

SEPTEMBER 2012 · 6. JAHRGANG · UNBEZAHLBAR

HINDENBURGER

DIE STADTZEITSCHRIFT FÜR MÖNCHENGLADBACH UND RHEYDT



MIT
**GROSSEM
TERMIN-
KALENDER**
PARTY · KULTUR · MUSIK
SPORT · KIDS



STADTGESPRÄCH
MIHKEL KÜTSON

KLASSIK & TRENDS

MODE UND MULTIMEDIA: EINE SPANNENDE ZEITREISE VON FRÜHER BIS HEUTE

realisation und umsetzung
m marktimpuls
werbeagentur + verlag

ERÖFFNUNG

**4. OKTOBER
9.00 UHR**



SportScheck

e-plus+

BASE

Mayersche.de

Kamps



DEPOT

SHOPPEN BIS DIE ARCADEN KOMMEN

GEGENÜBER DER EHEMALIGEN THEATERGALERIE

Vis-A-Vis



e-plus+ BASE



Kamps SportScheck

DEPOT

SUPER CUT



Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus.
Die Mönchengladbach Arcaden brauchen noch
ca. 2 Jahre bis zur Eröffnung – deshalb über-
brücken wir die Bauzeit mit dem Vis-A-Vis.

MÖNCHENGLADBACH ARCADEN

www.moenchengladbach-arcaden.de

Fan werden!



ed ito rial

realisation und umsetzung
m **marktimpuls**
werbeagentur + verlag



Herausgeber Sascha Broich und Marc Thiele

Alles online:
www.hindenburg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie in den letzten beiden Jahrzehnten einen eigenständigen Modetrend wahrgenommen, der sich nicht an den Vorbildern vergangener Epochen orientiert? Wirklich Neues ist uns seit den 80er-Jahren nicht mehr begegnet und wenn die Modebranche sich ständig selbst zitiert, verkauft sie uns neue Stoffe mit alten Schnitten als „Retro-Look“. Das ist auch vollkommen in Ordnung, schließlich lässt sich ja auch das Rad nicht neu erfinden, und wenn die Designer es doch einmal versuchen, dann wirken die Entwürfe meist so belustigend, dass sie gleich wieder in der Schublade verschwinden. Damit Sie sich nicht blamieren, empfehlen wir Ihnen die Lektüre unseres Mode-Spezials, in dem wir die Stilrichtungen der 50er- bis 80er-Jahre porträtieren und die Originale den Retro-Designs gegenüberstellen. Dabei machen

wir sogar einen kleinen Ausflug in die Technik und präsentieren altbekannte Fundstücke, aber auch Kuriositäten wie den ersten Apple-Computer.

Ein besonderer Vertreter der Klassik ist sicherlich Generalmusikdirektor Mihkel Kütson, der die Leitung der Niederrheinischen Sinfoniker seit Beginn der neuen Spielzeit übernommen hat. Der sympathische, aus Estland stammende Neu-Mönchengladbacher spricht im HINDENBURGER-Stadtgespräch aus seiner Dirigentenseele und macht uns gespannt auf das neue Programm seines hochgeschätzten Orchesters.

Dass klassische Umgangsformen auch heute noch im Trend liegen, beweist die neue Benimmschule im Freiraum Statthotel, wo nicht nur junge Auszubil-

dende lernen können, wie man sich spielend elegant und doch ganz locker auf gesellschaftlichem Parkett bewegt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen

Sascha Broich, Marc Thiele
sowie die HINDENBURGER-Redaktion



Reden Sie mit!

Besuchen Sie den HINDENBURGER auch auf **Facebook!** Hier finden Sie ausgewählte Artikel zum Mitdiskutieren, tagesaktuelle Neuigkeiten aus der Stadt und Tipps zum Ausgehen und Feiern.

[facebook.com/hindenburg](https://www.facebook.com/hindenburg)

GROSSE POSTERAKTION!!!

STARKES 200g FOTO-SATIN-PAPIER - DRUCK MIT SPEZIALTINTEN

60 x 40 cm

nur **8,50€**

70 x 50 cm

nur **9,00€**

80 x 60 cm

nur **9,50€**

100 x 70 cm

nur **14,50€**

Alle Formate sind möglich!

Alle Drucke auch auf Bannermaterial oder Leinwand gegen Aufpreis erhältlich!

Heute bestellen → Heute abholen!!!

Aktion zeitlich begrenzt.

IDEAL FÜR
IHRE URLAUBSERINNERUNGEN



Bismarckstrasse, 74 • 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 - 183 999 • Fax 02161 - 20 92 30
info@kss-mg.de • www.kss-mg.de
Mo.-Fr. 10⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr • Sa. 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr

Eventuell anfallende Satz und Layoutarbeiten werden extra berechnet. Preis gilt für druckfertige Daten.

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

Kopieren • Drucken • Werben



Inhalt

TITELBILD

Mihkel Kütson
 Generalmusikdirektor am
 Theater Krefeld und Mönchengladbach
Fotografie
 Herkki-Erich Merila

Interview



FOTO: MATTHIAS STUITE

10 STADTGESPRÄCH
 Generalmusikdirektor
 Mihkel Kütson

Damals



13 STADTGESCHICHTE
 Das Kreisständehaus

Lifestyle



24 MODE
 Früher und heute

Sport



40 BORUSSIA
 Bundesliga, Europacup
 und DFB-Pokal

Stadtleben

- 6 STADTGEFLÜSTER I**
 Wiesfest Nordpark
 Marketing und Karneval
- 7 PARC/OURS 2012**
 43 Ateliers, 13 Kunstorte
- 8 UMFRAGE**
 Mein schönstes Ferienerlebnis
- 8 LEBENSWEISHEITEN**
 In Mönchengladbacher Platt
- 9 GLOSSE**
 Sie wiegt nur noch 45 Kilo!
- 10 STADTGESPRÄCH**
 Mihkel Kütson, Generalmusik-
 direktor der Vereinigten
 Städtischen Bühnen
- 12 GRÜNDERZEITVIERTEL**
 Ein Buch zum Jubiläum
- 13 STADTGESCHICHTE**
 Das Kreisständehaus
- 14 STADTGEFLÜSTER II**
 Tiere suchen ein Zuhause
 Apfelfest 2012
 Trau(m)tag Flachs Hof
- 15 PASSIONE**
 Marmelade für den Bunten Garten

- 16 WILLKOMMEN ZUHAUSE**
 LBS Immobilien
 Immobilien Thomas Arndt
 EWMG
- 18 STADTGEFLÜSTER III**
 Messe 50 Plus
 Ein Tondo für Schloss Rheydt
- 19 SMS MEER**
 Tag der Ausbildung
- 21 VIS-A-VIS**
 Interimscenter Hindenburgstraße
- 22 MG MACHT MOBIL**
 Automobilausstellung
- 23 STADTGEFLÜSTER IV**
 Blumenonntag Rheydt
 Sternenlicht Revue

Lifestyle

- MODE FRÜHER UND HEUTE**
- 24** Die Goldenen Fünfziger
 - 26** Swinging Sixties
 - 28** Die wilden Siebziger
 - 30** Die bunten 80er
 - 34 TECHNIK-TRENDS**
 iPad, Handy, Digidcam, Xbox,
 mp3-Player

Freizeit

- 36 TIPPS FÜR KIDS**
 Kinderfest Vitus Center
 1. Kinderkonzert
 Manga-Workshop
 Die Schöne & das Tier
 MuseumsUNI 2012
 Lesezwerge
 Felix, der kleine Löwe
 Konferenz der Tiere
- 38 LITERATUR**
 Von eindringlich bis fantasievoll
- 38 CDS UND DVDS**
 Von soulig bis rockig
- 39 KINO HIGHLIGHTS**
 Udo Lindenberg-Roadmovie und
 Ladies Night

Sport

- 40 BORUSSIA**
 Bundesliga, Europacup und
 DFB-Pokal
- 42 10. NEW' VOLKSBAD-LAUF**
 4. Wertungslauf der NEW-Laufserie
- 43 OLYMPISCHE SPORTARTEN IN MG**
 Von Judo bis Fechten

Gesundheit

- 44 SCHOKOLADEN-MEDIZIN**
 Die Wirkung der Polyphenole
- 46 SPORT IN DER SCHWANGERSCHAFT**
 Fitness für Zwei
- 48 GESUNDHEITSSCHUHE**
 Stylish und komfortabel
- 49 DER GRÜNE STAR**
 Schleichende Gefahr



Gesundheit



44 SCHOKOLADEN-MEDIZIN
Die Wirkung der Polyphenole

Gastro



50 FRÜHSTÜCKEN
So schön beginnt der Tag in Mönchengladbach

Gastro

FRÜHSTÜCKEN IN MG

- 50** Das Café, Mokka
- 51** Palace St. George, Holiday Inn, Cannape
- 52** Kastanienhof, Kaiserhof, Graefen + König
- 53 FREIRAUM STATTHOTEL**
Lernen guter Umgangsformen

Und sonst?

64 IMPRESSIONEN

- 10 Jahre EineStadt-Fest
- 20 Jahre Golfclub Wildenrath
- Eier mit Speck
- Ritterfest Schloss Rheydt
- Goldwasser
- Projekt 42
- Die Nacht

66 IMPRESSUM

Termine

54 HIGHLIGHTS

- Don Vito
- 1. Sinfoniekonzert
- Norma

54 KONZERTE

55 AUSSTELLUNGEN

55 SPORT

56 TERMINE & EVENTS

- im September

62 ADRESSEN

63 VERTEILSTELLEN

- Hier erhalten Sie den HINDENBURGER

GCW_Arz_03_12n_HIND

GOLFCLUB WILDENRATH e.V.

Mitspieler gesucht !

Wir bieten konkurrenzlos gute, maßgeschneiderte Modelle für Einsteiger, Umsteiger und Aufsteiger! Mit attraktiven Leistungen, vielen Vorteilen und individuellen Gestaltungsmöglichkeiten.

Schnuppernachmittag bis Ende 2012 nur 10 € / Person.
DGV-Platzreifekurse zu günstigsten Konditionen

Golfclub Wildenrath e.V., Am Golfplatz 1, 41844 Wegberg, Tel. 0 24 32 / 8 15 00

Unser **Großer Blumen-zwiebelmarkt** ist eröffnet

Eine große Auswahl an Blumenzwiebeln steht für Sie bereit!

DES LANDES
ANERKANNTER AUSFLUGSORT
NORDRHEIN-WESTFALEN

BIRKHOF PFLANZEN-CENTER

Rittergut Birkhof Korschenbroich bei Neuss-Büttgen
Telefon 02131 510619 • www.birkhof.de

Sonn- und Feiertag: von 10.30 bis 17.00 Uhr geöffnet
Mo. bis Fr. 9.00 bis 19.00 Uhr, Sa. 9.00 bis 16.00 Uhr

TICKER

Sichtbar, Hörbar, **Sektbar**

Beim verkaufsoffenen Sonntag in der Rheydter Innenstadt am 9. September lohnt sich ein Zwischenstopp bei Optik Neeten – nicht nur für Brillenträger. Es wird Sekt gereicht, während eine Liveband für musikalische Untermalung sorgt. Gleichzeitig können Sie von 13 bis



18 Uhr einen Blick auf oder durch die Brillen der neuen Kollektionen werfen und sich fachkundig beraten lassen.

Optik Neeten, Marktstr. 8, 41236 MG-Rheydt
Tel. 02166/40885, www.neeten.de

Satirische Dinnershow



Bei einem Vier-Gänge-Menü gibt es am 10. Oktober in Mönchengladbach ein Wiedersehen mit Alfred Tetzlaff und seiner „dusseligen Kuh“ Else. Die satirische Dinnershow „Ein Herz und eine Seele“ macht nämlich Halt im Palace St. George. Die Besucher erwartet hintergründiger Humor und ein Menü wie im französischen Nobelistaurant Royale. Wer Lust auf politisch unkorrekte Gags in gehobenem Ambiente hat, der sollte sich schon jetzt die Karten (69,- €) sichern.

Palace St. George, Konrad-Zuse-Ring 10, 41179 MG
www.ein-herz-und-eine-seele-dinnershow.de

Wie im **Italienurlaub**

Nach den Sommerferien hat der Alltag Sie wieder und Sie denken sehnsüchtig zurück an die kleine Trattoria, die Sie im Italienurlaub so geliebt haben? Vielleicht kann Salvatore helfen, das Fernweh zu besiegen. In der Trattoria Da Mino in Schwalmatal gibt es heißen Espresso, guten



Wein und frisch zubereitete italienische Spezialitäten in familiärer Atmosphäre. Weil Salvatore Ihnen den Urlaub zumindest kulinarisch nach Hause holen möchte, werden alle Gerichte individuell nach Ihrem Geschmack zubereitet. So kann man die Zeit bis zum nächsten Urlaub prima überbrücken.

Salvatore @ Trattoria Da Mino, Im Kranenbach-Center
Hauptstr. 38, 41366 Schwalmatal, Tel. 02163/1660

7. + 8. SEPTEMBER

Wiesnfest im Nordpark



Schau'n mer mal, ob Oberbürgermeister Norbert Bude sich beim O'zapfn so geschickt anstellt wie sein Münchner Kollege. Am 7. September startet die zweitägige Gaudi auf dem Kirchenanger vor dem Palace St. George, für die sich der Initiativkreis Nordpark jede Menge Hüttenzauber ausgedacht hat. Beste Stimmung garantiert die Oktoberfestband „Gaudi-blosn“ aus München, die mit fetziger Festzeltmusik die Dirndl zum Schwingen und die Lederhosen zum Krachen bringen werden. Original bayerisches Bier und Wolfgang Eickes' zünftige Schmankerln sorgen für das kulinarische Wiesngefühl. Viele Gäste und vor allem Unternehmen haben bereits einen Tisch reserviert, so dass die Veranstalter mit dem „König Ludwig Stammtisch“ ein zusätzliches Kontingent geschaffen haben.

Informationen über Preise (ab 17,50 €), Programm (jeweils ab 19 Uhr) und Sitzplatzreservierungen auf www.gladbacher-wiesn.de. VVK über Extra Tipp, Berliner Platz 12, 41061 MG.

Wirtschaftsfaktor Karneval und Marketingchancen für Firmen in der närrischen Zeit



Halt Pohl! Wie kommt das Thema Marketing zum Karneval? Ganz einfach: Im Juli war der Marketingclub Mönchengladbach (MCMG) zu Gast bei der Firma Heinz Gothe GmbH & Co. KG. Im ersten Teil der Veranstaltung erfuhren die Gäste von Bernd Gothe, dem Vorsitzenden des MKV (Mönchengladbacher Karnevals-Verband e. V.), Details über den Mönchengladbacher Karneval und dessen wirtschaftliche Potenziale für Unternehmen aus der Region. Wer hätte gedacht, dass der Gladbacher Karnevalszug zu den größten nach Köln, Mainz und Düsseldorf zählt? Die Karnevalsvereine organisieren pro Jahr mehr als 300 Veranstaltungen, wovon auch Unternehmen profitieren können, so Bernd Gothe, der seit 1981 an der Spitze des MKV steht.

Im zweiten Teil der Veranstaltung wurden die Mitglieder und Gäste des MCMG durch die Produktionshallen der Firma Gothe geführt. Hier konnte

man erleben, wie 50 mm dicke Rohre gebogen und geschweißt werden. In der Produktion setzt die Firma Gothe unter anderem auf Spezialmaschinen, die eine Presskraft von 4.000 Tonnen haben. Weltweit arbeiten nur wenige Firmen mit diesen speziellen Herstellungsverfahren. Auch deswegen sind die Produkte und Leistungen der Firma Gothe, die ihren Sitz seit 1945 in Rheydt hat, stark gefragt. Am 11. September 2012 findet wieder eine Marketing-vor-Ort-Veranstaltung statt. Dann treffen sich die Teilnehmer im „Gewächshaus Viersen“, Thema des Abends: „Das Gewächshaus Viersen – die Startrampe für Jungunternehmen“.

Marketingclub Mönchengladbach e. V., Postfach 101604, 41016 MG, Sekretariat: Conny Wangemann, Tel. 02166/9905811, E-Mail: info@marketingclub-moenchengladbach.de

Die Kunstszene im Überblick

Zum 14. parc/ours am 22. und 23. September öffnen 43 Künstlerateliers und 13 Kunstorte ihre Türen.



Johannes Veit öffnet sein Atelier für Kunstinteressierte.

Die beste Gelegenheit, einen Überblick über die Vielfalt und Stärke der Kunstszene in Mönchengladbach zu erhalten, steht jetzt wieder bevor. Am 22. und 23. September richtet das Städtische Kulturbüro den 14. „parc/ours“ aus, das Wochenende der offenen Ateliers und Kunstorte. Diesmal sind 43 professionelle Maler, Bildhauer, Konzeptkünstler, Fotografen und Videokünstler sowie 13 Museen, Galerien und Ausstellungsräume beteiligt. Sie laden zum kostenlosen Besuch, Betrachten neuer Kunst und spannenden Gesprächen mit den Künstlern ein. Natürlich kann die Kunst auch gekauft werden – kleinere Arbeiten oder Auflagenobjekte sind oft schon günstig zu erstehen. Aber auch wer mehr anlegen oder einfach nur schauen möchte, ist den Künstlern herzlich willkommen.

Wer in Gesellschaft und mit fachkundiger Begleitung unterwegs sein möchte, kann sich den beliebten und kostenlosen Führungen mit Bernhard Jansen anschließen. Diesmal gibt es eine Fahrradtour zu Rheydter Ateliers, einen Spaziergang durch Eickener Ateliers und mit Unterstützung des c/o-Hauptsponsors NEW zwei Bustouren zu Ateliers, die außerhalb der Zentren liegen.

Unter den ausstellenden Künstlern sind auch die aktuellen Stipendiaten der Stadt und der NEW, Jean Luc Dang und Vesko Gösel sowie die neu in die c/o-Förderung aufgenommenen Künstler Petra Wittka, Garvin Dickhof, Jürgen Gansweid und Natascha Engelmann zu finden. Zum Rahmenprogramm gehören diesmal Poetry Slams und eine Modenschau sowie eine c/o-Party am Samstagabend im Biohof Brungs mit Live-Musik und DJs.

Stefan Völker zeigt ausgewählte Fotografien.

Über das komplette Programm informiert ab Anfang September wieder ein handliches parc/ours-Magazin mit Texten und Bildern. Außerdem gibt es einen Sonder-Stadtplan zum Heft. Beides liegt in vielen Kulturinstitutionen und Gaststätten des HINDENBURGER-Verteilernetzes aus, kann auf www.co-mg.de heruntergeladen oder beim Städtischen Kulturbüro per Mail unter co-mg@moenchengladbach.de kostenlos angefordert werden. Dort können sich auch Geschäfte und Einrichtungen melden, die das Magazin auslegen möchten.



**GANZ IN IHRER NÄHE
NACH NEUBAU JETZT
FITNESS AUF 1.500 M²**

**FÜR UNSCHLAGBARE 39,- € / MTL
INKLUSIVE IST:**

**NUTZUNG DER KOMPLETTEN ASIA-THERMENLANDSCHAFT
(SOMMER: 2STD, WINTER: 1 STD INKLUSIVE)**

GESUNDHEITS-CHECK & TRAININGSPLANERSTELLUNG

ALLE KURSE VON CYCLING ÜBER ZUMBA BIS PILATES U.V.M.

AQUA-FITNESS-KURSE ZZGL. 10,- € / MTL

asia-therme

wellness • spa • sauna • massage • food • pools

**HOLZKAMP 7, 41352 KORSCHENBROICH (KLEINENBROICH)
TEL: 02161 - 67608, WWW.ASIA-THERME.DE**



100 GRÜNDE ZU FEIERN

**Weihnachtsfeiern, Firmenfeiern, Geburtstage
(auch für Kids), Hochzeiten u.v.m.**

**Gastro- und Restaurantbereich bis 120 Personen
NEU: Kult-Weinhaus für Sonderveranstaltungen
bis 300 Personen**

Sprechen Sie uns an,
gerne führen wir Ihre nächste Veranstaltung durch und helfen Ihnen
bei der Planung.

**SPORT
ARENA
FACTORY**

Wehnerstraße 1-7, 41068 Mönchengladbach (Waldhausen)

info@bowlingxxl.de, www.bowlingxxl.de

Tel.: 02161 - 837 083 Fax.: 02161 - 831 150

NACHGEFRAGT

Traum- urlaub

Mein schönstes Ferienerlebnis.

Dieser Klassiker der Grundschulpädagogik, mit dem alljährlich zu Schulbeginn die Aufsatzhefte gefüllt wurden, würde nach diesem „Sommer“ zumindest den daheimgebliebenen Mönchengladbachern viel Kreativität abverlangen: Die Regenjacke wurde häufiger ausgepackt als das Planschbecken, der Tagesausflug glich einem Glücksspiel und die vornehme Winterblässe war trotz ausgedehnter Balkonaufenthalte zu keinem Zeitpunkt in Gefahr. Zur Entschädigung für entgangene Sonnenstunden haben wir mit den Mönchengladbachern in Urlaubserinnerungen geschwelgt und sind dabei auf einige überraschende Anekdoten gestoßen, die wir allerdings nur teilweise zur Nachahmung empfehlen.

Text: Natascha Oberste



Tanja Maaßen, 26

Während eines Bulgarien-Urlaubs mit meinem Freund wurde ich in der Disko von einem jungen Mann angesprochen. Zuerst dachte ich, er wolle mit mir anbändeln, tatsächlich war es aber mein Cousin, den ich seit zehn Jahren nicht gesehen hatte, obwohl wir beide aus Gladbach kommen.



Benny Zaremba, 29

Der Knaller war die Schweden-Fahrt, die ich einmal mit der Pfarrjugend unternommen habe: Unsere Betreuer waren so schräg, dass wir uns einmal eine regelrechte Essensschlacht geliefert haben, die in einer Wasserschlacht im Haus geendet hat. Natürlich haben wir anschließend sauber gemacht.



Melanie Kwasnitza, 38

Ein besonders schönes Ferienerlebnis hatte ich im letzten Jahr während meines Kenia-Urlaubs. Von unserer Lodge aus konnten wir nachts den Flusspferden und Giraffen zusehen, sie sich nur wenige Meter entfernt aufhielten und sich völlig unbeobachtet fühlten.



Eberhard Domsgen, 53

Ein sehr abenteuerliches Erlebnis hatte ich, als ich bei einer Safari in Afrika geholfen habe, einen Buschbrand zu löschen und wir dabei einen Leopard befreit haben, der vom Feuer eingeschlossen war. An die anderen Tiere, die in der Nähe waren, habe ich in dem Moment nicht gedacht.



Regina und Josef Kierdorf, beide 63

Nach einer Wanderung zu einem Gletschensee in Österreich wollte mein Mann unbedingt eine Runde in diesem eiskalten Wasser schwimmen. Als er nach nur einer Sekunde wieder rauskam, waren die Lippen blau, der restliche Mann krebssot und wir haben frühzeitig den Rückweg angetreten.

Gerti Kentgens, 70

Der Teneriffa-Urlaub, den eine Freundin und ich mit Anfang 20 unternommen haben, war etwas ganz Besonderes, zumal Auslandsreisen damals noch nicht so selbstverständlich waren. Wir haben die atemberaubende Landschaft sehr genossen und sogar zwei nette Burschen kennengelernt. Mit dem jungen Mann, den ich dort getroffen habe, bin ich noch einige Jahre in Briefkontakt geblieben.



FOTOS: NATASCHA OBERSTE

Lebensweisheiten in Mönchengladbacher Platt



ILLUSTRATION: STEFAN VOELLER

Wiise Schprü-ek uut alde Tiite –

Weise Sprüche aus alten Zeiten, die auch heute noch Gültigkeit haben.

Bliff maar kott bej de Ä-ed, dann fällts-de och net deep – bleibe nur kurz über der Erde, dann fällst du nicht tief, denn Hochmut kommt vor dem Fall.

Et lä-eve völl vom Wengkl, och wenn se kenn Mü-ehle hannt – es leben viele vom Wind, auch wenn sie keine Mühle haben. Sie leben halt vom Wind machen, vom Angeben.

Köh on Värekas jehü-ere net en eene Sch-

tall – Kühe und Schweine gehören nicht in einen Stall, denn man war der Meinung, dass Menschen unterschiedlicher sozialer Stellung nicht zusammen passen. So hat man nicht nur in vergangener Zeit nach der Devise gehandelt: **Bu-ere hiroode nom Langk** – Bauern heiraten nach dem Land, **Edel-Lüü nom Schtangkl** – Edelleute nach dem Stand, **Hoff-Lüü noh de Wält** – Hofleute nach der Welt und **Koop-Lüü nom Jäld** – Kaufleute nach dem Geld.

Merr kann de Berke schöddele wi jäck, et fällt kenn Nu-et-er-aff – Man kann die Birke schütteln wie verrückt, es fällt keine Nuss herunter, denn wo nichts ist, kann man auch nichts bekommen.

Wä sesch vörr e Schoop uutjöff, wött von Wölfel jefrä-ete – wer sich als Schaf ausgibt, wird von Wölfen gefressen. Im übertra-

genen Sinn: Wer sich für dumm ausgibt, der wird auch für dumm verkauft.

Kenne Jäck öß-eso domm, dat-te net Eene vengkl, dä öm vörr klook häld – Kein Narr ist so dumm, dass er nicht einen findet, der ihn für klug hält. Merke: Selbst der größte Narr hat seine Untertanen.

D'r Härjott jo-ev oß et Jeseet, maar laache mot jedder sälef – Gott gab uns das Gesicht, nur lachen muss jeder selbst, denn zum glücklich sein muss jeder selbst etwas beitragen.

Entnommen aus: „**Oss platte Schprock – wi di Alde kallde**“ von Kurt-Paul Gietzen. Zusammengestellt von Helmut Schrammel



Sie wiegt nur noch 45 Kilo!

