die Spuren führen nicht nur ins zwielichtige Drogenmilieu nach Köln, sondern auch in die Kreise der alteingesessenen Bauern der umliegenden Dörfer.

Das Besondere dieses fesselnden Krimis aus der Zeit des gesellschaftlichen Umbuchs ist die historische und detailgenaue Schilderung örtlicher und gesellschaftlicher Verhältnisse in den 60er-Jahren in Rheindahlen.

Willi Hastenrath, Chef vom Flachshof, kombiniert diese Lesung mit einem Krimi-Dinner. Vor, zwischen und nach den einzelnen Gängen liest der Autor. Das Menü ist natürlich auf das Buch abgestimmt, es gibt das, was Oma Hastenrath damals in Merreter kochte.

Kapfenfest

KG Stadtmitt. 20:00 Mehrzweckhalle MG-Eicken



BÜHNE

„experiment. prisoner 819 did a bad thing“

Schauspiel von Hermann Schmidt-Rahmer. 18:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal „Neustart – Nur mit euch“ Improvisationstheater mit „Springmaus“. 19:00 Kunstwerk Wickrath



KIDS

„Kikos kleine Reise in den Barock“

3. Kinderkonzert der Niederrheinischen Sinfoniker für Kinder von 6 bis 10 Jahre. Mit Paula Emmerich als „Kiko“. 11:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

» siehe Seite 29

„Benjamin Blümchen und die goldene Katze“

Kindermusical. 14:00 Kaiser-Friedrich-Halle

» siehe Seite 28

Kinderprinzentreff

KG Mennrather Sankhase. 14:11 Haus Dahlen

„Die Abenteuer des Prinzen Achmed“

Stummfilm, Deutschland 1923-26, Regie: Lotte Reiniger, 65 Min. Filmvorführung und Mitspielaktion für Kinder ab 5 Jahre. 15:00 BIS-Zentrum

» siehe Seite 28

„Es klopf bei Wanja in der Nacht“

Ein winterliches Handpuppenspiel nach dem gleichnamigen Buch von Tilde Michel für Kinder ab 4 Jahre. 15:00 Theater Spielplatz

» siehe Seite 28

LITERATUR

„Tödlich war die Maiennacht“

Autor Dr. Reiner Welters liest aus seinem Mönchengladbach-Krimi. 18:00 Flachshof

» siehe oben

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

11:00-18:00 Parkdeck real-, Moses-Stern-Straße

2. Mönchengladbacher Hochzeits- und Festmodenmesse

11:00-17:00 Haus Erholung

» siehe HINDENBURGER, Januar 2011, Seite 28 + 29

SONSTIGES

Zierfisch- und Wasserpflanzenbörse

Verein für Aquarien- und Terrarienkunde Mönchengladbach e. V. 10:00-12:00 Kleingartenanlage „Pilatus Kall“

Karnevalsmuseum

11:00-14:00 Altes Zeughaus

Erster Sonntag im Museum Abteiberg

Stündlich Führungen durch die Sammlung. 11:00-16:00 Städt. Museum Abteiberg

KARNEVAL

Herrensitzung

KG Wenkbülle. 10:30 Haus Baus

Funkenbiwak

KG Uehllöcker Neuwerk. 11:11 Jugendheim MG-Betrath



PARTY

Salsa-Party 21:00 Kastanienhof



BÜHNE

„Die lustigen Nibelungen“

Burleske Operette in drei Akten von Oscar Straus. 20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

» siehe Seite 56 oben

KIDS

SchulKinoWochen NRW: „Die drei Räuber“

Deutschland, 2007. Animationsfilm. Ab 1. bis 3. Klasse. 11:00 Comet Cine Center

„Buddenbrooks“

Deutschland, 2008. Ab 7. Klasse. 11:00 Comet Cine Center

„John Rabe“

D/F/CN, 2009. Ab 9. Klasse. 11:00 Comet Cine Center

„Let's make money“

Österreich, 2008. Ab 11. Klasse. 11:00 Comet Cine Center

„Precious – Das Leben ist kostbar“

USA, 2009. Ab 11. Klasse. 11:00 Comet Cine Center

„Wie Findus zu Pettersson kam“

Puppenspiel in drei Akten. 15:00 + 17:00 Kaiser-Friedrich-Halle, Balkonsaal

» siehe Seite 29

PARTY

Discofox-Party 21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Arbeiten in den Niederlanden

Möglichkeiten, Bedingungen und Besonderheiten bei der Arbeitsaufnahme in den Niederlanden. 10:00 BIZ – Berufsinformationszentrum

Altersvorsorge jetzt! – Wie packe ich es an?

16:00 Deutsche Rentenversicherung Rheinland

17:00 VHS, Haus Berggarten

Excel im Überblick

IT-Forum Bergg@rten. 17:00 VHS, Haus Berggarten

Prostata – die Achillesferse des Mannes?

Patientenforum. Eintritt frei! 19:30 Albertus-Zentrum, Haus 2, Steinmetzstr. 45-47/Bismarckstr. 57, 5. OG

Naturheilmittel für Säuglinge und Kleinkinder

19:30 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

Buddha goes West

Vortrag des Katholischen Forums für Erwachsenen- und Familienbildung. 19:30 Haus der Regionen

Von Genf zum Urknall

Vortrag des Wissenschaftlichen Vereins. 20:00 Haus Erholung

SONSTIGES

Welches Sternbild ist das?

Einführung in die Sternbilder mit dem Astronomischen Arbeitskreis Mönchengladbach e. V. Die Veranstaltung findet nur bei wolkenlosem Himmel statt. 20:00 Treffpunkt: Eingang Wasserwerk Rheindahlen

SONSTIGES

„Amadeus“

Schauspiel von Peter Shaffer. 20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

„Wie im Film“

Kabarett mit Urban Priol. 20:30 Kunstwerk Wickrath

BÜHNE

„Amadeus“

Schauspiel von Peter Shaffer. 20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

„Wie im Film“

Kabarett mit Urban Priol. 20:30 Kunstwerk Wickrath



BÜHNE

„Amadeus“

Schauspiel von Peter Shaffer. 20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

„Wie im Film“

Kabarett mit Urban Priol. 20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

SchulKinoWochen NRW: „Die drei Räuber“

Deutschland, 2007. Animationsfilm. Ab 1. bis 3. Klasse. 11:00 Comet Cine Center

HINDENBURGER

Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt

DAS HINDENBURGER ABO

Verpassen Sie in Zukunft keine Ausgabe des HINDENBURGER mehr. Nutzen Sie unser Abonnement und erhalten Sie monatlich Ihre Ausgabe direkt in Ihren Briefkasten.

Hiermit abonniere ich den HINDENBURGER, die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt für zunächst 12 Ausgaben zum

Bezugspreis von 36.- €

(Inlandspreis ohne Inseln inkl. Porto und Versand)

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Bitte buchen Sie den Betrag von meinem Konto ab

Kontonummer

Bankleitzahl

Bank

Ich überweise den Betrag auf Ihr Konto
Stadtparkasse Mönchengladbach
Konto 33 25 44 6, BLZ 310 500 00
Kontoinhaber: Marktimpuls GmbH & Co. KG

Widerrufsrecht:

Sie können diese Bestellung innerhalb von einer Woche ab Bestelldatum beim Verlag widerrufen. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie ebenfalls die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts.

Abo-Verlängerung / Kündigung

Falls ich nicht spätestens 2 Wochen nach Erhalt des vorletzten Heftes kündige, verlängert sich das Abonnement automatisch um weitere 12 Ausgaben.

Datum, Unterschrift

Verlagsanschrift: Marktimpuls GmbH & Co. KG c/o Hindenburger
Kaiserstraße 68, 41061 Mönchengladbach, www.marktimpuls.de



Jazz Visions: „Lemke-Nendza-Hillmann“

Fr. 11.2.2011, 20:00

BIS-Zentrum

„Lemke-Nendza-Hillmann“ featuring Mark Basse (Posaune) und Zoltan Lantos (Violine – siehe Foto). Nach ihrem erfolgreichen Gastspiel 2007 kann man sich nun auf ein weiteres Konzert der Extraklasse freuen: Mit „Tria Lingvo“ stellen „Lemke-Nendza-Hillmann“ ihr drittes Programm innerhalb ihrer aktuellen Tournee vor. Nach der Veröffentlichung der erfolgreichen Vorgänger „El Arte“ und „Kyrillis“ ist das kollektive Ensemble durch eine Vielzahl von Konzerten quer durch die Republik hörbar weiter gereift. So zeigt es neben kreativen, fantasievollen Kompositionen eine immense Dichte im improvisatorischen Zusammenspiel. Ihr musikalisches Credo wird durch den Titel ihrer neuen CD „Tria Lingvo“ (Esperanto für „Dritte Sprache“) perfekt widerspiegelt.



„Aufbrüche und Rückblicke“

So. 13.2.2011, 18:00

Zeughaus Neuss

Die Deutsche Kammerakademie Neuss spielt Werke von Wolfgang Amadeus Mozart, Ludwig van Beethoven und Dmitri Schostakowitsch. Clemens Hagen singt in allen Nuancen auf seinem Cello und wieder steht Dmitri Schostakowitsch im Zentrum des Geschehens, bei dem Lavard Skou-Larsen am Pult der Deutschen Kammerakademie Neuss die musikalische Regie führt: Das erste seiner beiden Konzerte, ein Prozess von verhaltener Intensität zu überbordender Vitalität, gehört zu Hagens Lieblingsstücken und wird von zwei „klassischen“ Klassikern aus der Feder Mozarts und Beethovens umrahmt.

