

# HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT

Wieder da  
**Terminkalender**  
Jetzt auch  
Online!

Stadtleben

**Mega Marsch**

Stadtleben

**NIOTU Clothing**

Theater Krefeld Mönchengladbach

**„Junges Theater“**

Medizin + Co.

**Sonja Oberem im Interview**

Natürlich auch online!

[www.hindenburg.de](http://www.hindenburg.de)





# Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?



Rund 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt. Finden Sie heraus, ob Sie gefährdet sind.

Jetzt den Test machen:  
[www.herzstiftung.de/risiko](http://www.herzstiftung.de/risiko)

## »Volksverein Mönchengladbach« gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®



**Möbelhalle:**  
 Geistenbecker Str. 107  
 41199 MG-Geistenbeck

**Kleiderläden:**  
 Geistenbecker Str. 118  
 41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7  
 41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 141-147  
 41063 MG-Eicken

Roermonder Str. 56-58  
 41068 MG-Waldhausen

Dünner Str. 173  
 41066 MG-Neuwerk

**second hand  
 6 mal in  
 unserer Stadt**

**Geöffnet:**  
 Mo-Fr 9:30-18 h  
 Sa 9:30-13 h

**Zentrale:**  
 02166 671 16 00

*teilen macht reich*

[www.volksverein.de](http://www.volksverein.de)



[gastrojobs.hindenburger.de](http://gastrojobs.hindenburger.de)

**HINDENBURGER  
 GastroJob-Börse**  
 für Mönchengladbach und das Umland

Stellenangebote  
 in der Gastronomie  
 inserieren und finden.



Neue  
 Agentur  
 gesucht?



Digital  
 Social  
 Print  
 Media  
 Consulting

Lernen  
 Sie uns  
 kennen!





# edit rial

Liebe Leserinnen und Leser,

Gladbach ist dem Untergang geweiht. Bald ist es hier genau so tot und trostlos wie in Rheydt und schon wieder ist die Verwaltung schuld. „Die haben doch nicht alle Tassen im Schrank“, „Was rauchen die da eigentlich im Rathaus“...

Das ist der O-Ton der netteren Kommentare, die ich in den sehr angeregten Diskussionen der letzten Tage zum Thema „Revitalisierung der Innenstadt“ zu hören bekam. Auslöser war ein Bericht in der regionalen Tageszeitung, von dessen Inhalt ich auch überrascht wurde, da die offizielle Pressemitteilung erst später am Erscheinungstag des anderen Presseorgans bei uns eintraf. Nun Schwamm drüber, passiert...

Das, was da von Seiten der Stadtverwaltung via Tageszeitung und Pressemeldung rausgehauen wurde, erschüttert viele Stammtische in ihren Grundfesten.

Die wollen doch tatsächlich die Innenstadt zwischen Hauptbahnhof und Altem Markt komplett umbauen und sogar die Bismarckstraße zumindest in Teilen autofrei machen. „F\*cking unfassbar“  
Viele der bisherigen Umgestaltungsmaßnahmen

und Prestigebauprojekte in Mönchengladbach finde ich selber entweder sinnvoll wie einen Kropf oder hässlich wie die Nacht. Meistens frage ich mich, ob hier mehr geht, als schöne bunte Idealbildchen von Bauprojekten zu verbreiten und anschließend mal wieder eine Bürgerbeteiligung zu veranstalten, aber dann sage ich mir, das alles ist besser, als Stillstand.

So schlecht sind viele der Ideen und Projekte ja eigentlich gar nicht, es hapert nun mal meistens an der Umsetzung und die Realität ist am Ende weit weg vom schönen Idealbild.

Die neuen Ideen zur Revitalisierung der Gladbacher Innenstadt finde ich visuell ebenfalls schön und es wäre toll, wenn es so kommen würde. Wäre da nicht die Realität.

Eine Realität, die nicht in die schönen Idealbildchen der coolen externen Planungsbüros mit den stylischen Namen passt. Eine Realität, in der wir eine schöne neue Innenstadt haben, nur leider auch eine Bevölkerung, die es sich mangels Kaufkraft nicht oft leisten kann, dort zu shoppen oder auszugehen. Natürlich nagen wir in Mönchen-

gladbach noch nicht am Hungertuch, aber wir sind deutlich näher dran, als andere Städte. Zudem haben wir eine Bevölkerung, die ihre eigene Stadt nicht wirklich mag, die nicht pfleglich mit ihr umgeht, wo wilde Graffitties und Schmierereien im öffentlichen Raum sogar für Stadtoffizielle zur Jugendkultur gehören anstatt - wie es sein sollte - als Vandalismus und Sachbeschädigung geahndet zu werden. Wir haben starke bevölkerungsstrukturelle Probleme, die wir nicht ansprechen und diskutieren dürfen, weil es in Zeiten von übertriebener Political Correctness und Cancel Culture nun mal nicht geht, ohne in einem Shitstorm gebrandmarkt zu werden. Aber Probleme, die wir nicht ansprechen, können wir auch nicht lösen. Für das Thema „Auto gegen Fahrrad gegen Fußgänger“ habe ich jetzt keinen Platz mehr, aber das wird garantiert lustig.

Freuen wir uns aber erstmal auf die neue Ausgabe, bis zur neuen Innenstadt dauert es ja noch ein paar Jährchen. Bleiben Sie gesund!

Ihr  
Marc Thiele  
Herausgeber



ZAHNARZTPRAXIS  
DR. BONGARTZ



MIT MEINER ENKELIN LACHEN?  
UNBEZAHLBAR!

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

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

WIR SIND FÜR SIE DA!

Montags - Donnerstags: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr  
Freitags: 08:00 Uhr - 15:30 Uhr  
..... und nach Vereinbarung!





# 6

## STADTLIBEN



# 9

## STADTLIBEN



# 20

## KUNST + KULTUR

Fotografie siehe Themenheften

### STADTLIBEN

- 6 MegaMarsch - 50 KM in Mönchengladbach
- 7 Gründerstipendium NRW  
Mit Technik zum Abitur
- 9 NIIOTU Clothing - stylish, fair, aus Mönchengladbach
- 10 Fashion Day meets WestGenuss
- 12 Stadtentwicklung: Quo vadis Mönchengladbach

### BAUEN + WOHNEN

- 12 Seniorengerechtes Wohnen
- 14 Beleuchtung kann viel mehr  
Elektrotechnik im Wandel der Zeit
- 15 Smarte Sicherheit fürs Zuhause

### KUNST + KULTUR

- 16 Kino Aktuell: Wunderschön
- 17 TV & Streaming Tipps
- 18 Literaturtipps
- 19 Stadtbibliothek Mönchengladbach: Programm 02/22
- 20 Auf NEUEN Wegen mit dem „Jungen Theater“

### GENUSSKULTUR

- 22 GenussShopping-Tipps
- 24 Isländischer Whisky
- 25 Gracias Bierliebe: Bierstil Stout - Ein Liebesbrief.

### MEDIZIN + CO

- 26 Fitter Start ins neue Jahr 2022:  
Profiläuferin Sonja Oberem im Interview
- 28 Eine neue Behandlungsoption in der Implantologie:  
Mini-Implantate
- 29 Neue Ärztliche Direktion bei den Städtischen  
Kliniken Mönchengladbach

### DER HINDENBURGER TERMINKALENDER

- 30 Termine

### SONSTIGES

- 03 Editorial
- 04 Impressum
- 34 Reha-Verein: Her mit den jungen Alten

### IMPRESSUM

HINDENBURGER – Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach  
erscheint bei:  
Marktimpuls GmbH & Co. KG, Schillerstr. 59, 41061 Mönchengladbach,  
Tel. 02161/68695-20, Fax 02161/68695-21,  
Geschäftsführer: Marc Thiele  
Amtsgericht Mönchengladbach, HRA 5838, UStID: DE247211801  
PhG: Marktimpuls Verwaltungs GmbH  
Anschrift wie oben, Amtsgericht Mönchengladbach, HRB 11530

### HERAUSGEBER UND CHEFREDAKTEUR:

Marc Thiele (V. i. S. d. P.)

### KONTAKT REDAKTION:

E-Mail: [redaktion@hindenburger.de](mailto:redaktion@hindenburger.de)

### TERMINKALENDER:

Martin Huth, E-Mail: [termine@hindenburger.de](mailto:termine@hindenburger.de),  
Redaktionsschluss Terminkalender: 15. des Vormonats

### REDAKTIONELLE MITARBEIT:

Jessica Sindermann, Gracia Sacher, Sandra Koll  
**COVERFOTO:** [#125596048](https://de.123rf.com/profile_opoljaa)  
**GRAFIK:** Marktimpuls GmbH & Co. KG: Marc Thiele,  
**DRUCK:** Senefelder Misset, Doetinchem (NL)

### ANZEIGENVERKAUF/ANZEIGENBERATUNG:

Marion Freier, Tel. 02161/68695-20, E-Mail: [media@marktimpuls.de](mailto:media@marktimpuls.de)

### AKTUELLE MEDIADATEN UND ANZEIGENPREISLISTE

werden auf Wunsch zugeschickt.