Bei der Recherche zum Artikel über die Mode der 80er Jahre stieß ich in einer alten Bravo auf Patsy Kensit. Den Namen habe ich nie gehört, obwohl ich im Jahr 1988 schon vollkommen bei Musik- und Modebewusstsein war. Jedenfalls wog Patsy Kensit von der Band „Eight Wonder“ im Jahr 1988 bei einer Größe von 1,65 Metern nur noch 45 Kilo. Das war der Bravo einen Artikel inklusive großem Skandal-Foto der Sängerin wert. Nun sind die 80er lange her und das Auge altert mit. Also zeigte es mir eine normalgewichtige junge Frau im knappen Mini, die heute wahrscheinlich von Heidi Klum und anderen Leuten, die sich medienwirksam mit Traumkörpern beschäftigen, mit mahnenden Worten in die nächste Diät geschickt würde.

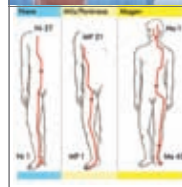
Was soll an Patsy Kensit dürr sein, wenn man Alexa Iwan daneben stellt, die als magere Ernährungsberaterin mit eingefallenen Wangen auf staksigen Beinen im Privatfernsehen gegen die Kilos der anderen kämpft? Patsy hat keinen Hintern und keine Brust, aber nach heutigen Maßstäben ist das nicht nur das gängige Schönheitsideal, sondern auch noch ausgesprochen praktisch – sonst passt man ja nicht in die aktuelle Mode. Wer mehr als 45 Kilo wiegt, der bekommt Hosen unter Größe XXL allenfalls noch über den kleinen Zeh gezogen. JA, ich weiß – die Kleidung wird oftmals in asiatischen Ländern hergestellt, deren Einwohner generell etwas kleiner und schmaler gebaut sind. Dafür muss man einfach Verständnis

haben. Es wäre zwar ganz nett, wenn irgendwer den Näherinnen vor Ort mal Schnittmuster für den gewöhnlichen Mitteleuropäer zukommen lassen könnte, aber das kostet ja dann im Endeffekt alles wieder mehr Stoff und mehr Geld. Warum auch Mode für die Menschen machen, wenn die Menschen sich der Mode anpassen können?! Am besten ist, man kauft sich zum neuen Outfit auch gleich die passende Schönheits-OP – Fett absaugen, Brüste verkleinern, Beckenknochen stützen oder so. Bei den Schnittmustern für den neuen Körper kann man sich ja an der Größe „Onesize“ orientieren. „Onesize“ ist ohnehin die beste Methode, jungen Mädchen die richtigen Maßstäbe mit auf den Weg zu geben. Oberschenkel und Hintern wie ein 10-jähriger Junge, Schultern und Oberweite wie ein 8-jähriges Mädchen – das alles bei einer Größe von mindestens 1,80 Meter. Keine lästigen Unterschiede mehr. Wer in „Onesize“ reinpasst, der hat alles richtig gemacht. Und wer kein Geld für eine Schönheits-OP hat, der kann sich ja auch zwei Hosen in XXL zusammennähen lassen – das kommt dann etwa auf die Größe hinaus, die in den 80ern noch mit „40“ ausgezeichnet wurde. Patsy Kensit würde jedenfalls heute keinen Skandal-Artikel in der Bravo bekommen, sondern einen Modelvertrag – allerdings erst nach zwei bis drei Diäten, denn auf dem Foto von ihr kann man die Rippen noch nicht deutlich genug erkennen.

Text: Sabrina Kirnapci

Angst vorm Zahnarzt?

Nicht mit uns!



Naturheilkundliche
& Implantologische
Zahnarztpraxis

Dr. Vera Maubach-Chandra & Stephan H. Chandra

Burgstraße 10 · 41199 Mönchengladbach · Tel. 0 21 66 - 605 999

Bismarckstraße 106 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 0 21 61 - 200 300

www.zahnheilkunde-moenchengladbach.de

2011 MARCTIMPLUS.DE



Rauchst Du **noch**
oder **dampfst** Du
schon?



Ihr **E-Zigaretten-**
Händler in **MG**



Liquids aus
Deutschland und Italien

Vapers Inn

Friedrichstraße 5 · 41061 MG

Tel. (0 21 61) 91 28 48

regenbogenland@email.de

STADTGESPRÄCH

Mihkel Kütson

Der neue Generalmusikdirektor der Vereinigten Städtischen Bühnen, Mihkel Kütson, im HINDENBURGER-Gespräch über die Stärken der Niederrheinischen Sinfoniker, „Dirigentsprache“ und den Bildungsauftrag des Theaters.

FOTO: MATTHIAS STUTTE



„Dirigieren ist harte körperliche Arbeit.“

Wie werden Sie als Generalmusikdirektor das Programm in der kommenden Spielzeit musikalisch prägen?

Durch relativ viele Konzerte und Vorstellungen, die ich dirigiere, halte ich meine Finger am Puls des Orchesters und des Theaters. Wir haben gleich zu Beginn eine sehr intensive Probenphase, eigentlich sogar zwei Probephasen gleichzeitig, weil Anfang September das erste Sinfoniekonzert kommt und Ende September die erste Premiere stattfindet.

Was zeichnet die Niederrheinischen Sinfoniker im Besonderen aus und was ist Ihnen bei der Arbeit mit dem Orchester besonders wichtig?

Dieses Orchester ist sehr lebendig, hellhörig und voller Gestaltungsdrang, das finde ich sehr spannend auszuloten. Wohin unser Weg führt, kann ich auch nicht voraussagen. Natürlich werden wir am Klang und verschiedenen technischen Dingen arbeiten. Das Publikum soll diese Feinheiten ja nicht heraushören, sondern nur mitbekommen, dass man sehr gut und hoffentlich immer besser klingt.

Was ich beim Orchester für wichtig erachte, ist ein sehr einheitlicher Klang in den verschiedenen Stimm-

gruppen. Je homogener der Klang, desto schöner hört es sich an und daran werden wir weiter feilen, es kann ja nie präzise genug sein. Das Orchester und ich müssen zusammen atmen und eine Einheit bilden, das entsteht natürlich nicht sofort.

Wie interpretieren Sie die Rolle eines modernen Generalmusikdirektors?

Zumindest möchte ich nicht altmodisch sein. Ein moderner Generalmusikdirektor ist nicht nur Musiker, sondern übernimmt auch Management-Aufgaben wie das Planen von Spielzeiten und hält Kontakt zu Agenturen und Künstlern. Neben der Musik und der Probenarbeit muss man auch sein Publikum kennen lernen und dessen Erwartungen aufspüren. Es geht darum, die Interessen des Publikums und die eigenen künstlerischen Vorstellungen in einem Repertoire zu vereinen.

Woran merken Sie, was das Publikum hören möchte?

Gespräche und Feedback sind wichtig, aber letztlich merke ich es am Zuspruch. Wenn wir beobachten, dass die Publikumszahlen steigen und sich herum-

spricht, dass das Orchester gut spielt die Konzerte gut sind, dann bestätigt das unseren Weg. Falls es gar nicht liefe, müsste man daraus Konsequenzen ziehen. Aber glücklicherweise konnte ich in meinen bisherigen Positionen immer einen wachsenden Publikumszuspruch verzeichnen. Ich hoffe, dass sich das hier fortsetzt und wir den Nerv der Leute treffen. Kein Künstler möchte Programme anbieten, die sagen wir anspruchslos oder flach sind oder immer das gleiche spielen. Wir sind an Vielfalt interessiert und möchten uns immer weiter entwickeln – diese Neugierde möchten wir auch dem Publikum vermitteln.

Wie können Sie als Dirigent den Klang des Orchesters beeinflussen? Wieswegen klingt dasselbe Orchester mit denselben Instrumenten bei verschiedenen Dirigenten unterschiedlich?

Es ist tatsächlich so – ein und dasselbe Orchester kann innerhalb eines Abends unterschiedlich klingen, wenn es verschiedene Dirigenten hat. Das hängt von vielen Faktoren ab: Der Dirigent kann das Orchester ganz direkt mit seiner Gestik und Mimik lenken und so den Klang formen. Ganz wichtig sind dabei der unbedingte Wille zu einem bestimmten Klang und das Wissen, was man hören möchte – einen harten oder weichen Ton, möchte man eine Phrase akzentuiert oder weich hören, und um das zu erreichen setzt man die dirigentischen Mittel, also Gestik und Mimik ein, die die Musiker intuitiv und aus ihrer Erfahrung heraus lesen.

Inwiefern muss sich ein Orchester an die „Sprache“ eines neuen Dirigenten gewöhnen?

Es gibt natürlich Ähnlichkeiten und eine Art Vokabular, an dem die Musiker sich orientieren. Aber jeder Dirigent dirigiert anders, atmet anders und nimmt die Leute ganz anders mit. Vieles von dem versteht das Orchester instinktiv. Wenn man irgendwo als Gast dirigiert, hat man oft gar keine Möglichkeit zu proben. Gerade bei großen Opernhäusern, wo die Stücke länger mit wechselnden Besetzungen laufen, ist es eine übliche Praxis, dass ein Repertoirestück nicht geprobt wird. Also muss man als Dirigent in seiner Gestik so klar sein, dass man zeigen kann, wie man die Musik haben möchte.

Gibt es viele weibliche Dirigenten?

Es werden immer mehr, aber dieser Beruf ist schon männerdominiert. Dafür gibt es keine nachvollziehbaren Gründe. In den Orchestern spielen z. B. mittlerweile mehr Frauen als Männer. Es gibt auch immer weniger typisch weiblich oder männlich besetzte Instrumente. Wir haben z. B. eine Dame in der Posaunengruppe und im Rahmen unseres Jahresprogramms werden bei uns ein Harfensolist aus Paris und eine norwegische Trompeterin spielen. Da sind die Geschlechtergrenzen schon aufgebrochen. Hier im Haus haben wir mit unserer Chordirektorin Maria Benyumova eine weibliche Dirigentin.

Welche Rolle spielt Musik bei der Kindererziehung?

Meiner Meinung nach sollte Musik eine sehr große Rolle in der Kindererziehung spielen. Es gibt keine unmusikalischen Kinder. Die Fähigkeit, ein Instrument zu spielen, kann man nicht kaufen, die muss

man sich erarbeiten. Dabei lernen Kinder nicht nur, das Instrument zu beherrschen, sondern auch, dass man wirklich etwas tun muss, um ein Ziel zu erreichen.

Was mir sehr gefällt, aber leider auch in den Schulen zu wenig verbreitet ist, ist Chorgesang. Das schweißt die Leute sehr zusammen. Kinder, die miteinander singen, werden nie richtig aufeinander losgehen. Zudem erwirbt man dadurch eine gewisse Teamfähigkeit, weil man lernt, sein eigenes Ego etwas zurückzuschrauben und sich für ein gemeinsames Ziel in die Gruppe zu integrieren.

» Ohne Kultur sind die Kommunen noch ärmer.«

Inwiefern erfüllen das Theater oder die Musik im Theater einen Bildungsauftrag?

Das Theater übernimmt teilweise ja fast schulische Aufgaben, indem es z. B. literarische Werke auf der Bühne umsetzt und auch zeigt, dass man diese aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten und interpretieren kann. Im Bereich der Musik können wir aus einem großen Fundus Werke aus der Gegenwart und der Vergangenheit zum Klingen bringen. So wie man im Louvre Bilder verschiedener Epochen neben-

einander stellt, können wir musikalische Entwicklungen skizzieren und zeigen, woher wir kommen und was die Menschen vor uns beschäftigt hat.

Wie bewerten Sie die Debatten um Einsparungen im Kulturbereich und Spartenschließungen?

Es wird immer viel über Kultursubventionen gesprochen, dabei wird alles, wo öffentliche Gelder hineinfließen, subventioniert: Krankenhäuser, Kindertagesstätten, Büchereien, Museen etc. Auch Straßenbau und Grünanlagen werden subventioniert, aber sollen wir die subventionierten Parks vielleicht abschaffen? Damit möchte ich eigentlich sagen, dass Kultur eine

Grünfläche für unsere Seele, für unser Wohlbefinden ist.

Die Frage ist, was wir überhaupt wollen. Besteht der Sinn des Lebens nur darin, von 8 bis 17 Uhr zu arbeiten und Geld zu verdienen, um einen vollen Magen zu

haben und sich fortzupflanzen – und das soll dann alles sein? Menschen möchten auch Sport treiben und ihre Freizeit sinnvoll gestalten. Da muss es eine Vielfalt geben. Natürlich kann man sich zuhause vor das Fernsehgerät setzen, aber diese Programme werden dann eben von Firmen subventioniert und deren Geschäftsinteressen entsprechend beeinflusst. Wir müssen die Wahl haben, in unserer Freizeit ein nicht kommerziell beeinflusstes Programm zu genießen. So arm sind der Staat und die Kommu-

nen nicht, dass sie sagen können, die Menschen sollen bei uns leben und Steuergelder einbringen, also arbeiten und schlafen. Es ist ein Denkfehler zu sagen, dass Kultur nur Geld kostet. Alles kostet Geld. Die Straßen kosten auch Geld und es gibt welche, die wir nie befahren. Natürlich sind die Kommunen arm dran, aber ohne kulturelles Angebot werden sie noch ärmer dran sein.

Welchen Eindruck konnten Sie bisher von Mönchengladbach gewinnen?

Ich muss mich natürlich noch ein bisschen einleben, aber ich hatte Glück: Ich habe eine wunderschöne Wohnung gefunden, die noch dazu nah am Theater ist. Aber ich bin noch auf der Suche nach einem richtig guten Restaurant und einer schönen Strecke zum Inlineskaten. Mir bleibt also noch einiges zum Entdecken.



Das Interview führten Sascha Broich und Natascha Oberste (Text).

FOTO: LUVIA HILGERS

Wie klingt diese Violine?

Eine einfache Frage, wenn man das Instrument hören könnte. Menschen mit Hörminderung geht diese Fähigkeit abhanden und damit verlieren sie schönste Hörerlebnisse.

Wie gut hören Sie?

Pleines hörakustik lädt zum Hörtest ein. Einfach, schnell und aussagekräftig.

Besuchen Sie unsere Niederlassungen vom 27.8. – 27.9. AUCH OHNE TERMIN.

Pleines für alle:
Wir leisten
Service für
Fremdgeräte!



**Reisebüro
sonnenklar**
Ihre lokale Reiseexpertin bekannt aus dem Fernsehen "live vor Ort"!

Besuchen Sie uns auf der Messe
»50-Plus Freude am Leben«

Preise wie im Fernsehen und Internet!



Last Minute war gestern
sonnenklar ist heute!
Täglich bis zu 1 Mio. Angebote

Wir vermitteln nahezu alle namhaften Reiseveranstalter sowie Bus- und Schiffsreisen!
Kommen Sie vorbei - lassen Sie sich beraten!

Reisebüro
sonnenklar
Hansastraße 2 • 41066 Mönchengladbach
www.sonnenklarty-reisebuero.de/moenchengladbach



Ein Teil des siebenköpfigen Projektteams: **Stefan Sturm, Arne Dorando, Ute Gruben und Philipp Molitor.**

Gründerzeitviertel wird bald 150 Jahre alt

Initiative Gründerzeitviertel e. V. plant ein Buch zum Jubiläum.

Wenn der Stadt die Ideen ausgehen, weil es an Personen fehlt, die sich um die Belange eines Viertels kümmern können, oder schlichtweg kein Geld vorhanden ist, um ein Quartier optisch und strukturell aufzumöbeln, dann ist die Initiative der Bürger gefragt. Tatkräftig formierten sich im Jahr 2010 Bewohner aus Eicken und Stadtmitte unter Vorsitz von Philipp Molitor zur Initiative Gründerzeitviertel e. V., um die Lebensqualität in ihrem Umfeld zu steigern und das Potenzial des Viertels auszuschöpfen. Ein konkretes Projekt ist zum Beispiel die Umgestaltung des Schillerplatzes zu einem Treffpunkt für junge und alte Bewohner mit Außengastronomie, Verweilmöglichkeiten und Raum für Veranstaltungen. Die Idee zieht Kreise: Immer mehr Menschen interessieren sich für das historische Ambiente des Viertels, renovieren die architektonisch reizvollen Gebäude und engagieren sich im Verein, um eigene Ideen zur Quartiersgestaltung einzubringen.

Zu ihren Zielen zählt die Initiative aber auch Erhalt und Pflege der historischen Struktur und die Information über die denkmalgeschützten Bereiche des Viertels. 2013 wird das Gründerzeitviertel 150 Jahre alt. Zu diesem Jubiläum plant die Initiative, ein Buch herauszugeben und hofft auch hierbei auf Menschen, die dabei mitmachen wollen. Arne Dorando, einer der Ideengeber des Projekts: „Wir möchten den Bürgern in unserem Buch spannende Geschichten vom Alter Markt bis zum Aretzplätzke erzählen, die Ihnen die historische Bedeutung der Gründerzeitviertel Ost und West für die Entwicklung der Stadt näherbringen“. Eine rein historisch-wissenschaftliche Arbeit soll das Buch jedoch nicht werden, „Die Idee ist vielmehr, das

Leben in den vergangenen Jahren kurzweilig zu beleuchten, untermalt mit vielen historischen und aktuellen Bildern von der Gründerzeit bis heute“, meint Stefan Sturm, Fotograf des Autorentams. Aber es soll nicht nur die Entstehungszeit beschrieben werden: 150 Jahre bedeuten, dass man Geschichten der Bürger im gesamten Zeitraum verarbeiten möchte. „Dazu gehören genauso die boomenden 20er-Jahre, wie die Zeit während und nach dem Zweiten Weltkrieg als auch die „moderne“ Gestaltung in den 70er- und 80er-Jahren und die entsprechenden Geschichten der Menschen, die in der jeweiligen Zeit lebten“, so Stefan Sturm, der bereits die ersten Interviews mit Bürgerinnen und Bürgern geführt hat.

„Spannend sind vor allem die Geschichten ‚Mitten aus dem Leben‘, bei denen die Menschen aus dem Alltag der jeweiligen Epoche berichten und bestenfalls auch noch Fotos aus der Zeit haben“, erklärt Philipp Molitor. Deswegen bitten die Autoren um tatkräftige Unterstützung der Bürger: Jeder der eine Idee, ein altes Foto oder eine kleine Geschichte hat, kann sich gerne bei der Initiative Gründerzeitviertel e. V. melden. Das Buch soll zum geplanten Jubiläumfest am Schillerplatz im Spätsommer 2013 erscheinen.

Text: Sascha Broich

KONTAKT

Initiative Gründerzeitviertel e. V.
Arne Dorando
Schillerstr. 53, 41061 MG, Tel. 02161/2940984
E-Mail: chronik@initiative-gruenderzeitviertel.de

STÄDTLICHES MUSEUM
SCHLOSS RHEYDT



Ein Tondo für Schloss Rheydt
Herrscher, Helden, Selbstdarstellung



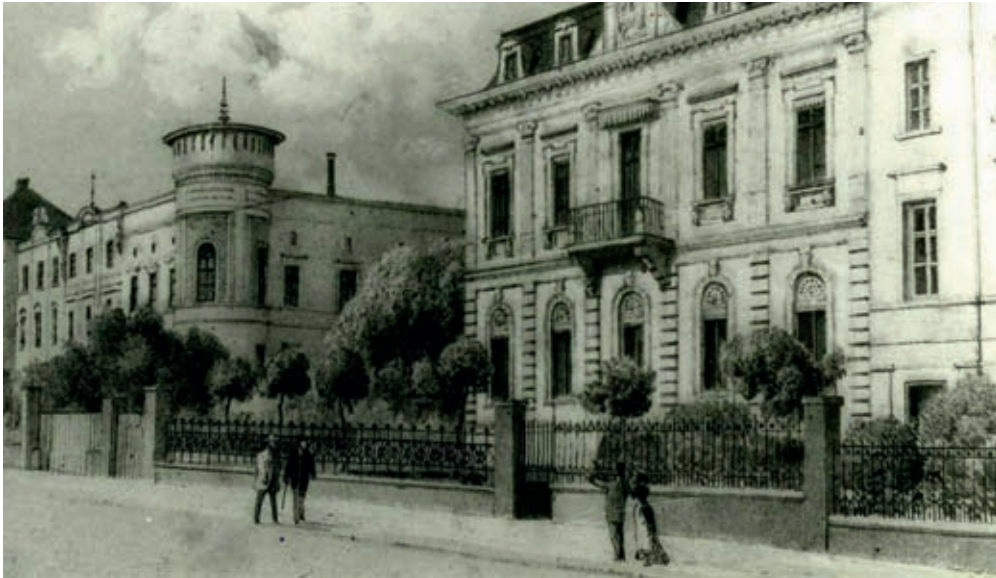
ÖFFNUNGSZEITEN
1. Juli 2012 bis 23. September 2012
Dienstag bis Sonntag, von 11-18 Uhr

www.schlossrheydt.de

Das ehemalige Landratsamt Gladbach

Als Kreisständehaus gebaut, im Krieg zerstört,
heute Sitz einer städtischen Gesellschaft.

Text: Dr. Christian Wolfsberger



Lithografie des Kreisständehauses (Landratsamt) anlässlich seiner Inbetriebnahme 1876.

1816 wurde der preußische Kreis Gladbach eingerichtet, der die Gemeinden (Mönchen)Gladbach, Rheydt, (Rhein)Dahlen, die spätere Gemeinde Gladbach-Land, die spätere Gemeinde Neuwerk, Korschenbroich, Kleinenbroich, Kleinkempen, Liedberg, Odenkirchen, Schelsen-Giesenkirchen, Schiefbahn und Viersen umfasste. Später kam Neersen hinzu und Kleinkempen schied aus.

Die ursprünglich personell kleine Verwaltung erfolgte in Privathäusern oder den Rathäusern der Gemeinden. So tagte die Kreisversammlung schließlich im Rathaus der Stadt Gladbach, in der Abtei. Im Lauf des 19. Jahrhunderts wuchs die Bevölkerung im Kreis und vor allem in der Stadt Gladbach stetig, so dass es sich abzeichnete, dass Gladbach groß genug würde, um aus dem Kreis auszuscheiden. Dann wäre der Landrat (und die Kreisversammlung) Gast im Gladbacher Rathaus gewesen. So reifte der Entschluss, ein eigenes Verwaltungsgebäude mit Sitzungssaal zu errichten. Unabhängig von den Bestrebungen der Stadt war durch die zunehmenden Aufgaben der Stadt- wie auch der Kreisverwaltung der Platz im Rathaus zu eng geworden.

So beschloss der Kreistag im Jahr 1874, ein eigenes Gebäude auf dem Grundstück Regentenstraße 21 zu errichten, welches 1875 bezugsfertig war. Ursprünglich war geplant, die Dienstwohnung des Landrats hier einzurichten. Die 13 Räume des Hauses wurden dann aber ausschließlich für die Verwaltung als Büros genutzt. Im Seitenflügel wohnte der Kreisbote. Zum 1. Januar 1888 schied die Stadt Gladbach aus dem Kreis Gladbach aus, 1907 folgte die Stadt Rheydt, so dass der Verwaltungsbereich des (Land)Kreises Gladbach wie ein nicht geschlossener Ring um die beiden Städte lag. Als 1921 Neuwerk, Gladbach-Land und

Rheindahlen zur Stadt Gladbach kamen, war ein Ende des Kreises absehbar. 1929 (mit der gleichzeitigen Zusammenlegung der Städte Gladbach und Rheydt) wurden Hardt, Giesenkirchen und Odenkirchen der neuen Großstadt Gladbach-Rheydt zugeschlagen, die übrigen Orte gingen an die Nachbarkreise.

Im Rahmen der Um- und Neuorganisation ging das Haus an die Stadt über, die es verschiedentlich nutzte, bis hier 1937 der Reichsarbeitsdienst und das Wehrbezirkskommando einzogen. 1943/44 wurde das Haus bei Bombenangriffen zerstört. Lediglich die Fundamente konnte die Textil- und Bekleidungs-genossenschaft nutzen, welche 1950 die Ruine erwarb, neu aufbaute und dort 1951 einzog. Später zog hier das Rechnungsprüfungsamt ein. Dieses gab das Gebäude 1986 an das Liegenschaftsamt sowie das Presse- und Informationsamt weiter. Heute ist die Regentenstraße 21 Sitz der EWMG – Entwicklungsgesellschaft der Stadt Mönchengladbach.



Appell des Reichsarbeitsdienstes anlässlich der Übergabe des Gebäudes am 29. Mai 1937.

Oase der Ruhe
Tierfriedhof Mönchengladbach

Der Tierfriedhof liegt verkehrsgünstig an der Preyerstraße in MG-Rheydt

In Kürze wird der erste Mönchengladbacher Tierfriedhof Tierliebhabern einen besonderen Platz bieten, an dem verstorbene Haustiere die letzte Ruhe und Tierbesitzer einen Ort zum Trauern finden können.

Das rund 3.000 qm große Gelände liegt gegenüber dem Städtischen Friedhof an der Preyerstraße. Unser Konzept sieht eine parkähnliche Gestaltung mit Bestattunginseln und Bänken vor.

Das geplante Gebäude mit Kaffeeküche wird zur Begegnungsstätte für Tierfreunde und bietet einen Abschiedsraum für Trauernde.

My Friend Tierbestattung · Monika Ludwig
Pfeilstraße 7 · 41239 MG · Tel. 02166/638658

www.tierfriedhof-mg.de

Wir sind 7 Tage die Woche, 24 Stunden für Sie da!

GO GOLFING
Golfequipment

DER GOLF-SHOP
MIT DEM GROSSEN
SERVICE IN IHRER
NACHBARSCHAFT

Wir schaffen Platz für die neuen Kollektionen!

20% Rabatt
auf alle Textilien und Schuhe, auch auf bereits reduzierte Artikel!