„Buddenbrooks“

Deutschland, 2008. Ab 7. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„John Rabe“
D/F/CN, 2009. Ab 9. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Let's make money“
Österreich, 2008. Ab 11. Klasse.
10:00 Comet Cine Center
„Precious – Das Leben ist kostbar“
USA, 2009. Ab 11. Klasse.
11:00 Comet Cine Center
„Rumpelstilzchen“
Die Spindel im TIG – Aufführung des Seifenblasen Figurentheaters für Kinder ab 4 Jahre.
10:30 + 15:00 Theater im Gründungshaus
„Wie Findus zu Pettersson kam“
Puppenspiel in drei Akten.
15:00 + 17:00 Kaiser-Friedrich-Halle, Balkonsaal
» siehe Seite 29
Disco
18:15-21:15 AFbJ, Roermonder Str. 217

PARTY

Übungsparty
19:30 Tanzschule „More than Dancing“ – Stefan Meyer
Plastique
20:00 Bar Plastique
StudiNight
Mit DJ Julian (Age of Orange). Alles zum halben Preis.
20:00 Mezcalito
Press Play
House, RnB und Hot Stuff mit DJ Vogue.
21:00 Graefen Clubbing
1-€-Party
21:00 Kapuziner Treff
Querbeet Partyhits von A-Z
21:00 Kastanienhof
Birdy's Jamssession
Freie Musiksession unter Leitung von Rainer „Birdy“ Königs.
21:00 Projekt 42
Karaoke Night
21:00 Scala Club
Basen
22:00 38 Grad
Cocktail Time
22:00 Cocos
Happy Holiday
Black Music, RnB, Crunk, Dirty South.
22:30 Black & White
Mittwochstanz
Pop, Hip Hop, House mit DJ Wasted Youth.
23:00 Rossi Club

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt
6:00-14:00 Trabrennbahn

VORTRÄGE

Heute schon an morgen denken
Infoveranstaltung zum Thema Vorsorgevollmacht.
18:00 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus
Herzinfarkt – tödlicher Schmerz
18:30 VHS, Haus Berggarten

SONSTIGES

Jobbörse
Stellensuche leicht gemacht.
9:00 BIZ – Berufsinformationszentrum
Zu den Gräbern der bedeutendsten Persönlichkeiten aus der Stadtgeschichte Gladbachs
Exkursion mit der VHS.
10:00 Treffpunkt: Wasserturm Viersener Straße
Mittwochskino im BIS
„Die Abenteuer des Prinzen Achmed“
Stummfilm, Deutschland 1923-1926, Regie: Lotte Reiniger, 65 Min.
20:30 BIS-Zentrum

DO10

BÜHNE

„Me and My Girl“
Musical in zwei Akten von Noel Gay. Deutsche Liedtexte von Joachim Carl.
20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal
Till & Phil's Comedy Stage
Mit Matthias Rauch, Christoph Dörr, Nico Walsler, Alexandra Gauger, Sebastian Nitsch und der Show-Band „Audiophil“. Moderation: Jens Soggeberg.
21:00 Sonnendeck

KIDS

Einstiegswege in die Medienbranche
Ausbildungsberufe und Studiengänge.
16:00 BIZ – Berufsinformationszentrum
Jugend-Disco ab 13 Jahre
18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

VORTRÄGE

Informationsveranstaltung für werdende Eltern
18:30 Elisabeth-Krankenhaus
Altersvorsorge für Frauen
19:30 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

FR11

BÜHNE

„Buddenbrooks“
Schauspiel von John von Düffel nach dem Roman von Thomas Mann.
20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

KIDS

Kinder-Disco bis 13 Jahre
14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

PARTY

Cocktail Time
19:00 Cocos
Plastique
House, Chill House, Electro, Soul.
20:00 Bar Plastique
From dusk till dawn
Alternative, Crossover, EBM, Grunge, Rock, Punk, Industrial, Wave, real 80's/90's, classics.
21:00 Abacab
Ab in die Hütte!
Aktuelles und Hits der 80er, 90er.
21:00 Almsause
Blue Clubbing
Charts, Black, House mit DJ Pablo.
21:00 Graefen Clubbing
Addicted to Rock!
New Rock, Punk, Alternative, Indie und Classics mit DJ ReBell.
21:00 La Bougie
Abiparty HUMA
21:00 Projekt 42
Friday Night Fever
Das Beste aus den 70ern, 80ern, 90ern und von heute.
22:00 Kastanienhof
Nachtgalerie Freitag
Party Classics.
22:00 Nachtgalerie
Happy Hour
22:00-24:00 Paradiso
All In
22:30 Black & White
Apartment
House, Techno, Electro, Minimal.
23:00 Apartment
Belinda
Minimal, Techno, Electro.
23:00 Die Nacht
Aufs Maul
Rock, Alternative, Hardcore, Nu-Metal mit DJ Archetype.
Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 for 1.
23:00 Roots Club

Rossi Classix
Dance, Pop, Classix mit DJ Marwin.
23:00 Rossi Club
Rossi Classix
Pop, Hip Hop, House mit DJ Wasted Youth.
23:00 Rossi Suite
Poco Loco Night
House, Electro, Charts.
23:00 Scala Club

SONSTIGES

Spielaabend
1. Mönchengladbacher Spielertreff.
19:00 Turnerheim, Nordstr. 133

SA12

BÜHNE

„Zar und Zimmermann oder Die beiden Peter“
Komische Oper in drei Aufzügen von Albert Lortzing.
20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

„Elisabeth und ihr Pirat“

Theaterstück von Luigi Lunari. Deutsche Erstaufführung des Jungen Ensembles des Niederrheintheaters mit Scarlett Albrecht und Florian Träger.
20:00 Theater Spielplatz

KIDS

Jubiläumsempfang Kinder-Karnevals-Club
11:11 Mehrzweckhalle MG-Eicken

PARTY

Cocktail Time
House, RnB, Charts, Partyclassics.
19:00 Cocos
Tanzparty
19:30 Tanzschule „More than Dancing“ – Stefan Meyer
Plastique
House, Chill House, Electro, Soul.
20:00 Bar Plastique
From dusk till dawn
Alternative, Crossover, EBM, Grunge, Rock, Punk, Industrial, Wave, real 80's/90's, classics.
21:00 Abacab
Ab in die Hütte!
Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er & 90er.
21:00 Almsause
Til Clubbing
Black, House und Classics mit DJ Torsten Hardiess.
21:00 Graefen Clubbing
1-€-Party
21:00 Kapuziner Treff
Scala Clubsounds
House, Electro, Charts.
21:00 Scala Club
Mallorca-Party
21:00 Tanzlokal Foxy
Samstag Nacht
Minimal, Techno, Electro.
22:00 Die Nacht
Sweet Ness
Black Music, RnB, Dirty South.
22:30 Black & White
Apartment
House, Techno, Electro, Minimal.
23:00 Apartment
Goldrausch
Pop, Classix und Dance mit DJ Budda.
23:00 Goldwasser
Hejo's Kultpalast
Rock, Alternative, Britpop, Crossover, 60s mit DJ hejo.
23:00 Messajero
Bass Culture
Crazy Dancehall & Reggae Vibes, plus tons of remixes, mash ups & blends. A Night of peer Jamaican Reggae mit TopGunSound & guests Stoojah Sound, die mit jamaicanischem MC, Nuff Dub-plates und einer geilen Party-Selektion das Projekt rocken werden.
23:00 Projekt 42
Break Out!
Brit-Pop, Alternative, Indie, Punkrock, Classics mit DJ Luca.
Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour: alle Getränke 2 for 1.
23:00 Roots Club

Rossi Classix

Rock, Pop, Hip Hop mit DJ Freetz & S-One.
23:00 Rossi Club
Electronique Suite
Deep & Tech-House mit DJ M-Rotation & Guests.
23:00 Rossi Suite
Bon Voyage
Tech- & Deep-House mit DJ Rix & Daniel Leimberg.
23:00 Sonnenbar
» siehe Seite 53

FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte
6:00-14:00 Trabrennbahn
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst
SONSTIGES
Auktion Pfandhaus Brocker
Vorbesichtigung 10:30, Versteigerung 12:00.
Kaiser-Friedrich-Halle

KARNEVAL

Große Damensitzung
KG Rot-Weiß Genhülsen.
16:11 Schulzentrum Rheindahlen
Damensitzung
KG Poether Pothäepel.
18:15 Gasthof Loers
Mummenschanz in Rot & Grau
Kostümfest der Prinzengarde.
19:34 Gaststätte Parkklause
Große Kreuzherrensitzung
KG Die Kreuzherren.
20:00 Adolf-Kempken-Halle, MG-Wickrath
Karnevals-Kostüm-Ball
Es erwartet Sie ein super DJ und kleine Überraschungen.
20:00 TIG – Theater im Gründungshaus

SO13

BÜHNE

„Funky! Sexy! 40!“
Die Spindel im TIG – Stand-up-Tragedy von und mit Michael Steinke.
19:00 TIG – Theater im Gründungshaus
„Das Interview“
Schauspiel von Theodor Holman und Theo van Gogh.
19:30 TiN – Theater im Nordpark, Kleiner Saal

KIDS

„Der Drache will heiraten“
Theaterstück für zwei Schauspieler und sechs Puppen von Sabine Sanz für Kinder ab 5 Jahre.
11:00 TiN – Theater im Nordpark, Kleiner Saal
Lila Lindwurm: „Hüpfvergnügt“ (Premiere)
Sonniges Gute-Laune-Mitmach-theater für Kinder ab 4 Jahre.
11:00 + 15:00 Theater Spielplatz
» siehe Seite 29

Schattentheater für Kinder

Das Schattentheater „Theater der Dämmerung“ spielt Balladen nach Annette von Droste-Hülshoff „Der Knabe im Moor“, nach Johann Wolfgang von Goethe „Der Erlkönig“, nach Theodor Fontane „Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland“ u. v. m.
15:00 Schloss Rheydt, Rittersaal

LITERATUR

Mehr als Draculas Land – transylvanische Wälder und walachisches Tiefland
Rolf Stolz liest Gedichte und Erzählungen aus einem eher unbekanntem Europa. Seine im Herbst 2010 erschienenen Bücher „Gewalt“ und „Gabelbilder“ erzählen Geschichten aus Russland und Rumänien.
18:00 BIS-Zentrum