Vertrieb in ausgewählten Stadtteilen und Verteilstellen u. a. in Mönchengladbach, Rheydt, Korschenbroich, Erkelenz, Wegberg, Viersen, Brüggen, Niederkrüchten, Schwalmtal, Jüchen, Neersen, Willich, Schiefbahn

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





W o h n g e m e i n s c h a f t

KinderZeit ist als Mitglied der VIVIANUM-Gruppe in Kamen ansässig und eröffnet im April 2022 eine Kinderintensivpflege-Wohngemeinschaft in Mönchengladbach. Zum Aufbau des neuen Pflegeteams suchen wir

## Exam. Pflegefachkraft (w|m|d) Gesundheits- und Kinderkrankpflger\*in Gesundheits- und Krankenpflger\*in Altenpflger\*in

### Wir bieten Ihnen:

- Attraktive Vergütung und steuerfreie Zuschläge
- Unbefristeter Vertrag | 5-Tage-Woche | Einspringprämie
- Urlaubsgeld und Bonuszahlungen
- Strukturierte Einarbeitung & familienfreundliche Dienste
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten

Wir freuen uns auf Deinen Anruf! 02 307 - 924 869 0

**KinderZeit Wohngemeinschaft** - Mönchengladbach  
Hindenburgstr. 304 • info@kinderzeit-betreuung.de

[www.kinderzeit-betreuung.de](http://www.kinderzeit-betreuung.de)

**WIR** machen den Mehrwert.

gute Arbeit  
smart repair  
lackieren  
reparieren  
kalkulieren

**LACK & BLECH**  
Autolackiererei  
Fachbetrieb für Unfallreparaturen

1991  
SEIT

BEULEN  
HEILEN

Krefelder Str. 570  
41066 Mönchengladbach  
[www.lack-blech.de](http://www.lack-blech.de)

FRISEUR SALON  
SCHMITZ



Du bist eine kreative Friseurin und wolltest dich schon immer mal in die Welt von PAUL MITCHELL verführen lassen!!

Interessieren dich GREAT LENGTHS Haarextensions ??

Und möchtest du dich als Friseurin weiterentwickeln und neue Trends mitgestalten ?

Dann ist das jetzt deine Chance .

Bewirb dich jetzt bei uns

[www.friseur-schmitz.de](http://www.friseur-schmitz.de)

Trompeterallee 3 - 41189 MG - Tel. 02166 1360890  
von der Helm Str. 166 - 41199 MG - Tel 02166 601153

### Ob Ausbildung oder duales Studium:

Bei uns startest Du richtig gut in Dein Berufsleben!



Wenn Du mit einer zukunftsorientierten Ausbildung bei einem großen sozialen Arbeitgeber durchstarten möchtest, bist Du bei uns genau richtig! Bei uns gibt es Ausbildungsplätze für folgende Berufe:

- Pflegefachfrau / Pflegefachmann
- Köchin / Koch
- Kauffrau / Kaufmann im Gesundheitswesen
- Erzieher\*in / Heilerziehungspflger\*in

Außerdem bieten wir in Kooperation mit der Hochschule Niederrhein zum Wintersemester 2022/23 ein **duales Studium im Bereich Soziale Arbeit** an.

Weitere Infos findest Du hier: [www.caritas-mg.de/arbeitsplatz-caritas/ausbildung](http://www.caritas-mg.de/arbeitsplatz-caritas/ausbildung)



Caritasverband Region Mönchengladbach e.V.

Telefon: 02161 8102-27

[bewerbung@caritas-mg.de](mailto:bewerbung@caritas-mg.de)

[www.caritas-mg.de](http://www.caritas-mg.de)



Herzlich gern.



Foto: © Sportograf.com

powered by  
**MG  
 MG**  
 Marketing Gesellschaft  
 Mönchengladbach mbH

**M MIEGA  
 MARSCH**

# 50 KM IN MÖNCHENGLADBACH

50 km in 12 Stunden zu Fuß wandern - unmöglich? Ganz im Gegenteil! Am 19. März 2022 geht der Megamarsch Mönchengladbach bereits in die dritte Runde. Veranstaltet wird dieses Wanderevent von dem Unternehmen hundert24 GmbH, mit Sitz im SMS Business Park in Mönchengladbach.

Es werden rund 1.500 Teilnehmer erwartet, die sich der Challenge ihres Lebens und der Herausforderung für Körper und Geist stellen. Start ist am Borussia Park. Von dort aus geht es Richtung Voosen, Wickrath, Rheydt, Neuwerk, Windberg, Venn, Hardt zurück zum Borussia Park, wo nach 50 Kilometern das Ziel auf die Teilnehmer wartet. Rund 85% aller Starter werden es aus Erfahrung tatsächlich bis zur Ziellinie schaffen.

Entlang der Strecke warten 4 Verpflegungsstationen (etwa alle 10 km) auf die Teilnehmer, an denen Getränke und Snacks bereitgestellt werden.

Auch in diesem Jahr freut sich die hundert24 GmbH wieder über die Unterstützung der Marketing Gesellschaft Mönchengladbach, sodass die gute Kooperation der letzten Jahre fortgesetzt werden kann. Auch die Stadtverwaltung fördert die Veranstaltung, die im Jahre 2020 dank eines gutem Hygienekonzept zum ersten Mal hier in der Stadt stattfinden konnte. Welche Corona-Regelungen zum Zeitpunkt der Veranstaltung gelten, bleibt jedoch abzuwarten.

Neben Mönchengladbach gibt es den Megamarsch in 16 weiteren Städten/Regionen. Neben den 50 km gibt es beim Megamarsch auch die Möglichkeit, 100 km in 24 Stunden zu wandern.

## SHORT FACTS

**Datum:** 19.03.2022 | **Strecke:** 50 km | **Gesamtzeit:** 12 Std.

**Start- und Zielort:** Parkplatz, Am Borussiapark, 41179 MG

**Startzeit:** ab 7:30 Uhr (die Startzeit steht auf Eurem Ticket)

**Ankunftszeit:** Die Öffnungszeiten des Ziels orientieren sich an einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 4,2 bis 6 km pro Stunde inklusive Pausen.

**An- und Abreise:** Selbstorganisiert

**Art der Verpflegung:** In der Regel Wasser, Obst (Äpfel und Bananen), belegte Brote, Müsliriegel, Brühe, Kaffee und Tee, Cola, Haribo und Gewürzgurken

**Verpflegungsstationen:** 4, gleichmäßig verteilt (alle 10 km)

**Urkunden:** ab der 2. Verpflegungsstation in Hall of Fame + Medaille: Finisher (50 km)

Stempel im Megamarsch Wanderpass

**Strecke:** GPS-Daten werden 2 Wochen vor Start zum Download bereitgestellt + Ausschilderung



# DER STURM / EIN SOMMER- NACHTSTRAUM

Ballettabend von Robert North  
 nach William Shakespeare  
 Premiere am 26. Februar

Jetzt Tickets sichern:  
[www.theater-kr-mg.de](http://www.theater-kr-mg.de)





## Gründerstipendium NRW

Bewerbungen von Existenzgründerinnen und -gründern wieder möglich!

Ab sofort können sich Existenzgründerinnen und -gründer am Niederrhein wieder für das Gründerstipendium NRW bewerben, um sich eine Förderung von 1.000 Euro monatlich für die Startphase ihres Unternehmens zu sichern. Die Gründerregion Niederrhein wurde vom Land Nordrhein-Westfalen reakkreditiert. Ihre Jury hat in neuer Besetzung ihre Arbeit aufgenommen und freut sich auf spannende Gründungsideen.

Wer bereits erste Ideen entwickelt hat, kurz vor der Gründung steht oder sogar einen Schritt weiter ist und innerhalb der vergangenen zwölf Monate ein Start-up ins Leben gerufen hat, kann sich um das Gründerstipendium NRW bewerben. „Damit können sich die angehenden Unternehmerinnen und Unternehmer in der Startphase auf die Weiterentwicklung ihrer innovativen Geschäftsidee konzentrieren“, erläutert Sebastian Greif. Der Leiter des Bereichs Gründung, Recht und Steuern der Industrie- und Handelskammer (IHK) Mittlerer Niederrhein ist Vorsitzender der Jury, die über die Gründungsideen entscheidet. Neben Greif

gehören Petra Rice (WFG Krefeld), Jan Schnettler (WFMG), Tobias Vogel (Handwerkskammer Düsseldorf), Stefanie Kutsch (Hochschule Niederrhein) und Maximilian Reisch (nextMG e.V.) dazu. Als Netzwerkpartner stehen zudem Philipp Winkmann (NEW Blauschmiede) und Peter Hornik (Digihub Düsseldorf/Rheinland) der Jury beratend zur Seite.

Die Bilanz der ersten Förderphase kann sich sehen lassen, wie die Ergebnisse der Evaluation zum Gründerstipendium NRW zeigen: In den vergangenen drei Jahren bewarben sich 60 Gründerinnen und Gründer um ein Stipendium. In 28 Fällen sprach die Jury der Gründerregion Niederrhein Förderempfehlungen aus. Neben der finanziellen Förderung bietet das Stipendium auch Beratung und ein begleitendes Coaching, um die Jungunternehmerinnen und -unternehmer optimal auf die Selbstständigkeit vorzubereiten.

**Weitere Informationen** zum Gründerstipendium stehen auf der Website der IHK zur Verfügung: [www.mittlerer-niederrhein.ihk.de/25258](http://www.mittlerer-niederrhein.ihk.de/25258)

## Mit Technik zum Abitur

Am Berufskolleg Rheydt-Mülfort für Technik (BKfT) beginnt jetzt die Anmeldung für einen Platz im Beruflichen Gymnasium für Ingenieurwissenschaften.

Das Abitur machen und dabei bereits Maschinenbautechnik, Bautechnik und Elektrotechnik kennen lernen? Das geht am BKfT. Das Berufliche Gymnasium für Ingenieurwissenschaften des BKfT bietet einen besonderen Weg zum Abitur. In drei Jahren kann die Allgemeine Hochschulreife mit fachlicher Ausrichtung auf die sogenannten MINT-Fächer [Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik] erworben werden. Im Fach Ingenieurwissenschaften werden frühzeitig grundlegende technische Zusammenhänge erläutert und die mathematischen und ingenieurwissenschaftlichen Fundamente gelegt. So werden Kenntnisse in den Bereichen Maschinenbautechnik, Bautechnik und Elektrotechnik vermittelt, was den späteren Einstieg in ein Studium in einer technischen Fachrichtung an einer Hochschule erleichtert. Jetzt kann man sich für das neue Schuljahr anmelden.