Das Angebot gilt für den Monat September, solange der Vorrat reicht.

Vereinbaren Sie einen Termin zur individuellen Beratung, zum ungestörten Stöbern, zum stressfreien Einkauf.

Wir freuen uns auf Sie!

Go Golfing e. K. | Tel. 02161-3044515
Lindenstraße 163 | info@go-golfing.de
41063 MG | www.go-golfing.de

TICKER**Beruf konkret**

Vom 20. bis 22. September veranstaltet die Stadt Mönchengladbach gemeinsam mit der Agentur für Arbeit und der MG-connect-Stiftung zum 10. Mal die Berufsinformationsbörse „Beruf konkret“ im Berufskolleg am Platz der Republik. Hier wird Schülerinnen und Schülern der 9. und 10. Schuljahre aller Schulformen die Gelegenheit geboten, sich bei 100 Ausstellern über gut 250 Ausbildungsberufe und Studienangebote aus erster Hand zu informieren. Rund 200 Fachleute aus der Region, vom Auszubildenden über Gesellen, Meister, Berufsschullehrer und Studienberater bis zu Firmeninhabern und Hochschulprofessoren sind vor Ort, um zu informieren und zu beraten. Auf dem Außengelände des Berufskollegs finden die Besucher außerdem den WDR-Lehrstellenbus, Angebote der Agentur für Arbeit, den Infotruck der Bundeswehr und das Infomobil der Metall- und Elektroindustrie. Am 20. und 21. September ist die Börse von 8:30 bis 13:30 Uhr geöffnet, am Samstag, 22. September, von 9:00 Uhr bis 13:30 Uhr.

Auf zum Oktoberfest!

Am 6. Oktober werden in Wachtendonk wieder die Dirndl geschnürt und die Krachledernen angezogen, denn dann steigt das große Oktoberfest 2012 in der Blauen Lagune – stilecht mit Haxn und Hendl mit Beilagen. Für die Musik zur Gaudi sorgen „Die HuNiS“, eine Partyband aus dem Allgäu, die es versteht, echte Oktoberfeststimmung zu verbreiten. Ab 18 Uhr heißt es „O'zapft is!“ Die Karten kosten im Vorverkauf 19,- €.



Freizeitanlage Wankumer Heidesee
Am Heidesee 5, 47669 Wachtendonk
Tel. 02839/277, info@blaue-lagune.de

Finlantis feiert Geburtstag

Vom 24. bis 28. September feiert das Finlantis in Nettetal zweiten Geburtstag. Die Saunalandschaft bietet ihren Gästen zu diesem Anlass tolle Angebote und Specials. So wird in der Geburtstagswoche beispielsweise Finlantis-Roulette gespielt: Jeder 2., 12., 22., usw. Besucher bekommt den Eintritt geschenkt und jedes 2., 12., 22. usw. Gericht in der FinLounge ist gratis. Auch die Besucher des FinSpa können sich auf Geburtstags-Geschenke freuen: Sie erhalten zehn Prozent Rabatt auf alle Massage- und Kosmetikanwendungen.



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

TIERE SUCHEN EIN ZUHAUSE**Glückskatze Rania**

Die schöne europäische Kurzhaar-Katze Rania kam am 13. Juli als Fundtier ins Tierheim. Allerdings gefällt es ihr dort überhaupt nicht. Sie sehnt sich nach Streicheleinheiten und Ruhe. Rantias Alter wird auf 5 bis 6 Jahre geschätzt. Sie geht im Tierheim nicht viel ins Freie, würde sich in einem geeigneten Zuhause aber wahrscheinlich über Freigang freuen. Im Volksmund heißt es, dass Katzen mit drei Fellfarben Glückskatzen sind. Es wird Zeit, dass sich diese Theorie auch für Rania bewahrheitet.

Tierheim MG, Hülserkamp 74, 41065 MG, Tel. 02161/602214, www.tierheim-mönchengladbach.de

22. SEPTEMBER**Apfelfest 2012**

Auf die kulturelle Bedeutung von Streuobstwiesen soll mit dem Familienfest am 22. September auf der städtischen Obstwiese in Giesenkirchen hingewiesen werden. Hier können die Gäste unter fachmännischer Anleitung selber Apfelsaft pressen. Wer mag, darf auch seine eigenen Äpfel mitbringen und zu zwei Jahre haltbarem Saft verarbeiten. Außerdem wird es eine interessante Obstsortenausstellung geben. Falls Sie Obstbäume im Garten haben und sich nicht sicher sind, um welche Sorten es sich handelt, können Sie Früchte von der Sonnenseite des jeweiligen Baums mitbringen, die vom Biologen Thomas

Braun bestimmt werden. Wer noch kein Obst im Garten hat, aber anbauen möchte, hat die Möglichkeit, sich vor Ort über Fördermöglichkeiten zu informieren und erprobte Sorten zu kaufen. Für Unterhaltung ist beim Apfelfest natürlich auch gesorgt: Falkner Michael Schulze wird ab 12 Uhr einen Buntfalken und einen Wüstenbussard präsentieren. Außerdem bringt er handzähme Frettchen mit, die garantiert die Kinder begeistern. Die rollende Waldschule stellt fachgerechte Tierpräparationen vor. So viel Obst und Action macht Hunger, der nachmittags mit selbstgebackenem Apfelkuchen und Crêpes in verschiedenen Varianten gestillt werden kann.

14. OKTOBER**Trau(m)Tag**

Beim Trau(m)tag am 14. Oktober im Flachs Hof können Sie sich in romantisch-ländlicher Idylle über alle Themen rund um die Hochzeit informieren, sich inspirieren und beraten lassen. Unternehmen aus Mönchengladbach stellen sich und ihr Angebot vor: Hochzeitsfotografie, Brautmode, Trauringe, Brautstyling, Hochzeitsfahrten, Hochzeitservice, Location, Floristik, Partymusik, Hochzeitsvideos, Hochzeitsreisen, Torten, Gesang und freie Trauungen. Das Angebot deckt alle Wünsche zum „schönsten Tag des Lebens“ ab. Die Mini-Hochzeitsmesse soll den Paaren die lange Suche nach dem richtigen Dienstleister abnehmen und die Organisation der Hochzeit erleichtern.

Landgasthof Flachs Hof, Merreter 10, 41179 MG, 11:00 bis 18:00 Uhr. Der Eintritt ist frei!
www.traumtag-mönchengladbach.de



Zusammenhalt und bunte Früchtchen

Brigitte Bengner von „Passione Kulinarische Genüsse“ kocht Marmelade für den Bunten Garten.

Text: Sabrina Kirmarci



Dass die Gladbacher zusammenhalten, wenn es um ihre Stadt geht, haben sie schon öfter bewiesen. Mit einem neuen Projekt zur Unterstützung des Fördervereins „Netzwerk Bunter Garten“ zeigt sich erneut, dass gute Ideen und Engagement irgendwann Blüten hervorbringen. Diesmal sogar im wahrsten Sinne des Wortes. Der Förderverein sorgt dreimal im Jahr dafür, dass der Bunte Garten seinem Namen gerecht wird und bepflanzt Beete mit Blumen in den schönsten Farben. An der Blütenpracht erfreuen sich nicht nur Touristen, sondern auch die Mönchengladbacher, die in der schönen Umgebung Ruhe suchen. So auch Brigitte Bengner von „Passione Kulinarische Genüsse“, die für ihre köstlichen Fruchtaufstriche bekannt ist.

Bei einem Treffen mit Ulrike Menzel, Vorstandsmitglied im Förderverein, sprach man über Blumen, Marmelade und schöne Dinge und ließ den Blick über die Beete schweifen. Mehr im Scherz wurde die Idee geboren, eine Marmelade für den Bunten Garten zu kochen. „Ich hatte gleich eine Kombination aus Erdbeeren, Himbeeren und Rosenwasser im Kopf“, so Brigitte Bengner. Gedacht – gemacht! Jetzt sind sie da, die „Bunten Früchtchen“. Ein Glas (310 g) kostet 4,50 €. Davon gehen 1,50 € an den Förderverein. Brigitte Bengner: „Besonders schön fand ich, dass viele Mönchengladbacher Unternehmer ganz selbstlos die Aktion unterstützen und die Bunten Früchtchen in ihren Räumen verkaufen, ohne etwas dafür zu verlangen.“ Im Restaurant Bonfils, das auch ein Mittagessen für den Bunten Garten anbietet, von dessen Verkauf jeweils ein Euro an den Förderverein geht, gibt es nun sogar Crêpes mit der neuen Marmelade. Wer auf den Geschmack kommt, kann sich gleich ein „Buntes Früchtchen“ kaufen und zu Hause weiterschlemmen. Wenn alles gut läuft und nicht nur die Mönchengladbacher Unternehmer, sondern auch die Bürger durch den Kauf der Marmelade mitziehen, sind bis Ende des Jahres gut 900 Euro für den Förderverein „Netzwerk Bunter Garten“ zusammengekommen. Im nächsten Jahr soll es dann einen anderen Fruchtaufstrich für den Bunten Garten geben: Aprikose und Lavendel!



TIPP

Gemeinsam mit dem Düsseldorfer Banjoclub lädt der Förderverein „Netzwerk Bunter Garten“ am 2. September von 11 bis 13 Uhr zu einem kostenlosen Benefizkonzert an der Konzertmuschel ein. Hier wird es auch die Möglichkeit geben, „Bunte Früchtchen“ zu kaufen.

Weitere Bezugsmöglichkeiten: Restaurant Kaiser Friedrich, Restaurant Rosenmeer, Restaurant Bonfils, Inside Living, ARISTA Kaffeerösterei, www.passione-kulinarische-genuesse.de

Bin im Garten!



Ihre Oase im Garten!

HOLZFINIS
STOLZ AUF HOLZ

2012 MARKTIMPULS.DE

Holz Finis
Luisental 61
41199 Mönchengladbach

Tel. 0 21 66 / 91 54 20
Fax 0 21 66 / 18 57 02
info@holzfinis.de
www.holzfinis.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 7.30-18 Uhr
Sa 8-12 Uhr

Am 30.09.2012
ab 9.30 Uhr
im Warsteiner Hockeypark!



Zwanzig U10-Teams aus der Region spielen um den 1. GLADBAU Super-Cup im Warsteiner Hockeypark.



Das Event wird vom DJK/VfL Giesenkirchen und der GLADBAU – Vitus Gruppe organisiert. Sei bei der Premiere dieses Events dabei!

Für weitere Attraktionen ist gesorgt: Kinderschminken, großer Trödelmarkt, Imbissbuden, Hüpfburg etc.

gladbau
Ein Unternehmen der Vitus-Gruppe

Das gab es noch nie!
1. GLADBAU Super-Cup



Willkommen zuhause!

WIR GEBEN IHRER ZUKUNFT EIN ZUHAUSE

95 Prozent der Menschen in NRW kennen uns. Wir sind die Bausparkasse der Sparkassen und haben den höchsten Marktanteil in NRW. Die Menschen vertrauen uns, denn mit LBS-Bausparen kommen sie seit Generationen entspannt ins eigene Zuhause. Wir suchen

Bauspar- und Finanzierungsfachleute (m/w)

für Mönchengladbach

um noch mehr Menschen auf dem Weg ins eigene Zuhause zu begleiten.

Was Sie erwartet

- Im Außendienst beraten Sie unsere Kunden und vermitteln unsere Bausparprodukte.
- Sie finanzieren und vermitteln Immobilien.
- Sie runden das Ganze durch die passenden Produkte aus dem Sparkassenverbund ab.
- Sie steigern Ihren Verdienst mit Ihrer Initiative als selbstständiger Handelsvertreter (§ 84 HGB).

Was wir erwarten

- Eine abgeschlossene kaufmännische Berufsausbildung.
- Sie haben bereits Berufserfahrungen gesammelt.
- Eigenverantwortliches Arbeiten.
- Ein Gespür für das, was Menschen wichtig ist.
- Das Umsetzen von Zielen.

Immobilienberater (m/w)

für Mönchengladbach

um noch mehr Menschen auf dem Weg ins eigene Zuhause zu begleiten.

Was Sie erwartet

- Sie akquirieren, verkaufen und vermieten Wohnimmobilien.
- Sie nutzen die Bauspar- und Finanzierungsprodukte der LBS.
- Sie runden das Ganze durch Produkte der Provinzial und Sparkasse ab.
- Sie steigern Ihren Verdienst mit Ihrer Initiative als selbstständiger Handelsvertreter (§ 84 HGB).

Was wir erwarten

- Sie haben eine abgeschlossene kaufmännische Berufsausbildung.
- Sie besitzen ein Gespür für das, was Menschen wichtig ist.
- Sie verfügen über ein ausgeprägtes Interesse an Immobilien.
- Sie sind engagiert und arbeiten eigenverantwortlich.
- Sie haben Ziele vor Augen und wollen diese umsetzen.

i Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.
LBS Immobilien GmbH, Gebietsleiter Ralf Breuer, Kleiststr. 2-4, 41061 MG, Tel. 02161/406310, ralf.breuer@lbs-moenchengladbach.de

FAMILIENIDYLLE IN PONGS



Kaufpreis: 228.000,- €
Adresse: 41239 MG-Pongs
Wohnfläche: 112 m²

Grundstück: 551 m²
Zimmer: 4
Baujahr: 1966

Solides Einfamilienhaus mit Ausbaupotenzial, Garage und wunderschönem Garten

Die Hildstraße ist eine ruhige Nebenstraße im Ortsteil Rheydt-Pongs. Das Haus wurde in massiver Bauweise errichtet, ist voll unterkellert und hat eine freundlich gestaltete Putzfassade. Im Erdgeschoss befindet sich ein großes Wohn-/Esszimmer, Küche, Gäste-WC und Diele. Im Obergeschoss gibt es zwei Kinderzimmer, ein großes Schlafzimmer mit Balkon sowie ein Badezimmer mit Wanne und Fenster. Der Speicher bietet rund 30 m² Ausbaureserve. Käufercourtage: 3,57 % vom Kaufpreis.

WOHNEN UND ARBEITEN



Kaufpreis: 248.000,- €
Adresse: Mennrathschmidt, MG
Wohnfläche: 375 m²

Grundstück: 718 m²
Zimmer: 15
 Mit Innenhof, ohne Garten

Ein Vierkanthof mit tausend Möglichkeiten

Mennrath liegt zwischen Rheidahlen und Wickrath. Das Objekt ist ideal für eine Kombination aus Wohnen und Arbeiten oder Ausstellen sowie als Mehrgenerationenhaus mit mehreren Wohneinheiten oder als Wohngemeinschaft. Der Hof wird derzeit zu Wohnzwecken und zum Betrieb einer kleinen Druckerei genutzt. Das Wohnhaus verfügt über reichlich Platz im Erdgeschoss und in der 1. Etage. Das Dachgeschoss dient als Ausbaureserve. Über der Druckerei liegt eine abgeschlossene 4-Zimmer-Wohnung. Käufercourtage: 3,57 % vom Kaufpreis.

i Immobilien Thomas Arndt, Mennrathhöft 19, 41179 MG
 Tel. 02161/6980800, www.thomas-arndt.com

i Immobilien Thomas Arndt, Mennrathhöft 19, 41179 MG
 Tel. 02161/6980800, www.thomas-arndt.com

LBS
 IMMOBILIEN GmbH

Die Nr. 1*

Haus zu verkaufen?



Rufen Sie uns an:
 ☎ 02161/406310

* LBS Immobilien GmbH zusammen mit der Sparkassen-Immobiliengruppe: Nr. 1 lt. Immobilienmanager, Ausgabe 09/11.

LBS-Gebietsleiter Ralf Breuer
 Kleiststraße 2 – 4 · 41061 Mönchengladbach
 Telefon 02161/406310
 ralf.breuer@lbs-moenchengladbach.de

www.lbs-moenchengladbach.de

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.
 Bausparen · Finanzieren · Immobilien

vermitteln
 verstehen
 vertrauen

www.thomas-arndt.com



THOMAS ARNDT
 Immobilien

Mennrathhöft 19 · 41179 MG

Tel. 0 21 61 / 69 80 80-0 · info@thomas-arndt.com

WOHNGEBIET ILTISWEG

**Adresse:**

Ittisweg
41239 Mönchengladbach

Kaufpreis:

rd. 200 €/m²

Erschlossen: ja**Bauverpflichtung:** ja**Verfügbar:** sofort

geschossiger Bauweise mit integrierter Tiefgarage oder Garagenhof (Baubereich I und II) ebenso wie die Errichtung von zweigeschossigen Doppelhaushälften (Baubereich III).

Das Baugebiet Ittisweg befindet sich im Stadtteil Schrievers und ist über mehrere Hauptverkehrsstraßen und diverse ÖPNV-Anbindungen (einschl. Bahnanschluss) sehr gut vernetzt. In ca. 2 km Entfernung befindet sich ein Autobahnanschluss an die BAB 61. In unmittelbarer Nähe und fußläufig erreichbar sind neben allen Einrichtungen des schulischen, sozialen, sportlichen und des alltäglichen Bedarfs auch der Schmölderpark und der Rheydter Stadtwald mit der Anbindung an die überregionalen Grünzüge.

Innenstadtnahes Wohnen in Rheydt

Die Grundstücke am Ittisweg sind optimal gelegen, wenn man nach getaner Arbeit auf der Terrasse oder dem Balkon chillen oder mal kurz zum Shoppen oder Essen in die City möchte. Die erschlossenen und sofort bebaubaren Grundstücke liegen

in einem attraktiven Wohnviertel, nur wenige Gehminuten von der Rheydter Innenstadt entfernt und bieten beste Voraussetzungen für individuelle Planungswünsche. Das vorhandene Baurecht ermöglicht eine Mehrfamilienhausbebauung in zwei- bzw. drei-

i **EWMG - Entwicklungsgesellschaft der Stadt Mönchengladbach mbH**, Regentenstr. 21, 41061 MG
Auskünfte erteilen Herr Quasten und Herr Geck, Tel. 02161/4664-222, www.evmg.de

Chillout-Area

z. B. für 2-geschossige Stadt-Oase:

Ittisweg

Provisionsfrei!



EWMG
ENTWICKLUNGSGESELLSCHAFT
DER STADT MÖNCHENGLADBACH MBH

Ihr städtischer Partner für Grundstücke:
Tel.: 0 21 61 / 46 64-222 oder evmg.de

MÖNCHENGLADBACH 

TWINLINE 2

DIE DUSCHBADEWANNE MIT DEM
KOMFORTABLEN ZUGANG.

Erleben Sie die TWINLINE 2
live auf der Messe »50-Plus
Freude am Leben«



Die dreidimensionalen
Handzeichnungen von
Ursula Schild geben Ihnen
sofort eine reale
Vorstellung Ihres neuen
Traumbades.

SCHILD

Bad & Heizung

PETER SCHILD GMBH

Adolf-Kempken-Weg 96
41189 Mönchengladbach
Tel. 021 66 / 5 60 56
www.schild-web.de



Beauty & Wellness im „Klostergarten“

- ganzheitlich -



PHARMOS NATUR
GREEN LUXURY

FÜHLEN UND ERLEBEN

- Ganzheitliche Schönheitspflege -

LEBENSFREUDE

Wohlthuende Fußkompressen · sanfte
Tiefenreinigung · wundervolle Massage
Gesichtspackung · frische Aloe Vera

ANTI-AGING SKIN-REPAIR

Natur pur mit Verjüngungskraft · sanfte
Behandlungsimpulse kurbeln die
Kollagen- und Elastinbildung an · Falten
werden natürlich und hocheffizient ge-
straft · sofortiger Verjüngungseffekt

Besuchen Sie uns auf der Messe
50-Plus · Freude am Leben

Beauty & Wellness im „Klostergarten“

Pia Scheepers · Klostergarten 27
41069 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 467379
www.pia-scheepers-kosmetik.de

15. + 16. SEPTEMBER

Regionale Messe nicht nur für „Best-Ager“



Premiere feiert am Samstag und Sonntag, 15. und 16. September die Informations- und Unterhaltungsmesse „50-Plus – Freude am Leben“ in Mönchengladbach in der Kaiser-Friedrich-Halle. Mehr als 60 renommierte regionale Unternehmen, Handwerks- und Dienstleistungsbetriebe, Studios, Krankenhäuser, Praxen, Verbände aus Mönchengladbach und der Region stellen hier aus, informieren und unterstreichen ihre Leistungskompetenz. Dort gibt es an diesem Wochenende nicht nur für die Generation „Best Ager“ eine Fülle von wertvollen Informationen, Tipps und Anregungen, um das Leben heute unbeschwert, aber

auch künftig mit Freude genießen zu können, sondern für alle, die mitten im Leben stehen. Seit 2009 wurde die Messereihe bereits in zahlreichen Kreisen in NRW – teils bereits mehrfach – erfolgreich durchgeführt. Der Termin in Mönchengladbach ist bereits die achte Messe in diesem Jahr. Zwischen 4.000 und 6.000 Besucher informierten sich bei den vorangegangenen Messeterminen.

Unterschiedlich und vielfältig sind die Interessen, Wünsche und Bedürfnisse der Generationen „50 Plus“, bei der die Altersspanne von George Clooney bis zu Altkanzler Helmut Schmidt reicht. Im Fokus der Messe steht die Altersgruppe der 49- bis 65-Jährigen. Bei der Messe in Mönchengladbach erwartet die Besucher Kompetenz und Informationsvielfalt zu den Themenbereichen, die laut allen wissenschaftlichen Erhebungen diesen beiden Altersgruppen am wichtigsten sind. So spannt sich der Themenbogen von Lifestyle und Beauty, Wellness und Reisen, Wohnen/Gestalten/Einrichten, Gesundheit und Ernährung, Freizeit/Sport/Fitness über Pflege/Recht und Soziales sowie Vorsorge und finanzieller Sicherheit bis zur Mobilität. Da wundert es nicht, dass bei den vorherigen Messen auch die Altersgruppe der 39- bis 49-Jährigen zahlreich vertreten war.

Unternehmen und Dienstleistungsbetriebe aus der Region beraten hier ganz persönlich und individuell, informieren über Trends und Neues, geben Tipps für das ganz persönliche Anliegen. Die Aussteller sowie auch die Experten der Vortragsreihe garantieren den Besuchern ein Rundumpaket in punkto Information und Interaktion.

50-Plus – Freude am Leben, Kaiser-Friedrich-Halle. Die Messe ist am 15. und 16. September von 11 bis 17 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos erhalten Sie im Internet unter www.hs-messen.de

BIS 23. SEPTEMBER

Ein Tondo für Schloss Rheydt

Hervorragende Beispiele der Renaissancekunst stehen im Mittelpunkt der aktuellen Ausstellung im Museum Schloss Rheydt. Das Thema ist die architektonische Gestaltung der bedeutenden Arkadenhoffassade des Schlosses, der einzigen vollständig erhaltenen Renaissanceanlage dieser Art im Rheinland. Anlass für die Ausstellung ist ein kürzlich erworbenes Renaissanceporträt in Reliefform. Dieser so genannte Tondo,



der Marcus Vipsanius Agrippa, den Gründer Kölns darstellt, stammt aus der berühmten italienischen Renaissancewerkstatt della Robbia und könnte als Vorbild für die vier Tondi an der Arkadenhoffassade des Schlosses gedient haben. Daneben werden hochrangige Vergleichsstücke aus der Werkstatt della Robbia und ihrem Umfeld gezeigt. Die Schaustücke erklären in ihrer Gesamtheit das repräsentative politische Programm herrschaftlicher Selbstdarstellung, welches in der Fassadengestaltung zum Ausdruck kommt.

Sonderausstellung im **Museum Schloss Rheydt**
bis 23. September 2012, Di. bis So. 11:00 bis 18:00 Uhr

Starthilfe für die Berufswahl

SMS Meer stellt Ausbildungsberufe vor.



Auch in diesem Jahr sind Jugendliche wieder zum **Tag der Ausbildung bei SMS Meer** eingeladen.

Nach der Schule muss jeder Jugendliche eine immens wichtige Frage beantworten, die Auswirkung auf das ganze Leben hat: Welchen Beruf will ich ergreifen? Nicht ganz einfach für junge Leute, denn die Anzahl der möglichen Berufe ist groß, aber kaum einer kann sich unter Bezeichnungen wie beispielsweise „Zerspanungsmechaniker“ oder „Industriekaufmann“ etwas vorstellen. SMS Meer macht es den Schulabgängern leicht. Der weltweit führende Anlagen- und Maschinenbauer ist Hersteller von Rohranlagen, hydraulischen Pressen, Kupfer- und Aluminiumanlagen sowie Profilwalzwerken. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Mönchengladbach lädt am 29. September 2012 von 9 bis 14:30 Uhr zu einem „Tag der Ausbildung“ ein. Die Ausbildungsleiter stellen den interessierten Besuchern die Unternehmensbereiche, die komplexen Aufgaben und die Ausbildungsdetails vor. Um dem Nachwuchs einen Einblick in die praktische Arbeit zu geben, werden Technik-Stationen mit Schaltungen aus den Bereichen Elektrotechnik, Pneumatik und Hydraulik aufgebaut, an denen Mitmachen gefragt ist. Die zukünftigen Bewerber können die Technik testen und mit Hilfe von Schaltplänen sogar selber Schaltungen aufbauen und nachmessen. Damit die Jugendlichen die Eindrücke vertiefen können, bekommen sie Informationsbroschüren mit vielen Hintergrundinformationen zu den gewerblichen, technischen und kaufmännischen Ausbildungsberufen mit nach Hause.