SONSTIGES

Briefmarkentauschtreffen
Briefmarkenfreunde 1924 e. V.
9:30-12:00 Naturfreundehaus
„Theater mit Gott“ – Gottesdienst mal anders
Thema: Beziehungssache.
Veranstalter: Freie evangelische Gemeinde Mönchengladbach.
11:00-12:15 TIG – Theater im Gründungshaus
Texas Holdem Poker Turnier
14:00 Denk Mal – Geieckener Hof

KARNEVAL

Herrensitzung
KG Poether Pothäepel.
11:00 Gasthof Loers
Große Herrensitzung
KG Rot-Weiß Genhülsen.
11:30 Schulzentrum MG-Rheindahlen
Jecker Wiever Sonntag
KG Wenkbülle.
12:11 Haus Baues
DRK-Sitzung
KG Alles onger ene Hoot.
15:00 DRK-Haus, Am Volksgarten
Borrensitzung des MKV
17:45 Kunstwerk Wickrath

MO14

PARTY

Salsa-Party
21:00 Kastanienhof

Valentinstag
Candle-Light-Dinner
Der Abend für Verliebte...
14. Februar 2011
burg-wegberg.de



Thilo Seibel: „Hurra! Hurra! Das Öl ist aus!“

Fr. 18.2.2011, 20:00

Die Spindel im TIG – Theater im Gründungshaus

Manchmal ist die Wirklichkeit schneller als das Kabarett: Wie froh wir sein können, wenn das Öl zu Ende ist, sahen wir einen ganzen Sommer lang im Golf von Mexiko. Die Ölquelle wurde auch gar nicht „verstopft“. Sie ist einfach leergelaufen. Das Sicherheitskonzept der Firma BP basierte auf der Tatsache, dass das Öl zu Ende geht: „Wat soll man da noch stopfen? Lass' et laufen...“

Und es gilt ja schon länger: Das Öl geht aus! Es trifft uns seit dem ersten Bericht des Club of Rome aus den 60er-Jahren völlig überraschend und unvorbereitet.

„Hurra! Hurra! Das Öl ist aus!“ ist das einzige deutschsprachige Kabarettprogramm zu einem Thema, das unsere Mobilitätsgesellschaft existenziell verändern wird.

SONSTIGES

Perlen und Edelsteine

Workshop des Katholischen Forums für Erwachsene und Familienbildung.
19:00 Helenatreff, Mühlenwallstr. 73, MG-Rheindahlen

DI15

FEBRUAR

BÜHNE

Die Rückkehr der Shaolin

Shaolin-Großmeister präsentieren die jahrhundertalte Kung-Fu-Kampfkunst mit atemberaubender Körperbeherrschung und spektakulären Kampftechniken.
20:00 Kaiser-Friedrich-Halle
» siehe Seite 36

KIDS

„Alles meins“

Vergnügliches Figurentheaterstück nach dem beliebten Kinderbuch von Nele Most und Annet Rudolph für Kinder ab 4 Jahre.
15:00 Sandbauernhof Liedberg, Korschenbroich
» siehe Seite 29

PARTY

Discofox-Party

21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Bis ans Ende der Welt – der Jakobsweg

Vortrag der VHS.
19:30 Stift.-Hum. Gymnasium
Arthrose – Moderne Therapien
Patientenforum mit den Orthopäden Dr. Stock und Dr. Heussen.
Eintritt frei!
19:30 Albertus-Zentrum, Haus 2, Steinmetzstr. 45-47/Bismarckstr. 57, 5. OG

SONSTIGES

Rheinische Leckerbissen

Gemeinsam kochen, Spaß haben und dabei etwas lernen – dies ist das Motto des NVV-Workshops.
18:00-21:00 InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik der NVV

MI16

FEBRUAR

BÜHNE

„experiment. prisoner 819 did a bad thing“

Schauspiel von Hermann Schmidt-Rahmer.
20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

KIDS

Disco

18:15-21:15 AFBj, Roermonder Str. 217

LITERATUR

LesARTen

Hier finden Schreibkreative aller Altersgruppen eine Plattform, um selbstverfasste Texte der Öffentlichkeit zu präsentieren.
20:00 BIS-Zentrum

PARTY

Übungsparty

19:30 Tanzschule „More than Dancing“ – Stefan Meyer

Plastique

House, Chill House, Elektro, Soul.
20:00 Bar Plastique

StudiNight

Mit DJ Julian (Age of Orange).
Alles zum halben Preis.

20:00 Mezcalito

Press Play

House, RnB und Hot Stuff mit DJ Vogue.

21:00 Graefen Clubbing

1-€-Party

21:00 Kapuziner Treff

Querbeet Partyhits von A-Z

21:00 Kastanienhof

Karaoke Night

21:00 Scala Club

Basen

House, RnB, Charts.

22:00 38 Grad

Cocktail Time

House, RnB, Charts, Partyclassics.

22:00 Cocos

Happy Holiday

Black Music, RnB, Crunk, Dirty South.

22:30 Black & White

Mittwochstanz

Pop, House, Hip Hop mit DJ Rix.

23:00 Rossi Club

FESTE | MÄRKTE

Trödelmarkt

6:00-14:00 Trabrennbahn

Dunkelessen

Dinner in the dark

Ein Erlebnis für die Sinne...

16.02 & 16.03.2011
burg-wegberg.de

VORTRÄGE

Management von Aufmerksamkeit als Schlüssel für Leistung, lernen und Lust

18:00 VHS, Haus Berggarten

Schlangengift gegen Arthrose

Vortrag von Heilpraktiker

Ingomar Polley.

19:00 Kaiser-Friedrich-Halle

Herzrhythmusstörungen

Vortrag von Prof. Dr. med. Jürgen vom Dahl, Chefarzt der Klinik für

Kardiologie, Dr. med. Mike Foresti und Dr. univ. Istvan Szendey,

Klinik für Kardiologie.

19:30 Forum Krankenhaus

Maria Hilf

SONSTIGES

Jobbörse

Stellensuche leicht gemacht.
9:00 BIZ – Berufsinformationszentrum

Von Mönchen, Sagen und Legenden

Mönchs-Spaziergang durch die

Mönchengladbacher Altstadt.

Veranstalter: Marketing-Gesellschaft Mönchengladbach.

19:00 Treffpunkt: Stadttouren-

Schild, Busspur am Parkplatz

Geroweier

DO17

FEBRUAR

BÜHNE

„Amadeus“

Schauspiel von Peter Shaffer.

20:00 TiN – Theater im Nordpark,

Großer Saal

KIDS

Jugend-Disco ab 13 Jahre

18:00-21:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

VORTRÄGE

Ausbildung und Studium bei der Agentur für Arbeit

Einstellungsmöglichkeiten, Aufgaben und Aufstiegsmöglichkeiten bei der Bundesagentur für Arbeit.

16:00 BIZ – Berufsinformationszentrum

FR18

FEBRUAR

BÜHNE

„Deutschland. Ein Wintermärchen“

Michael Grosse spricht Heinrich

Heine.

20:00 TiN – Theater im Nordpark,

Kleiner Saal

„Hurra! Hurra! Das Öl ist aus!“

Die Spindel im TIG – Kabarett

von und mit Thilo Seibel.

20:00 Theater im Gründungshaus

» siehe oben

„Lück im Glück“

Solo-Programm von und mit

Ingolf Lück.

20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

Kinder-Disco bis 13 Jahre

14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

PARTY

Cocktail Time

House, RnB, Charts, Partyclassics.

19:00 Cocos

Plastique

20:00 Bar Plastique

Am Anfang war das Licht

TOBIAS GRAU



Die Erlebniswelt der Lichtgestaltung



Lichtstudio Erens GmbH

Pastoratshof 18 • 47929 Grefrath

Tel.: 02158 - 91 65 0

www.lichtstudio-grefrath.de

n.rens@lichtstudio-grefrath.de

Lichtstudio
erens
Lichttechnik und Elektrobau
Licht zum Wohnen



Armin Fischer: „Lisztig vergriffen: WOW!“

Sa. 19.2.2011, 20:00

Die Spindel im TIG – Theater im Gründungshaus

Der Klaviertitan Franz Liszt war der erste Kultstar der Klassik. Seine Tastenkunst war phänomenal und seine Auftritte spektakulär. Erstmals in der Musikgeschichte fielen verzückte Konzertbesucherinnen in Ohnmacht, wenn er nur die Bühne betrat. Im Unterschied zur heutigen Popstar-Hysterie waren seine weiblichen Fans allerdings bereits geschlechtsreif und so darf man sich fragen, ob der Pionier des Personenkults nicht doch mehr Kinder gezeugt hat als eine einzige offizielle Tochter. Armin Fischer, Deutschlands Klassikommiker Nr. 1, ist genau dieser Frage nachgegangen und findet tatsächlich Liszts verlorenen Sohn! Ein totgeschwiegenes Musikgenie, dessen geheime Werke die Popmusik vorwegnehmen, ein begnadeter Dichter, der nur in Versform redete, ein Kaspar Hauser der Klassik, der nicht sein konnte, weil er nicht sein durfte.



„Tilo Bunies Trio“

Fr. 25.2.2011, 20:00

Restaurant Orofino

Mit ihrem Programm „With Respect to Oscar Peterson“ huldigt das Trio dem großartigen Pianisten und präsentiert u. a. Titel wie den Duke-Ellington-Klassiker „C-Jam Blues“ oder den Titel „You look good to me“ in Anlehnung an historische Aufnahmen wie „Night Train“ oder „We Get Requests“. Tilo Bunies (Piano), Ralph Klein-Tebbe (Kontrabass) und André Spajic (Schlagzeug) sorgen für den Drive.

From dusk till dawn

Alternative, Crossover, EBM, Grunge, Rock, Punk, Industrial, Wave, real 80's/90's, classics.

21:00 Abacab

Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er & 90er.

21:00 Almsause

Encore

Hip Hop und RnB mit DJ Vogue.

21:00 Graefen Clubbing

1-€-Party

21:00 Kapuziner Treff

Gentlemen-Night

21:00 Tanzlokal Foxy

Friday Night Fever

Das Beste aus den 70ern, 80ern, 90ern und von heute.