**Weitere Informationen** zum Beruflichen Gymnasium, zum Anmeldeverfahren und zu den Anmeldevoraussetzungen unter [www.bkft.de](http://www.bkft.de)

# HUK-COBURG

persönlich in Mönchengladbach

## ■ Faire und kompetente Beratung

zu allen Versicherungsfragen

## ■ Kostenlose Analyse

Ihrer persönlichen Altersvorsorge- und Versicherungssituation

## ■ Unverbindliches Angebot

der optimalen Versicherungslösung

## ■ Günstiger Rundumschutz

von der Autoversicherung bis zur Riesterreife und Zahnzusatzversicherung



## Kundendienstbüro

### Eric Remann

Versicherungskaufmann

Telefon: 02161 444 88

E-Mail: [eric.remann@hukvm.de](mailto:eric.remann@hukvm.de)

Erzbergerstr. 54

41061 Mönchengladbach

Mo. - Fr. 9:00 - 13:00 Uhr

Mo. - Do. 14:00 - 17:00 Uhr



## HUK-COBURG

Aus Tradition günstig

# NIIOTU Clothing - stylisch, fair, aus Mönchengladbach

**A**usdrucksstarke Designs aus hochwertigen Materialien, die unter fairen Arbeitsbedingungen produziert werden - Das zeichnet die Markenphilosophie des kleinen Mönchengladbacher Modelabels „NIIOTU Clothing“ mit aus. Die bunte, qualitativoll verarbeitete Mode des Labels ist ein echter Hingucker und ist mir bei meinem Besuch auf dem CLAUS-Markt gleich ins Auge gestochen. Gegründet wurde das Start-up im Jahr 2014 von Emmanuel Niiotu Norman, der seitdem seine Leidenschaft für Brettspportarten aller Art mit seiner Begeisterung für überzeugende Styles kombiniert. Daraus entstanden ist eine Marke, die nicht nur mit Mode für Brettspportbegeisterte überzeugt, sondern ebenso für jeden, der sich gerne modern kleidet. Im Interview verrät uns der ehemalige Profisportler im Bereich Kitesurfing und Kitelandboarding, wie es zur Gründung kam, was hinter dem Namen steckt und welche Wünsche er für die Zukunft von „NIIOTU Clothing“ hat.

Redaktion: Jessica Sindermann

**HINDENBURGER:** Wie sind die Idee und das Konzept zur Gründung von „NiiotuClothing“ entstanden?

**Emmanuel Norman:** Angefangen hat alles mit meiner Liebe zum Boardsport, die ich als gebürtiges Kieler Küstenkind mit vielen meiner Generation teile.

Skateboarding, Longboarding, Wellenreiten und Kitesurfen haben mich, seitdem ich denken kann, fasziniert. Diese Faszination ist schon bald zu meinem Lebenselixier geworden. Sie ist meine Passion und meine Inspiration. Trotz meines Umzugs in die küstenferne Vitusstadt Mönchengladbach, konnte ich meiner Leidenschaft für den Boardsport treu bleiben und entdeckte mein Faible für das Kitelandboarden. Viele Stunden Training auf der Wiese des Segelflughafens in Mönchengladbach Wanlo verhalfen mir zu nationalen und internationalen Meistertiteln im Kitelandboarding.

Foto: Norman Niiotu



Gründer Norman Niiotu

Foto: Norman Niiotu

Die Entscheidung, mich bereits mit 25 Jahren aus dem Spitzensport zurückzuziehen, fiel bewusst. Den Spaß am Sport wollte ich nicht durch permanentes kompetitives Surfen verlieren. Zudem entwickelte ich im Laufe der Jahre immer mehr Spaß an Design und Fashion. Was lag da näher, als diese beiden Leidenschaften miteinander zu vereinen? Shirts, Hoodies, Beanies – all dies gestaltete ich, angelehnt an die Subkultur des Surfens und Skatens. Dies wird besonders im Design meines Logos deutlich.

**HINDENBURGER:** Was steckt hinter dem Namen? Wie kam es dazu?

**Emmanuel Norman:** Das Wort NIIOTU ist kein Kunstwort. NIIOTU ist mein Zweitname. Er bedeutet „Sei etwas Besonderes“ in einer Sprache, die im westafrikanischen Ghana gesprochen wird.

**HINDENBURGER:** Welche Produkte umfasst das Sortiment?

**Emmanuel Norman:** Niiotu steht für farbenfrohe Mützen. Weiterhin führen wir Unisex T-Shirts, Hoodies und verschiedene Accessoires für alle Altersklassen. Diese sind nicht nur für Surfer und Skater geeignet.

**HINDENBURGER:** Was zeichnet die Produkte aus? Worauf legst du wert?

**Emmanuel Norman:** Tragekomfort, Farbvielfalt, Wiedererkennungswert. Meine Produkte passen zu jedem Outfit.

**HINDENBURGER:** Wo kann man die Produkte zur Zeit erwerben?

**Emmanuel Norman:** Meine Produkte gibt es in meinem Onlineshop [www.niiotu.com](http://www.niiotu.com). Vor kurzem habe ich, Dank der Entwicklungsgesellschaft Mönchengladbach, einen kleinen Shop eröffnen können, in dem ich mit viel Liebe zum Detail mein Sortiment präsentiere. Falls Ihr Lust auf ein besonderes Einkaufserlebnis habt, besucht mich auf der Sandradstr. 12 41065 MG - nicht weit entfernt vom Alten Markt!

**HINDENBURGER:** Welche Wünsche hast du als Gründer für die Zukunft von „Niiotu Clothing“?

**Emmanuel Norman:** Meine Zukunftsvision ist es, mein Sortiment ausschließlich in unserer Textilstadt Mönchengladbach produzieren zu können. Eine Kooperation mit Studierenden der Hochschule Niederrhein und lokalen Textilunternehmen könnte ich mir sehr gut vorstellen. Made in MG wäre genial!

**HINDENBURGER:** Herzlichen Dank für den kleinen Exkurs in die Geschichte von NIIOTU Clothing, lieber Herr Norman! Auf dass die farbenfrohen Shirts, Hoodies und Beanies weiter unsere Mönchengladbacher Straßen und Märkte erobern!



Foto: MeinFeix

  
**NIIOTU**  
CLOTHING

**Weitere Informationen:**

[www.niiotu.com](http://www.niiotu.com)

[www.emmanuelnorman.de](http://www.emmanuelnorman.de)

Instagram: [niiotu\\_clothing\\_emma\\_niiotu\\_](https://www.instagram.com/niiotu_clothing_emma_niiotu_)



20. - 22. Mai 2022

# Fashion Day meets WestGenuss

Kapuzinerplatz  
Mönchengladbach

Gemeinsam stark für eine lebendige Innenstadt, unter diese Überschrift kann man die Kooperation der Mönchengladbacher Agenturen Matimako Event UG (Veranstalter WestGenuss) und Pep-Factory (Veranstalter Fashion Day) setzen.

Die Stadt alleine voranbringen kann niemand, aber wenn sich verschiedene engagierte Akteure zusammenschließen, kann daraus großes erwachsen. Gemeinsam statt gegeneinander ist hier die Devise.

Dass es tatsächlich um das „Gemeinsam“ geht, wird durch die Einbeziehung weiterer Partner deutlich. So wurden u.a. das Citymanagement Mönchengladbach (der Zusammenschluss der innerstädtischen Händler) der Club der Wirte, die Altstadtinitiative (Verein der Altstadtanwohner) oder auch der Verein Lebenshilfe mit ins Boot geholt.

Auch wenn die teilnehmenden Aussteller und Händler natürlich mit einem deutlichen Umsatzplus aus der Veranstaltung gehen sollen, steht der Kommerz nicht im Vordergrund des Eventkonzeptes, sondern ganz klar die Belebung und Attraktivitätssteigerung der Gladbacher Innenstadt und der Altstadt mit ihren jeweiligen Angeboten.

Angesichts der schweren Coronazeiten und auch mit Blick auf die Initiative der Stadtverwaltung zur Neugestaltung und Attraktivitätssteigerung der Innenstadt sind alle Impulse, die hier gesetzt werden, ein Grund mehr für die Menschen aus Mönchengladbach und der Region, wieder vermehrt in ihre Stadt zu gehen,

zu shoppen, zu flanieren, zu entdecken, zu verweilen und auch zu genießen.

Auch als Kommunikations- und Präsentationsplattform für die verschiedenen Initiativen und Akteure, wie die Altstadtinitiative oder die Lebenshilfe, ist das Event „Fashion Day meets WestGenuss“ die ideale Plattform.

Wie kann man andere Kulturen oder das Thema Inklusion besser und niederschwelliger in die Öffentlichkeit bringen als über die Kulinarik? Gemeinsam Essen und Trinken schafft eine besondere Atmosphäre, in der es sich leichter über komplexe Themen sprechen und informieren lässt.

In dieser entspannten Atmosphäre bietet sich den teilnehmenden Vereinen und Akteuren die Möglichkeit, sich den Besuchern des Events zu präsentieren und ihr Anliegen zu vermitteln. Von der Fotoausstellung bis hin zum inklusiven Gastroangebot und der interkulturellen Modenschau ist alles möglich und explizit erwünscht.