Das Engagement für den Nachwuchs zeigt sich bei SMS Meer nicht nur in Veranstaltungen wie dem „Tag der Ausbildung“. Wer sich für eine Ausbildung in dem renommierten Unternehmen entscheidet, kann sich auf den Umgang mit modernen Geräten und Maschinen, mit aktuellen Werkstoffen und Techniken freuen. Die speziell geschulten Ausbilder sorgen für eine umfassende Einführung in den Beruf und für die Integration der jungen Menschen in die Unternehmensprozesse. Selbständiges Planen und Handeln und effektive Teamarbeit werden in Projekt- und Gruppenarbeiten gefördert. Durch begleitende Seminare und persönliche Beratungen werden die Berufsanfänger zu qualifizierten Mitarbeitern und können ihre Fähigkeiten individuell ausbauen. Es lohnt sich also, am „Tag der Ausbildung“ in die Berufe bei SMS Meer reinzuschneppen und sich anzusehen, was ein Industriemechaniker, ein technischer Produktdesigner, ein Zerspanungsmechaniker, ein Mechatroniker oder ein Industriekaufmann für Aufgaben hat. Die Mädchen sind selbstverständlich ebenso eingeladen wie die Jungs! Weitere Infos gibt es auch im Internet: www.sms-meer.com/karriere/ausbildung

Text: Sabrina Kirmapci

SMS Meer, Tag der Ausbildung, 29. September 2012, 9:00 bis 14:30 Uhr
Eingang Landgrafenstraße, Tor 3, 41069 MG

Besuchen Sie uns
auf der Messe
50-Plus
Freude am Leben

medicoreha
Gesundheit bewegt uns

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr kompetenter Gesundheitspartner

- Physio- und Ergotherapie
- Ambulante Rehabilitation
(Orthopädie und Traumatologie)
- Gerätetraining
- Zertifizierte Gesundheitskurse
für Kinder und Erwachsene
- Personal Coaching
- Sportphysiotherapie



medicoreha · Rehabilitations- und Gesundheitseinrichtungen

in Rheydt · im Borussia-Park · in den Kliniken Maria Hilf

Telefon (02166) 998-820 · www.medicoreha.de

Ying Liu-Hauser

chinesische Heilpraktikerin



中醫診所



PRAXIS FÜR TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

YING LIU-HAUSER
CHINESISCHE HEILPRAKTIKERIN

REGENTENSTRASSE 15
41061 MÖNCHENGLADBACH
TELEFON: 0 21 61 – 29 31 930
MOBIL: 0 173 23 78 035
E-MAIL:
TCM.LIU-HAUSER@WEB.DE

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN
KANN EINGESETZT WERDEN BEI:

Allergien und Hautleiden
Organ- und Funktionsstörungen
Stoffwechselstörungen
Kreislaufkrankungen
Gelenk- und Muskelbeschwerden
Frauen- und Männerleiden

MACH MEER AUS DIR!



Tag der Ausbildung

29.09.2012, 09:00 – 14:30 Uhr
Ausbildungswerkstatt
Landgrafenstraße, Tor 3
41069 Mönchengladbach

Was hältst du von einer Karriere in der faszinierenden Welt eines international tätigen Unternehmens? SMS Meer kann dir Start-hilfe geben. Wir sind einer der weltweit führenden Anlagen- und Maschinenbauer für Metallumformung – beispielsweise in der Rohr-, Profil- und Schmiedetechnik. Für den Hauptsitz in Mönchengladbach suchen wir für 2013 wieder Verstärkung.

Wir bieten vielseitige Chancen in fünf Ausbildungsberufen:

- Industriemechaniker/in
- Technische/r Produktdesigner/in
- Zerspanungsmechaniker/in
- Mechatroniker/in
- Industriekaufmann/frau

**SMS
MEER**

SMS group

MEETING your EXPECTATIONS

Jetzt online bewerben!
www.sms-meer.com/karriere/ausbildung

Vis-A-Vis gibt Vorgeschmack auf Arcaden-Shopping

Die Einkaufshalle an der Hindenburgstraße öffnet am 4. Oktober – Einzelhandelsmieter stehen fest.



So wird das **Interimscenter** an der Hindenburgstraße aussehen, das am **4. Oktober** eröffnet.

Das Projekt „Mönchengladbach Arcaden“ nimmt immer mehr Fahrt auf. Mit dem bereits erfolgten Beginn der Abrissarbeiten im Lichthof, die einige Wochen später auch in der Theatergalerie erfolgen werden, ist die Baustelle für das zukünftige Einkaufszentrum an der Hindenburgstraße gewissermaßen eröffnet. Bis Herbst 2014 wird die Realisierung dauern – zunächst erfolgt der Abriss, anschließend die Baugrube und schließlich der Hochbau.

Während der Entstehungsphase gibt es für einen Großteil der Einzelhändler, die an ihren alten Adressen die Geschäfte schließen müssen, eine probate Zwischenlösung. Gleich gegenüber, also auf der anderen Seite der Hindenburgstraße, wird ab Oktober die Einkaufshalle „Vis-A-Vis“ eröffnet.

Name stammt von Mönchengladbacherin

Der Name stammt von einer Mönchengladbacher Bürgerin, deren Vorschlag siegreich aus einem Wettbewerb hervorging, den Arcaden-Entwickler mfi im Juni ausgeschrieben hatte. Vis-A-Vis heißt auf Französisch „gegenüber“ und trägt das markante rote Arcaden-A in der Mitte. Ein perfekter Titel also für das Interimscenter, das im Innern auf rund 2.000 Quadratmetern schon einen kleinen Vorgeschmack auf die zukünftigen Arcaden und das in 25 Einkaufszentren der mfi bewährte „Arcaden Shopping“ geben soll.

So wird zum Beispiel die lamellenartige Außenfassade des späteren Einkaufszentrums aufgegriffen. Das renommierte Aachener Büro kadawittfeldarchitekturen hatte bekanntlich im letzten Jahr den internationalen Fassadenwettbewerb von Stadt und mfi gewonnen und mit seinem Konzept eine hochkarätig besetzte Jury aus Stadt-, Bürger- und Investor-Vertretern sowie Experten aus dem Architekturbereich überzeugen können.

Die Eröffnung von Vis-A-Vis wird am 4. Oktober um 9 Uhr erfolgen. Ab dann werden sich hier folgende acht Einzelhandelsunternehmen präsentieren, über die schon seit langem in der Mönchengladbacher Innenstadt spekuliert wird: Mayersche Buchhandlung, SportScheck, WMF, Kamps, Depot, Base, Super Cut und Wolsdorff Tobacco. Begleitet wird das Opening von speziellen Coupon-Aktionen, an denen alle Vis-A-Vis-Händler beteiligt sind. Und natürlich gibt's darüber hinaus noch die ein oder andere Eröffnungs-Überraschung.

**BETTEN
DEPOT**

Qualität zum Wohlfühlen
und Träumen



BETTEN-DEPOT KLUGE
DER SPEZIALIST FÜR GESUNDEN SCHLAFKOMFORT
Schillerstraße 77-79 Nähe Kaiser-Friedrich-Halle
Tel. 021 61 - 201 28
www.betten-depot.de
Geöffnet: Mo.-Fr. 9-18.30 Uhr · Sa. 10-15 Uhr



AUTOHAUS SCHROERS
IHR MEHRMARKENHÄNDLER IN MG-HARDT

Neu-, Jung- und Gebrauchtfahrzeuge verschiedener Marken

Toyota und Daihatsu Vertragswerkstatt

Service und Reparaturen an allen gängigen Fabrikaten



TOYOTA



DAIHATSU

MADE IN JAPAN



NEU EU-Fahrzeuge
verschiedener Marken



Autohaus Schroers GmbH · 41169 Mönchengladbach · Vorster Str. 372
Telefon 021 61 - 56094-0 · www.autohaus-schroers.de



Genau. Richtig.

Die Serviceleistungen von TÜV Rheinland – Genau. Richtig. Für mein Fahrzeug und für meine Sicherheit.

- Haupt- inkl. Abgasuntersuchung
- Eintragungen und Abnahmen
- Gebrauchtwagen-Zertifikat
- Oldtimer-Gutachten
- Tuningberatung

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin im Internet unter www.tuv.com/termin oder rufen Sie uns an: Kostenlose Telefon-Hotline 0800 8838 8838.

In Mönchengladbach finden Sie drei unserer Prüfstellen:

Hermges,
Theodor-Heuss-Str. 93-95

Wedding,
Lehmkuhlenweg 2b

Wickrath,
Adolf-Kempken Weg 139

 **TÜVRheinland®**
Genau. Richtig.



Elf Mönchengladbacher Autohäuser sorgen für einen Familiensonntag, an dem es viel zu entdecken gibt.

MG macht mobil

35 Automarken mit 200 verschiedenen Modellen präsentieren sich am 9. September auf dem Messegelände Nordpark.

Text: Sascha Broich

Von sparsamen Stadtfützern über PS-starke Sportwagen und familientaugliche Raumwunder bis hin zum starken Offroader – elf Gladbacher Autohäuser locken Autofans und Kaufinteressierte am 9. September von 10 bis 18 Uhr auf das Messegelände am Nordpark. Auf 20.000 m² präsentieren sie unter der Regie des Veranstalters PPG-Nordpark GmbH 35 Marken und über 200 verschiedene Modelle. Neben den neuesten Fahrzeugmodellen werden auch rasante Motorräder, sportliche Motorroller und Fahrräder gezeigt. Elektromobilität und Hybridtechnologie sind die gefragten Trends der Zukunft und finden auf der Ausstellung ebenso Platz wie viele weitere innovative Konzepte aus den Labors der Hersteller.

Das interessante Rahmenprogramm macht die Ausstellung zum Familien-Event: Die Mitarbeiter der NEW-Energie informieren z. B. über alternative Antriebstechniken, der TÜV Rheinland über Fahrzeuguntersuchungen, Führerschein und Tuning. Wagemutige testen an einem Rennsimulator ihre fahrerischen Fähigkeiten und wer die Welt einmal auf den Kopf gedreht sehen möchte, traut sich in den Überschlagssimulator des TÜV – inklusive fachkundiger Anleitung zum eleganten Befreien aus der Fahrzeugkabine. Die obligatorische Hüpfburg – für die kleinen Gäste – darf natürlich auch nicht fehlen. Gutscheine rund um die Automobilität und viele nützliche Sachpreise können beim kostenfreien Gewinnspiel mit ein wenig Glück erlangt werden.

Was es mit der „Wagenburg“ auf sich hat, verrät der Veranstalter noch nicht. Gewiss ist jedoch, dass die Besucher inmitten dieses Gebildes Kulinarisches aus deutschen und italienischen Gefilden genießen kön-

nen. Hier geht es nicht nur um die Wurst, sondern auch um die Liebe zum guten Geschmack. Mit moderaten Preisen von nur 2,- bis 6,- € wird der Geldbeutel geschont und der Familienanhang satt.

Automobil Ausstellung Mönchengladbach

Sonntag, 9. September 2012 von 10:00 bis 18:00 Uhr
Messegelände Nordpark

Weitere Informationen www.mg-macht-mobil.de
Eintritt und Parken kostenlos



Am **Überschlagssimulator des TÜV** steht die Welt auf dem Kopf.



Echtes **Formel-1-Feeling** in der Boxengasse.

9. SEPTEMBER

Blumensonntag in Rheydt



Am Harmonieplatz bilden sechs Blumenbeete mit Wasserspielen eine bunte Attraktion.

tion bildet ein Blument Teppich auf dem Harmonieplatz, wo auf 700 m² verschiedene Pflanzen und ein Wasserspiel zum Verweilen einladen. Vor Ort demonstrieren die Dekorateure der Blumenwagen mit wie viel Liebe und Mühe die Korso-Umzüge sonst alljährlich vorbereitet und gestaltet werden. Musikbühnen auf dem Sparkassenvorplatz und der Stresemannstraße bieten abwechslungsreiche Unterhaltung von Klassik bis Pop und für die kulinarische „Unterfütterung“ des Geschehens sorgen zahlreiche Verkaufsstände. Einen guten Überblick über das Geschehen in Rheydt hat man vom Turm der Hauptkirche, den man kostenlos besteigen kann.

Blumensonntag in Rheydt mit verkaufsoffenem Sonntag am 9. September von 13 bis 18 Uhr in der Rheydter Innenstadt. Programm ab 12 Uhr.

8. UND 9. SEPTEMBER

Sternenlicht Revue

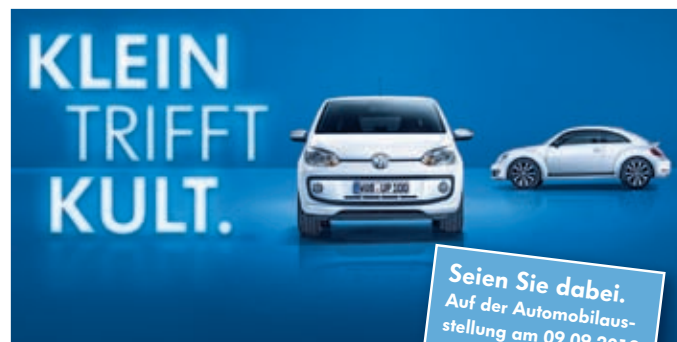


„Rollen“-Spiel für Kinder und Jugendliche.

Am 8. und 9. September 2012 führen 35 Kinder und Jugendliche in der Kaiser-Friedrich-Halle in Mönchengladbach die Sternenlicht-Revue, eigentlich müsste man sagen: den „Starlight-Express“, auf, denn die Sternenlicht-Revue ist ein Rollschuhmusical nach der Originalmusik des Bochumer Vorbilds in den gleichen Kostümen mit allen Licht-

effekten. Die „Sternenlichter“ haben dazu die offizielle Erlaubnis, solange es sich um Benefizveranstaltungen handelt. Dieses Mal ist der Erlös des Rollschuhmusicals dazu bestimmt, die Inklusion behinderter Kinder und junger Erwachsener der Stiftung Hephata zu fördern. Aktuell besteht die Sternenlicht-Revue aus 34 Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 8 und 19 Jahre, die allesamt große Fans des Musicals „Starlight Express“ sind. Mit großem Engagement, Ehrgeiz und auch viel Spaß eifern Sie ihren großen Vorbildern in Bochum nach. Die Sternenlicht-Revue wurde im Jahre 1996 gegründet. Im Laufe der Zeit entwickelte sich eine Show, die dem Original in jeder Hinsicht sehr nah kommt und seit ihrer Gründung bereits 176.000 Euro für gute Zwecke eingespielt hat.

Sternenlicht Revue – Ein Rollschuhmusical nach der Musik von Starlight Express, 8. und 9. September 2012 um 15:30 Uhr in der Kaiser-Friedrich-Halle, Eintritt 12,- €, ermäßigt 10,- €, Tickets unter www.hephata-mg.de



Der up!* und der Beetle* in Mönchengladbach – präsentiert von Autohaus Jacob Fleischhauer.

Sie touren einmal quer durch Deutschland – und sind bald auch bei Ihnen: der up! und der Beetle kommen. Erleben Sie live, wie großartig der Kleinste von Volkswagen ist. Überzeugen Sie sich von dem innovativen Sicherheitskonzept des up! und lassen Sie sich von dem sportlichen Character und den überzeugenden Proportionen des Beetle begeistern. Freuen Sie sich auf viele Aktionen und Attraktionen wie das große up! Quiz und jede Menge Unterhaltung. Natürlich haben Sie auch die Chance, den up! und den Beetle Probe zu fahren.

Die große Welt des kleinen up!, des sportlichen Beetle und spannende Unterhaltung – auf der Automobilausstellung am 9. September in Mönchengladbach. Kommen Sie auch?

* Kraftstoffverbrauch des Beetle in l/100 km: kombiniert 7,7 - 4,5/CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert 179 - 119.
Kraftstoffverbrauch des up! in l/100 km: kombiniert 4,7 - 4,1/CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert 108 - 95.

z.B. take Up! 1.0, 44 kW (60 PS), 5-Gang

Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 7,0/außerorts 4,6/ kombiniert 5,5/CO₂-Emissionen kombiniert: 129 g/km

Ausstattung: Radio, Klimaanlage, Raucherausführung, ESP, Kopf und Seitenairbag vorn, Servolenkung elektromechanisch, Tagfahrlicht u. v. m.

Preis: 9.990,- €

Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.



Das Auto.

Ihr Volkswagen Partner

Autohaus Jacob Fleischhauer GmbH & Co. KG

Düsseldorfer Straße 12, 41238 Mönchengladbach
Tel. 02166 / 12 98-531, www.fleischhauer.com

Automobilausstellung
2012 MÖNCHENGLADBACH



Alle Jahre wieder greifen Modedesigner auf Entwürfe der vergangenen Epochen zurück, wandeln sie ab und kreieren daraus neue Trends. Schaut man auf die Herbst-Winterkollektionen 2012, entdeckt man Anleihen aus den Goldenen Fünfzigern, den Swinging Sixties, den Wilden Siebzigern und den Bunten 80ern.

Text: Sabrina Kirnacci

Die Goldenen Fünfziger

Der Pariser Modeschöpfer Christian Dior prägte die figurbetonte 50er-Jahre-Mode. Bleistiftröcke, enge Blusen, niedergeschnürte Wespentailen und Pumps mit Pfennigabsätzen formten das Bild der modernen Dame im Stil von Marilyn Monroe oder Brigitte Bardot. Das Kostüm beherrschte den Modemarkt. Voll im Trend lagen Nylonstrümpfe, elegante Lederhandschuhe und farblich abgestimmte Hüte. Auch die Clutch, eine schmale Handtasche ohne Henkel, feierte durch Dior ihr Comeback. Mit Hosen konnte man den modebewussten Damen der 50er-Jahre nicht kommen. Einzig die Caprihose hielt Ende des Jahrzehnts durch die Schauspielerin Audrey Hepburn Einzug in die Kleiderschränke. Die Männermode blieb derweil klassisch: Anzug mit weit geschnittener Hose, weißes Hemd mit schmalen Binder. Der Hut durfte auch bei den Herren nicht fehlen. Wer es legerer mochte, der trug Bundfaltenhose und Perlonhemd mit Pullunder.



VAN LAACK



MARC CAIN



BIJOU BRIGITTE



BIJOU BRIGITTE



BIJOU BRIGITTE



REVIEW, P & C



SCHATZINSEL



JAKE*S, P & C



JAKE*S, P & C



JAKE*S, P & C



OPTIK NEETEN



OPTIK HEINRICHS



WINTZEN



MC NEAL, P & C



ESPRIT



06. SEPTEMBER 2012 | MUSTERTEILVERKAUF FALL/WINTER 2012/13

08. SEPTEMBER 2012 | LIFESTYLE EVENT „OKTOBERFEST“

Wir freuen uns auf Sie | Ihr Cinque Team

CINQUE STORE OUTLET | Am Kämpchen 9-13 | 41061 Mönchengladbach | T +49 (0)2161 180709 | E cinqueoutlet@cinque.de | cinque.de
Mo–Fr 10–19 Uhr | Sa 10–16 Uhr

Gabor

www.gabor.de

UNWIDERSTEHLICH



**DIE NEUE SCHUH-KOLLEKTION
JETZT ERHÄLTlich BEI:**

100 Jahre seit 1910
SCHUHHAUS
Wintzen

Das Fachgeschäft mit dem guten Service

MG: Hindenburgstraße 113
RY: Hauptstraße 38

2012 MARKTIMPULS.DE



In den 60er-Jahren wich die figurbetonte Mode einem androgynen Stil. Schauspielerin und Fotomodell Twiggy machte die knabenhafte Figur zum Trend. Kastenjäckchen, weit schwingende A-Linien-Mäntel und Trapezkleider verbargen die weiblichen Kurven. Geometrische Muster, Bubi-Kragen und eine moderne strenge Linieneinführung lösten Blümchen-Look und Westentaille der 50er-Jahre ab. Der Minirock, der in den 60ern erfunden wurde, endete etwa zehn Zentimeter überm Knie, so dass für erotischen Charme anderweitig gesorgt war. Unter anderem durch Stil-Ikone Jacqueline Kennedy wurde außerdem das Etuikleid zum absoluten Renner. Es war schlicht, schnörkellos und gleichzeitig edel. Auch der gerade geschnittene Hosenanzug, den Marlene Dietrich salonfähig machte, passte ins androgyn Konzept. In der Männermode war noch immer der Anzug angesagt, allerdings wurden die Schnitte schmaler. Karomuster, Streifen, Fischgrätenmuster oder Hahnentritt waren höchst beliebt.

SWINGING SIXTIES



OPTIK COMMER

MONTECO, P & C

CINQUE

ESPRIT

BIJOU BRIGITTE

CINQUE

MARCCAIN



FOTOS: UNTERNEHMEN, KINTIX MAGAZIN JUNI 1967



we ♥ trousers

Michèle[®]
THAT'S FASHION

Die aktuelle Michèle Kollektion finden Sie im
ausgewählten Fachhandel in Ihrer Nähe und unter
www.michele-fashion.de



Michèle Textil-Vertriebsgesellschaft mbH · Dohrweg 25 ·
41066 Mönchengladbach · Tel.: 02161 - 964 01

Neueröffnung



Yves
HAIRDESIGN

Eröffnungsangebot:
Gegen Vorlage dieser Anzeige
10% Rabatt* auf Dienstleistungen
für alle Neukunden!

Kaiserstraße 89 | 41061 Mönchengladbach
Telefon +49-(0)2161/13808 | Fax +49-(0)2161/247688
E-Mail info@yveshairdesign.de | www.yveshairdesign.de
Öffnungszeiten
Dienstag bis Freitag 8.30 bis 18 Uhr | Samstag 8 bis 14 Uhr

*gültig bis 29. September 2012
nicht kombinierbar mit anderen Rabatten oder Angeboten

**NEU NEU NEU
JETZT BEI UNS!**

BALBO
Herren-
Halbschuh



BIVOUAC
Herren-
Slipper



Herrenschuhe
der Firma

MEPHISTO M
DIE LAUFSSENSATION

Natürlich bei
Ermert Schuhe

HIKE
Herren-
Halbschuh



ERMERT SCHUHE Bismarckstr. 19-21
... die passen! Mönchengladbach
Tel. : 02161-10923



Unzählige Kombinations-
möglichkeiten!

Gestalten Sie Ihre Uhr individuell
und passend zu jedem Outfit.

VERKAUFSOFFENER
**SONNTAG
IN RHEYDT**
AM 9.9.2012

**BLICKPUNKT
OPTIK SCHMIDT**

Bahnhofstraße 18
41236 MG-Rheydt
Tel. 02166 / 41401



DIE WILDEN SIEBZIGER

Die 68er-Bewegung schwemmte die Hippie-Mode in die Kleiderschränke der 70er-Jahre. Flower Power und Peace-Zeichen, Schlaghosen, Jeans und Batik-Shirts waren Ausdruck einer rebellischen Jugend. Dem entgegen stand gegen Ende des Jahrzehnts die Disco-Mode à la Saturday Night Fever mit Catsuits, Glitzer, Glamour und Plateauschuhen. Im bürgerlichen Kleiderschrank ging es mit Strickmode, Tweed-Röcken und Volant-Blusen in Braun- und Orangetönen gemäßiger zu. In den wilden 70ern wagten es auch endlich die Herren, in die Modekiste zu greifen. Schlaghosen oder Hosenanzüge aus Cord waren ebenso angesagt wie Rüschen oder gestickte Hemdverzierungen. Die Lederjacke mit Fransen hielt Einzug in den männlichen Kleiderschrank und gesellte sich zu engen Jeans, Blumenhemden und Overalls.

GARDEUR



MEXX



WINTZEN



BIJOU BRIGITTE



CINQUE



EVA BRACHTEN



CHRISTIAN BERG, P 6 C

ALBERTO



JAKE'S, P 6 C



WINTZEN



GERRY WEBER

mod's hair
PARIS

Question de style
Kollektion Frühjahr/Sommer 2012

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



EP: und läuft

Perfekt vernetzt!

Bringen Sie Ihre Fotos und Videoclips groß raus – auf Ihrem TV-Bildschirm! Genießen Sie großes Kino, riesige Programmvierfalt und großartigen Klang – überall im Haus und wann Sie wollen!

Wie das geht, fragen Sie am besten uns.

Wir vernetzen Ihre Heimelektronik – egal, wo gekauft!



EP: Jepkens

ElectronicPartner

LED-LCD-TV, HIFI, DVD/VIDEO, SATELLITEN-TECHNIK, ANTENNENBAU, TELEKOMMUNIKATION
41065 Mönchengladbach, Neusser Straße 180
Tel. 02161 960112 / 604229, info@jepkens.com
www.jepkens.com

DIE BUNTEN

HERN

In den 80er-Jahren war alles erlaubt, was als Hingucker diente. Filme wie Flashdance und Footlose sorgten für übergroße Schlapperpullis, Leggings, Stulpen und Schweißbänder. Denver Clan und Dallas steckten die Frauen mit dem Schulterpolster-Virus an und zu Karottenhose und breitem Gürtel trug man Turnschuhe und kunterbunte Pullis. Am Ohr baumelten riesige Kreolen wurden schmale Lederkrawatten oder Boloties kombiniert. Noch heute sind die weißen Tennissocken der 80er-Jahre gefürchtet, die damals in keinem Herren-Kleiderschrank fehlen durften. Ansonsten trug „Mann“ helle Sakkos, Bundfaltenhosen und wilde Muster – gerne großflächige Streifen oder Karos. Gleichzeitig wurden Jeans in allen Variationen immer beliebter: als Hose, als Weste, als Rock, als Jacke, als Hemd. Der Trend in den 80ern: bunte Gummisandalen!



FREUNDE & FAMILIEN WOCHEN

3 BRILLEN 1 PREIS

PAKET 1	3 Brillen für € 279,- (statt € 429,-) 3x egal ob Fern-, Nah- oder Kinderbrille
PAKET 2	3 Brillen für € 399,- (statt € 589,-) 1x Gleitsichtbrille 2x egal ob Fern-, Nah- oder Kinderbrille
PAKET 3	3 Brillen für € 499,- (statt € 749,-) 2x Gleitsichtbrille 1x egal ob Fern-, Nah- oder Kinderbrille
PAKET 4	3 Brillen für € 599,- (statt € 1109,-) 3x Gleitsichtbrille

Gültig für 1 bis 3 Personen!
Alle Brillen mit dünnen Kunststoffgläsern (Index 1,6)
Inkl. Hartschicht und Superentspiegelung!
Weitere Optionen möglich.