22:00 Kastanienhof

Nachtgalerie Freitag

Party Classics.

22:00 Nachtgalerie

Happy Hour

22:00-24:00 Paradiso

All In

Black Music, RnB, Dirty South.

22:30 Black & White

Apartment

House, Techno, Electro, Minimal.

23:00 Apartment

Belinda

Minimal, Techno, Electro.

23:00 Die Nacht

Bassment

Mit DJs I-Dot & Distracted im

Dubstep Floor und DJs Don K-Li,

Heptic & Heptical hosted by

DMC Quincy & Mc Exentic im

Drum'n'Bass Floor. Visuals by

Lizart & Kasper.

23:00 Projekt 42

Kick'n'Rush

Hardcore, Metalcore, Crossover,

Punk mit DJ Buddy Hawaii und

DJ El Greco.

Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour:

alle Getränke 2 for 1.

23:00 Roots Club

Rossi Classix

Pop, Classic, Dance mit DJ Seth

Gekko.

23:00 Rossi Club

Rossi Classix

Rock, Oldschool, Classic mit

DJ Hejo.

23:00 Rossi Suite

Poco Loco Night

House, Electro, Charts.

23:00 Scala Club

Indie Nacht

Indie Pop & Electronic Sensations

mit DJ Luca.

23:00 Sonnenbar

VORTRÄGE

Powerpoint im Überblick

IT-Forum Bergg@rten.

17:00 VHS, Haus Berggarten

KARNEVAL

Senioren-sitzung

KG Poether Pothäepel.

15:00 Gasthof Loers

Damensitzung

KG Die Kreuzherren.

19:00 Adolf-Kempken-Halle

Damensitzung

KG Botterblom.

19:45 Reiterhof Barthelmes

Mallorca goes Karneval
8 Original Mallorca Künstler live auf der Bühne
18.02.11 - 20.00 Uhr
forum-wegberg.de

SA 19

FEBRUAR

BÜHNE

„experiment. prisoner 819 did a bad thing“

Schauspiel von Hermann

Schmidt-Rahmer.

20:00 TiN – Theater im Nordpark,

Großer Saal

„Lisztig vergriffen: WOW!“

Die Spindel im TIG – Klassik-

musik von und mit Armin Fischer.

20:00 Theater im Gründungs-

haus

» siehe oben

KIDS

Geschwisterdiplom

Geburtsvorbereitung für werden-

de Brüder und Schwestern.

15:00 Elisabeth-Krankenhaus

PARTY

Cocktail Time

House, RnB, Charts, Partyclassics.

19:00 Cocos

Cocktailparty

19:30 Tanzschule „More than

Dancing“ – Stefan Meyer

Plastique

House, Chill House, Electro, Soul.

20:00 Bar Plastique

Übungsparty

20:00-23:30 TOMMY'S Tanzstudio

From dusk till dawn

Alternative, Crossover, EBM,

Grunge, Rock, Punk, Industrial,

Wave, real 80's/90's, Classics.

21:00 Abacab

Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die

Hit-Giganten der 80er & 90er.

21:00 Almsause

Hot Clubbing

Black, House und Classics mit

DJ Torsten Hardiess.

21:00 Graefen Clubbing

1-€-Party

21:00 Kapuziner Treff

Scala Clubsounds

House, Electro, Charts.

21:00 Scala Club

Deutsch-Nacht

Deutscher Schlager von gestern

und heute, NDW, deutscher Rock

und Pop.

21:00 Tanzlokal Foxy

Samstag Nacht

Minimal, Techno, Electro.

22:00 Die Nacht

Global Hot Step

featuring „DJ Roger Wicked“.

22:00 Messajero

Sweet Ness

Black Music, RnB, Dirty South.

22:30 Black & White

Apartment

House, Techno, Electro, Minimal.

23:00 Apartment

Goldvinyl

Pop, Classic, Dance mit DJ J.Tag.

23:00 Goldwasser

Dirty Tekk – die neue Elektro-

reihe im Projekt 42

Mit den Residents Miss Pepper-

mint & Noah sowie Jackie Elles &

Lars Hausteil!

Schmutzige Videos gibt's natür-

lich auch und werden von

VJ Lizart auf die Leinwände

gebeamt ...letzzzz get dirrrry ...

23:00 Projekt 42

Uprise!

Punkrock, Alternative, Rock,

Classics mit DJ Bata und

DJ El Bacon.

Von 0:00 bis 1:00 Happy Hour:

alle Getränke 2 for 1.

23:00 Roots Club

Rossi Classix

HipHop, House, Pop mit DJ Say

whaat.

23:00 Rossi Club

Rock Garden

Rock 90er, Classic mit DJ Rocka-

Disco.

23:00 Rossi Suite

FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte

6:00-14:00 Trabrennbahn

6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst

KARNEVAL

Hausfrauensitzung

KG Immer lustig.

15:00 Festzelt Immelmanstraße,

MG-Holt

Damensitzung

GKG Roer môt.

16:11 Sporthalle der Zepelin-

schule, MG-Lürrip

Galasitzung

KG Poether Pothäepel.

20:00 Gasthof Loers

Große Hau Ruck-Sitzung

KG Hau Ruck.

20:00 Mehrzweckhalle

MG-Eicken

Große Rheyder Narrensitzung

KG Schwarz-Gold Rheydt.

20:11 Kaiser-Friedrich-Halle

SO 20

FEBRUAR

BÜHNE

„Amadeus“

Schauspiel von Peter Shaffer.

19:30 TiN – Theater im Nordpark,

Großer Saal

KIDS

„Die Biene Maja“

Die Spindel im TIG – Aufführung

des Rosenfisch Figurentheaters

für Kinder ab 4 Jahre.

15:00 Theater im Gründungshaus

Kindersitzung

KG Poether Pothäepel.

15:00 Gasthof Loers

SONSTIGES

Transfer France-NRW

Führung zur Ausstellung mit

Ulrike Engelke.

11:00 Städt. Museum Abteiberg

Textile Vergangenheit von

Mönchenglöblich

Führung durch das Textilmaschi-

nende- und des Museums Schloss

Rheydt.

14:00-16:00 Boetzel-Höfe,

Künkelstr. 125

KARNEVAL

Herrensitzung

KG Wenkbülle.

10:30 Haus Baues

Biwak der Großen Rheyder

Prinzengarde

11:11 Marktplatz Rheydt

Herrensitzung

KG Potz op.

11:11 Schulzentrum MG-Rhein-

dahlen

Senioren-sitzung des MKV

14:00 Kaiser-Friedrich-Halle

Große Jubiläumssitzung

KG Hau Ruck.

20:00 Mehrzweckhalle

MG-Eicken

MO 21

FEBRUAR

PARTY

Salsa-Party

21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Was ist NLP?

Einsatzmöglichkeiten, Nutzen.

19:30 VHS, Haus Berggarten

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten
Jeden Montag ab 21.00 Uhr
Salsa-Party
Jeden Dienstag ab 21.00 Uhr
Disco Fox Party
jeweils inkl. kostenlosen Tanzkursen
www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 • Tel. 0 21 61-8 21 20 60

Di 22

FEBRUAR

PARTY

Discofox-Party

21:00 Kastanienhof

VORTRÄGE

Altersrente – Wer? Wann?

Wie(viel)?

</



„... wo Qualität noch Unterhaltung ist“

Fr. 25.2.2011 20:00

BIS-Zentrum

Nach längerem Schweigen hier nun das wiederholte künstlerische Coming-out der ungebrochenen kindlichen Künstlerseele des Mönchengladbacher Musikers und Texters Manfred Heinen. Unter dem kuriosen und wenig erfolgsträchtigen Pseudonym „Fred Heinen“ präsentiert er sich an diesem Abend der Weltöffentlichkeit in Mönchengladbach.

Er spielt Klavier, Akkordeon und was ihm sonst noch so gefällt. Das macht er, wie es ihm gefällt und er singt, was etwaige Feinde mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit gegen ihn verwenden werden. Das Epik-Jazz-Rock-Märchen „Franks Schrank“ reflektiert auf sozialkritischem Hintergrund bestehende Besitzverhältnisse, während der Stimmungshit „Lustige Musik“ ganz einfach die Laune des Publikums anheben möchte.



„Melodías españolas“ (Premiere)

Sa. 26.2.2011, 20:00

TiN – Theater im Nordpark, Kleiner Saal

Die untergehende Sonne färbt den Horizont blutrot und hüllt Spanien in warme Töne. In den engen Gassen flirrt noch die vom Tag erhitzte Luft. Abkühlung gibt es nur bei einem Vino in der Taverne. Mutter und Tochter, beide stolze Spanierinnen, treffen hier auf einen feurigen Tänzer, der Erinnerungen in ihnen weckt und sie davon erzählen lässt ... Janet Bartolova und Lilia Tripodi, die auch im wahren Leben Mutter und Tochter sind, verleihen den eigens für das Theater im Nordpark angefertigten Zarzuela-Arrangements ihre Stimmen und lassen so die beliebten spanischen Melodien wieder aufleben.

Die temperamentvolle und mitreißende Zarzuela, die spanischen Form der Operette, erlebte ihre Blütezeit um 1900. Der Bürgerkrieg setzte dem heiteren Musiktheater jedoch ein jähes Ende.

VORTRÄGE

Ausbildung und Studium bei der Bundespolizei

Info-Veranstaltung zu Einstellung, Ausbildung, Studium sowie späteren Einsatzmöglichkeiten im Polizeivollzugsdienst.

15:00 BIZ – Berufsinformationszentrum

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

18:30 Elisabeth-Krankenhaus

FR25

FEBRUAR

BÜHNE

„Giovanna d'Arco“ – Die Jungfrau von Orléans (Premiere)

Oper in drei Akten von Giuseppe Verdi. Konzertante Aufführung in italienischer Sprache.

20:00 TiN – Theater im Nordpark, Großer Saal

» siehe „Highlights“, Seite 54

Fred Heinen Home Entertainment: „... wo Qualität noch Unterhaltung ist“

Unter dem Pseudonym Fred Heinen präsentiert Manfred Heinen einen kuriosen Mix aus merkwürdiger Musik, seltsamen Geschichten und wundersamen Live-Hörspielen.