Die neuen Kooperationen sind zudem eine großartige Möglichkeit, ganz besondere Spirituosen und Genüsse in das WestGenuss-Festival einzubinden. Ein toller türkischer Raki, ein köstlicher griechischer Ouzo, ein chinesischer Baiju, ein leckerer Bio-Wein aus Rumänien, ein afrikanischer Gin oder Kaffee aus einer guatemaltekischen Bauernkooperative zum Beispiel sind die perfekte Erweiterung der präsentierten Produktpalette.

Auch die angestrebte Vernetzung der anwesenden Aussteller mit dem regionalen Handel und der regionalen Gastronomie wird einen positiven Effekt haben, denn dadurch wird sich das Angebot in den

Handelsregalen und Gastronomieangeboten um neue, spannende Produkte erweitern.

Zentrum des dreitägigen Großevents wird die neu eröffnende Markthalle auf dem zentral in der Oberstadt gelegenen Kapuzinerplatz sein. Auf der direkt angrenzenden Freifläche bis hin zum Haus Zoar wird das WestGenuss-Festival seine Zelte aufschlagen und allen Besuchern die Möglichkeit bieten, eine Vielzahl von Köstlichkeiten zu probieren und direkt vor Ort zu erwerben.

Im Rahmen des Fashion Days wird ein geplanter Laufsteg dabei aus der Markthalle auf das Festivalgelände führen und den Besuchern ermöglichen, sich von den neuesten Trends und Kollektionen der Mönchengladbacher Modemacher und Händler inspirieren zu lassen, während man dabei einen Gin & Tonic, einen Wein oder Champagner genießt.

Die am Fashion Day teilnehmenden Händler der Innenstadt rollen während des Events sprichwörtlich den roten Teppich für ihre Kunden aus. So wird es z.B. Sonderaktionen, Giveaways oder auch einen Sektempfang geben. Auch Kooperationen des Handels und der Gastronomie mit Ausstellern des WestGenuss-Festivals sind möglich.

Mit dem Event „Fashion Day meets WestGenuss“ wird Mönchengladbach von 20. – 22. Mai 2022 DER Place-2-Be in der EUREGIO Rhein-Maas-Nord und darüber hinaus für alle Freunde der Genusskultur und Fashionaddicts. Gemeinsam machen wir die Innenstadt Mönchengladbachs zu einem Platz des Verweilens und Genießens und zu einem Ort, den man gerne besucht.

[www.westgenuss.de](http://www.westgenuss.de)

**Komm ins Team**

**Fahrer gesucht!**

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort eine/n zuverlässige/n Fahrer\*in m/w/d zur Belieferung unserer Verteilstellen im Erscheinungsgebiet des Hindenburger für 3-5 Tage jeweils zum Monatsende (auch an Wochenenden / Feiertagen).

Mehr Informationen unter [www.marktimpuls.de/jobs.html](http://www.marktimpuls.de/jobs.html)

# fahrrad werkstatt 360°

**DAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN**

- Verkauf von Gebrauchtfahrrädern
- Verkauf von Ersatzteilen
- Reparaturen aller Art
- Fahrradrecycling
- E-Bike Service für Bosch und Shimano

**BOSCH** eBike Service

**ÖFFNUNGSZEITEN**

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 10:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch geschlossen  
Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr und nach Vereinbarung

**DER NÄCHSTE FRÜHLING KOMMT BESTIMMT!**

**10%** auf Frühjahrs-Check\*

\*Schneiden Sie den Rabattgutschein aus und bringen Sie ihn zum Frühjahrs-Check mit. Bei Vorlage dieses Rabattgutscheins erhalten Sie 10% Rabatt auf den Gesamtbetrag. Keine Barauszahlung, Verrechnung oder mit anderen Aktionen kombinierbar. Aktionszeitraum: 01.01.2022 bis 31.03.2022.

**Ein Service vom Reha-Verein**

Sophienstraße 31 • 41065 Mönchengladbach  
Telefon 02161 5768-1581 • [www.fahrradwerkstatt360grad.de](http://www.fahrradwerkstatt360grad.de)

## Berufsausbildung 2022 Unsere Zukunft – nur mit Dir als:

- Zerspanungsmechaniker (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Elektroniker (m/w/d) für Betriebstechnik
- Mechatroniker (m/w/d)
- Technischer Produktdesigner (m/w/d)
- Industriekaufmann (m/w/d) mit Zusatzqualifikation Englisch
- Fachinformatiker (m/w/d) Fachrichtung Anwendungsentwicklung oder Systemintegration
- Kaufmann für Digitalisierungsmanagement (m/w/d)



**Tag der Ausbildung**  
**Samstag, 24.9.2022**  
**Save the date**

Duales Studium bei entsprechender Voraussetzung möglich.  
Wir begrüßen ausdrücklich Bewerbungen von schwerbehinderten Menschen.



<http://youtube.com/c/SMSAzubi>



Instagram:  
[azubis\\_sms\\_group](https://www.instagram.com/azubis_sms_group)

**SMS group GmbH**  
Berufsbildung  
Fee Ambaum  
+49 2161 350-2036

**SMS group**

[www.sms-group.com](http://www.sms-group.com)





Hindenburgstraße Ecke Bismarckstraße



Sonnenhausplatz

# Quo vadis Mönchengladbach

Ein Blick in die (mögliche) Zukunft der Gladbacher Innenstadt

Redaktion: Marc Thiele

Mönchengladbach ist eine Stadt im Wandel - zumindest wenn es um das städtische Erscheinungsbild geht. Die Ende Januar von der Stadtverwaltung veröffentlichten Pläne für einen doch recht radikalen Umbau der Gladbacher Innenstadt zwischen Hauptbahnhof und Altem Markt haben durch die Bank weg für Aufsehen gesorgt. So wie für Mönchengladbach üblich natürlich auch mit einer gehörigen Portion Aufregung, Schwarzsehen und Flüchen auf die Verwaltung.

Dass zwischen Europaplatz und Altem Markt etwas passieren muss, dürfte jedoch jedem klar sein, der einmal die Hindenburgstraße rauf oder runter gegangen ist. Auch die Verkehrssituation, vor allem im Bereich der Bismarckstraße ist für eine Großstadt mittlerweile untragbar. Mit Attraktivität und Aufenthaltsqualität hat das Erscheinungsbild der Gladbacher Innenstadt nicht mehr viel zu tun.

Aber reichen die angedachten Maßnahmen aus, um diese Situation zum Guten zu drehen? Was ist mit anderen Faktoren, die eher grundsätzlicher und struktureller Natur sind? Wegen was sollen die Menschen in die zukünftige Innenstadt gehen, wenn der Handel doch nicht mehr im Fokus steht? Wegen der schönen Aussicht? Den schönen neuen Wegen? Den vielen neuen Gastronomiebetrieben und Galerien?

Und wer soll da sein Geld lassen? Wir sind schließlich eine Stadt mit einer für Kommerz suboptimalen Vermögensstruktur oder besser gesagt, wir haben zu viele Jobs im Niedriglohnsektor, die nicht gerade eine hohe Kaufkraft nach sich ziehen.

Eine Innenstadt lebt nicht von schönen Wegen und gepflegten Grünanlagen, sondern von den Menschen, die sie besuchen und den Angeboten, die es dort gibt - seien es nun Handel, Gastronomie oder Kunst und Kultur.

Egal wie schön die Innenstadtgestaltung auch wird, wenn man es nicht schafft, auch die Immobilienbesitzer mit ins Boot zu holen, Konzepte entwickelt, um interessante neue Handels- und Gastronomieunternehmen nach Gladbach zu locken und versucht, die derzeitige Struktur des Einzelhandels wieder in ein Gleichgewicht zu bringen sind alle Planungen vergebene Liebesmüh. Wir brauchen weniger Dönerbuden, Handyshops, Nagelstudios und Fastfashiongeschäfte und dafür mehr qualitativ wertigere Angebote. Wozu sind wir eigentlich einer der führenden Textil(ausbildungs)standorte Deutschlands? Wo sind die Stores kleiner Fashion-Start-Ups und der hier ansässigen großen Modeunternehmen? Warum rühmen wir uns eine „Start-Up-City“ zu sein, wenn wir keine Start-Ups anziehen, die wirklich für die Stadt relevant, wichtig und in der Innenstadt sichtbar sind?

Wenn es um das Thema Mobilität geht, blicken wir gerne über die Grenze, in die Niederlande oder nach Belgien. Warum werfen wir nicht auch einmal einen Blick in deren Innenstädte und reden mit den Planern und Händlern dort vor Ort? Vielleicht kommt ja die Erleuchtung und wir finden heraus, warum man dort den Handel nicht abgeschriebe hat, sondern dieser trotz Onlinekonkurrenz funktioniert.



Krichelstraße / P&C



Durchbruch zum Museum

Es ist immer leicht, Dinge zu kritisieren. Auch wenn es sicher viele Punkte gibt, bei denen man über das Zukunftskonzept für die Gladbacher (und vielleicht auch die Zukunft der Rheydter) Innenstadt sprechen muss, es weiterentwickeln und partiell überdenken sollte, der eingeschlagene Weg ist richtig und wichtig für unsere Stadt. So wie es jetzt ist, kann und darf es nicht weitergehen und alles ist besser als Stillstand und Stagnation.

Vielleicht bringt ja eine nun sicher kommende Bürgerbeteiligung Ideen und Impulse, um die weiterhin bestehenden, grundsätzlichen Probleme zu lösen oder zumindest anzugehen. Es wäre uns und unserer Stadt zu wünschen.



**Immobilien verkaufen ist einfach.**



[sparkasse-mg.de/immobilien](http://sparkasse-mg.de/immobilien)

Mit den Immobilienprofis der Stadtparkasse.