2011 MARKTIMPULSE



Mönchengladbach
Aachener Straße 156
0 21 61 / 83 14 01

Neuss-Weckhoven
Hoistener Straße 58
0 21 31 / 94 92 06

JAKE'S, P & C



BIJOU BRIGITTE



BIJOU BRIGITTE

ESPRIT



OPTIK PLEINES



SCHATZINSEL

MARC CAIN



C & A



GARDEUR



MICHELLE



Schluß mit Bescheidenheit

Lassen Sie sich von uns verzaubern.



Schatzinsel SILBERSCHMUCK

WALLSTRASSE 8 · MG
INH. JUTTA KAISER · TEL. 206605

Rein Gold

GOLDANKAUF

seriös - kompetent - transparent

Sonderaktion

gültig bis zum 31.10.2012

ab
30 Gramm
Feingold pro Kunde/Tag

Bargeld

zusätzlich
1 tom watch

Öffnungszeiten
Mo-Fr: 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr | Sa: 10.00 -14.00 Uhr

MG-Rheydt Erkelenz Brüggen
Marktstraße 13 Aachener Straße 2 Klosterstraße 53

www.reingold.eu - info@reingold.eu
© 0 21 66 / 14 71 558

Trends 2012



MEHR ALS
300
MONTUREN
STÄNDIG
VORRÄTIG!

Das einzigartige
Brillenwechselsystem

Gestalten Sie Ihre Brille individuell
und passend zu jedem Outfit.

**BLICKPUNKT
OPTIK SCHMIDT**

Bahnhofstraße 18
41236 MG-Rheydt
Tel. 02166 / 41401

VERKAUFSOFFENER
**SONNTAG
IN RHEYDT**
AM 9.9.2012

Tu deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust bekommt, darin zu wohnen

Theresa von Avila



**GUTSCHEIN:
50% RABATT**
AUF DIE ERSTE
KOSMETISCHE
BEHANDLUNG!

NATURAL WELLNESS

Im Einklang mit der Natur

Entdecken Sie das Geheimnis natürlicher Schönheit mit ANNEMARIE BÖRLIND und erleben Sie die Welt der ganzheitlichen Schönheitspflege hier bei uns.

Wir freuen uns auf Sie!



NATURKOSMETIK
STUDIO ECK

**ANNEMARIE
BÖRLIND**
NATURAL BEAUTY

Adenauerplatz 5 • 41061 Mönchengladbach
Tel.: 0157/84 643 992

WWW.NATURKOSMETIK-ECK.DE

CINQUE



CINQUE



MICHELLE



GERRY WEBER



OPTIK PLEINES

GARDEUR



ESPRIT



ESPRIT



SCHATZINSEL



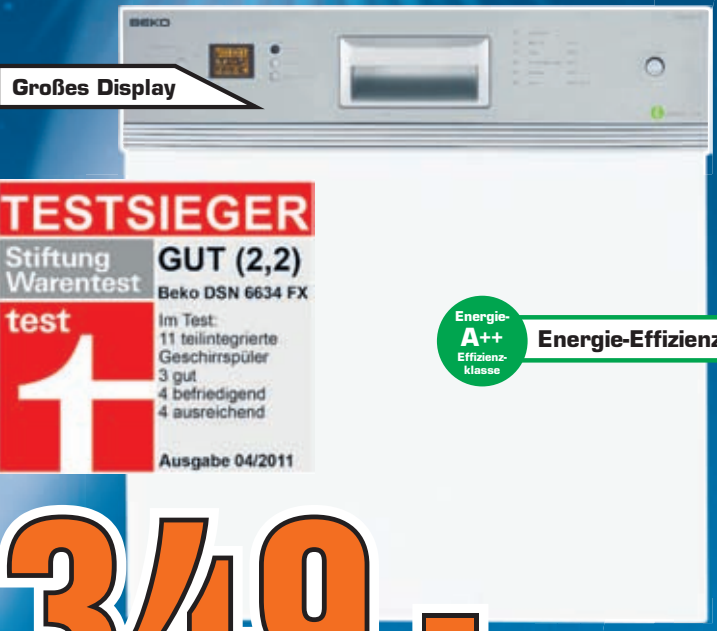
OPTIK NEETEN



GERRY WEBER

SOO! MUSS TECHNIK

Angebote gültig von 01.09.2012 bis 31.09.2012. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten.



Großes Display

TESTSIEGER
 Stiftung Warentest **GUT (2,2)**
 Beko DSN 6634 FX
 Im Test:
 11 teilintegrierte Geschirrspüler
 3 gut
 4 befriedigend
 4 ausreichend
 Ausgabe 04/2011

Energie-**A++** Effizienzklasse **Energie-Effizienz**

349,-

BEKO DSN 6634 FX WEISS EINBAU-GESCHIRRSPÜLER
 Fassungsvermögen: 13 Maßgedecke, 6 Programme und 5 Reinigungstemperaturen, höhenverstellbarer Oberkorb im beladenen Zustand, großes Display mit Startzeitvorwahl und Restzeitanzeige, Umklappbare Tellerreihen im Ober- und Unterkorb, Wasserschutzsystem, Edelstahlblende, Lautstärke: 44dB, Verbrauch: 10 Liter Wasser und 0,92 kWh Strom, Trocknungswirkung A, Maße (HxBxT): 82,0x59,8x54,8 cm, Art.Nr.: 1339831



Großes Touchcontrol Display

Stiftung Warentest **GUT (2,4)**
 Blomberg KND 9861 X A+++
 getestet unter Beko CN 148240 X
 Im Test:
 14 Kühl-/Gefrier-Kombinationen
 2x Sehr Gut
 7x Gut
 5x Befriedigend
 Ausgabe 07/2012

Energie-**A+++** Effizienzklasse **Energie-Effizienz**

719,-

Blomberg KND 9861 X A +++ EDELSTAHL KÜHL- / GEFRIER-KOMBI
 Kühl-/Gefrierkombination, Nutzinhalt Kühlen: 322Liter, Gefrieren: 114 Liter, Duo-Cycle-No-Frost-Technologie, Energieklasse: A +++, 205KWh/ Jahr ,40 db, Höhe: 194cm - Breite 70cm, Fingerprint Free, Art.Nr.:1505562

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

<p>saturn.de</p> <p>Saturn Techno-Markt Electro-Handelsgesellschaft mbH MG-CITY direkt neben P&C</p>	<p>Hindenburgstrasse 42 41061 Mönchengladbach Tel.: 02161/30950</p>	<p>Ab 20 € Einkauf 1 Stunde kostenlos parken</p> 	<p>Saturn Techno-Markt Electro-Handelsgesellschaft mbH MG-RHEYDT in der Galerie am Marienplatz</p>	<p>Stresemannstr. 1-7 41236 Mönchengladbach Tel.: 02166/6225-0</p> 
---	---	---	--	--

TECHNIK TRENDS

Text: Sascha Broich

iMachine Nr. 1

1976 entwickelte Steve Wozniak in einer Garage den ersten erschwinglichen und nach damaliger Vorstellung modernen Heimcomputer. Bald wurde der Apple I in Serie produziert und für nur 666 US-Dollar verkauft. Als Einplatinencomputer wurde er in Form einer komplett bestückten Platine ausgeliefert und vom Händler oder Endbenutzer um ein Netzteil, Gehäuse und eine Tastatur ergänzt, ehe er am heimischen Fernseher betrieben werden konnte.



IPAD 3. GENERATION

Hätte man Steve Jobs damals ein iPad gezeigt, hätte er es vermutlich für ein Küchenbrett gehalten und Zwiebeln darauf gehackt. Der flache Tablet-PC besitzt eine Auflösung von neun Fernsehern zusammen addiert, macht Musik, Fotos, Filme und ersetzt den Home-PC fast vollständig. Auch die Gewohnheiten ändern sich: Gesurft, gearbeitet und gespielt wird fortan nicht mehr am Schreibtisch, sondern auf der Couch. **Gesehen bei Saturn ab 479,- €.**

Mobilfunkfernsprecher

Dieser 800 Gramm schwere Knochen war 1983 das weltweit erste kommerzielle Mobiltelefon. Das Dynatec 8000X von Motorola maß 33 x 4,5 x 8,9 cm, kostete 3.995 US-Dollar und besaß eine Gesprächsdauer von nur etwa einer Stunde. Dennoch wurde dieser Urvater des modernen Handys innerhalb eines Jahres rund 300.000 Mal verkauft.



SAMSUNG GALAXY S III

Für den Mobilfunkfernsprecher der neuesten Generation, hier das Samsung Galaxy S III, braucht man keine eigene Telefonzelle mehr. Es erkennt das Gesicht des Nutzers, versteht seine Stimme und weiß, was er vorhat – das schaffte 1983 kein Hochleistungscomputer. In seinem Display zeigt es nicht nur die Telefonnummer an, sondern auch Videos, während man eine E-Mail schreibt. Das hätte den Bundespostminister sicher sehr gefreut.

Gesehen bei Saturn für 529,- €.

Ritsch-Ratsch-Klick

Die Agfamatic 2000 Pocketkamera war 1974 aufgrund ihres schlichten Designs zwar ein optisches Highlight, die Bildqualität der Pocketfilme war aber eher bescheiden. Dafür war die Technik umso bemerkenswerter: Durch ein simples Zusammendrücken des Gehäuses wurde der Film weitertransportiert und war damit bereit für einen weiteren Schnappschuss.



CANON IXUS 240 HS

Die moderne Digitalkamera besitzt Funktionen, die man vor 40 Jahren vermutlich noch nicht einmal haben wollte: Bilder über WLAN weitergeben, Videos in HD-Qualität aufzeichnen, Voreinstellungen für jede erdenkliche Situation, ein Touch-Screen-Display und sogar ein Filmtagebuch. Das Ganze verpackt in einem schlanken Metallgehäuse mit Weitwinkelobjektiv und 5-fach optischem Zoom. Klick ohne Ritsch-Ratsch. **Gesehen bei Saturn für 219,- €.**



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

Shooting-
gutscheine
verschenken!

FOCUS-S FOTOGRAFIE

Simone Stähn
Myllendonker Straße 12, 41065 MG

Tel.: 021 61-49 53 95 oder 0177 / 4 95 39 50
kontakt@focus-s.de, www.focus-s.de

Zockerkiste

Der Atari 2600 war zwar nicht die erste Spielekonsole, aber sicherlich die kultigste und meistverkaufte in den 80er-Jahren. Insgesamt rund 1.200 Spiele revolutionierten das zuvor recht langweilige Angebot von Pong-Varianten. Mit bekannten Klassiker wie Pac Man, Asteroids, Space Invaders, Mario Bros., E.T. oder Winter Games herrschte seit 1977 Spannung in den Kinderzimmern.



MICROSOFT XBOX 360 MIT KINECT

Während frühe Spielekonsolen noch mit Joysticks gesteuert wurden und langsame Pixelanimationen boten, spielt die Xbox mit rasant schnellen und realistischen Grafiken auf. Die Steuerung erfolgt mittels Gesten, die ein Kameramodul von den Spielern aufzeichnet. Spiele wie Boxen oder Bowling können dadurch ohne weitere Hilfsmittel erstmals dreidimensional erlebt werden.

Gesehen bei Saturn ab 249,- €.



Walkman

1979 kam Sony mit seinem ersten Walkman namens „TPS-L2“ auf den Markt. Das Abspielgerät mit Kopfhörer für Musikkassetten war in den 80er-Jahren unter den Jugendlichen ein wichtiges Statussymbol und Sinnbild für eine neue Lebensform. Von Geräten mit dem Markennamen Walkman wurden bis zum Jahr 2004 ca. 335 Millionen Stück verkauft.



SONY NWZ-E463

Auch dieses Gerät nennt sich Walkman und stammt von Sony. Der Video-mp3-Player mit 4 GB Speicher kann 50 Stunden Musik oder 19 Stunden Video wiedergeben. Die brillante Klangqualität, die tiefen Bässe und die lange Akkubetriebsdauer des Sony NWZ-E463 haben mit dem Urvater des Walkman jedoch nichts mehr gemein. Bandsalat ausgeschlossen. **Gesehen bei Saturn für 69,- €.**



Gutes Hören macht Spaß!

Verpassen Sie kein Tor, keine Kommentare und erleben Sie die Spiele Ihres Lieblingsvereins mit allen Sinnen. Heute ist Hörverlust kein Problem mehr, denn es gibt Hörsysteme für jeden Anspruch.

Moderne Hörsysteme gibt es sogar zum Nulltarif!



Besuchen Sie uns – wir testen unverbindlich Ihr Gehör und erstellen Ihr **persönliches Hörprofil**.

Ihr Spezialist für Hörsysteme in MG

Hör(entrum) <<<

Kaiserstraße 88 · 41061 Mönchengladbach

Tel. 0 21 61. 2 94 07 87 · www.hoerzentrum-mg.de

Mo. – Fr. 9–13 Uhr und 14–18 Uhr, Samstag nach Vereinbarung



illumina

Magie der Nacht

Schloss Dyck
31.08. – 09.09.2012
20 – 24 Uhr

Stiftung Schloss Dyck
Zentrum für Gartenkunst
und Landschaftskultur
www.stiftung-schloss-dyck.de

SCHLOSS DYCK



Kinderfest
im Vitus Center

Sa., den 22.9.2012 von 11-18 Uhr

Spannende Spiele zum Mitmachen, plus kleine Gewinne

Kinderschminken

Zaubershow mit Zantac dem Zauberer

Kostenlose Teilnahme an den Aktionen

VITUS CENTER

Eine Aktion der Werbegemeinschaft Vitus Center GbR · Hindenburgstraße 170
41061 Mönchengladbach
www.vitus-center.com

2012 MARKTIMPULS.DE

Tipps für Kids

von Martin Huth



Manga-Workshop

Nehmt teil an unserem dreistündigen Manga-Workshop im BIS-Zentrum unter der Leitung der Profi-Mangakünstlerin Alexandra Völker und lernt alles, was ihr wissen müsst, um waschechte Mangas (japanische Comics) zeichnen zu können! Malerfahrung ist keine Pflicht, ihr solltet aber Interesse an Mangas und Anime haben und einfach ganz gerne zeichnen. Bringt bitte eigene Stifte und Papier mit, für den Rest sorgen wir!

Für Kinder von 7 bis 14 Jahre:

8. September von 12:00 bis 15:00 Uhr

Für Jugendliche ab 16 Jahre:

8. September von 15:30 bis 18:30 Uhr;

Kursgebühr jeweils 18,- €.

Kinderfest mit „Zauberer ZANTAC“

Zum bunten Kinderfest finden sich am 22. September, 11:00 bis 18:00 Uhr, ganz besondere Gäste im Vitus Center ein: Zauberer ZANTAC und sein Team verzaubern und unterhalten das kleine und große Publikum. In den Shows um 12:00, 14:00 und 16:00 Uhr staunt man über verblüffende Tricks und genießt lustige Unterhaltung.

Spannende Spielgeräte laden zum Mitmachen und Ausprobieren ein: Wer schießt die meisten Tore, schafft ohne „Zittern“ den „Heißen Draht“ oder kann sich beim Wurfbowling über „Alle Neune“ freuen? Auch Kraft, Geschick und Geduld können erprobt werden. Kleine Überraschungen warten auf die Teilnehmer und Langeweile bekommt gar keine Chance. Am Schminkestand steht ebenfalls der Spaß im Vordergrund, wenn die kleinen Besucher sich mit Hilfe der Visagistin in ihre Lieblingstiere, Elfen oder Feen und Piraten verwandeln lassen. Zu allen Programmpunkten zum Mitmachen und zu den Zaubershow zeigt die Werbegemeinschaft Vitus Center an diesem Tag kostenfrei ein.

1. Kinderkonzert: Kiko in Wanderschuhen

„Was? Du bist die ganzen langen Theaterferien nur durch die Gegend gelaufen? Wieso das denn, Mr. Fellner?“, wundert sich Konzertkobold Kiko im ersten Kinderkonzert der Niederrheinischen Sinfoniker der Saison 2012/2013. Der Dirigent war wandern und weil er daran selbst so viel Spaß hat, möchte er auch Kiko auf den Geschmack bringen. Und so gibt es für den Kobold beim Laufen über Stock und Stein so einiges zu erleben. Natürlich hat Andreas Fellner auch reichlich Musik im Gepäck wie die Klänge von Bedrich Smetanas „Moldau“ und Edvard Griegs „Tanz in der Halle des Bergkönigs“.

Termin: 2. September, 11:00 Uhr im Theater MG



Die Schöne & das Tier

Ein reicher Kaufmann verliert sein ganzes Hab und Gut und es bleibt der Familie nur ein winziges Häuschen übrig. Eines Tages wird er zum Hafener gerufen: Eines seiner verloren geglaubten Schiffe sei dort. Aus Freude darüber will er jeder seiner drei Töchter einen Wunsch erfüllen. Die zwei älteren Schwestern sind eitel und wünschen sich Kleider und Juwelen, die Jüngste, genannt Tausendschön, bittet um eine Rose vom Wegesrand. Aber genau diese Rose, die der Vater pflückt, ist die Lieblingsrose eines hässlichen Tieres, das im Schloss tief im Wald wohnt. Das hässliche Tier nimmt den Vater gefangen und lässt ihn nur unter der Bedingung frei, dass eine seiner Töchter seinen Platz einnimmt ...

Das Figurentheater Marmelock führt dieses Märchen am 23. September um 16:00 Uhr im BIS-Zentrum auf. Kinder ab 4 Jahre zahlen 4,50 € Eintritt, Erwachsene 6,- €.

Vom 11. September bis 4. Oktober finden im Rittersaal des Museums Schloss Rheydt spannende Vorträge für Schüler der Klassen 4 bis 12 von Professoren der Hochschule Niederrhein statt. Die folgenden Termine sind immer am Dienstag oder Donnerstag, jeweils 12:00 bis 13:00 Uhr. Der Eintritt ist frei!

11. September: „Wie baut man einen Rennwagen?“ (für Schüler der Mittelstufe)

13. September: „Kommt die Mode von der Straße?“ (für Schüler der Mittelstufe)

18. September: „Wofür brauchen wir Design?“ (für Schüler der Oberstufe)

20. September: „Wo lag das legendäre Aliso?“ (für Schüler der Klassen 4 bis 6)

25. September: „Fast Food – Wie angesagt sind Pizza, Pasta und Pita?“

(für Schüler der Klassen 8 und 9)

27. September: „Haben wir alle Vorurteile?“ (für Schüler der Oberstufe)

2. Oktober: „Warum können Maschinen sprechen?“ (für Schüler der Oberstufe)

4. Oktober: „Wird man als Bürgermeister geboren?“

(für Schüler der Klassen 4 bis 6)

Anmeldungen im Museum Schloss Rheydt unter Tel. 02166/92890-11.



Ferienende bei den Lesezwergen!

Am 8. September von 11:00 bis 12:00 Uhr ist es wieder soweit: Andrea Peters und Michaela Neumann freuen sich schon auf ihre Lesezwerg. Und sie bringen eine tolle Geschichte mit. Wollt ihr wissen, ob die Geschichte lustig oder abenteuerlich ist? Dann kommt einfach in die Zentralbibliothek, Blücherstr. 6, denn Zuhören macht jede Menge Spaß! Der Eintritt ist frei!

Felix, der kleine Löwe

Hauptperson dieser spannenden Geschichte ist Felix, der kleine Löwe. Er lebt mit seiner Familie in einem Zoo. Er ist traurig, weil alle ihn „Little Boy“ nennen und möchte beweisen, dass er gar nicht mehr so klein ist. Eines Tages entdeckt Felix eine Lücke im Zaun. Draußen trifft er viele unbekannte Tiere, eine Cha Cha tanzende Gans, einen Schlangenbeschwörer und andere spannende Überraschungen. Dieser musikalischen Geschichte für Sprecher und Streicher können Kinder ab 3 Jahre am 30. September um 12:00 Uhr im Carl-Orff-Saal der Musikschule lauschen. Es erzählt Lea Schürings, dazu spielen Schüler des Streicherfachbereiches. Eintritt: 2,- € für Kinder, 4,- € für Erwachsene.

Konferenz der Tiere

Alois, der Löwe, Oskar der Elefant, und Leopold, die Giraffe, haben es satt: Die Menschen schaffen immerfort Kriege, Hungersnöte und Streiks. Wer denkt da noch an die Kinder? Deshalb entschließen sich die drei, eine Konferenz sämtlicher Tiere einzuberufen. Wie sie dann die Menschen mit außergewöhnlichen Mitteln zu Frieden und Gerechtigkeit verpflichten, wird in der berühmten Geschichte von Erich Kästner liebevoll beschrieben, die für Kinder ab 7 Jahre im Rahmen eines Orgelkonzertes am 30. September um 17:00 Uhr in der Pfarrkirche St. Helena, Mönchengladbach-Rheidnahlen, aufgeführt wird.



2 Jahre Finlantis - das wird gefeiert

Vom 24.09 bis 28.09
 Freuen Sie sich auf besondere Aktionen in unserer Sauna als Dankeschön für Ihre Treue!

Finlantis-Roulette

- freier Eintritt für jeden 2., 12., 22., 32. etc. Besucher
- jedes 2., 12., 22., 32. etc. Gericht gratis

FinSpa-Aktion

- 10 Prozent Rabatt auf alle Massage- und Kosmetikanwendungen*

* Gilt nicht in Kombination mit anderen Rabatten.

Buschstraße 22 · 41334 Nettetal-Kaldenkirchen
 Tel. 02157 / 89 59 570 info@finlantis.de

Finlantis
 ...echt finntisch!
 www.finlantis.de

GRAEFEN
 HINDENBURGER

ENCORE BEST IN BLACK MUSIC

DO YOU WANT MORE ?!

Featuring Performances By

VOGUE (VMG)

THAI-D **LUIS WIRE**

FR 21 SEP 12

GRAEFEN Clubbing · ALTER MARKT 22/23 | MÖNCHENGLADBACH
 facebook.com/graefenuclubbing | www.dasgraefen.de

BURONBEL GRAPHIK & DESIGN

SPORT ARENA FACTORY

UNIC

McDonald's

SUSANNE GOGA

DIE TOTE VON CHARLOTTENBURG**Spannend**

Berlin 1923, das Ende des Kaiserreichs und die Neugründung der Republik sorgen für instabile politische und soziale Verhältnisse. Die Menschen leiden unter der hohen Arbeitslosigkeit und der immensen Inflation. Leo Wechsler, der sympathische Hauptkommissar, hat einen neuen Fall. Die engagierte Medizinerin und Frauenrechtlerin Henriette Strauss wurde tot in ihrer Wohnung aufgefunden. Die Umstände sind mysteriös und ihr Neffe Adrian befürchtet ein Verbrechen. Die Ermittlungen führen Leo Wechsler auch in das Umfeld des Krankenhauses. Der bereits dritte Fall für Leo Wechsler ist – wie immer – sehr spannend, stimmungsvoll und gründlich recherchiert.

DTV, 294 Seiten, 9,95 €

Empfohlen von Buchhandlung Wackes, Hindenburgstr. 139
41061 MG, www.wackes-buch.de

FRANCES GREENSLADE

DER DUFT DES REGENS**Eindringlich**

Mitten in den Wäldern Kanadas in fast unberührter Natur verlieben die beiden Schwestern Maggie und Jenny ihre glückliche Kindheit – sie lieben Ausflüge zu den umliegenden Seen, sammeln Beere und Pilze. Das alles zerbricht, als die Mutter nach dem plötzlichen Unfalltod des Vaters in einem entfernten Holzfallercamp arbeiten muss und die beiden Mädchen in die Obhut einer fremden Familie gibt. Als die Briefe der Mutter irgendwann ausbleiben, macht sich Maggie auf die Suche und wird dabei schon bald von der Vergangenheit eingeholt. Sehr berührender, mitreißender und stimmungsvoller Debütroman mit liebevoll gezeichneten Charakteren und wunderschönen Landschaftsbeschreibungen.

Mare Verlag, 368 Seiten, 19,90 €

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

SALMAN RUSHDIE

LUKA UND DAS LEBENSFEUER**Fantasievoll**

Salman Rushdie schafft es, uns erneut in eine fantastische Welt zu entführen. Luka, Sohn des legendären Geschichtenerzählers Raschid Khalifa, verflucht aus Tierliebe den grausamen Zirkusbesitzer Captain Aag. Der Zirkus geht in Flammen auf und zwei tierische Artisten finden Zuflucht bei Luka und werden seine besten Freunde. Doch Captain Aag rächt sich und schon bald fällt Lukas Vater in einen komatösen Schlaf, aus dem er nur erwachen kann, wenn Luka das Lebensfeuer aus einer anderen Welt beschafft. Diese magische Welt ist nach den Regeln eines Computerspiels erschaffen und damit kennt Luka sich aus. Doch ist die Jagd nach dem Feuer ein atemraubendes Unterfangen. Kann Luka seinen Vater retten?

Rowohlt Verlag, Reinbek 2011, 272 Seiten, 19,95 €

Empfohlen von Livia Hilgers

JOSS STONE

THE SOUL SESSIONS VOL. 2**Soulig****COUNTRY FOLK**

Endlich bringt Joss Stone eine Fortsetzung ihres Covererfolgsalbums raus. Wie beim Vorgänger vereint die Sängerin ihre großartige Stimme mit bekannten Songs. So findet man auf der zweiten „Soul Sessions“ bekannte Klassiker aus den 60ern und 70ern, untermalt mit Joss Stones Stimme, sowie Bläser und Streichern. Zusammen ergibt sich daraus eine wunderbare Mischung, die einem nur gefallen kann. Joss Stone ist merklich gereift, sie singt jetzt mit mehr Lebenserfahrung und Sicherheit, ist dabei aber locker und das hört man auch. Vielleicht schafft sie es mit diesem Album wieder ganz hoch in die Charts.