20:00 BIS-Zentrum

» siehe oben

Volkmar Staub

Die Spindel im TiG präsentiert sein neues Programm.

20:00 Theater im Gründungshaus

„Schmitzophren“

Comedy mit Ralf Schmitz.

20:30 Kunstwerk Wickrath

KIDS

Kinder-Disco bis 13 Jahre

14:30-17:00 Städt. Jugendclubhaus MG-Westend

PARTY

Cocktail Time

19:00 Cocos

Plastique

House, Chill House, Electro, Soul. 20:00 Bar Plastique

From dusk till dawn

Alternative, Crossover, EBM, Grunge, Rock, Punk, Industrial, Wave, real 80's/90's, classics.

21:00 Abacab

Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er & 90er.

21:00 Almsause

Blue Clubbing

Charts, Black und House mit DJ Pablo.

21:00 Graefen Clubbing

1-€-Party

21:00 Kapuziner Treff

Rock Release Party

Mit „Freeze Dried Rockers“, „Goodbye Majority“, „Leftover“.

21:00 Projekt 42

» siehe Seite 52/53

Ü-40-Party

22:00 Kastanienhof

Nachtgalerie Freitag

Party Classics.

22:00 Nachtgalerie

Happy Hour

22:00-24:00 Paradiso

All In

22:30 Black & White

Apartment

House, Techno, Electro, Minimal.

23:00 Apartment

Belinda

Minimal, Techno, Electro.

23:00 Die Nacht

Rock Release Party

Mit „Freeze Dried Rockers“, „Goodbye Majority“, „Leftover“.

21:00 Projekt 42

» siehe Seite 53

Welcome To The Jungle

Glam Rock, Hair Metal, Hard Rock

mit DJ Freetz + DJ Antropophagus.

23:00 Roots Club

» siehe Seite 53

Rossi Classic

Pop, House, Classix mit DJ Ritz & Irre.

23:00 Rossi Club

Respekt

Hip Hop, Reggae, Soul mit DJ Vince_W.

23:00 Rossi Suite

Poco Loco Night

23:00 Scala Club

Trommelfella

HipHop, Dancehall, R'n'B mit DJ Say Whaat & DJ Lenzageddon.

23:00 Sonnenbar

SONSTIGES

Konflikte erkennen und lösen

Workshop des Katholischen

Forums für Erwachsene und

Familienbildung.

19:00 Haus der Regionen

Spieleabend

1. Mönchengladbacher Spiel-

treff.

19:00 Turnerheim, Nordstr. 133

KARNEVAL

1. Damensitzung

KG Uehllöcker Neuwerk.

18:11 Krahnendonkhalle Neuwerk

Feldlager

1. Stadtgarde Mönchengladbach.

19:11 Mehrzweckhalle MG-Eicken

Damen- und Herrensitzung

KG Wenkbülle.

19:30 Haus Baues

Kostümfest

Große Rheydter Prinzengarde.

20:00 Ratskeller Rheydt

Allemansjeck

KG Potz op.

20:00 Schulzentrum MG-Rhein-

dahlen



BÜHNE

The Metropolitan Opera – live!

Christoph Willibald Gluck: Iphi-

genie auf Tauris. Mit Susan

Graham und Plácido Domingo.

Dirigent: Patrick Summers. Über-

tragungsdauer: 3 Std. 15 Min.

19:00 Comet Cine Center

„Melodías españolas“

(Premiere)

Ein Zarzuela-Abend.

20:00 TiN – Theater im Nordpark,

Kleiner Saal

» siehe oben

Künkelstraße 125
M'Gladbach-Eicken

MODE-OUTLET
ULTIMO

Mo-Fr 10-19 Uhr
Sa 10-16 Uhr

WINTERSCHLUSSVERKAUF

BIS ZU 70%

AUF UNSERE OUTLET-PREISE

Jetzt auch online shoppen unter www.ultimoshop.de

%-Coupon

10%

Rabatt
auf alle
top-aktuellen
Frühjahrs-
Kollektionen!



Gültig bis 26. Februar 2011 und nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Nur 1 Coupon pro Kunde.



„Alle seine Entlein“

So. 27.2.2011, 16:00/Mo. 28.2.2011, 10:00 + 14:00

BIS-Zentrum

„Alle seine Entlein“ ist eine vergnügliche Geschichte vom hungrigen Fuchs Konrad und Lorenz, dem glücklichen Küken, nach dem gleichnamigen Kinderbuch von Christian Duda und Julia Friese. Eigentlich wollte Konrad, der Fuchs, die Entenmama kennenlernen. Beinahe hätte das auch geklappt. Aber sie flog vor Schreck davon und ließ ihr Ei zurück. Konrad brachte es vorsichtig nach Hause, um sich Rührei zu machen. Er war hungrig. Doch stattdessen lernte er das Küken aus dem Ei kennen. Jetzt hatte Konrad Hunger und ein kleines Küken. Das Entenkind kicherte und sagte: „Mutti Mutti“, ganz leise, weil es glücklich war. Konrad war auch richtig aufgeregt und antwortete, da er ja ein Mann war und keine Frau: „Nein! Papa!“. Danach erst merkte er, dass er etwas ganz anderes gesagt haben wollte, nämlich: „Ich fress dich!“

„Kum loss mer fiere“

Neues Programm von Manfred Brandt, Gründungsmitglied der „Bläck Föös“ mit Musik und netten Geschichten aus seiner Heimatstadt Köln. 20:00 TiG – Theater im Gründungshaus

KIDS

Origami

Papierfaltpaß für kreative Kinder. 11:00-16:00 Mayersche Buchhandlung

PARTY

Cocktail Time

House, RnB, Charts, Partyclassics. 19:00 Cocos

Tanzparty

19:30 Tanzschule „More than Dancing“ – Stefan Meyer

Plastique

House, Chill House, Electro, Soul. 20:00 Bar Plastique

From dusk till dawn

Alternative, Crossover, EBM, Grunge, Rock, Punk, Industrial, Wave, real 80's/90's, Classics. 21:00 Abacab

Ab in die Hütte!

Aktuelle Chartbreaker und die Hit-Giganten der 80er & 90er. 21:00 Almsause

Ladies Night

Mit DJ Pablo. 23:00 Graefen Clubbing

1-€-Party

21:00 Kapuziner Treff

Scala Clubsounds

House, Electro, Charts. 21:00 Scala Club

Karaoke

21:00 Tanzlokal Foxy

Samstag Nacht

Minimal, Techno, Electro. 22:00 Die Nacht

Sweet Ness

Black Music, RnB, Dirty South. 22:30 Black & White

Apartment

House, Techno, Electro, Minimal. 23:00 Apartment

Goldtunes

Pop, House und Hip Hop mit DJ Rix. 23:00 Goldwasser

Club Work Orange

Techhouse, Electro mit den DJs Tom Tronic & Guests. 23:00 Projekt 42

American Pie Party

Die besten Hits aus Teenie-Filmen. Pop-Punk, Highschool Rock, Alternative, Hip-Hop mit DJ Luca und DJ El Bacon. 23:00 Roots Club

» siehe Seite 53

Rossi Classix

Pop, Classix, Dance mit DJ Buddha. 23:00 Rossi Club

Night of the 80's

Classic Hits, Electronic 80's mit DJ M-Rotation. 23:00 Rossi Suite

FESTE | MÄRKTE

Trödelmärkte

6:00-14:00 Trabrennbahn
6:00-14:00 Parkplatz Schlafhorst

VORTRÄGE

Interkultureller Garten

11:00-13:15 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

SONSTIGES

Freundschaften, Netzwerke, Wahlverwandtschaften

Workshop. 9:30 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

Konflikte erkennen und lösen

Workshop des Katholischen Forums für Erwachsenen- und Familienbildung. 10:00 Haus der Regionen

Zauberformel Lachen

Lach-Yoga-Seminar. 11:00 Familienbildungsstätte, Anna-Ladener-Haus

KARNEVAL

Biwak

KG Rheer Muutzeköpp. 11:11 St. Josefs Kirche, Keplerstraße

Hausfrauen Sitzung

KG Immer lustig. 15:00 Festsitz Immelmanstraße

Schubkarrenrennen

KG Spönnradsbeben. 15:11 Festsitz Birkmannsweg

2. Damensitzung

KG Uehllöcker Neuwerk. 18:11 Krahendonkhalle

MG-Neuwerk

Karnevalsitzung

KG Blau-Weiß Eisenbahner. 20:00 Gemeindegottesaal

St. Johannes

Narrenparade

KG Wenkbülle. 20:11 Haus Baues

Gala-Kostümsitzung

GKG Roer müt. 20:11 Sporthalle der Zeppelin-

schule MG-Lürrip

Kastanienhof
Hotel, Restaurant & Erlebnisbiergarten

FAMILIENSONNTAG
Ab 1.1.2011 bis 31.3.2011
Von 17.00 bis 22.30 Uhr
50 % auf alle
Pizzen, Pasta, Schnitzel und Salate

www.kastanienhof-hotel.de
Krefelder Str. 765 · Tel. 02161-821 2060

\$027 ▶ FEBRUAR

BÜHNE

„Buddenbrooks“

Schauspiel nach dem Roman von Thomas Mann. 16:00 TIN – Theater im Nordpark, Großer Saal

KIDS

„Pezzettino“

Theater für Kinder ab 3 Jahre mit dem „Theater Alpenrod“. Das Theaterstück greift die Frage nach dem „Wer bin ich?“ auf. 15:00 Jukomm

Kindersitzung

KG Spönnradsbeben. 15:00 Festsitz Birkmannsweg

Kinderkarnevalsfest

KG Potz op. 15:00 Schulzentrum MG-Rhein-

dahlen

Kindersitzung

GKG Roer müt. 15:11 Sporthalle der Zeppelin-

schule MG-Lürrip

„Alle seine Entlein“

Aufführung des Figurentheaters „Eigentlich“, Frankfurt, für kleine und große Kinder von 3 bis 99 Jahre. 16:00 BIS-Zentrum