Jetzt Beratungstermin vereinbaren:  
02161-279-33 25

 Immobilienvermittlung  
Stadtparkasse  
Mönchengladbach



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

**G.Obrock**  
Immobilien- u.  
Finanzierungsvermittlung GmbH

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

[www.obrock.de](http://www.obrock.de)  
Telefon: 02161 / 2 47 59-0  
E-Mail: [info@obrock.de](mailto:info@obrock.de)



Foto: djd/Bauherrenschutzbund

## Seniorenrechtliches Wohnen

**Auf Details kommt es an. Bei Leistungsbeschreibungen sollte man genau hinsehen**

Der demografische Wandel steigert den Bedarf an altersgerechtem Wohnraum. Laut Statistischem Bundesamt erfüllten 2018 jedoch nur 2,4 Prozent des Wohnungsbestands in Deutschland umfassende Merkmale des Barriereabbaus. Die Nachfrage nach solchem Wohnraum haben auch Immobilienanbieter und Bauunternehmen erkannt. Doch Werbung mit Begriffen wie „seniorenrechtlich“ oder „altersgerecht“ seien rechtlich nicht verbindlich, warnt Erik Stange,

Pressesprecher des Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB). Wer unsicher bezüglich seiner Wohnwünsche sei, sollte sachverständigen Rat einholen, rät Stange. Unter [www.bsb-ev.de](http://www.bsb-ev.de) gibt es dazu Infos und Ansprechpartner. Ein unabhängiger Bauherrenberater kann Bauherren oder Käufer dabei unterstützen herauszufinden, was ihnen in puncto Altersgerechtigkeit wichtig ist.

Quelle: djd

ANZEIGE

### Besonderes 3-Familienhaus in Mönchengladbach-Stadtmitte



Foto: © Obrock



Das 3-geschossige Wohnhaus mit 2-geschossigem Anbau aus ca. 1912, auf einem ca. 258m<sup>2</sup> großen Grundstück, hat den Charme der Gründerzeit. Eine mit Ornamenten verzierte historische Fassade, eine große Geschosshöhe, Geschosstreppen aus Holz, mit Holzgeländer. Das Vorderhaus ist voll-, der Anbau teilunterkellert. Das EG mit Gartenzugang und das 1. OG haben jeweils 3 Zimmer mit je ca. 80,5 m<sup>2</sup> und ca. 83,5 m<sup>2</sup>, das 2. OG hat 2 Zimmer mit ca. 46 m<sup>2</sup>, zudem gibt es ein ausgebauten Dachgeschoss (ca. 40 m<sup>2</sup>, nicht genehmigt).

<b>Baujahr:</b>	1912	<b>Wohnfläche:</b>	ca. 210 m <sup>2</sup>	<b>Zimmer:</b>	9
<b>Etagen:</b>	3	<b>Grundstück:</b>	ca. 258 m <sup>2</sup>		
<b>Ausstattung:</b>	Gasetagenheizung, Keller, Waschkeller, Garten				
<b>EnEv:</b>	Verbrauchsausweis, 227,4 kWh/(m <sup>2</sup> a), Heizungsart/Befuerung: Erdgas LL / Strom-Mix. EEK: F, Baujahr 1969,1990,2014, gültig vom 08.08.2020				
<b>Kaufpreis:</b>	<b>419.000,- Euro</b> zzgl. 3,57 % Käufercourtage, inkl. gesetzlicher MwSt.				

**G. Obrock Immobilien- und Finanzierungsvermittlung GmbH**  
Viersener Str. 48 | 41061 MG | Tel.: 0 21 61 - 24759 - 0 | [info@obrock.de](mailto:info@obrock.de) | [www.obrock.de](http://www.obrock.de)





## Frische für jeden Tag: Das Dusch-WC „PuraMotion“

Wasser gehört ganz selbstverständlich zu unserer täglichen Körperhygiene. Für noch mehr Komfort und tägliche Frische bieten wir Ihnen das Dusch-WC „PuraMotion“ von Duschwelten. Es überzeugt durch hohe Funktionalität, komfortable Bedienung und ein ganz neues, hygienisch sauberes Körpergefühl.

Das Dusch-WC vereint Toilette, Bidet und Ladydusche. Die elegante 2 in 1 Lösung mit flachem, dezentem Aufbau macht auch in kleinen Bädern den Luxus einer komfortablen Körperhygiene & -reinigung möglich. Dank der zahlreichen Funktionen (Fernbedienung) benötigen Sie für Ihre Körperhygiene deutlich weniger Papier. Gut für die Umwelt und sanft zur Haut.

„PuraMotion“ ist außerdem für alle Generationen geeignet. Es unterstützt Kleinkinder spielerisch und intuitiv beim Sauberwerden und ältere Menschen behalten so noch länger Ihre Selbstständigkeit. Auch für die häusliche Pflege ist das Dusch-WC von Duschwelten eine große Entlastung.



Fotos © SHL Badwelt

Das elegante Dusch-WC „PuraMotion“ kann in der Ausstellung von SHL Badwelt auf der Alstraße 268 in Mönchengladbach besichtigt werden.

**Nutzen Sie jetzt unser Sonderangebot:**  
**Bis 31.03.22 erhalten Sie beim Kauf des Dusch-WC „PuraMotion“  
10 % Rabatt auf den UVP! Incl. MwSt. €1.649,-**

Kommen Sie vorbei, wir stehen Ihnen gern als kompetenter Ansprechpartner zur Seite.

**SHL Badwelt Niederrhein**  
Alstraße 268 | 41063 MG | Tel.: 0 21 61 - 827 35 58  
info@shl-badwelt.de | [www.shl-badwelt.de](http://www.shl-badwelt.de)



- 800 m<sup>2</sup> große Badausstellung
- Beratung, Badplanung und Heizungssysteme
- Ausstellungsstücke zum Sonderpreis
- Privatverkauf

**SHL Badwelt Niederrhein**  
**Verkauf – Planung – Einbau**

Alstraße 268 · 41063 Mönchengladbach  
Tel. 02161 8273558 · [info@shl-badwelt.de](mailto:info@shl-badwelt.de)  
[www.shl-badwelt.de](http://www.shl-badwelt.de)

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

# HINDENBURGER.DE



## NATÜRLICH ONLINE

**NEU** Online-Terminkalender

Unser ständig wachsendes Onlineangebot findest Du auf [www.hindenburger.de](http://www.hindenburger.de). Klick doch mal rein!





Überlassen Sie das uns.  
Wir sind die Immobilienprofis.



**Erkelenz**  
Hans-Josef Balling  
02431-9749683



**Meerbusch**  
Arthur Hornik  
02132-1319670



**Mönchengladbach**  
Markus Neuenhaus  
02161-4078600



**Wegberg**  
Oliver Müller  
02434-9922382



**Willich**  
Wolfgang Otto  
02154-4812731

Testen  
Sie unsere  
kostenlose  
Wertermittlung  
online:



www.vobaimmo.de

Ihr Fachbetrieb für moderne  
Elektrotechnik



**ELEKTRO  
QUACK**

Elektroinstallation  
Smart Home  
Alarmanlage  
Elektromobilität

Elektro Quack GmbH Inh.: U. Quack  
Heinrich Korsten Str 1  
41189 Mönchengladbach  
Tel.: 0 21 66.95 01 30  
www.elektroquack.de  
uwequack@elektroquack.de

## Beleuchtung kann viel mehr

Neue Möglichkeiten dank smarterer Technik und individualisierbarer Funktionen

Neben der Funktion kommt es bei einer guten Beleuchtung ebenso auf den dekorativen Charakter an. Schließlich bringt Licht ein individuelles und behagliches Flair in jeden Raum. Besonders gefragt ist smarte Technik, die sich einfach steuern und flexibel verändern lässt. Die Steuerungsfunktionen sind für nahezu alle Kategorien verfügbar, egal ob Decken-, Pendel-, Tisch- oder Stehleuchten. Diese sind etwa bei den Puric- und Pane-Serien von Paulmann beliebig miteinander kombinierbar. Im Trend liegt zudem eine dekorative Beleuchtung rund um die Multimedia-Zentrale: Bei Spielfilmabenden oder beim Gaming setzt sie die Wandfläche hinter dem Bildschirm in Szene.

Unter [www.paulmann.com](http://www.paulmann.com) etwa gibt es weitere Tipps rund um die Beleuchtung des Zuhauses mit smarten Funktionen.

Quelle: djd



Foto: © djd/Paulmann Licht

ANZEIGE

## Elektrotechnik im Wandel der Zeit



Foto: © Elektro Quack

Da wo früher der einzelne Telefonanschluss im Flur und ein Antennenanschluss im Wohnzimmer reichten, sind jetzt ganz andere Lösungen gefordert. Moderne Häuser und Wohnungen werden immer mehr vernetzt und die Ansprüche wachsen gerade in dieser Zeit von Home Office deutlich. In allen Räumen wird eine entsprechende Ausstattung erwartet. Das ist nur mit einer modernen Installation zu machen. Wir setzen hier an und beraten unsere Kunden bei der elektrischen Gebäudeausrüstung im privaten sowie auch im industriellen Bereich. Die Umsetzung erfolgt im stetigen Austausch mit dem Kunden.

Als Grundlage setzen wir in modernen Gebäuden auf eine strukturierte Verkabelung für das Datennetzwerk und auf das Installationssystem KNX für die Gebäudesteuerung. Hier arbeiten wir mit namhaften Herstellern seit vielen Jahren zusammen.

Wenn Sie also fragen haben rufen Sie uns doch gerne für einen unverbindlichen Beratungstermin in Ihrem Hause an .