Warner Bros

DEAD CAN DANCE

ANASTASIS**Vielschichtig****ART POP**

Schon vor einigen Monaten wurden Tourdaten von Dead Can Dance bekannt und es überrascht wenig, dass die Konzerte bereits ausverkauft sind. Sechzehn Jahre nach ihrem letzten Studioalbum kehren Lisa Gerrard und Brendan Perry zurück und setzen ihren Erfolg dort fort, wo sie ihn pausiert haben. Ein Album mit vielen Facetten, die teils orientalisches, teils asiatisches anmuten und mit Synthesizern aber auch Elementen aus der Klassik veredelt werden. Nicht nur alteingesessene Fans werden sich über die neue Platte freuen, sondern auch offene Hörer werden sicherlich nicht enttäuscht.

PIAS/Rough Trade

MADSEN

WO ES BEGINNT**Rockig****ROCK**

Die Truppe aus dem beschaulichen Wendland begibt sich auf den Weg zurück zu ihren Wurzeln. Nachdem der Vorgänger etwas überambitioniert schien, besinnen sich die Jungs nun wieder auf alte Werte, wechselten das Management und sind „drei bis vier Schritte zurückgegangen“. Dass Rückwärtsgehen nichts Schlechtes ist, beweist „Wo es beginnt“. Das Album lässt zwar klare Schlüsse auf die Inspiration der Band zu, jedoch schaffen Madsen es, sich daraus ganz unverkrampft ihre eigenen Songs zu basteln. Ein Rockalbum mit Experimenten, die nicht enttäuschen und ein schönes Gleichgewicht halten.

Columbia/Sony Music

DVD

ZIEMLICH BESTE FREUNDE**Lebensfreudig****KOMÖDIE-DRAMA**

Eigentlich hat Philippe alles, wovon viele nur träumen können: Er ist reich, adelig und hat Hausangestellte. Jedoch ist Philippe vom Hals abwärts gelähmt und auf Hilfe angewiesen. Driss, frisch aus dem Gefängnis entlassen, will sich eigentlich nur einen Stempel für seine Arbeitslosenunterstützung holen.

Doch Philippe bietet ihm den Job als Pfleger an. Die beiden könnten unterschiedlicher nicht sein und so beginnt eine abenteuerliche Freundschaft. Ein emotionaler, witziger, mitreißender Film, beruhend auf einer wahren Begebenheit, den man gesehen haben muss!

Universum Film

GAME

TEKKEN TAG TOURNAMENT 2**Stark****FIGHTER**

Seit dem ersten Spiel ist die Tekken-Reihe eine der beliebtesten Beat 'em up-Serien. Tekken Tag Tournament 2 ist kein simpler Abklatsch des Vorgängers sondern bietet außer den bekannten Versionen die Möglichkeit „Eins gegen Eins“ oder auch „Eins gegen Zwei“ zu kämpfen. Neben den bereits bekannten 44 Charakteren dürfen sich Fans auf neue Kämpfer freuen. Die Kämpfe erfordern auch im neuen Teil nicht nur Muskelkraft, sondern auch Köpfchen. Grafisch sind keine nennenswerten Unterschiede zu bemerken. Das tut der Spielfreude aber keinen Abbruch!

PS3/Xbox360

**MUSIK
DVDs
GAMES**Rezensiert von **Livia Hilgers****SATURN**

KINO HIGHLIGHTS



ON TOUR

☺ am 5.9.2012 um 20 Uhr

Udo Lindenberg – Roadmovie

Der Zuschauer wird aus einer ganz speziellen Perspektive mit auf die erfolgreichste Tournee genommen, die Lindenberg je durch das Land geführt hat. Man begegnet Ben Becker, Joachim Król, Peter Lohmeyer, Peter Maffay, Jan Delay, Sebastian Krumbiegel und Clueso, die alle etwas zum Thema Udo Lindenberg zu sagen haben. Der Film führt den Zuschauer nach Mannheim, Frankfurt, Hamburg, Leipzig, Berlin und Köln und zu den Highlights gehört auch die Echo-Verleihung, auf der Udo Lindenberg sich gleich zwei Auszeichnungen abholte und mit Jan Delay im Duett sang.



LADIES NIGHT

☺ am 5.9.2012 um 20 Uhr

Vatertage – Opa über Nacht

Als beim Vollblutmünchner, Rikschafahrer und Lebenskünstler Basti plötzlich eine 17-Jährige samt Baby vor der Tür steht und behauptet, seine Tochter zu sein, fällt dem 36-jährigen eine Jugendsünde wieder ein, die heiße Nacht mit einer Schülerin aus der „Zone“. Das Mädchel will eigentlich nur Geld und findet den bis dato unbekanntenen Papa super, auch wenn bei ihm finanziell nichts zu holen ist. Und langsam gewöhnt sich der Womanizer an seine neue Rolle als Vater und Großvater, bis dann noch eine zweite Überraschung auf ihn wartet. **Inklusive einer prickelnden Überraschung. Zutritt nur für Frauen!**



LADIES NIGHT

☺ am 19.9.2012 um 20 Uhr

Auf der Suche nach einem Freund

... fürs Ende der Welt. Gerade ist Dodge von seiner Frau verlassen worden und dann soll auch noch die Welt untergehen, wenn in drei Wochen ein gigantischer Asteroid auf der Erde einschlagen und alles Leben auslöschen wird. Die Perspektive für die letzten Tage des sanften Versicherungsfachmanns ist also nicht gut, bis er seine junge Nachbarin Penny kennenlernt und mit ihr zu einem Roadtrip aufbricht. Sie will zu ihrer Familie, er zu seiner Jugendliebe, doch das Schicksal hat eine andere, für beide überraschende Option im Sinn. **Inklusive einer prickelnden Überraschung. Zutritt nur für Frauen!**



NEU IM KINO

☺ ab 6.9.2012

Heiter bis wolkig

Die Jungköche Tim und Can haben eine üble Aufriss-Masche drauf. Der eine erzählt dem Objekt der Begierde, dass sein Kumpel sterbenskrank ist und noch einmal eine tolle Nacht erleben möchte. Das Spielchen funktioniert, bis Tim sich total verliebt. Leider ist die Schwester des Mädchens wirklich todkrank und durchschaut den Lügenbolzen, der sie bald auf Rache- und andere Spritztouren begleiten muss. Als der Schwindel dennoch auffliegt, liegt die Liebe erst einmal auf Eis.



NEU IM KINO

☺ ab 20.9.2012

Liebe

Anne und Georges sind seit Ewigkeiten ein Paar, ihre Tochter führt längst ihr eigenes Leben. Immer noch sind sich die beiden in aufrechter Liebe verbunden. Ihr perfekt eingespielter Alltag wird jäh unterbrochen, als Anne nach einem ersten Schlaganfall von heute auf morgen ein Pflegefall wird. Den Eheleuten wird schnell bewusst, dass es der Anfang vom Ende ist, dass sich Annes Zustand fortan nur noch verschlechtern wird. Weiterhin pflegt Georges seine große Liebe aufopferungsvoll, bis auch er an seine Grenzen geführt wird.



VORVERKAUF AB 26. OKTOBER

TWILIGHT SPECIAL

Twilight Saga 1-5

am Samstag, 17. November 2012

Twilight Double (Teil 4 + 5)

am Sonntag, 18. November 2012

Breaking Dawn Part 2

am 21. November 2012

AUF HÖCHSTEM NIVEAU

KLASSIK LIVE IN HD

The Metropolitan Opera

SAISON 2012/2013

Am Samstag, 13. Oktober 2012 startet die neue Opern-Saison 2012/2013 um 19:00 Uhr mit **L'ELISIR D'AMORE** von **Gaetano Donizetti**



COMET CINE CENTER



KINO & CO. HAUS ZAAR

facebook

facebook.com/CometCineCenter

twitter

twitter.com/CometCineCenter



Ist Borussia's Spielerkader auch in der Breite gut genug aufgestellt, um **die gesteigerten Belastungen erfolgreich zu meistern?**



Drei Hochzeiten und zwölf „englische Wochen“

Borussia bekommt im September einen Vorgeschmack auf das, was sie bis zum Jahresende und hoffentlich darüber hinaus erwartet.

Nach dem ersten Pflichtspiel der noch jungen Saison standen zwei Dinge fest: Borussia wird zumindest bis in den Herbst hinein auf drei Hochzeiten tanzen und muss sich an diese neue Situation gewöhnen. Das 2:0 bei Alemannia Aachen im DFB-Pokal war ein guter Auftakt, nach dem VfL-Trainer Lucien Favre feststellte: „Es liegt noch viel Arbeit vor uns.“ Das darf man beim Blick auf den Terminkalender auch nach dem Start in die Spielzeit durchaus wörtlich nehmen. Borussia wird bis zur Winterpause zwölf so genannte englische Wochen spielen – also immer dreimal innerhalb von sieben Tagen.

Während sich die Borussen in den sportlich mageren Tagen vor dem Fernseher ausruhen durften, wenn die großen Clubs Europas spielten, ist der VfL nun selbst mittendrin. Im DFB-Pokal geht es erst Ende Oktober weiter, vorausgesetzt der VfL schafft Runde drei, gäbe es kurz vor Weihnachten noch einen zusätzlichen Auftritt der Fohlen. Am 18. September startet die Gruppenphase der Champions League, zwei Tage später beginnt die Europa League. Borussia wird sechsmal auf der europäischen Bühne auftreten, um möglichst im Winter nach einem erfolgreichen Ende der Gruppenphase auf die Auslosung für die K.o.-Runde zu warten.

Und „nebenbei“ muss Favre mit seiner Mannschaft die Heldentaten der Vorsaison in der Bundesliga wiederholen, bestätigen, gar steigern? Natürlich steigt mit den Hoffnungen der Druck auf das Team, doch wohl nur die wenigsten Borussenfans werden dem

Club mit Schimpf und Schande begegnen, sollte am Ende dieser Saison nicht erneut der vierte Platz zu Buche stehen. Sportdirektor Max Eberl nennt einen einstelligen Tabellenplatz als Ziel, „wenn wir guten Fußball zeigen, bin ich auch mit Rang neun zufrieden.“ Das darf vielleicht angezweifelt werden; doch die Frage stellt sich nicht, wenn die Mannschaft wieder guten Fußball bietet!

» Nebenbei muss Borussia die Heldentaten wiederholen «

Zweifeln muss man daran nicht, aber es gibt eben diese zwei Fragezeichen zu Beginn des Spieljahres: Wie fügen sich die Neuzugänge ein, können sie die Abgänge auf Dauer kompensieren? Und wie verkraftet Borussia die Doppelbelastung aus Bundesliga und Europapokal, ist der Spielerkader auch in der Breite dazu gut genug aufgestellt?

Favre stapelt tief, mehr oder weniger vor jedem Spiel. Aber er weiß, wozu seine Elf in der Lage ist. „In der vergangenen Saison haben wir mit 14, 15 Spielern den Hauptteil der Spielzeit bestritten“, erklärt der VfL-Trainer oft. Große Verletzungssorgen blieben zum Glück unbekannt und die Stammelf spielte sich zeitweise förmlich in einen Rausch. Die nun gesteigerte Belastung wird sich auch in dieser Hinsicht bemerkbar machen, vermutlich wird Favre nicht so oft wie aus der Vergangenheit gewohnt auf dieselbe Start-

formation zurückgreifen können – und wollen: Denn dann dürfte dem VfL irgendwann die Luft ausgehen. Wie aber wird die Mannschaft auftreten, wenn der eine oder andere Stammspieler sich eine Auszeit nehmen darf oder muss?

Borussia geht mit einer sehr jungen Mannschaft in diese erste Europapokal-Saison nach 16 Jahren. Der Altersdurchschnitt liegt um die 24 Jahre, die Neuzugänge haben ihn noch gesenkt. Álvaro Dominguez, der den zu Bayern München abgewanderten Dante eins zu eins ersetzt, ist gerade einmal 23 Jahre alt. Granit Xhaka ist 19 (!) und Luuk de Jong vor ein paar Tagen 22 geworden. Auf die beiden wird es wesentlich ankommen, wie der VfL durch die Saison gehen wird. Xhaka soll im Mittelfeld die Fäden ziehen und de Jong wurde schon in Aachen mit Argusaugen beobachtet, ob er das Zeug hat, einen Reus zu ersetzen. Da trifft es sich doch gut, dass sich die beiden Borussia am Ende dieses Monats in Dortmund treffen. Bis dahin sind die ersten Erfahrungen gemacht und die ersten Urteile gefällt.

Bis zum Duell der wahren mit der schwarz-gelben Borussia wird sich auch das Spielsystem gezeigt haben, mit dem Favre seine Mannschaft zum dauerhaften Erfolg führen möchte. De Jong ist nachgewiesen ein anderer Spielertyp als Reus, der VfL wird deshalb sicher öfter als in der alten Saison mit zwei echten Spitzen auf den Platz gehen. Ein neues System sei das nicht, erklärt Favre, aber dennoch wird der VfL es anders interpretieren. De Jong braucht Raum, um seine Stärken zu zeigen, Reus liebt auch den „Bierde-



Álvaro Dominguez und Luuk de Jong im Training. Beide sind jung, beide stehen in der Pflicht, Borussia's Weg nach vorne weiter zu forcieren.

ckel“, um seinen Gegner zu düpiieren. Aber Reus ist Vergangenheit, sein Weggang beispielsweise eine Chance für Mike Hanke, sich der Laufarbeit als „neuneinhalb“ hinter der einzigen echten Sturmspitze zu entziehen und wieder etwas weiter nach vorne zu rücken. Vorausgesetzt, er setzt sich im Duell gegen Igor de Camargo durch. Ganz sicher werden beide ihre Chancen erhalten, auch wenn de Jong zunächst als gesetzt gelten darf. Aber englische Wochen haben es auf Dauer in sich! Solange Borussia jedoch auf diesen Umstand hinweisen darf, solange wird sie auf allen drei Hochzeiten tanzen.

Text: Ingo Rütten

TERMINE IM SEPTEMBER

Borussia spielt in der Bundesliga am 1. September das rheinische Derby bei Fortuna Düsseldorf und muss am 23. September bei Bayer Leverkusen antreten. Für die VfL-Fans bedeutet das zwar eine kurze Anreise, jedoch ist das Ticket-Kontingent für die reiselustigen Borussen jeweils recht klein. In Düsseldorf dürfen immerhin 5.000 VfL-Fans dabei sein, weil Fortuna die Strafe für die „Relegations-Posse“ von einem Geisterspiel in zwei Teil-Ausschlüsse umwandeln konnte. Nah liegt auch Dortmund, dort werden am 29. September am 6. Bundesligaspieltag gegen den amtierenden Meister mit Marco Reus mehr VfL-Anhänger Platz finden.

Die Champions League startet am 18. und 19. September, in der Europa League geht es am 20. September los. Ob Borussia zunächst ein Heimspiel hat, stand bei Druckbeginn dieser Ausgabe noch nicht fest. Sicher aber ist, dass der VfL zumindest zweimal im September im Borussia-Park vor heimischen Publikum auflaufen wird:

Samstag, 15. September, 15:30 Uhr: 3. Bundesliga-Spieltag: Borussia – 1. FC Nürnberg
Mittwoch, 26. September, 20:00 Uhr: 5. Bundesliga-Spieltag: Borussia – Hamburger SV



Design
 Neueröffnung



Exklusive
 · Tapeten
 · Bodenbeläge
 · Accessoires

BESUCHEN SIE UNSEREN SHOWROOM
 auf der Aachener Str. 396 in 41069 Mönchengladbach

Ein Auszug unserer Partner:


Manufacturers of Traditional Paper and Paint


THE ORIGINAL PAPER COLLECTION


THE BECCO MANAGER


OMEXCO


ORAC


as in Germany


CASAMANCE


CAMENGO


GIRLOON


GRAHAM & BROWN


VESCOM


Calutta


AMORIM


VORWERK


WICANDERS


dura

CAPOEIRA MÖNCHENGLADBACH MIT MESTRE FORMIGA

Erlebe Capoeira! Eine von brasilianischen Sklaven geschaffene Mischung aus Kampf, Tanz, Musik und akrobatischen Bewegungen.



• CAPOEIRA • ZUMBA • SAMBA • PORTUGIESISCH •
 • PERCUSSION • BRASILIANISCHE MUSIK •
PROBIERE ES AUS! DIE ERSTE WOCHE IST KOSTENLOS!

Trainingszeiten:

Kinder:

Montags und mittwochs 17.00-18.00 Uhr und 18.00-19.00 Uhr
 Freitags 18.00-19.00 Uhr

Erwachsene:

Montags, mittwochs und freitags 19.00-20.30 Uhr
 Samstags 14.00-15.30 Uhr

Zumba:

Dienstags und donnerstags 19.00-20.00 Uhr

CAPOEIRA IBECA

Sophienstraße 15 (direkt hinter dem Hauptbahnhof)
 Mönchengladbach



formigacapoeira@gmail.com / 0176 76044004 / www.capoeiraibeca.com



Rund 1.000 Starter werden für den **Jubiläums-Volksbad-Lauf am 9. September** rund um die Bungt erwartet.

Volksbad-Lauf feiert „10-jähriges“

Firmen- und Hobbyläufe locken die sportlich aktiven Mönchengladbacher im September auf die Straße und in den Wald.

Im Anschluss an die olympischen Spiele bieten im September zwei organisierte Läufe Gelegenheit, es den Medaillengewinnern gleich zu tun: Der Volksbad-Lauf feiert dabei sein 10-jähriges Jubiläum und lockt auch die Freunde des Nordic Walking an.

Der Lauf aus der NEW Laufserie geht am 9. September über die Bühne. Wer bis dahin nicht austrainiert ist,

kann am Donnerstag, 20. September (Start: 19 Uhr) auf der 5-Kilometer-Strecke rund um den Hockeypark, dessen Kunstrasenplatz als Start und Ziel dient, beim Firmenlauf „Run & Fun“ in Teams um die Ehre laufen. Wir haben in unserer Juli-Ausgabe (siehe online im Heft-Archiv unter www.hindenburger.de) ausführlich über die Veranstaltung berichtet. Anmeldungen sind nach wie vor möglich.

Familiäre Atmosphäre

1.000 Läufer werden von den Organisatoren des „10. NEW volksbad-Lauf“ erwartet. Das Gebiet zwischen Bungt und Schloss Rheydt ist mit seinen im Wald verlaufenden befestigten und teils asphaltierten Wegen das beliebteste Trainingsgebiet der Stadt. Bei der Streckenplanung wurde Wert darauf gelegt, dass sowohl Geschwindigkeitsläufer als auch Hobbysportler in den Genuss der naturnahen Strecken kommen. Die Anmeldungen und die Erfahrung aus den vergangenen Jahren zeigen, dass viele Starter reine Hobbyläufer sind, die teilweise mit ihren ganzen Familien an den Start gehen. Der Lauf über zehn Kilometer ist trotzdem nach offiziellen DLV-Bestimmungen vermessen und angemeldet - und somit bestenlistenfähig.

Der Zieleinlauf im Volksbad ist ein schönes Erlebnis für Läufer und Walker jeden Alters und jeder Leistungsklasse, die familiäre Atmosphäre ist das Plus der Veranstaltung. Erstmals wird über die 5-Kilometer-Distanz auch eine Firmenwertung für Dreier-teams angeboten. Los geht es mit dem Hauptlauf sonntags um 9:45 Uhr am Volksbad. Anmelden (Hauptlauf 8,- €, Nordic Walking 7,- €) kann man sich noch bis zum 5. September im Internet.

Text: Ingo Rütten

INFOS UND ANMELDUNG

NEW volksbad-Lauf:
www.newlauf.de

Run & Fun:
www.run-fun-mg.de

FOTO: NEW SPORTGEMEINSCHAFT E.V.

*Abgebildetes Produkt hat einen höheren Preis. Dessen entnehmen Sie bitte den Preisangaben. Zzgl. Bearbeitungsgebühr und evtl. anfallender Versandkosten.

**Europas
beliebtestes
Fotobuch**

7 95€*

**Mein
cewe fotobuch
Mein Leben**

www.cewe.de

cewe
BEST IN PRINT



Die deutschen Schwimmer enttäuschten bei den **Olympischen Spielen in London**, jetzt wäre wohl ein guter Zeitpunkt, die eigene Karriere voranzutreiben.

Gewusst wo – Olympische Sportarten

Die Olympischen Spiele haben Lust auf Sport gemacht und das Interesse an manchen Randsportarten geweckt.

Eine Bronzemedaille holte Mönchengladbach in London bei den Olympischen Spielen. Jedenfalls hat Andreas Tölzer beim 1. JC Mönchengladbach das Handwerk erlernt, das dem Vize-Weltmeister im Schwergewicht bei seiner dritten Teilnahme an den Spielen unter den fünf Ringen endlich das ersehnte Edelmetall ermöglichte. Wo man sich in Mönchengladbach den gelben Gürtel holen und alle folgenden Ausbildungsstufen im Judo erlangen kann, ist kein großes Geheimnis. Anders sieht das bei manch anderen Sportarten aus.

Der 1. JC ist einer von sechs Vereinen, die in unserer Stadt Judo anbieten. Einmal in der Woche auf die Matte, das reicht im ersten Jahr aus, um den gelben Gürtel erreichen zu können. Die ersten Gürtelprüfungen können bereits nach sechs Monaten absolviert werden, unabhängig davon ist Judo ein Sport für Jedermann. Von Kindesbeinen bis ins hohe Alter wird unabhängig von der Farbe des Gürtels immer ein gesundheitsorientiertes Training geboten. Der 1. JC trainiert in der Jahnhalle an der Volksgartenstraße.

Judo bietet der TV 1848 ebenfalls, gemeinsam mit dem Gladbacher HTC steht „im 18“ auch Beachvolleyball auf dem Programm. Während die muskulöseren Sportler die Stadtgrenzen verlassen müssen, um im Gewichtheben olympiareif zu werden, gibt es für die Kanu-Freunde eine Adresse: Die SSV (Schwimmsport Vereinigung) Rheydt, deren Bootshaus hinter der Turnhalle Backeshof am alten Schlachthof in Rheydt zu finden ist. Die Wettkampfmannschaft der SSV besteht aus vierzehn Wettkampffahrern im Alter von elf bis fünfzehn Jahre. Die Nachwuchsmannschaft trainiert zweimal unter der Woche und an Samstagen.

Wer das „Drama“ um den Finaleinzug von Britta Heidemann zum Anlass nehmen möchte, um den Sport auf der Planche kennenzulernen, der ist beim Rheydter Turnverein 1847 bestens aufgehoben. Mittwochs und freitags wird trainiert, für einen Monat gibt es „Schnupperfechten“ zu verschiedenen Terminen kostenlos. Das Trampolinspringen ist unter anderem in Rheindahlen beim TV 1883 auf höchstem Niveau zu erlernen. Der Club an der Max-Reger-Straße bietet, wie viele andere Sportvereine auch, weitere olympische Sportarten wie Leichtathletik, Badminton und Schwimmen.

Einen Überblick über die in Mönchengladbach angebotenen Sportmöglichkeiten und Vereine gibt es unter anderem online auf den Seiten des Stadtsportbundes (www.mg-sport.de).

Text: Ingo Rütten

ACTIC[®]

FITNESS IM "VITUSBAD"

IM SEPTEMBER
MITGLIED WERDEN -
OHNE AUFNAHMEGEBÜHR!



vitusbad

Das schwedische Erfolgskonzept:
FITNESS & SCHWIMMEN
IN EINEM PAKET

Mitgliedsbeitrag 39,90 €/Monat (Vertragslaufzeit 12 Monate)
Schüler-, Studenten- und Senioren-Tarif 34,90 €/Monat
*Vertragslaufzeit 12 Monate

ACTIC Fitness im "vitusbad"

Breitenbachstraße 52

Tel: 02161 / 992 12 95

moenchengladbach@acticfitness.de

www.acticfitness.de

ACTIC Fitness GmbH

Floriansbogen 2/4

D-82061 Neuried



Schokoladen-Medizin

Schokofans sollten sich auf dunkle Schokolade konzentrieren.

Was gesund ist, kann nicht schmecken, sagt das Vorurteil. Schokolade ist das beste Gegenbeispiel. Vielen Figurbewussten gilt sie als ungesund. Doch von den Märchen über Schokolade, die im Umlauf sind, stimmt nicht einmal die böse Mär von der Karies verursachenden Schokolade zu hundert Prozent.

Schokolade gegen Hunger

Tatsächlich helfen die Tannine im Kakao und das Milcheiweiß, Karies zu verhindern; ähnlich wirkt die Oxalsäure in der Schokolade, indem sie die Säurebildung im Speichel vermindert. Und den Beweis, Scho-

kolade verursache Hautprobleme oder Migräne, sind Wissenschaftler bis heute schuldig geblieben. Nur das Dickmacher-Argument bleibt. Aber Kalorien machen weder krank noch dick, solange sich ihre Menge im Rahmen hält. Und der glykämische Index von Schokolade liegt mit 70 unerwartet niedrig. Denselben Wert haben z. B. Mais, Ravioli oder Salzkartoffeln. Das heißt, der Hunger kehrt nach Schokoladengenuss bei weitem nicht so schnell wieder wie nach dem Verzehr von z. B. Pommes.