» siehe oben

LITERATUR

Oberkasseler libri – Der edition oberkassel Verlag

Der junge Düsseldorf Verlag stellt sein aktuelles Programm und seine Autoren vor. 19:30 BIS-Zentrum

SONSTIGES

Briefmarkenausstreifen

Briefmarkenfreunde 1924 e. V. 9:30-12:00 Naturfreundehaus

KARNEVAL

Prinzenbiwak der Prinzengarde

11:00 Kapuzinerplatz

Närrischer Männerfrühschoppen

KG Uehllöcker Neuwerk. 11:11 Krahendonkhalle

MG-Neuwerk

Herrensitzung

KG Hau Ruck. 11:11 Mehrzweckhalle MG-Eicken

Hausfrauennachmittag

KG Schwarz-Gold Rheydt. 15:00 Turnerheim Nordstraße

SONSTIGES

Briefmarkenausstreifen

Briefmarkenfreunde 1924 e. V. 9:30-12:00 Naturfreundehaus

LITERATUR

Oberkasseler libri – Der edition oberkassel Verlag

Der junge Düsseldorf Verlag stellt sein aktuelles Programm und seine Autoren vor. 19:30 BIS-Zentrum

SONSTIGES

Briefmarkenausstreifen

Briefmarkenfreunde 1924 e. V. 9:30-12:00 Naturfreundehaus

KARNEVAL

Prinzenbiwak der Prinzengarde

11:00 Kapuzinerplatz

Närrischer Männerfrühschoppen

KG Uehllöcker Neuwerk. 11:11 Krahendonkhalle

MG-Neuwerk

Herrensitzung

KG Hau Ruck. 11:11 Mehrzweckhalle MG-Eicken

Hausfrauennachmittag

KG Schwarz-Gold Rheydt. 15:00 Turnerheim Nordstraße

SONSTIGES

Briefmarkenausstreifen

Briefmarkenfreunde 1924 e. V. 9:30-12:00 Naturfreundehaus

KARNEVAL

Prinzenbiwak der Prinzengarde

11:00 Kapuzinerplatz

Närrischer Männerfrühschoppen

KG Uehllöcker Neuwerk. 11:11 Krahendonkhalle

MG-Neuwerk

Herrensitzung

KG Hau Ruck. 11:11 Mehrzweckhalle MG-Eicken

Hausfrauennachmittag

KG Schwarz-Gold Rheydt. 15:00 Turnerheim Nordstraße

SONSTIGES

Briefmarkenausstreifen

Briefmarkenfreunde 1924 e. V. 9:30-12:00 Naturfreundehaus

KARNEVAL

Prinzenbiwak der Prinzengarde

11:00 Kapuzinerplatz

Närrischer Männerfrühschoppen

KG Uehllöcker Neuwerk. 11:11 Krahendonkhalle

MG-Neuwerk

Herrensitzung

KG Hau Ruck. 11:11 Mehrzweckhalle MG-Eicken

Hausfrauennachmittag

KG Schwarz-Gold Rheydt. 15:00 Turnerheim Nordstraße

1. Mönchengladbacher

Spielertriffl

Nordstr. 133
41236 MG, 02161/592127
www.muecke-hotelberatung.de/spielertriffl

38 Grad

Waldhausener Str. 38
41061 MG

Abacab

Waldhausener Str. 41
41061 MG, 02161/6379640
www.abacab-mg.de

AFBj – Aktion „Freizeit behinderter Jugendlicher“ e. V.

Roermonder Str. 217
41068 MG, 02161/52031
www.afbj.de

Albertus-Zentrum

Albertusstr. 18
41061 MG, 02161/5493-0
www.albertuszentrum.de

Almsause

Turmstiege 6
41061 MG
www.almsause.de

Altes Zeughaus

Weierstr. 2
41061 MG, 02161/180109
www.altes-zeughaus.de

Apartment

Aachener Str. 17-19
41061 MG
www.mg-apartment.de

Astronomischer Arbeitskreis Mönchengladbach e. V.

Engelsholt 143
41069 MG, 02161/573113
www.astro-mg.de

Bar Plastique

Waldhausener Str. 25
41061 MG
www.bar-plastique.de

Berufsinformationszentrum

Lürriper Str. 56
41065 MG, 02161/404-2250
www.arbeitsagentur.de

BIS-Zentrum für offene

Kulturarbeit e. V.

Bismarckstr. 97-99
41061 MG, 02161/181300
www.bis-zentrum.de

Bioland Brungs

Venner Str. 382
41068 MG, 02161/52435
www.bio-brungs.de

Black & White

Waldhausener Str. 34
41061 MG, 02161/9468441
www.blackandwhite-mg.de

Blue Galerie

Aachener Str. 35
41061 MG

Briefmarkenfreunde 1924 e. V.

Breslauer Str. 8
41363 Jüchen, 02165/2038
www.briefmarken-mg.de

Citykirche Alter Markt

Abteistr. 37
41061 MG, 02161/46233243
www.citykirche-mg.de

Cocos

Turmstiege 3
41061 MG

Comet Cine Center

Viersener Str. 8
41061 MG, 02161/8144 -0
www.comet-cine-center.de

Denk Mal – Geneickener Hof

Geneickener Str. 75
41238 MG, 02166/940572
www.denkmal-geneickenerhof.de

Deutsche Bank

Bismarckplatz 1-3
41061 MG, 02161/188-0
www.deutsche-bank.de

Deutsche Rentenversicherung Rheinland

Lürriper Str. 52
41065 MG, 02161/497-01
www.deutsche-rentenversicherung-rheinland.de

Die Nacht

Waldhausener Str. 25, 41061 MG
www.nacht-mg.de

Die Spindel im TiG

Eickener Str. 88
41061 MG, 02161/14700
www.die-spindel.de

DJK Sportfreunde 08 Rheydt e. V.

www.djk-rheydt.de

Dorint Parkhotel

Hohenzollernstr. 5
41061 MG, 02161/8930
www.dorint.com

euregio-Haus

Konrad-Zuse-Ring 6
41179 MG, 02161/6985-0
www.euregio-rmn.de

Ev. Kirchengemeinde Rheydt: Evangelische Hauptkirche

Hauptstr. 90, Marktplatz
41236 MG, 02166/1469444
www.kirche-rheydt.de
Evangelisches Gemeindezentrum Rheydt-West
Lenßenstr. 15, 41239 MG

Familienbildungsstätte: Anna-Ladener-Haus

Odenkirchener Str. 3a
41236 MG, 02166/62312-0

FBS Hansastrasse

Hansastr. 65
41066 MG, 02166/62312-23
www.fbs-mg.de

Flachshof

Merreter 10
41179 MG, 02161/584996
www.flachshof.de

Folk & More Music Club

02166/9509850
www.folkandmore.de

Freie evangelische Gemeinde Mönchengladbach

Rönneterfeld 18
41068 MG, 02161/3086753
www.moenchengladbach.feg.de

Galerie Löhl

Kaiserstr. 58/60
41061 MG, 02161/200762
www.galerieloehl.de

Kleingartenanlage

„Pilateus Kall“
Neuwerker Str. 41
410656 MG, 02161/651343

Kliniken Maria Hilf:

Krankenhaus St. Franziskus
Viersener Str. 450
41063 MG, 02161/892-0

Krankenhaus Maria Hilf
Sandradstr. 43
41061 MG, 02161/358-0
www.mariahilf.de

[Kunstraumno.10]

Matthiasstr. 10
41063 MG, 0177/6546963
www.raum-fuer-kunst.de

Kunstwerk Wickrath

Wickrathberger Str. 18b
41189 MG, 02166/133930
www.rotex-krokodil.de

La Bougie

Jahnplatz 10
41236 MG, 0160/96400996
www.labougie.de

Marketing Gesellschaft Mönchengladbach mbH

Voltastr. 2
41061 MG, 02166/252411
www.mgm-g.de

Mayersche Buchhandlung

Hindenburgstr. 75
41061 MG, 02161/81194-0
www.mayersche.de

Messajero

Sophienstr. 17
41065 MG, 02161/4988719
www.messajero.com

Mezcalito

Gasthausstr. 30
41061 MG

Nachtgalerie

Turmstiege 5-7
41061 MG

Naturfreundehaus

Oberheydener Str. 20
41236 MG, 02166/42652
www.naturfreunde-rheydt.de

NVV AG:

Hauptverwaltung
Odenkirchener Str. 201
41236 MG, 02166/688-2714

InfoCenter Ernährung und Haushaltstechnik
02166/688-2252
www.nvv-ag.de

Paradiso

Kapuzinerplatz 5
41061 MG, 02161/14108
<http://paradiso.transfair-net.de>

Polodrom

Polostr. 1
41363 Jüchen, 02165/8440200
www.polodrom.de

Projekt 42

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

Reiterhof Barthelmes

Bahner 28
41238 MG, 02166/89663

Restaurant Orofino

Zoppenbroich 87
41238 MG, 02166/6879680
www.restaurant-orofino.de

Rheinisches Pferdestamm- buch e. V.