**Elektro Quack GmbH**  
Heinrich-Korsten-Str. 1 | 41189 MG | Tel.: 0 21 66 - 95 01 30 | [uwequack@elektroquack.de](mailto:uwequack@elektroquack.de)  
[www.elektroquack.de](http://www.elektroquack.de)





# Smarte Sicherheit fürs Zuhause

So kann intelligente Gebäudetechnik vor unterschiedlichen Risiken schützen



Fotos: © djf/www.theben.de

Sicherheit ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Vor allem das eigene Zuhause soll ein Gefühl der Geborgenheit vermitteln und vor Risiken schützen. Heutige Smarthome-Systeme eröffnen dazu zahlreiche Möglichkeiten, indem sie beispielsweise Einbrecher abwehren oder frühzeitig bei Gefahren wie Feuer oder Unwettern warnen.

## Langfinger vorbeugend abschrecken

Alle drei Minuten geschieht in Deutschland ein Einbruchversuch. Die intelligente Haustechnik kann diesem Risiko mit einer cleveren Anwesenheitssimulation vorbeugen. Die Idee: Auch wenn niemand zu Hause ist, werden Beleuchtung und Jalousien automatisiert betätigt, um Langfinger abzuschre-

cken. Bei Smarthome-Systemen wie Luxorliving von Theben lässt sich diese Funktion über die dazugehörige kostenfreie App einstellen, selbst von unterwegs. Ein Tastendruck genügt ebenfalls, um die Panik-Funktion auszulösen. Dabei werden beispielsweise Rollläden und Jalousien geöffnet und das Licht eingeschaltet, sodass Eindringlinge, die sich eventuell schon im Eigenheim befinden, die Flucht ergreifen können.

Feuer im Haus ist ebenfalls ein Schreckensszenario. Mit einer Zentral-Aus-Funktion lässt sich etwa Kabelbränden und Kurzschlüssen bei Elektrogeräten vorbeugen. Nur ein Wisch auf der App reicht aus, um alle Verbraucher von der Kaffeemaschine bis zum Bügeleisen, die über das Smarthome-System registriert sind, vom Strom zu trennen. Als positiver Zusatzeffekt sinkt gleichzeitig der Stromverbrauch. Ein weiterer Tipp: Wer Rauchmelder mit dem System verknüpft, kann im Fall einer Warnmeldung individuelle Aktionen vorgeben. Somit werden bei ersten Anzeichen eines Wohnungsbrandes sofort die Rollläden hochgefahren und das Licht eingeschaltet, um Fluchtwege gut auszuleuchten. Unter [www.luxorliving.de](http://www.luxorliving.de) gibt es weitere Beispiele und viele Anwendungs-



tips. So schützt etwa eine in das System integrierbare Wetterstation vor Witterungseinflüssen: Bei Sturm werden Markisen und Rollläden hochgefahren, die Fenster im Haus werden bei Starkregen umgehend geschlossen.

## Auch die Daten sind sicher

Neben den Schutzfunktionen ist vielen Hauseigentümern aber auch wichtig, wie sicher ihre Daten sind. Deshalb ist das System des deutschen Herstellers VDE-zertifiziert und umfassend vor Manipulationen geschützt. Der Zugriff über das Internet ist dank der Cloud mit Server-Standort in Deutschland möglich. Und damit die Investition ins Smarthome auch dauerhaft sicher ist, basiert die Anwendung auf dem internationalen KNX-Standard und ist somit komplett offen für zukünftige technische Weiterentwicklungen.

Quelle: djf



## Einfach mal machen lassen

- Gehwegreinigung wöchentlich
- Straßenreinigung wöchentlich
- Winterdienst rund um die Uhr

service@gem-mg.de  
0 21 61 49 100



[www.mags.de](http://www.mags.de)

# SIE WOLLEN VERKAUFEN?

## WIR WISSEN WIE!

### IN MÖNCHENGLADBACH UND DÜSSELDORF

0 21 61 - 49 26 90 | 0211 - 8 82 50 - 299  
info@enger-dittrich.de  
[www.enger-dittrich.de](http://www.enger-dittrich.de)  
[www.immobilienverwaltung-enger-dittrich.de](http://www.immobilienverwaltung-enger-dittrich.de)



www.hindenburger.de | 15

AB  
03.02.2022  
IM KINO

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



# WUNDERSCHÖN



*Wunderschön*  
EIN FILM VON KAROLINE HERFURTH  
IM KINO

Einem Idealbild nachzueifern, kennt fast jeder von uns. Mütter, Töchter, Männer, Alt und Jung stecken im permanenten Optimierungswahn.

„Wunderschön“ erzählt ihre Geschichten:

Da ist FRAUKE (Martina Gedeck), die sich „kurz vor der 60“ nicht mehr begehrenswert findet, während ihr pensionierter Mann WOLFI (Joachim Król) ohne Arbeit nicht weiß, wohin mit sich. Ihre Tochter JULIE (Emilia Schüle) will als Model endlich den Durchbruch schaffen und versucht verbissen, ihren Körper in das Schönheitsideal der Branche zu pressen. Das verfolgt wiederum Schülerin LEYLA (Dilara Aylin Ziem), die überzeugt ist, mit Julies Aussehen ein besseres Leben führen zu können, und selbst keinen Bezug zu sich findet. Auch Julies Schwägerin SONJA (Karoline Herfurth) hat mit ihrem Körper zu kämpfen, der nach zwei Schwangerschaften zum Ausdruck einer Lebenskrise wird. Ihr Mann MILAN (Friedrich Mücke) hat dabei nicht im Blick, welchen Druck sie sich als junge Mutter auferlegt. Das ist wie-

derum für Sonjas beste Freundin VICKY (Nora Tschirner) keine große Überraschung, ist sie doch überzeugt davon, dass Frauen und Männer nicht und niemals gleichberechtigt auf Augenhöhe zusammenfinden werden, zumindest nicht in der Liebe. Ihr neuer Kollege FRANZ (Maximilian Brückner) würde sie allerdings gern vom Gegenteil überzeugen.

**Darsteller:** Nora Tschirner, Martina Gedeck, Emilia Schüle, Karoline Herfurth, Dilara Ayin Ziem, Joachim Król, Friedrich Mücke, Maximilian Brückner, Luna Arwen Krüger  
**Regisseur/in:** Karoline Herfurth  
**FSK:** noch nicht bekannt



**Trailer:**  
<https://youtu.be/CuhsWzQxs>

Fotos: © Warner Bros. Entertainment GmbH



[WWW.COMET-CINE-CENTER.DE](http://WWW.COMET-CINE-CENTER.DE)

**Jedes Leben ist einzigartig.  
Auch der Abschied.**  
Wir bestatten anders. Heller, schöner, persönlicher.

**way**  
konzeptbestattung

Kostenlose & unverbindliche  
Vorsorge-Beratung unter:  
**02166 - 55 55 330**  
Dahlener Str. 111, MG-Rheydt  
[www.konzeptbestattung.de](http://www.konzeptbestattung.de)

**NEU**

Schon gewusst?  
**Unser Terminkalender ist jetzt  
auch online!**

**termine.hindenburger.de**



## TV & Streaming

Redaktion: Marc Thiele

Das Wetter ist winterlich bescheiden und irgendwann hat man das Gefühl, jeden Film und jede Serie auf Netflix & Co. bereits gesehen zu haben. Unsere Redaktion hat sich auch wieder in den Angeboten der diversen Streaminganbieter getummelt und den einen oder anderen Tipp - vielleicht auch für Sie - zusammengestellt.

Spannungsgeladen, brutal und blutig aber auch großartig inszeniert, mit tollen Schauspielern, die ihre Rollen sehr authentisch rüberbringen und es schaffen, dass man sofort die nächste Folge sehen will und schockiert aber auch enttäuscht ist, wenn man die Letzte verschlungen hat.

Sowohl die in Rom spielende Serie „SUBURRA“, als auch die in den Niederlanden und Belgien spielende Serie „UNDERCOVER“, beide im Angebot von Netflix, schaffen es von der ersten bis zur letzten Sekunde zu fesseln.



In SUBURRA sehen wir zwei römische Verbrecherclans im Zusammenspiel mit der scheinbar allmächtigen sizilianischen Mafia, politische Ränkespielen und die irgendwie in alles verwickelte und doch unschuldige katholische Kirche. Macht, Verschwörungen, Liebe, Hass, Blutrache, Hoffnungen und Tod - diese Serie beinhaltet einfach alles, das es braucht, um stundenlang an den Fernseher gefesselt zu sein. Die Macher schaffen es, dass man sogar für die eigentlich miesesten

Verbrecher doch Sympathie, Mitleid und Trauer entwickelt und auf ein Happy End hofft. Für uns sind die drei Staffeln die derzeit intensivste Maffiaserie im Angebot des großen Streaminganbieters. Die Serie basiert auf dem gleichnamigen Film aus dem Jahr 2015.

Nicht minder fesselnd ist die belgische Serie „UNDERCOVER“, die im Drogenmilieu der Provinz Limburg spielt. Belgier „können“ einfach sehr gute Krimis, mit tollen Charakteren und Typen, die echt überkommen. Kettenrauchende Bullen in Lederjacken, mit langen Koteletten, manche korrupt, die meisten brutal, wenn es darum geht Verbrecher zu überführen. Schmierige Verbrechertypen, die nicht lange fackeln, sondern direkt schießen oder in einem Ausbruch von Gewalt Gesichter zertrümmern. Blutig, brutal, asozial, ehrlich. Belgische Krimis halt - diesmal mit einer Storyline rund um einen Undercoverermittler, der irgendwann die zunehmend verwischenden Linien zwischen Recht und Unrecht für das Ziel aus den Augen verliert. Staffel 1 - 3 ist ebenfalls auf Netflix verfügbar, ebenso wie der Prequelfilm „Ferry“.