Die Dosis: sechs Gramm pro Tag

Eine im „European Heart Journal“ veröffentlichte Studie mit mehr als 19.300 erwachsenen Probanden zwischen 35 und 65 Jahren über einen Beobachtungszeitraum von mindestens zehn Jahren ergab, dass sechs Gramm dunkle Schokolade pro Tag den Blutdruck innerhalb von zwei bis drei Tagen nachweislich senken. Doch Studien werden angezweifelt. Forscher der University of Cambridge knöpften sich deshalb kürzlich in einer Metastudie die wichtigsten und qualifiziertesten bisherigen Studien zum Zusammenhang von kakaohaltigen Lebensmitteln und Gesundheit vor. So gerieten über 100.000 Untersuchungsteilnehmer in den Blick, deren Kakao-Verzehr bis zu 16 Jahre lang beobachtet wurde. Ergebnis: ein bis zu 29 Prozent geringeres Schlaganfallrisiko und eine 37 Prozent niedrigere Rate von Herzerkrankungen bei Menschen, die regelmäßig kakaohaltige Nahrungsmittel zu sich nehmen. Dabei lag der durchschnittliche Ka-

OAKLEY

MEXX

**GEORGE
GINA &
LUCY**

R
RODENSTOCK

VOGUE
eyewear

PRADA

Ray-Ban
GENUINE SINCE 1937

DER SOMMER WIRD WILD!

Ausgewählte
Sonnenbrillen
jetzt bis zu

50% reduziert!*

Kommen Sie jetzt zu uns und finden Sie Ihre Traum-Sonnenbrille aus unserer umfangreichen Kollektion.

Viele Modelle natürlich auch in Ihrer Sehstärke erhältlich!



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

*Gültig bis 30.09.2012.
Gilt nur auf vorrätige
Ware. Nicht mit anderen
Aktionen kombinierbar.

kaoverzehr gar nicht so hoch: durchschnittlich 7,5 Gramm Schokolade pro Tag – von einer ganzen Tafel ist nirgends die Rede.



Der Grund für die segensreiche Wirkung von Kakao dürften die darin reichlich vorkommenden Polyphenole sein. Sie schützen vermutlich das Cholesterin vor Oxidation, spielen eine Rolle bei der Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen, z. B. Herzinfarkt, und wirken sich positiv bei Altersdiabetes aus. „Durch den Konsum von dunkler Schokolade kann nicht nur der Blutdruck gesenkt, sondern auch die Insulinsensibilität verbessert werden“, erklärte zudem Claudio Ferri Ergebnisse einer Studie der Università degli Studi dell' Aquila. Dabei konnten die Forscher beobachten, dass durch den Verzehr von dunkler Schokolade die Insulinresistenz signifikant niedriger und die Insulinsensibilität höher war als in der Kontrollgruppe.

Je dunkler desto besser

Schokofans sollten ihren Genuss aber auf dunkle Schokolade konzentrieren. Italienische und britische Forscher berichteten nämlich im angesehenen Fachblatt „Nature“, Milch habe den herzschützenden Effekt dunkler Schokolade wieder auf – vermutlich, indem das Milcheiweiß die Schutzstoffe in der Schokolade „schluckt“. Ganz Konsequente können auch zu veganer Schokolade greifen. Gute Produkte unterscheiden sich in keiner Weise geschmacklich von herkömmlicher Schokolade; der Hauptunterschied liegt im höheren Preis. Der spielt allerdings bei sechs Gramm täglich auch keine allzu große Rolle.

Wichtige Anmerkung zum Schluss: Die nützliche Wirkung von Kakao auf unsere Gesundheit ist sehr wahrscheinlich und wird durch unseren Glauben daran zuverlässig erhöht; zu 100 Prozent nachgewiesen wurde sie aber noch nicht; hundertprozentig ist nur der Genuss allein, schon beim Testen der besten Sorten.

Text: pp/Maria Choebel

Die segensreiche Wirkung der Polyphenole

Die gefäßschützende Wirkung der Polyphenole in Kakao ist vermutlich auf die Untergruppe der Flavonole zurückzuführen. Diese Pflanzenstoffe machen NO, das Stickoxid, leichter verfügbar. NO senkt den Blutdruck, indem es die Blutgefäße entspannt und erweitert. Unter der Einwirkung von Stickoxid bleiben Blutgerinnsel auch weniger leicht an der Innenwand der Gefäße hängen, so dass es seltener zu einem Blutpfropf kommt. Polyphenole steigern außerdem das „gute“ HDL-Cholesterin und verringern das „schlechte“ LDL-Cholesterin.

Kakao und Karies

Nicht Kakao fördert Karies, sondern Zucker. Er ist der reinste Köder für Karies verursachende Bakterien. Mit seiner Hilfe bilden sie einen Zahnbelag, die Plaque, der zu Karies führt. Zucker muss dabei keineswegs besonders süß schmecken. Er gehört zu den Kohlenhydraten und die kommen selbst in Kartoffeln oder Vollkornbrot vor; dem Streptokokkus mutans, so der wissenschaftliche Name des Karies-Bakteriums, ist es ganz egal, auf welche Kohlenhydrate es sich im Mund stürzen darf. Mit anderen Worten: Wer sich nach Kohlenhydratkonsum die Zähne putzt, hält die Bakterien in Schach und tut sich im Fall von Kakao oder dunkler Schokolade genießerisch etwas Gutes.

Ihre Gesundheit in kompetenten Händen

Physiotherapie
Alter Markt



JETZT NEU:

- RÜCKENSCHULKURS AB SEPTEMBER
- THERAPIE FÜR KINDER UND SÄUGLINGE (AUCH BOBATH)!

UNSER THERAPIESPEKTRUM UMFASST U. A.:

- Krankengymnastik / Physiotherapie
- Manuelle Lymphdrainage mit Kompressionsbandagen
- Bobath
- PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)
- Massage / Fango / Heißluft
- Kinder- und Säuglingstherapie
- Physiotherapie auf dem Pferd
- Atemtherapie bei Mukoviszidose und Bronchialerkrankungen
- Fußreflexzonen-therapie
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn / Breuss

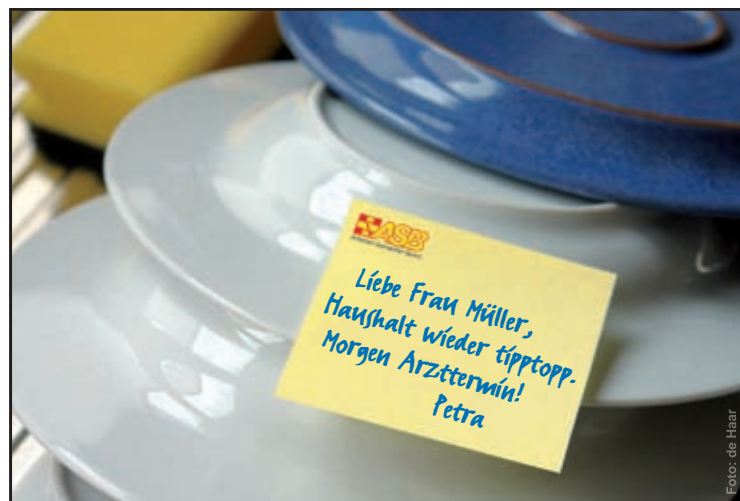
Mehr Informationen unter:
www.physiotherapie-mg.de

Physiotherapie Alter Markt

Sabine Marek · Alter Markt 24 - 25 · 41061 MG · Tel. 02161 24 77 546

Öffnungszeiten

Montag - Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr · Darüber hinaus Terminvergabe nach Vereinbarung. Auf Wunsch auch Hausbesuche.



Der ASB-Hauswirtschafts- und Betreuungsdienst.

Der ASB ermöglicht Ihnen mit seinem Hauswirtschafts- und Betreuungsdienst ein erfülltes Leben in Ihrem Zuhause. Der Dienst umfasst unter anderem Betreuungsleistungen, Hilfen im Haushalt, ambulante Pflege, Begleitung zum Arzt oder Behörden und vieles mehr.

Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch.

Mehr Infos: Tel. (02166) 100 25

E-Mail: info@asb-mg.de, www.asb-mg.de

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Fitness-Programm **für Zwei!**

Auch in der Schwangerschaft ist Sport gesund. Doch welche Sportarten sind erlaubt und welche sind gefährlich für das ungeborene Kind?

Text: Sabrina Kinnapci



Krafttraining mit kleinen Gewichten und vielen Wiederholungen.

Vor allem Frauen, die ihr erstes Baby erwarten, sind sich beim Thema „Sport“ unsicher und verbannen Laufschuhe und die Karte fürs Fitness-Studio vorsichtshalber in den Schrank. Richtig ist jedoch, dass maßvoller Sport sich in der Schwangerschaft positiv auswirkt. Der Kreislauf bleibt in Schwung, der Stoffwechsel wird angeregt und es bilden sich weniger Wassereinlagerungen im Körper. Außerdem verbessert sich die Kondition und die Gewichtszunahme von maximal zwölf Kilogramm ist mit ausreichend Bewegung leichter einzuhalten. In den ersten 18 Wochen sollten Sie es mit maximal einer Stunde Sport pro Tag zwar langsam angehen lassen, danach ist die Schwangerschaft jedoch so gefestigt, dass dem per-

sönlichen Fitness-Programm nichts mehr im Wege steht. Immer vorausgesetzt natürlich, dass der Arzt keine Einwände hat.

Wer vor der Schwangerschaft keinen Sport getrieben hat, der sollte es nicht übertreiben und aus Angst vor zu vielen Kilos mit dem Joggen anfangen. Besser sind in diesem Fall Sportarten wie Schwimmen, Fahrradfahren oder Yoga. Hüpfen und Springen sollten werdende Mütter allenfalls innerlich – vor Freude auf das Kind. Plötzliche Bewegungen und Erschütterungen, die die Gelenke zu sehr belasten, sind nicht empfehlenswert, denn in der Schwangerschaft bewirkt das Hormon Relaxin, dass Bänder und Muskeln dehnbarer werden, so dass die Verletzungsgefahr steigt. Tennis, Squash oder Skifahren und Ballsportarten wie Fußball oder Handball fallen also aus. Auch Übungen für die gerade Bauchmuskulatur wie beispielsweise Sit-ups sollten während der Schwangerschaft vermieden werden. Besonders gut sind Übungen für den Rücken und den Beckenboden. Besuchen Sie daher im Fitness-Studio verstärkt Kurse, bei denen entsprechende Gymnastik- und Dehnübungen im Vordergrund stehen. Die Ausdauer trainieren Sie auf dem Crosstrainer oder dem Fahrrad – bestenfalls mit Herzfrequenzmesser, so dass Sie sofort merken, wenn Sie überlastet sind (Puls nicht über 140). Beim Krafttraining sollten Sie sich unbedingt vom Fitness-Trainer beraten lassen. Grundsätzlich gilt: Hören Sie auf, wenn Sie sich unwohl fühlen und verlangen sie dem Körper nicht zu viel ab!

La Culture
Fitness und Wellness von Frauen für Frauen



Das exklusive
**Damen-
fitnessstudio!**

2002 BIS 2012 10 JAHRE LA CULTURE
FITNESS NUR FÜR FRAUEN

Ob Geräte- und Cardiotraining, fetzige Kurse, Entspannung bei Yoga oder der Besuch der Sauna und des Solariums, bei uns können Sie auf zwei Ebenen ganz Sie selbst sein.



La Culture
im Sportpark West
An den Holter Sportstätten 1
41069 MG · Tel. 02161 / 931401
www.la-culture.de

Faltenunter- spritzung

mit Hyaluronsäure

- Metabolic Balance®
- Injektionslipolyse (Fett-Weg-Spritze)
- Klassische Homöopathie
- Akupunktur
- Bioresonanztherapie
- Infusionstherapie
- Eigenblutbehandlung



Marion Pott
Heilpraktikerin

Donker Straße 209 · 41066 Mönchengladbach
Tel. (02161) 479065 · www.naturheilpraxis-pott.de

HINDENBURGER

PRÄSENTIERT AM 22.09.2012 DAS

Elite-Personaltraining **Fitness-Bootcamp**



Der Begriff „Fitness-Bootcamp“, der für ein strenges Training unter freiem Himmel steht, klingt ziemlich militärisch. Ge kämpft wird hierbei aber nicht mit dem Feind, sondern mit dem eigenen Durchhaltevermögen. Der Ton des Trainers ist hart, um den Teilnehmern Ansporn zu geben, die Übungen durchzuhalten. Der Respekt bleibt jedoch keinesfalls auf der Strecke. Um das Fett an Bauch und Hüften zum Schmelzen zu bringen und die Kondition zu erhöhen, wird mit Medizinbällen, Kettlebells, „wilden Seilen“ und vor allem mit Druck trainiert. Außerdem stehen viele weitere Übungen auf dem

Plan, die den Körper formen. Wer es sich zutraut, am Fitness-Bootcamp teilzunehmen, mindestens 20 Jahre alt ist und über eine gute Grundfitness verfügt, der kann sich bis zum 17. September bei „Elite Personaltraining“ für das ganz besondere Ganzkörpertraining anmelden. Allerdings ist schon im Vorfeld Tempo und Einsatz gefragt, denn es gibt nur 15 freie Plätze. Der Kurs findet am 22. September 2012 ab 14 Uhr im Bunten Garten statt und kostet 15,- € pro Person.

Elite-Personaltraining, Tel. 0172/4345435, info@ELITE-Personaltraining.de

Die erfolgreichsten Trainingsmethoden **zum Abnehmen**

Im zweiten Teil dieser Serie betrachten wir die ersten drei von fünf Krafttrainingsmethoden für einen gesunden, leistungsfähigen und schlanken Körper ohne Beschwerden. Leider werden genau diese von den allermeisten Freizeitsportlern und Fitnessstudiobesuchern sehr stark vernachlässigt oder falsch umgesetzt.

Das Ausdauer-Krafttraining:

Darunter versteht man eine Ausdauerleistung mit sehr großem Kraftanteil. Beim Fahrradtraining wäre dies ein ca. 90 Minuten dauerndes Ausdauertraining im Grundlagenebereich mit niedriger Trittfrequenz und hohem Widerstand. Im Fitnessclub populär, aber leider nicht so durchgeführt, wäre das die Body-Pump-/Hot-Iron-Stunde, o. ä. Dabei sollten alle Muskelpartien jeweils ohne Pause während mindestens vier Minuten mit den adäquaten Gewichten austrainiert werden. Dabei werden riesige Mengen Kalorien verbrannt und praktisch alle Energiedeps in den Muskeln stark entleert. Der Reiz zum Aufbauen von Muskelmasse wäre moderat. Das Training auf diese Art und Weise ist nur in der Gruppe und mit Musik auszuhalten, weil es sonst zu langweilig und monoton wird.

Das Stoffwechsel-Krafttraining

Nach 10 bis 25 Wiederholungen wird der Krafttrainingssatz abgebrochen, obwohl noch Wiederholungen möglich wären. Das Gewicht wird demnach so gewählt, dass die Muskulatur nicht zu 100 Prozent erschöpft wird. Dieses Training richtet sich vor allem an Einsteiger oder Personen, die im Train-

ing nicht kämpfen wollen oder können. Alle Effekte sind darum viel kleiner, Kalorien werden verbrannt, aber nicht in großen Mengen, die regenerativen Prozesse sind geringer und Muskelmasse wird nur minimal aufgebaut. Der Stoffwechsel wird aktiviert und der Bewegungsapparat gefordert. Wille und Konzentration müssen nicht so hoch sein wie bei anderen Krafttrainingsmethoden. Früher oder später sollte jedoch eine andere, effizientere Methode gewählt werden.

Das Hypertrophie-Krafttraining:

6 bis 12 Wiederholungen, bzw. 20 bis 30, eventuell 40 Sekunden ohne Pause – bis zur lokalen, muskulären Erschöpfung – bringen den größten Abnehmeffekt, vorausgesetzt der Trainierende hat die nötige Belastbarkeit des Organismus und kann den Willen, den Enthusiasmus und die Konzentration für dieses harte Training aufbringen. Besteht das Training vor allem aus komplexen mehrgelenkigen Übungen, werden riesige Mengen Kalorien verbraucht, die regenerativen Prozesse sind intensiv, der Reiz zum Wachstum der Muskelmasse am größten und auch der Nachbrenneffekt hält am längsten. Gehört man nicht zu der raren Gruppe von Menschen, bei der aus genetischen Dispositionen die Muskeln zu stark wachsen, ist diese Art von Krafttraining die beste Maßnahme der Körperformung. – Fortsetzung folgt –



„der schnellste Weg zu der Form Deines Lebens“

INFO

Pasquale Trotta ist seit 1986 im Fitness- und Gesundheitstraining tätig und arbeitete mit mehr als 5.000 Kunden zusammen. Der Personal Trainer bietet erprobte Konzepte zur Steigerung der körperlichen Fitness, zum rasanten Fettabbau und zur mentalen Tiefenentspannung. Ein privates Einführungstraining ist kostenfrei und völlig unverbindlich. **Weitere Infos unter** Tel. 0172/4345435 und www.ELITE-Personaltraining.de



Verlost werden **drei Personaltrainingseinheiten** (à 1 Std.) mit **Pasquale Trotta**, inkl. ausführlichem Fitness-Check-up und Bewegungsanalyse. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit Stichwort „**Personaltraining**“ an gewinnspiel@hindenburger.de. Sendeschluss ist der 30. September 2012.

GEWINN SPIEL

3Elemente
gesund fühlen & wohl fühlen & schön sein

- YOGA
- TAI CHI
- PILATES
- ZUMBA
- SAUNA
- MASSAGEN
- FIRMENFITNESS
- RÜCKENFITNESS
- FITNESSSTRAINING
- PERSONALTRAINING
- PRÄVENTIONSKURSE
- ABNEHMPROGRAMME



Mehr als 60 regionale Aussteller

www.hs-messen.de

Messe ganz anders: Information, Interaktion, Unterhaltung

50-Plus Freude am Leben

Sa. 15. und So. 16. September
Kaiser-Friedrich-Halle
11 bis 17 Uhr

- Wellness/Beauty/Lifestyle
- Fitness/Sport
- Unterhaltung/Computer
- Gesundheit/Ernährung
- Wohnen/Einrichten
- Freizeit/Mobilität
- Recht und Soziales
- Wohnen/Leben im Alter



Unterhaltung
22 Vorträge und Workshops

DAS Messeevent für Mönchengladbach

Laufen wie auf Wolken

Moderne Gesundheitsschuhe vereinen Style und Komfort. Die farblosen Schuh-Modelle der Vergangenheit sind attraktiven Kollektionen renommierter Designer gewichen.

Text: Sabrina Kirnapci

Wer schön sein will, muss leiden! Mit dieser Binsenweisheit im Hinterkopf quetschen sich viele modebewusste Männer und Frauen in Schuhe, die auf Dauer ihre Füße ruinieren. Zu hohe Absätze, zu enge Spitzen, zu wenig Halt, kein ordentliches Fußbett. Die Folgen sind nicht immer direkt sichtbar, aber der Körper rächt sich irgendwann. Von Problemen mit den Gelenken oder der Wirbelsäure bis zu einer dauerhaften Fehlstellung der Zehen reichen die Unannehmlichkeiten, die uns die falsche Eitelkeit irgendwann beschert. Der Orthopäde freut sich. Wer gleich gesunde Schuhe mit perfekter Passform und anständigem Fußbett trägt, kann das vermeiden.

Doch ein Vorurteil hält sich hartnäckig: Gesundheitsschuhe sind klobig, farblos und nur was für alte Leute, die den Sinn für die aktuelle Mode verloren haben. Ganz falsch! Die Hersteller „gesunder Schuhe“ bringen – ebenso wie die Kollegen der populären Modezunft – immer wieder neue Kollektionen heraus, die aktuellen Trends und Farben folgen. So zum Beispiel auch die Firma Wolky. Bereits Anfang der 80er-Jahre verkaufte das Unternehmen Komfortschuhe. Zunächst gab es Sandalen mit federndem Fußbett aus Kork und Memory Foam, später wurden Modelle mit auswechselbarem Fußbett entworfen.

Von Tristesse beim Design kann hierbei keine Rede sein. Vielmehr arbeitet Wolky schon seit Jahren mit dem bekannten niederländischen Designer Charles Bergmans (www.charlesbergmans.com) zusammen, der den Modellen vom Halbschuh bis zu Stiefeln den richtigen Style gibt. Die Wolky-Kollektion besteht aus mehr als 18 Gruppen pro Saison, so dass für jeden Geschmack und jede Altersgruppe der richtige Schuh dabei ist. Die meisten Modelle haben auswechselbare Innensohlen und eignen sich dadurch für orthopädische Einlagen. Das Leder ist überwiegend chromfrei gegerbt und besonders hautfreundlich. Individuelle Fußbetten für den richtigen Laufkomfort gibt es ebenfalls, beispielsweise für brennende oder entzündete Füße, für empfindliche Hacken, für instabile Fersen, gesenkten Vor- oder Mittelfuß und

für empfindliche Schienbeine. Auch der Hersteller Christian Dietz setzt auf herausnehmbare Fußbetten und ein modisches Design. Die Schuhe sind ohne starre Brandsohle gefertigt und mit anatomisch korrekten Schuhleisten ausgestattet. Mit 3-Zonen-Fußbett und Leichtlaufsohle tut man den Füßen etwas Gutes, ohne auf Mode und Style zu verzichten. Wer schön sein will, muss also keineswegs leiden, sondern nur ein wenig stöbern und zugreifen!



Sportschuh von Christian Dietz, Preis 150,- €



Stiefel von Wolky, Preis 145,- €



Ballerina von Wolky, Preis 120,- €

TIPP

Modische Gesundheitsschuhe von Wolky oder Christian Dietz inklusive einer individuellen Beratung gibt es in Mönchengladbach beispielsweise bei:

Ermert Schuhe
Bismarckstraße 19-21
41061 MG



Mittwoch,
12. September 2012

Die schmerz- hafte Schulter – aktuelle Therapie- möglichkeiten

Dr. med. Joachim Rödiger,
Chefarzt der Klinik für Ortho-
pädie und Unfallchirurgie

Dr. med. Georg Sellmann,
Klinik für Orthopädie und
Unfallchirurgie

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



Förderverein
Kliniken Maria Hilf GmbH

GESUNDHEIT AKTUELL Vortragsreihe 2012



Mittwoch,
26. September 2012

Gelingendes Leben mit Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind

Dipl.-Päd. Roswitha
Breitwieser-Herbrecht und
Dipl.-Pflegerin Thomas
Kutschke, kbs | Die Akademie
für Gesundheitsberufe

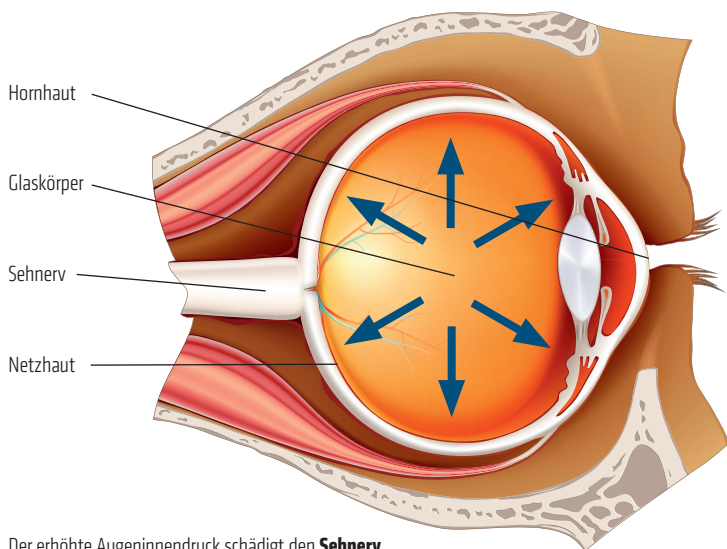
19.00 Uhr | Forum
Krankenhaus Maria Hilf
Sandradstr. 43,
41061 Mönchengladbach
Der Eintritt ist frei.



Förderverein
Kliniken Maria Hilf GmbH

GESUNDHEIT AKTUELL Vortragsreihe 2012

Schleichende Gefahr: Der Grüne Star



Der erhöhte Augeninnendruck schädigt den **Sehnerv**.

Der grüne Star kommt schleichend und ist deshalb tückisch: Sie haben keine Schmerzen, es „drückt“ nicht, aber **das Glaukom zerstört Sehnervenfasern** – das kann man nicht reparieren, aber man kann es verhindern.

Für einen verantwortungsbewussten Augenarzt ist die derzeit oft heftig vorgebrachte Kritik am Glaukom-IGEL kaum zu verstehen. Es gibt manche individuelle Gesundheitsleistung, die für den Patienten nicht sinnvoll, sogar überflüssig ist. Die Vorsorgeuntersuchung auf Grünen Star gehört sicher nicht dazu!

Der Augeninnendruck sollte regelmäßig alle 2 bis 3 Jahre gemessen, der Sehnerv angesehen und die Hornhautdicke einmal bestimmt werden. Bei Verdacht auf Glaukom gibt es weitere, grundsätzlich schmerzlose Untersuchungen wie Gesichtsfeldmessung und moderne bildgebende Verfahren (HRT/OCT).

Risikofaktoren für eine Erkrankung sind: Alter über 40 Jahre, familiäre Belastung, hohe Kurzsichtigkeit, Diabetes, allgemeine Gefäßerkrankungen, auch Cortisontherapie.

Ist der Grüne Star erkannt, kann man ihn beherrschen. Die Einstellung mit Augentropfen bei regelmäßiger Kontrolle ist fast immer ausreichend.

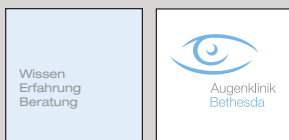
Wenn trotz Medikamentenkombination die Schäden zunehmen oder die

Tropfen wegen Allergie oder allgemeiner Nebenwirkungen nicht verträglich sind, gilt entgegen der weit verbreiteten Meinung: **Ein Glaukom kann operiert werden!** Seit vielen Jahren gibt es verschiedene Methoden, die für den einzelnen Patienten ausgewählt werden können. Eine Laserbehandlung ist möglich, aber auf Dauer oft nicht ausreichend und sie kann operative Möglichkeiten einschränken.