Schloss Wickrath
41189 MG, 02166/6219110
www.pferdezucht-rheinland.de

Roots Club

Aachener Str. 21-23
41061 MG
www.rootsclubmg.de

Rossi

Waldhausener Str. 59-61
41061 MG, 02161/2473307
www.rossi-mg.de

Sandbauernhof Liedberg

Am Markt 10
41352 Korschensbroich
02166/81615

saphir – das sportstudio

Konstantinstr. 2-16
41238 MG, 02166/80060
www.sportstudio-saphir.de

Scala Club & Lounge

Turmstiege 13
41061 MG, 02161-2474652
<http://scala.didate.de>

Schloss Rheydt

Schlossstr. 508
41238 MG, 02166/928900
www.schlossrheydt.de

Schloss Wickrath

41189 MG
www.wickrath-schloss.de

Sonnenbar

Ludwigstr. 1a
41061 MG
www.sonnenberg-mg.de

Sonnendeck

Aachener Str. 27
41061 MG
www.sonnenberg-mg.de

Spielzeugausstellung Schnelle

Schrödt 27
41238 MG, 02166/89433
www.spielzeugausstellung.com

Stadion Borussia Park

Hennes-Weisweiler-Allee 1
41179 MG, 02161/92930
www.borussia.de

Stadt. Jugendclubhaus

Westend
Alexianerstr. 6
41061 MG, 02161/837005
www.jugendclubhaus-westend.de

Städtische Kliniken:

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Hubertustr. 100
41239 MG, 02166/394-0

Hardterwald-Klinik
Louise-Gueury-Str. 400
41169 MG, 02161/552-0
www.sk-mg.de

Stadt. Museum Abteiberg

Abteistr. 27
41061 MG, 02161/252631
www.museum-abteiberg.de

Stadtbibliothek:

Stadtteilbibliothek Rheydt
Am Neumarkt 8
41236 MG, 02161/258281

Zentralbibliothek
Blücherstr. 6
41061 MG, 02161/256340
www.stadtbibliothek-mg.de

Stadtparkasse

Mönchengladbach:
Geschäftsstelle Marktstraße
Marktstr. 30-38
41236 MG, 02161/2791440
www.sparkasse-moenchengladbach.de

Stadtsportbund

Berliner Platz 19
41061 MG, 02161/294390
www.mg-sport.de

Stift.-Hum. Gymnasium

Abteistr. 17
41061 MG, 02161/8236070
www.huma-gym.de

Tanzlokal Foxy

Kleinenbroicher Str. 3
41238 MG, 0178/6696380
www.diskothek-foxy.de

Tanzschule „More than

Dancing“ – Stefan Meyer
Rheydter Str. 188
41065 MG, 02161/6785764
www.more-than-dancing.de

Theater Spielplatz – Bühne in

der Schule Waisenhaustraße
Eingang Stresemannstraße,
neben der Spielothek
41236 MG, 01522/6963307
www.theater-spielplatz.de

TIG – Theater im

Gründungshaus
Eickener Str. 88
41061 MG, 02161/1858280
www.theater-im-gruendungs- haus.de

TiN – Theater im Nordpark

Am Nordpark 299
41069 MG, 02161/6151-162
www.theater-kr-mg.de

TOMMYS Tanzstudio

Linsellesstr. 142-156
47877 Willich, 02154/816644
www.tommys-tanzstudio.de

Trabrennbahn

Am Flughafen 5
41065 MG, 02161/6630-83/-87
www.mg-auf-trab.de

TV Korschensbroich Handball

02161/9469952
www.hand-ball-herz.de

Verein für Aquarien- und Terrarientkunde Mönchenglad- bach e. V.

Webschulstr. 42
41065 MG, 02161/181380
www.aquarienverein-mg.de

Verein zur Förderung des

Rheinischen Trabrenn- sportes e. V.
Mühlenstr. 223a
41236 MG, 02166/248666
www.mg-auf-trab.de

VfL 1900 Borussia

Mönchengladbach e. V.
Hennes-Weisweiler-Allee 1
41179 MG, 02161/92931000
www.borussia.de

Vitusbad

Breitenbachstr. 52
41065 MG, 02161/6980487
www.nvv-ag.de

Volkshochschule:

Haus Berggarten
Lüpertzender Str. 85
41061 MG, 02161/256404

City-Haus
Mühlenstr. 2-4
41236 MG, 02161/258300
www.vhs-mg.de

Wasserwerk Rheindahlen

Mennrather Str. 80, 41179 MG

Wissenschaftlicher Verein

Bismarckstr. 87
41061 MG, 02161/406680
www.wissenschaftlicherver- ein.de

Zeughaus Neuss

Markt 42-44
41460 Neuss
www.zeughauskonzerte.de

HIER GIBT ES DEN HINDENBURGER

Weitere Verteilstellen finden Sie auf www.hindenburg.de

41061

Optik Commer

AAachener Str. 156
Museum Abteiberg
Abteistr. 27

UniQ Hairlounge

Albertusstr. 26
Graefen & König
Alter Markt 43-46
Adler Apotheke
Alter Markt 49

Cinque Outlet Store

Am Kämpchen 9-13
Mod's Hair
Bettrather Str. 73
First Reisebüro
Bismarckstr. 23-27

KSS Werbecenter

Bismarckstr. 74
Friedrich-Apotheke
Bismarckstr. 106
Stadtbibliothek
Blücherstr. 6

Bäckerei Keusen

Eickener Str. 74
Theater im
Gründungshaus
Eickener Str. 88

Buch Degenhardt

Friedrichstr. 14
Sinn Leffers
Hindenburgstr. 1-19
Saturn
Hindenburgstr. 42

Peek & Cloppenburg

Hindenburgstr. 42-44
Haus der Braut
Hindenburgstr. 51

S.Oliver

Hindenburgstr. 62
Subway
Hindenburgstr. 70
Mayersche
Hindenburgstr. 75

Valentino Lounge

Hindenburgstr. 77
Jeans Point
Hindenburgstr. 88

Schuhhaus Wintzen

Hindenburgstr. 113
Vero Moda
Hindenburgstr. 114

Bücher Wackes

Hindenburgstr. 139
Reformhaus Haas
Hindenburgstr. 157

Barrique

Hindenburgstr. 160
Hannan Bäckerei
Hindenburgstr. 201

Heinz Esser

Hindenburgstr. 201
Dorint Hotel
Hohenzollernstr. 5

Praxis Dr. Burdach

Hohenzollernstr. 110
ZMG
Kaiserstr. 98-100

Bethesda Krankenhaus

Ludwig-Weber-Str. 15
VHS MG
Lüpertzender Str. 85

Super Bio Markt

Lüpertzender Str. 112
Edler von F.
Neuhofstr. 40

Kosmetik Zirfas

Sandradstr. 43
Maria Hilf K'haus
Sandradstr. 43
Buchladen Prolibri
Schillerstr. 22

M & M Hairlocation
Steinmetzstr. 42-44
Dr. Nüchel/Skinstyle
Steinmetzstr. 45
Dr. Wolfgang Riedling
Stepgesstr. 33-35
Café Mokka
Stephanstr. 4-6
Cine Center
Viersener Str. 8
Teelikatesse
Wallstr. 3
Schatzinsel
Wallstr. 8
Baguetterie Ici Paris
Wallstr. 14

Das Café
Wallstr. 19

41063

Ultimo Fashion

Künkelstr. 125
Tiergesundheits-
zentrum
Künkelstr. 125

3 Elemente

Künkelstr. 125
Optic Tennis
Lindenstr. 252
Heilpraktiker Polley
Schürenweg 19

Rosenmeer

Schürenweg 45
Gaststätte Laube
Viersener Str. 194

Franziskushaus

Viersener Str. 450

41065

Ihr Friseur

Reyerhütter Str. 67
Restaurant Lehmanns
Myllendonker Str. 247

Hannen Bäckerei

Neusser Str. 244
Das Haar
Siepensteg 5
Friseur Struwelpeter
Zeppelinstr. 48

41066

Fleischerei Tölkes

Abtshofer Str. 30
Adler Apotheke
Dünner Str. 201

Krankenhaus

Neuwerk
Dünner Str. 214
Haarzienda
Hansastr. 58-60

Ambiente

Hansastr. 58-60
Autohaus Rolf Jansen
Krefelder Str. 365

Tierklinik vom

Bökelberg
Krefelder Str. 461
BMW Kirsch
Krefelder Str. 570

Kastanienhof

Krefelder Str. 765
Optik Schrömgies
Liebfrauenstr. 51

41068

GEM MG

Am Nordpark 400
Am Döre Strüxke
Hamerweg 140

Gasthof Loers

Mürrigerstr. 17
Blumen Corres
Roermonder Str. 250

Bioland Brungs

Venner Str. 382
Groove Institute
Walldnieler Str. 247

41069

Fleischerei Baumanns

Heiligenpesch 69
Reuter Badshop
Kühlenhof 2
Fuchsbau
Schlaaweg 18

41179

Hockeypark

Am Hockeypark 1
Restaurant
La Forchetta
Gladbacher Str. 67
Thaler'sche
Buchhandlung
Kleiner Driesch 10
Palace St. George
Konrad-Zuse-Ring 10
Tennis-Club
Rheindahlen

Mennrather Str. 21

Eiscafé Scanzanella
Mühlentor-Platz 1
Heimtiershop Stäger
Mühlentorplatz 11

Borussia

Nordpark
Presse-Center Wilms
Plektrudisstr. 7
City Coiffeur
Plektrudisstr. 19

Gebrüder Jansen

Voosener Str. 64-66

41189

Subway

Adolf-Kempken-Weg 133
Restaurant Halbinsel
Halbinsel 1

Rittergut Wanlo/

Golfclub
Kuckumer Str. 61
Eiscafé Brustolon
Lindenplatz 1

Just Ladys, Quadratstr. 27

Feine Kost
Quadratstr. 28
Wickrath Brauhaus
Wickrathberger Str. 6

41199

Carl Finis, Luisental 61

41236

Dr. Kriegenbaum

Brucknerallee 76
Dr. Hubert Meier
Brucknerallee 87

Chaarisma

Dorfbroicher Str. 71
Saba Thai
Gartenstr. 189

Mega Sun

Gracht 23
etepeteete
Harmoniestr. 8

Fleischerei Hoefer

Hauptstr. 83
Gottschalk Electronic
Limitenstr. 60

Dr. Dr. Lange & Weyel

Marktstr. 2
Blue Angel
Marktstr. 3

Männersache

Marktstr. 14
Rossini
Marktstr. 35

EDEKA

Mittelstr. 5
Brillen Dahmen
Odenkirchener Str. 20

Dr. Wacker

NEUJAHRSEMPFANG DER WFMG UND EWMG



Optimismus ließen die über 300 zum diesjährigen Neujahrsempfang der beiden Stadt-Töchter WFMG und EWMG geladenen Gäste im Kaisersaal des Haus Erholung verspüren. Die gute Stimmung unter den Gästen aus Wirtschaft, Politik und öffentlichem Leben, unter anderem auch Projektentwickler und Investoren, spiegelte damit den allgemeinen Aufwärtstrend in der Wirtschaft wider. Optimistisch blickten auch Oberbürgermeister Norbert Bude, Dr. Ulrich Schückhaus, Geschäftsführer der beiden Stadt-Töchter EWMG und WFMG, sowie Horst-Peter Vennen, Aufsichtsratsvorsitzender der EWMG, in das noch junge Jahr 2011. Auf dem traditionellen Neujahrsempfang, der wieder zum Gedanken- und Informationsaustausch diente, warfen sie Schlaglichter auf die großen Projekte, die derzeit in Bewegung sind und die Stadt im laufenden Jahr nach vorne bringen.