## Mone's Pfannkuchen ABEND



Jeden ersten Freitag im Monat  
ab 17.30 Uhr  
Plektrudisstr. 4 / 41179 Mönchengladbach  
Reservieren unter 02161 2997088

Whiskyzwerg  
Hauptstr. 34  
41844 Wegberg  
[info@whiskyzwerg.de](mailto:info@whiskyzwerg.de)  
[www.whiskyzwerg.de](http://www.whiskyzwerg.de)





**Florian Illies**  
**LIEBE IN ZEITEN DES HASSES**

Chronik eines Gefühls 1929-1939. In Berlin enden die Goldenen Zwanziger mit einer Vollbremsung. An der Cote d'Azur rasen F. Scott und Zelda Fitzgerald mit vollem Tempo auf den Abgrund ihrer Ehe zu. Sartre und Beauvoir, Henry Miller und Anais Nin, Man Ray und Lee Miller, Picasso, Marlene Dietrich, die Manns, Bertolt Brecht, Hanna Arendt, Gottfried Benn, Erich Kästner, Kurt Tucholsky... und so viele mehr. Eine fesselnde Reise in die kühnsten und schönsten Leidenschaften eines extremen Jahrzehnts.

Viel Klatsch und Tratsch und auch ein bisschen Kitch, aber „Ich habe so viel Neues erfahren, über die Liebe, die Kunst und das Grauen“ (*Ferdinand von Schirach*)

<b>Verlag:</b>	Verlag S. Fischer		
<b>Seiten:</b>	432	<b>Preis:</b>	24,00 €
<b>ISBN-13:</b>	978-3-10-397073-9		

Empfohlen von

**Antiquariat am St. Vith**  
Rathausstr. 10 | 41061 Mönchengladbach  
[www.antiquariat-am-stvith.de](http://www.antiquariat-am-stvith.de)



**Kira Mohn**  
**THE SKY IN YOUR EYES**

Elín liebt es, an Islands Stränden lang zu laufen und an nichts zu denken. Ob es dabei kalt, hell oder dunkel ist, spielt für sie keine Rolle. Aber auch in diesen Momenten fällt es ihr schwer, diese schlimmen Sätze zu vergessen, die ihr Freund ihr in besoffenem Zustand an den Kopf geworfen hat. Sagen Besoffene nicht immer die Wahrheit? Und trotzdem überwindet sie sich und meldet sich zu einem veganen Kochkurs an, obwohl sie Angst hat, dass man sie auch dort für zu dick halten wird. Doch dann lernt Elín im Kochkurs Jón kennen – attraktiv, charmant und witzig – und sie fühlt sich phasenweise besser.

Doch dann kommen wieder diese Gedanken hoch, nicht gut genug zu sein. Kira Mohn schreibt in ihrem Roman auf einfühlsame Weise, wie Bodyshaming einen selbst verändern kann. Aber am Ende steht immer die Botschaft „Du bist schön – genauso wie du bist!“.

<b>Verlag:</b>	Kys (Rowohlt Verlag)		
<b>Seiten:</b>	336	<b>Preis:</b>	12,99 €
<b>ISBN-13:</b>	978-3-499-00663-0		

Empfohlen von

**Buchhandlung Degenhardt**  
Friedrichstr. 14 | 41061 Mönchengladbach  
[www.buchhandlung-degenhardt.de](http://www.buchhandlung-degenhardt.de)



**Banine**  
**KAUKASISCHE TAGE**

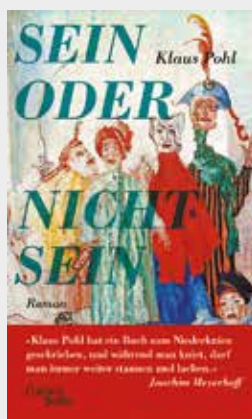
Baku, Aserbaidshan, um 1900. Banine und ihre Geschwister wachsen in der Welt der Ölbarone auf. Die Familie ist „skandalös“ reich und voller Gegensätze. Die Großmutter, eine muslimische Matriarchin, herrscht auf eigenwillige Art im Haus. Der Vater bietet seinen Kindern neben der traditionellen, auch eine „westliche“ Erziehung. Die Kindermädchen stammen vorwiegend aus Frankreich und Deutschland. Die Geschwister lernen mit großem Eifer Fremdsprachen, Klavierspielen. Banine, geboren 1905, Vielleserin und Dauermutterin der großen Bibliothek ihrer Tante, fühlt sich besonders zur

französischen Sprache hingezogen. Sie sehnt sich nach Paris, wohin Sie mit achtzehn Jahren emigriert und wo sie bis an ihr Lebensende bleibt. Sie ist als Übersetzerin, Journalistin und Schriftstellerin tätig und sie schreibt in französischer Sprache. Ihr Stil ist ungewöhnlich, rasant, elegant, zuweilen auch ein wenig frech, Merkmale, die sich in diesem autofiktionalen Roman gekonnt widerspiegeln.

<b>Verlag:</b>	Dtv Verlag		
<b>Seiten:</b>	320	<b>Preis:</b>	24,00 €
<b>ISBN-13:</b>	978-3-423-28234-5		

Empfohlen von

**Buchhandlung Wackes**  
Korschenbroicher Str. 81 | 41065 Mönchengladbach  
[www.wackes-buch.de](http://www.wackes-buch.de)



**Klaus Pohl**  
**SEIN ODER NICHT SEIN**

Es ist und bleibt ein großes Geheimnis: Wie entsteht ein Kunstwerk? Klaus Pohl ist es mit seinem grandiosen Roman SEIN ODER NICHT SEIN gelungen, diesem Geheimnis auf die Spur zu kommen. Denn er erzählt in seinem Buch von der Entstehung eines wirklich großen Kunstwerks, der denkwürdigen „Hamlet“-Inszenierung Peter Zadeks aus dem Jahre 1999 mit der Schauspielerin Angela Winkler als Hamlet und Klaus Pohl selbst als Horatio, der so als Schauspieler Teil der Inszenierung war.

Der Leser erlebt ein Abenteuer nach dem anderen, heftige Kämpfe und zarte Liebesgeschichten, Wut, Hingabe, Konkurrenz, Freundschaft, Hysterie und Selbstzweifel und am Ende das unvergleichliche Glück des Entdeckens und Gelingens.

<b>Verlag:</b>	Verlag Galiani Berlin		
<b>Seiten:</b>	287	<b>Preis:</b>	23,00 €
<b>ISBN-13:</b>	978-3-86971-243-7		

Empfohlen von

**Prolibri**  
Zur Burgmühle 20 | 41199 MG-Odenkirchen  
[www.prolibri-buchladen.de](http://www.prolibri-buchladen.de)





Fotos der Gruppe „Durchblick“

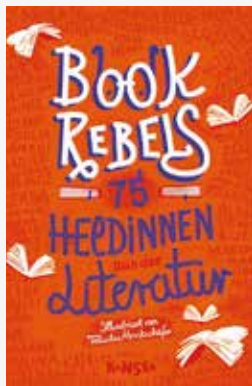
## kunstvoll | Rheydt stellt aus: „Alles im Rahmen“

Kunstvoll ist es wieder in der Interkulturellen Familienbibliothek in Rheydt mit der Ausstellung der Fotogruppe „Durchblick“ des Bildungswerkes der Generationen der AWO Mönchengladbach.

Seit vielen Jahren trifft sich die Gruppe einmal im Monat, um mit viel fotografischer Leidenschaft auf gemeinsame Motivsuche zu gehen. Im Rahmen eines Workshops wurden der Fotogruppe ganz unterschiedliche Themen und Motive vorgegeben. Entstanden sind dabei eine Reihe unterschiedlicher Fotografien und Bilder in verschiedenen Stilen und Techniken. Die Themenvielfalt reicht von Landschafts- und Naturimpressionen über Musik und Religionen bis zu Architektur. Eine Auswahl der entstandenen Fotografien stellt die Stadtbibliothek Rheydt noch bis zum 6. Februar 2022 aus. Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten der Bibliothek besucht werden. Informationen zu den aktuellen Corona-Regeln unter [www.stadtbibliothek-mg.de](http://www.stadtbibliothek-mg.de)

kunstvoll | Rheydt stellt aus: bis 6. Februar 2022  
„Alles im Rahmen“ | Eine Ausstellung der Fotogruppe „Durchblick“  
Bildungswerk der Generationen, AWO Mönchengladbach.

Stadtbibliothek Rheydt (Karstadthaus), Am Neumarkt 8. Eintritt frei!  
Öffnungszeiten Di-Sa 10-18 Uhr + So 13-17 Uhr  
Infos unter [www.stadtbibliothek-mg.de](http://www.stadtbibliothek-mg.de) oder 02161/25 8283.



Hrsg.: Annette Pehnt  
**BOOK REBELS - 75 HELDINNEN AUS  
DER LITERATUR** (ab 10 Jahre)

Heldinnen aus der Literatur – viele kennen wir, einige wiederum nicht. Wir begegnen klassischen Heldinnen wie der Roten Zora oder auch der kleinen Hexe, aber auch modernen Romanfrauen wie Meg Wolitzers „Ehefrau“ oder Katniss aus „Die Tribute von Panem“. Mit schönen, farbigen Illustrationen führen uns die Autor\*innen durch die Geschichten von 75 mutigen Frauen, die alle auf ihre ganz besondere Art heldenhaft waren. So erfahren wir beispielsweise, dass Miss Marple trotz

hohem Alter und dem einen oder anderen körperlichen Gebrechen noch Fälle gelöst hat! Ein wunderbares Buch für alle kleinen Held\*innen zum selbst lesen ab 10 Jahre oder auch schon früher zum Vorlesen. Die Geschichten sind kurz und eignen sich dadurch auch super als Gute-Nacht-Geschichten!