Lassen Sie sich nicht verunsichern! Begegnen Sie der schleichenden Gefahr durch eine Vorsorgeuntersuchung.

Die Ärzte der Augenklinik Bethesda bieten Ihnen mit WISSEN, ERFAHRUNG und BERATUNG alle diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten an.

INFO



Augenklinik Bethesda
Im MVZ / ADTC Mönchengladbach-Erkelenz
Ludwig-Weber-Str. 15
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161/85200
www.augenklinik-bethesda.de



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



ROLLSTUHL-GERECHTE PRAXIS



SPRECHSTUNDEN auch MI und FR nachmittags.

MO 8 - 18 Uhr
DI 7 - 18 Uhr
MI 7 - 18 Uhr
DO 8 - 19.30 Uhr
FR 7 - 17 Uhr

Termine auch außerhalb
der Sprechstunden möglich.

Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc
und Partner

Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach

Tel. 02161 / 666360
Fax 02161 / 665159

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

**NEU IM SORTIMENT:**

Feine Fruchtaufstriche von Lucullus.

Fruchtig, aromatisch und unglaublich lecker – die köstlichen Fruchtaufstriche bestehen zu 50 bis 70 % aus sonnengereiften, aromatischen Früchten, kunstvoll verfeinert mit Sahne, Spirituosen, Likören und edlen Gewürzen.

Teelikatesse

VERA GRIEGER · WALLSTRASSE 3
TEL. (021 61) 4968799 · 41065 MG

WIR FÜHREN TEE, KAFFEE, EDLE BRÄNDE, WEINE
UND FEINE DELIKATESSEN SOWIE WOHNACCESSOIRES



Zum Frühstück in die Stadt

Immer wieder sonntags ... ist es urgemütlich, den Tag gemeinsam mit einem leckeren Frühstück zu beginnen. Doch wer kocht die Eier, wer macht den Kaffee, wer holt die Brötchen, wer schneidet die Tomaten, wer deckt den Tisch? Unser Vorschlag: Lassen Sie

andere das Frühstück zubereiten und genießen Sie einfach! Wir haben Ihnen ein paar tolle Frühstücksmöglichkeiten herausgesucht, die sich nicht nur am Sonntagmorgen lohnen.

Text: Sabrina Kirnapci



**VERY
BRITISH
THINGS**



**CREAM TEAS, SCONES, CLOTTED CREAM,
ORANGE MARMALADES, CURDS, TEAS,
CHOCOLATES, BISCUITS, PIES, BACON,
SAUSAGES, COOL SOUVENIERS AND
MUCH MORE**

THE FUDGE SHOP · Dahlener Str. 120-122
41239 MG · Tel. 021 66 - 1 46 55 07
british-fudge.com · Parkplatz vorhanden!
Open: Mo-Fr 9-19 h · Sa 10-16 h

© 2012 MARKTIPULS.DE

Das Café

Frühstück für Zwei und kleine Helden

Die Mönchengladbacher Institution in Sachen Kaffee ist „Das Café“, das seit 22 Jahren in gemütlich-rustikalem Ambiente seine Gäste bewirbt. Wer schon mal im Gladbacher Kino an der Viersener Straße war, schätzt die Möglichkeit, hier die Wartezeit auf die Vorstellung zu überbrücken. Montag bis Samstag ab 9 Uhr und sonntags ab 10 Uhr kann man sich davon überzeugen, dass es hier auch filmreifes Frühstück gibt. Zum Beispiel das bayerisch angehauchte „Frühstück für Zwei“ mit zwei Heißgetränken, Brötchen, Ciabatta, Roastbeef, Leberkäse, Spiegeleiern, Leerdamer, Obstquark, Cornichons und Remoulade für 13,10 €. Das „Kleine Helden Frühstück“ mit Limonade, Brötchen, Croissant, Nutella, Marmelade, Frischkäse und Käse ist für 3,10 € zu haben. Das „Bomber Frühstück“ stillt selbst den größten Hunger und bietet für 10,70 € drei Brötchen, zwei Scheiben Graubrot, zwei Scheiben Schwarzbrot, Gouda, Schinken, Salami, zwei Spiegeleier, Nutella, Marmelade, Obstquark, Tomate, Gurke und ein heißes oder kaltes Getränk. Für das gemeinsame Frühstück mit Freunden oder Familie ist das „Sonn- und Feiertagsfrühstück“ ideal, das man für bis zu vier Personen bestellen kann (ab 10,90 €). Es ist von enormem Vorteil, dass es nach dem reichhaltigen Frühstück beim anschließenden Einkaufsbummel nur noch bergab geht.

Das Café, Wallstr. 19, 41061 MG, www.das-cafe.de

Mokka

Schlemmerfrühstück und Brunch mit Bagel

Am Fuß des Abteibergs bietet sich das „Mokka“ dazu an, den Einkaufsbummel mit einem ausgedehnten Frühstück zu beginnen. Täglich ab 9 Uhr – sonntags ab 10 Uhr – kann man sich mit Herzhaftem und Süßem verwöhnen lassen. Beim „Italienischen Frühstück“ wird man für 6,20 € mit Ciabatta, Parmesan, Salami, Tomate mit Mozzarella, Rucola und Pesto geschmacklich in den Süden entführt. Vegetarier kommen mit dem gleichnamigen Frühstück auf ihre Kosten: Mehrkornbrötchen, Mehrkornbrot, Salat, Gouda, Tomate mit Mozzarella, Camembert, Schafskäsecreme, Oliven, Marmelade, Honig und Nutella für insgesamt 6,90 €. Auch die anderen Frühstücksangebote lassen Spielraum für fantastische Kreationen am Frühstückstisch, an dem man draußen oder drinnen Platz nimmt. Paare sind mit dem „Schlemmerfrühstück für Zwei“ bestens bedient: Thunfischcreme, Lachs, Schafskäsecreme, Tomate mit Mozzarella, gekochter Schinken, Schwarzwälder Schinken, gebackene Putenbrust und Joghurt mit Früchten für 12,90 €. Samstags, sonntags und feiertags gibt es im Mokka außerdem von 10:30 bis 16:30 Uhr leckere Brunch-Gerichte mit kleiner Salatbeilage, zum Beispiel Bagel mit türkischer Knoblauchwurst, Gemüse und Schafskäse oder dreierlei überbackene Körnerbrote für jeweils 6,90 €.

Mokka, Stephanstr. 1, 41061 MG, www.mokka.de

Palace St. George

Sonntagsbrunch im Prinzensaal

Wer immer schon einmal in einem exklusiven Ambiente frühstücken wollte, kann sich diesen Wunsch im Palace St. George erfüllen. Unweit des Nordparks, in einer ehemaligen Kirche beheimatet, bietet man hier ein ganz besonderes Frühstücksangebot. Täglich von 8 Uhr bis 11:30 Uhr verspricht das „Niederrheinische Frühstück“ einen kleinen Einblick in die heimische Tradition. Neben einer Auswahl an hausgemachtem Brot, einer Wurst- und Käseplatte, Marmelade und einem Frühstücks-Ei bekommt man Rüben- und Apfelkraut gereicht, das Erinnerung weckt oder Erfahrungen verspricht. Für 6,50 € schon ein kleines Geschenk. Das Gourmet-Frühstück für 10,50 € lockt mit frischen Brötchen, Croissants, hausgebackenem Brot, einer Gourmet-Auswahl an Wurst und Käse, einem Krabbencocktail und einem Spiegelei. Ganz besonders Highlight ist der Sonntagsbrunch, der von 10:30 bis 14:30 Uhr im Prinzensaal stattfindet. Für 24,50 € pro Person kann man sich die ganze Frühstückskunst des Palace St. George angeeignen lassen und wird zusätzlich mit frischen Crêpes von süß bis herzhaft verwöhnt. Kinder bis zehn Jahre bezahlen den halben Preis, Kinder unter drei Jahre nehmen kostenlos teil.

Palace St. George, Konrad-Zuse-Ring 10, 41179 MG, www.palace-st-george.de

Holiday Inn

Frühstücksbuffet für Frühaufsteher

Nahe dem Münster aus dem 13. Jahrhundert und nur wenige Fuß-Minuten von der historischen Altstadt entfernt, lädt das Traditionshotel Holiday Inn täglich von 6:30 bis 10 Uhr und am Wochenende bis 12 Uhr zum exklusiven Frühstücksbuffet ein. Mit Blick auf die alte Benediktiner-Abtei genießt man hier im Restaurant L'Image frisch gepressten Orangensaft, Eierspeisen mit Würstchen und Speck, Grilltomaten, Pancakes und die ganze Palette an süßen und herzhaften Frühstücks-Leckereien. Der Preis für das umfangreiche Frühstücksbuffet, das vom American Breakfast bis zum Familienfrühstück alles bietet, beläuft sich auf 17,50 € pro Person. Anschließend bietet sich ein Spaziergang im Geropark an, in dem Familien neben einem Weiher auch einen Spielplatz für die Kinder finden.

Holiday Inn, Speicker Str. 49, 41061 MG, www.moenchengladbach-hi-hotel.de



Cannape

Englisches Frühstück und viele Extras

Direkt auf der Ecke zum Kapuzinerplatz, an dem samstags auch der wöchentliche Markt stattfindet, liegt das Cannape, Mönchengladbachs „Wohlfühlsofa“. Da man mit leerem Magen nicht einkaufen gehen sollte, liegt es nahe, sich erst einmal in gemütlichem Ambiente mit einem Frühstück verwöhnen zu lassen, bevor man sich auf dem Markt mit regionalen Produkten eindeckt. An Wochentagen wird von 8 bis 13 Uhr serviert, sonntags ab 9 Uhr. Wer süßes Frühstück liebt, wird im Cannape fündig. Croissants, Marmelade, Honig, Nutella – dazu Cornflakes und Milch zum äußerst süßen Preis von 4,50 €. Wer gern einmal etwas „Gewagtes“ probieren möchte, sollte das „Englische Frühstück“ versuchen: zwei Spiegeleier mit krossem Speck, kleine Würstchen und Grilltomate, dazu Toast, Butter, Konfitüre und 0,1 l Orangensaft für 6,30 €. Rührei mit Toast in zahlreichen Varianten (mit Krabben, mit Lachs, mit Schinken, mit Fetakäse) bieten neben einem vegetarischen Frühstück, Müsli und Joghurt für jeden Geschmack das Richtige. Die zahlreichen Beilagen, die man separat bestellen kann, sind ebenfalls einen Blick wert.

Cannape, Alter Markt 42, 41061 MG, www.cannape.de



Genießen Sie den
Spätsommer auf unserer
gemütlichen Gartenterrasse

Mittagstisch ab 6,50 EUR



Böningstraße 151 | 41239 Mönchengladbach
Telefon: + 49 (0) 21 66 | 97 00-0

www.facebook.com/freiraum.statthotel

www.freiraum-statthotel.de



Bayerische Wochen

Ab Mitte September:
Mit herzhaften Schmankerln
aus der deftigen Süddeutschen Küche.

Herbstgenüsse

Ab Mitte September:
Probieren Sie unseren Federweissen mit leckerem Zwiebelkuchen und Quiche Lorraine.

Tradition und frische Ideen



Seit über 100 Jahren bietet die 5-Sterne-Feinkostfleischerei Kohlen besten Service und feinste Qualität.

Neben Fleisch- und Wurstwaren bieten wir täglich wechselnde Mittagsmenüs und Partyservice mit individuellen Speisen für Buffets, Frühstücke und Empfänge.

Unsere Waren und Speisen werden aus regionalen Produkten hergestellt – für beste Qualität.

Filiale MG-Hardt: Glockenstraße 4 · 41169 MG-Hardt
Filiale Wegberg: Passage „Alt Berk“ · 41844 Wegberg

Alte Landstraße 100 · 41844 Wegberg-Klinkum · Tel. 02434/1051 · fleischerei-kohlen.de



Holiday Inn

Mönchengladbach

So beginnt
jeder Tag
in Mönchen-
gladbach



Ob American Breakfast oder Familienfrühstück – wir begrüßen Sie Mo.-Fr. von 6:30 bis 10 Uhr und Sa.-So. von 6:30 bis 12 Uhr zu unserem großen Buffet.

Genießen Sie frisch zubereitete Eierspeisen mit Würstchen und Speck, Grilltomaten, Pancakes und vieles mehr inkl. Kaffee, frisch gepresstem Orangensaft und Sekt für 17,50 € pro Person.

Holiday Inn Mönchengladbach

Speicker Straße 49
D - 41061 Mönchengladbach
Tel 02161 / 9380
Fax 02161 / 938807

www.moenchengladbach-hi-hotel.de

Kastanienhof

Frühstücksbuffet von süß bis herzhaft

Warum sollte man sich bei der Auswahl des Frühstücks festlegen, wenn man alles haben kann? Im Kastanienhof ganz im Mönchengladbacher Norden gibt es täglich von 7 bis 12 Uhr (sonn- und feiertags bis 10:30 Uhr) ein reichhaltiges Frühstücksbuffet von süß bis herzhaft, bei dem sich jeder Brötchen, Brot, Aufschnitt und Käse zusammenstellen kann, wie es ihm beliebt. Im Preis von 7,90 € ist der Kaffee bereits enthalten. Der Kastanienhof bietet ausreichend Platz auch für große Gruppen. Bei schönem Wetter nimmt man draußen Platz, ansonsten stehen der Wintergarten und der Innenbereich zur Wahl. Sonntags und an Feiertagen lädt der Kastanienhof außerdem zum Familienbrunch für 17,90 € ein.

Kastanienhof, Krefelder Str. 765, 41066 MG
www.kastanienhof-hotel.org

Kaiserhof

Brunch am Sonntag

In ländlicher Idylle – etwa 25 Minuten Autofahrt vom Gladbacher Zentrum in Richtung Norden – liegt der Kaiserhof, der sonntags ab 10:30 Uhr mit einem Brunch der Extraklasse Familien, Paare und Feinschmecker nach Willich-Schiefbahn lockt: Kaffee, Tee, Kakao, hausgebackene Brötchen, Croissants und Brot, Frühstücksei, Rührei, Braten, Wurst, Schinken, Quark und Joghurt, Fruchtsaft, Milch, Cornflakes, Smacks, Marmelade, Honig, drei raffiniert gewürzte Hauptgerichte mit frischem Fisch, zartem Fleisch oder knusprigem Geflügel, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Gemüse, Dessert, Obst und Käse. Das Ganze für 24,50 € pro Person. Dafür lohnen sich die 20 Minuten Autofahrt nach Willich.

Kaiserhof, Unterbruch 6, 47877 Willich-Schiefbahn
www.kaiserhof.org

Graefen + König

Frühstück auch für Langschläfer

Das Graefen + König auf dem Alter Markt ist ein heißer Tipp für Langschläfer, denn hier gibt es wochentags von 8 bis 14 Uhr und am Samstag und Sonntag sogar bis 16 Uhr Frühstück. Das Auge isst mit und deshalb bietet das Graefen + König neben dem geschmackvollen Frühstückangebot auch ein schickes Ambiente und regelmäßig wechselnde Ausstellungen. Im großzügigen Innen- und Außenbereich ist genug Platz für ein Frühstück mit Freunden oder der ganzen Familie. Das Kinderfrühstück mit Weizenbrötchen, Butter, Nutella, Schinkenwurst und einem Glas Milch kostet nur 2,50 €. Erwachsene bekommen vom „Frühstück für den kleinen Hunger“ für 3,40 € bis zum „Gourmet Frühstück“ für 7,90 € zahlreiche Varianten zur Wahl. Zu jedem Angebot können

Extras wie Rührei, Spiegelei, gekochte Eier, Aufschnitt, Aufstrich oder Käse bestellt werden. Auch die überbackenen Croissants sind empfehlenswert. Wer es „leichter“ mag, nimmt das Bircher Müsli oder den Joghurt mit Honig und Krokant-Nüssen. Tipp für USA-Freunde: Amerikanisches Frühstück mit zwei Scheiben Toast, zwei Spiegeleiern „sunny side up“, Bacon und Käse. Sonntags lädt das Graefen + König zu einem reichhaltigen und abwechslungsreichen Frühstücksbuffet ein. Erwachsene zahlen 10,- €, Kinder unter 10 Jahre zahlen 5,- € und die Kleinsten dürfen umsonst schlemmen.

Graefen + König, Alter Markt 43-46, 41061 MG
www.graefenkoenig.de





Tischmanieren sind nicht nur auf großem gesellschaftlichen Parkett gefragt.

Gutes Benehmen ist in

Im Freiraum Statthotel lernen Mönchengladbacher Azubis gute Umgangsformen.

Text: Sascha Broich

Es wirkt nicht nur gekonnt und elegant, wenn man der Dame die Tür aufhält, ihr den Stuhl unterschiebt, die Besteckreihenfolge kennt und gepflegte Konversation betreiben kann, sondern es vermittelt auch Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Geschäftspartnern und Gästen, die sich gewohnheitsmäßig auf gesellschaftlichem Parkett bewegen. Im Sommer dieses Jahres veranstaltete Olaf Lambert vom Freiraum Statthotel erstmals einen Abend unter dem Motto „Gutes Benehmen im Alltag und Beruf“ für 20 junge Auszubildende einer Bank aus Mönchengladbach. Bei einem Vier-Gänge-Menü und mit einem Moderator, der durch den Abend führte, wurde den jungen Menschen diese Sicherheit an die Hand gegeben.

Arbeitgeber bemängeln nicht nur die schulische Bildung der Jugendlichen, sondern stellen immer häufiger fest, dass auch das kleine Einmaleins des Benehmens zu wünschen übrig lässt. Im Berufsleben spielt das Beherrschen der gesellschaftlichen Regeln eine besonders wichtige Rolle, denn Kompetenz im Fachlichen wird oft durch Hilflosigkeit im gesellschaftlichen Umgang in Frage gestellt. Wer sich unsicher fühlt, weil er die Begrüßungsrituale nicht beherrscht, wer beim mehrgängigen Menü vor dem Besteck kapituliert, ist oft nicht in der Lage unbeschwert auf andere zuzugehen.

„Genau an diesem Punkt möchten wir ansetzen und versuchen den jungen Leuten in ungezwungener Atmosphä-

re zu vermitteln, wie man sich wann ‚richtig‘ verhält, sagt Olaf Lambert. „Dabei liegt es uns fern zu vermitteln, wie man einen Hummer isst, es liegt uns vielmehr am Herzen jungen Menschen wichtige Umgangsformen für alltägliche Situationen beizubringen.“ Dies kann bei einem Empfang, einem beruflichen oder privaten Abendessen oder auch „nur“ beim täglichen Mittagessen in der Betriebskantine sein.

„Es war schön zu sehen wie interessiert sich die Teilnehmer an Begrüßungsrituale, Verhalten im Restaurant oder dem richtigen Umgang mit dem Handy zeigten“, so Lambert. Auch das Erlernen von Small-Talk und die Deutung der Körpersprache waren packende Themen für die jungen Leute.

Solche Veranstaltungen dürften bei Mönchengladbachs großen und kleinen Unternehmen mit Auszubildenden auf reges Interesse stoßen, bieten sie doch eine schöne Gelegenheit für Arbeitgeber, ihre Azubis zum Essen einzuladen und gleichzeitig etwas für die persönliche Entwicklung der jungen Mitarbeiter zu tun. Eltern, die sich dies für Ihre Kinder wünschen, können einen Platz an den „offenen Abenden“ buchen. Als kleine Aufmerksamkeit erhält jeder Teilnehmer am Ende der Veranstaltung sogar ein Buch zum Thema „Gutes Benehmen gefragt“.

.....
Freiraum Statthotel, Böningstr. 151
 41239 MG, Tel. 02166/9700-0
www.freiraum-statthotel.de



PALACE
St. George

Hotel - Bistro
Gourmetrestaurant

12. fishnight

im Palace St. George

Von **A**uster bis **Z**ander
 Verschiedene Fischgerichte erleben und genießen
 am 5. Oktober 2012 ab 19.00 Uhr
 pro Person 42,50 exkl. Getränke

Konrad-Zuse-Ring 10 · 41179 Mönchengladbach
 Tel. 02161 / 549880 · www.palace-st-george.de

IN VINO VERITAS

we in und spezialitäten



WEIN SENSORIK SEMINAR

Herb und fruchtig, verspielt oder kernig, wir gehen der Sensorik auf den Grund: Sehen – Schmecken – Riechen. Sie gehen mit reichen Eindrücken nach Hause.

Sa., 22.09.2012 ab 19 Uhr, 48 € p.P.

LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

Der Kurs für alle Pärchen, die sich frisch verliebt haben und jene die es noch sind! Liebe geht bekanntlich durch den Magen, daher kochen Sie mit unserem Profi ein 4-Gänge Überraschungsmenü für alle Sinne. Im Anschluss genießen Sie bei romantischem Kerzenschein Ihr »Liebes-Menü«.

Sa., 13.10.2012 ab 18 Uhr, 79 € p.P.

www.i-v-v-weinhandel.de

 **KOCHEN**
 **GENIESSEN**

In Vino Veritas
 Holterhöfe 15
 47877 Willich
 T 02154.8140854
 F 02154.8889915
 Di bis So + Feiertags
 10 bis 23 Uhr
 Küche bis 22 Uhr



10 Jahre EineStadtFest

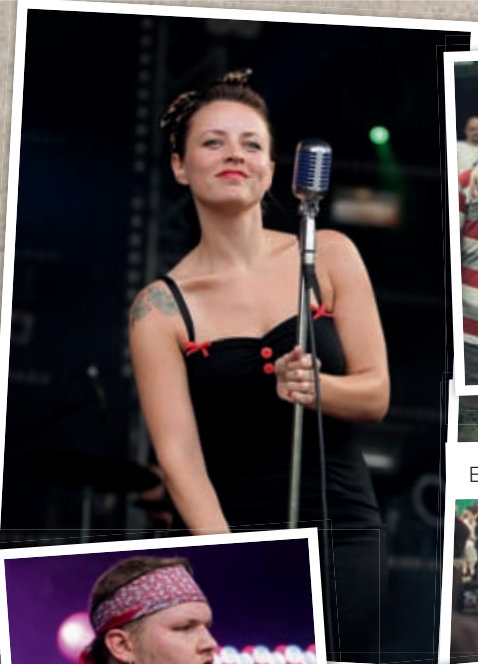
Glabbacher und Rheydter genossen den Sonnenschein, das bunte Programm und die gastronomischen Verführungen auf dem bunten Fest.



20 Jahre GC Wildenrath

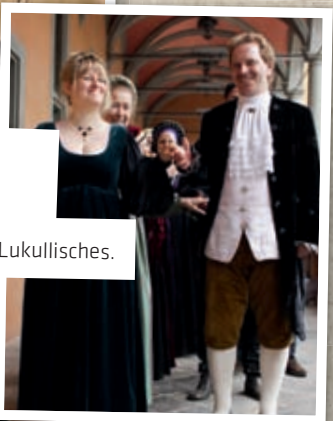
Seit 20 Jahren besteht der Golfclub Wildenrath auf dem ehemaligen Air-Force-Flugplatz nahe Wegberg. Ein guter Grund zum Feiern - mit Vierballturnier, Siegerehrung und Tanz.





Eier mit Speck

Das Viersener Musikfestival lockt seit 2006 tausende Fans von Rock, Pop, Metal, Ska Elektro. 26 Bands an drei Tagen sorgten für ausgelassene Stimmung.



Ritterfest Schloss Rheydt

Rittersleut mit Gefolge, Gauklern und Spielleuten boten Musik, Handwerk und allerlei Lukullisches.





Goldtunes im Goldwasser

Selbst bei 35 Grad im Schatten litt die Feierlaune nicht.



Bassment im Projekt 42

„Bügelt euch 'ne Falte in die Hose und kommt vorbei auf ein Tässchen Dubstep“, rief Manni und viele taten es. Musik gab es von den DJs I.Dot, Distracked, Gosique, Don K-Li, Hectical und MC Exentic.



Party in der Nacht

Belinda und die jungen Wilden drehten auf. Mit von der Partie: Thyladamid.

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

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), Sabrina Kirnapci (sk), Martin Huth (mh), Livia Hilgers (lh), Natascha Oberste (no), Ingo Rütten (ir), Marc Thiele (mt), Dr. Christian Wolfsberger (cw)

FOTOS

Sascha Broich, Stefan Götschkes, Livia Hilgers, Natascha Oberste, Sandra Ophei, Donna Schmelzer, Simone Stähn (Cover), istockphoto.com

GRAFIK

Marktimpuls GmbH & Co. KG
 Satz & Layout: Sandra Ophei, Sascha Broich, Donna Schmelzer, Livia Hilgers
 Webdesign: Marc Thiele, Donna Schmelzer

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

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreislise

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



Er ist wieder da.
Der Sparkassenbrief flexibel.

 Stadtparkasse
Mönchengladbach

Der Sparkassenbrief flexibel ist für Sie die sichere Geldanlage mit Top-Konditionen. Darüber hinaus erfolgt die Rückzahlung in festgelegten Teilbeträgen zum Erhalt Ihrer Liquidität. Das begrenzte Kontingent ist ausschließlich für Privatkunden vorgesehen. Weitere Informationen erhalten Sie in allen unserer 39 Geschäftsstellen und auf www.sparkasse-mg.de. **Wenn's um Geld geht - Sparkasse.**



*Wir sind für Sie da.
5 Hebammen
&
1 Erzieherin*

Bäuchlings
HEBAMMEN PRAXIS
GEMEINSCHAFT

Bäuchlings Hebammenpraxisgemeinschaft
Dünnerstraße 207
41066 Mönchengladbach - Neuwerk

Internet: www.baeuchlings.de
E-Mail: info@baeuchlings.de