Fotos: rimapress/Markus Rick





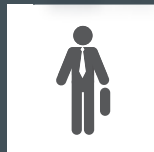
mi marktimpuls

kaiserstraße 68 | 41061 mönchengladbach | fon 02161 . 686 95 -20 | fax 02161 . 686 95 -21 | info@marktimpuls.de | www.marktimpuls.de

marktimpuls gmbh & co.kg | werbeagentur + verlag

EINFACH
GUTE
WERBUNG

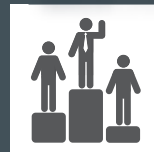
VOR UNS



MIT UNS



NACH UNS



medien- und marketing**beratung** | **mediaplanung** | **konzeption**
strategie | grafik**design** | print**design** | web**design** | **logo** | illustration
corporate design | corporate **publishing** | text- und bild**redaktion**
sem suchmaschinenmarketing | **online**werbung | **praxis**marketing
cms content-management-systeme | web-**programmierung**
druck**abwicklung** | support | und mehr...

Und wann dürfen wir Ihr Unternehmen **nach vorne** bringen?

Fordern Sie unsere
Agenturpräsentation
an und entdecken Sie,
was **marktimpuls**
für Sie tun kann.
info@marktimpuls.de



BISSMARC HAT KEINE FREUNDE

Klartext im HINDENBURGER

ler Verblödung noch so alles auf uns zukommt. Warum haben die Dschungelcamper eigentlich keine eigene Facebook-Gruppe und warum twittert JayKay nicht wie sich die Hupen von Indira so anfühlen, wenn man irgendwo im australischen Busch medienwirksam rumschmüst. Das wären doch mal wahrlich gute Gründe für Social Media Kommunikation und eine perfekte Ergänzung zu den passend veröffentlichten, ansprechenden Bildnachweisen im deutsch-amerikanischen Männermagazin. Indira könnte im Gegenzug twittern, ob JayKay gut riecht oder so. Was immer Frauen auch gerne wissen wollen. Bei „Bauer sucht Frau“ oder „Schwiegermutter gesucht“ wäre das wahrscheinlich nicht so gut mit dem twittern des Duftes, da riecht man die Scheiße ja schon buchstäblich durchs Fernsehen. Ich möchte nicht wissen, wie Bauer Jupp riecht oder sich Elvira, die Holunderblüten sammelnde Herzdame aus Herzogenaurach, mit ihren 257 Kilo Lebendgewicht anfühlt. Gott sei dank ist mein Lieblingsmedium, das Radio, noch nicht dieser Art der Verblödung verfallen.

Natürlich gibt es auch da mal den einen oder anderen Aussetzer, aber vielleicht liegt das auch an der Übermacht der öffentlich-rechtlichen Sender und der Gebührenfinanzierung. Irgendwo muss unser Geld ja was Gutes bewirken, oder würden Sie Gebühren dafür bezahlen, wenn ARD und ZDF plötzlich ihr eigenes Rentner-Dschungelcamp aufmachen und das Ganze dann 24 Stunden live im WDR übertragen würde? Ich glaube nicht wirklich. Da ich aber noch nicht so alt bin, schaue ich halt die Privaten und habe gelernt, meine Leidensfähigkeit ins Unermessliche zu steigern. Es kann nicht mehr lange dauern, biss auf RTL oder SAT1 irgendwann die Twitter-Show läuft und da irgendeine Blondine mit Monsterausschnitt auf einem Barhocker sitzt, hinter sich einen großen Flatscreen mit angezeigter Facebook-Gruppe zur Twittershow – natürlich bereitgestellt von Shop Dich blöd.de – dem Top-Anbieter hochwertiger Chinaelektronik im Internet – und nichts anderes macht, als via Smartphone in Großaufnahme zu twittern:

„Sitze gerade auf'm Barhocker und bin im Fernsehen.“ – „Fühl mich irgendwie angeglotzt.“ – „Mir ist öde“ ... Sabber ... (Kennen Sie Patrick, den Freund von Spongebob? Ja? Dann, jetzt bitte vorstellen!) Im Hintergrund kommen dann immer mehr „Freunde“ dazu und allen gefällt das. Mir wird schlecht. Ich glaub, ich les mal ein Buch.

In diesem Sinne
Ihr Bissmarc

Sind Sie auf Facebook oder bei Twitter? Wenn nicht, glauben Sie mir, Sie verpassen nicht wirklich was. Außer Sie stehen auf total grenzdebile und sinnentleerte Kommunikation, äußerst banale Onlinespiele und massig Werbung von bzw. für Menschen, Locations, Mittagsspeisekarten oder Partys. Einen wirklich sittlichen Nährwert haben diese gehypten Kommunikationstools des 21. Jahrhunderts nicht wirklich. Außer vielleicht an der Börse. Aber da kann man nur dran teilhaben, wenn man wie im Fall von Facebook mindestens 10 Millionen Dollar in den Kommunikationsschwachsinn investieren kann. Hab ich nicht, muss ich nicht und will ich auch gar nicht. Plötzlich habe ich total viele neue Freunde. Wenn ich die alle mal wirklich kennen würde – so „real life“ wie man das echte Leben heute nennt – hätte ich die Bude jedes Wochenende rappellvoll. Gott sei Dank habe ich irgendwo noch ein echtes Leben mit echten Freunden und echten Gesprächen und ich hab an Wochenenden meistens meine Ruhe, außer meine Facebook-Freunde spammen mich voll.

Als Werbemensch muss ich Facebook, Twitter und Co. ja lieben. Wenn ich da irgendeinem sage, dass der ganze Kram eigentlich komplett Banane ist, dann hält man mich für einen medialen Hinterwäldler oder Ignoranten. Wahrscheinlich sogar fachlich inkompetent. Ein Bekannter von mir wollte vor kurzem unbedingt Web 2.0 mit allem Pipapo und natürlich auch Social Media und wie der ganze Zippes im Fachjargon heißt. Nur wofür genau er das wollte und was er damit zu erreichen dachte, konnte er uns nicht so richtig vermitteln. Er hat jetzt ein Facebook-Profil, eine eigene Gruppe, ein paar hundert „Freunde“, einer Menge Menschen sagen „gefällt mir“ zu dem was er da veröffentlicht und er twittert jede nur erdenkliche Information hinaus in die Welt. Was er aber zumindest bisher nicht hat, ist irgendwas Messbares für sein Geschäft. Kommt vielleicht noch. Wir werden sehen. Sicherlich gibt es auch irgendwo sinnvolle Anwendungen für diese ganze Kommunikationswut, aber die sind wohl eher rar gesät. Ich bin gespannt, was in Zeiten media-

IMPRESSUM

VERLAG

HINDENBURGER – Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt erscheint bei:

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Kaiserstr. 68, 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161/68695-20, Fax 02161/68695-21
www.hindenburger.de

REDAKTION

HERAUSGEBER

Sascha Broich, Marc Thiele

CHEFREDAKTEUR

Sascha Broich (V. i. S. d. P.)

KONTAKT REDAKTION

Tel. 02161/68695-30 · Fax 02161/68695-21
E-Mail: redaktion@hindenburger.de

TERMINKALENDER

Martin Huth, termine@hindenburger.de

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Sascha Broich (sb), Esther Hürter (eh), Martin Huth (mh), Corinna Ingenhaag (ci), Annika Neidhöfer (an), Natascha Oberste (no), Andrea Peters (ap), Ingo Rütten (ir), Sonja Schleypen (sos), Julia Siegers (js), Marc Thiele (mt)

FOTOS

Simone Stähn, Sascha Broich, Donna Schmelzer, Esther Hürter, istockphoto.com

GRAFIK

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Satz & Layout: Sandra Ophei, Sascha Broich, Stefan Voeller, Donna Schmelzer, Linda Flamme
Webdesign: Marc Thiele, Andreas Mohr

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.

ANZEIGEN/VERTRIEB:

VERANTWORTLICH

Marc Thiele
Tel. 02161/68695-50 · Fax 02161/68695-21
E-Mail: media@hindenburger.de

ANZEIGENVERKAUF/ANZEIGENBERATUNG

Jasmin Pretscher, André Weiß, Joachim Klein

AKTUELLE MEDIADATEN UND ANZEIGENPREISLISTE

www.hindenburger.de/mediadaten.pdf

Auflage: 35.000

Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen, Geschäften und Gastronomiebetrieben im Erscheinungsbereich.

HINDENBURGER ABO

Ein Abo (12 Ausgaben, Inland) kostet 36,- € inkl. 7 % MwSt.
Mehr Informationen unter www.hindenburger.de.

www.hindenburger.de

Jetzt bei uns.

Frischer Wind
von der Messe:

**Die neuen Brillen und
Sonnenbrillen sind da!**

Extravagante Brillendesigns,
Nerd-Optik, Trendfarbe Lila,
neue ultraleichte und flexible
Materialien und vieles mehr.

Schon neugierig?

Kommen Sie jetzt zur Anprobe zu uns!
Wir beraten Sie gern.

optik & akustik

HEINRICHS

Bismarckplatz 9 · 41061 Mönchengladbach
Telefon: 0 21 61 - 2 15 47 · Fax: 0 21 61 - 1 62 93
info@optik-heinrichs.de · www.optik-heinrichs.de



**Mach mit ...
Karneval hält fit!**