Illustrationen: Felicitas Horstschäfer

<b>Verlag:</b>	Hanser Verlag		
<b>Seiten:</b>	192	<b>Preis:</b>	22,00 €
<b>ISBN-13:</b>	978-3-446-27132-6		

Empfohlen von

**Buchhandlung Degenhardt**  
Friedrichstr. 14 | 41061 Mönchengladbach  
[www.buchhandlung-degenhardt.de](http://www.buchhandlung-degenhardt.de)



Filme, Serien und Musik

## Streaming der Stadtbibliothek



**Mit der Stadtbibliothek kann man sein Wohnzimmer 24/7 in ein Programmkino, einen Konzertsaal oder Jazzclub verwandeln – kostenlos und werbefrei. Einzige Voraussetzung: ein gültiger Bibliotheksausweis.**

Beim Streamingportal Filmfriend, kann man aktuell den Festival-Winter genießen. Anlässlich des Sundance Film Festivals, dem wichtigsten nordamerikanischen Festival für Independent-Filme, hat Filmfriend eine Kollektion zusammengestellt, die Filme versammelt, deren Erfolg eng mit ihrer Sundance-Premiere verbunden ist.

Highlights sind etwa das südkoreanische Drama THE ISLE von Kim Ki-duk oder PHOEBE IM WUNDERLAND über ein neunjähriges Mädchen mit Tourette-Syndrom, gespielt von Elle Fanning. THE CLEANERS zeigt eine gigantische Schattenindustrie digitaler Zensur in Manila, und DAS LAND DER ERLEUCHTETEN beschreibt den Alltag afghanischer Kinder in ihrer kriegsgeprägten Heimat.

Organisiert wird es vom Sundance Institute, das der Schauspieler Robert Redford 1981 gründete. Viele unabhängige Filmemacher wie Quentin Tarantino, Robert Rodriguez oder die Coen-Brüder verdanken ihren Durchbruch dem Festival.

Auch Serien bietet Filmfriend. Kurzepfehlung zum Weltkrebstag am 4. Februar: „Sterben ist nicht so mein Ding“. Jenny ist 13 und mit ihrem Leben zufrieden. Gerade hat sich ihre Tanzgruppe für einen großen Wettbewerb angemeldet, aber irgendetwas stimmt nicht mit ihr. Nach zahlreichen Untersuchungen folgt die niederschmetternde Diagnose. Jenny hat Leukämie.

Für alle ab 8 Jahren empfehlen wir die charmante Buchverfilmung DER KLEINE NICK nach dem bekannten Kinderbuch von René Goscinny („Asterix“) und Sempé. Konsequenterweise aus der Perspektive von Nick erzählt glückliche ebenso amüsante wie eigenständige Verfilmung des Kinderbuchklassikers.

In die ganze Welt der klassischen Musik kann man mit Naxos eintauchen: über 2,4 Millionen Tracks von mehr als 148.000 CDs und 800 Musik-Labels können gestreamt werden. Neben Standard gibt es auch Nischenrepertoires zu entdecken! Naxos kann auch jazzig: in mehr als 200.000 Tracks stöbern oder sich von den Top-Alben des Monats inspirieren lassen, alles ist möglich.

Natürlich gibt es auch jede Menge analoges und digitales Lesefutter. Lesen lindert nachgewiesenen Stress (um bis 68%) und fördert Entspannung. Und wer würde die in der aktuellen Pandemie nicht dringender brauchen denn je?

Alle Informationen auf [www.stadtbibliothek-mg.de](http://www.stadtbibliothek-mg.de)



# Auf NEUEN Wegen mit dem „Jungen Theater“

## Schauspieler Raafat Daboul im Interview

Redaktion: Jessica Sindermann

Seit Herbst 2019 gibt es am Theater Krefeld und Mönchengladbach im Rahmen des Programms NEUE WEGE ein besonderes Projekt, das gefördert wird vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW und dem NRW KULTUR Sekretariat: zwölf junge Talente aus verschiedenen Sparten gehen gemeinsam auf eine künstlerische Entdeckungstour. Neben Einzeltrainings, wie dem Deutschunterricht, Gesangsunterricht und der Sprecherziehung, können die Künstler\*innen außerdem an Workshops und Informationsveranstaltungen teilnehmen und stellen spartenübergreifend gemeinsame Projekte auf die Beine. Auch der 29-Jährige Schauspieler Raafat Daboul, der 2015 aus politischen Gründen sein Heimatland Syrien verließ und nach Deutschland kam, ist seit der Spielzeit 2019/2020 ein fester Teil des Jungen Theaters und auch des Schauspielensembles. Im Interview spricht er über das Konzept, seinen persönlichen Weg ans Theater Krefeld und Mönchengladbach und besondere Erlebnisse in seiner bisherigen Schauspielkarriere.



Foto: © Simon Erath

**HINDENBURGER:** Erzählen Sie doch bitte etwas über das Junge Theater, Herr Daboul.

**Raafat Daboul:** Das Junge Theater ermöglicht jungen Künstler\*innen, die ihre Schauspielausbildung gerade absolviert haben, einen Einstieg ins Berufsleben am Theater. Gefördert wird das Ganze vom Land NRW. Wir sind insgesamt zwölf Mitglieder aus den unterschiedlichen Sparten:

fünf aus dem Musiktheater, zwei Tänzerinnen, vier Orchestermusiker und ich aus dem Bereich des Schauspiels. Neben vielen künstlerischen Produktionen konnten wir im Rahmen des Förderprogramms viele verschiedene Weiterbildungsangebote in Anspruch nehmen, wie beispielsweise Gesangsunterricht, Tanzkurse, Sprecherziehung und sogar Yoga!

**HINDENBURGER:** Seit wann sind Sie selbst Mitglied? Wie kam es dazu?

**Raafat Daboul:** Inzwischen bin ich fast drei Jahre Teil des jungen Ensembles und bevor ich nach Krefeld kam, habe ich im Theater Dortmund gearbeitet. Als mein Vertrag zu Ende ging, habe ich durch einen Kollegen dort erfahren, dass beim Theater Krefeld und Mönchengladbach eine Stelle für das Junge Theater ausgeschrieben ist. Ich habe mich zuerst über das Projekt informiert und fand, dass es wirklich interessant klang. Also habe ich mich beworben und wurde mit einigen anderen Schauspieler\*innen zum Vorsprechen eingeladen. Einige Wochen später bekam ich



dann die Zusage. Einerseits war ich sehr glücklich und habe mich natürlich gefreut, andererseits fiel mir die Entscheidung, nach Krefeld zu gehen und meinen Freundeskreis und das gewohnte Umfeld in Dortmund zurückzulassen, anfangs sehr schwer. Ich brauchte erstmal ein paar Tage Bedenkzeit, um mir darüber klar zu werden, ob ich mich für diesen Schritt wirklich bereit fühlte. Manchmal braucht man einfach etwas Zeit, um Entscheidungen zu treffen und heute bin ich mehr als zufrieden mit meiner. Wenn man immer auf der Stelle geht, kann es auch keine Weiterentwicklung geben, denke ich. Man muss immer den Schritt nach vorne wagen. Ich habe tolle Erfahrungen gesammelt in den fast drei Jahren hier am Theater Krefeld und Mönchengladbach, unter anderem mit meinem Solostück „DRECK!“ und wurde damit sogar zum Theaterfestival nach Luxemburg und schließlich nach Kiel eingeladen. Ich kann dieses Projekt wirklich nur weiterempfehlen!

**HINDENBURGER:** Was gefällt Ihnen besonders an diesem Projekt?

**Raafat Daboul:** Ich finde es einfach super interessant zu sehen, wie die anderen Kolleg\*innen in ihren Bereichen arbeiten. Wie sie singen, tanzen, ihre Instrumente spielen und sich vorbereiten auf ihre Performances. Neulich habe ich eine der Sängerinnen gefragt, ob sie morgens aufsteht und gleich perfekt lossingen kann oder zuvor erstmal ihre Stimme aufwärmen muss, so wie es bei uns Schauspielern ist. (lacht) Mich interessieren einfach auch die anderen Bereiche sehr und dieses Projekt gibt mir wirklich die Möglichkeit dazu, andere Arbeitsprozesse kennenzulernen, Details zu erfahren und an gemeinsamen Produktionen zu arbeiten. Wir haben auch regel-

mäßige Ensembledtreffen, bei denen wir uns austauschen. Und wenn zwischen unseren Proben mal etwas Zeit übrigbleibt, gehen wir gerne mal den ein oder anderen Kaffee gemeinsam trinken. Sich auszutauschen tut einfach gut und man erfährt immer wieder etwas Neues.

**HINDENBURGER:** Was sind/waren die schönsten Erlebnisse in Ihrer bisherigen Laufbahn?

**Raafat Daboul:** Die gesamte Erfahrung, die ich in der Zeit hier gesammelt habe mit dem Jungen Theater war einfach von A bis Z ein schönes Erlebnis. Aber natürlich war speziell das Monodrama „DRECK!“ von Robert Schneider sehr besonders für mich. Es war mein erstes Stück am Theater Krefeld und Mönchengladbach und ich habe damit auch an einigen Schulen hier in Mönchengladbach gastiert. Und damit dann noch zum Theaterfestival eingeladen zu werden, war wirklich ein großartiges Gefühl! Auch meine Rolle in dem Stück „Mein Kühlraum“ war ein absolutes Highlight und gehört sicher zu einem meiner schönsten Erlebnisse bisher, weil es einfach außergewöhnlich war. Ich habe dafür eine Art Fantasiensprache entwickelt, über die sich das Publikum wirklich amüsiert hat. Das mitzuerleben war klasse!

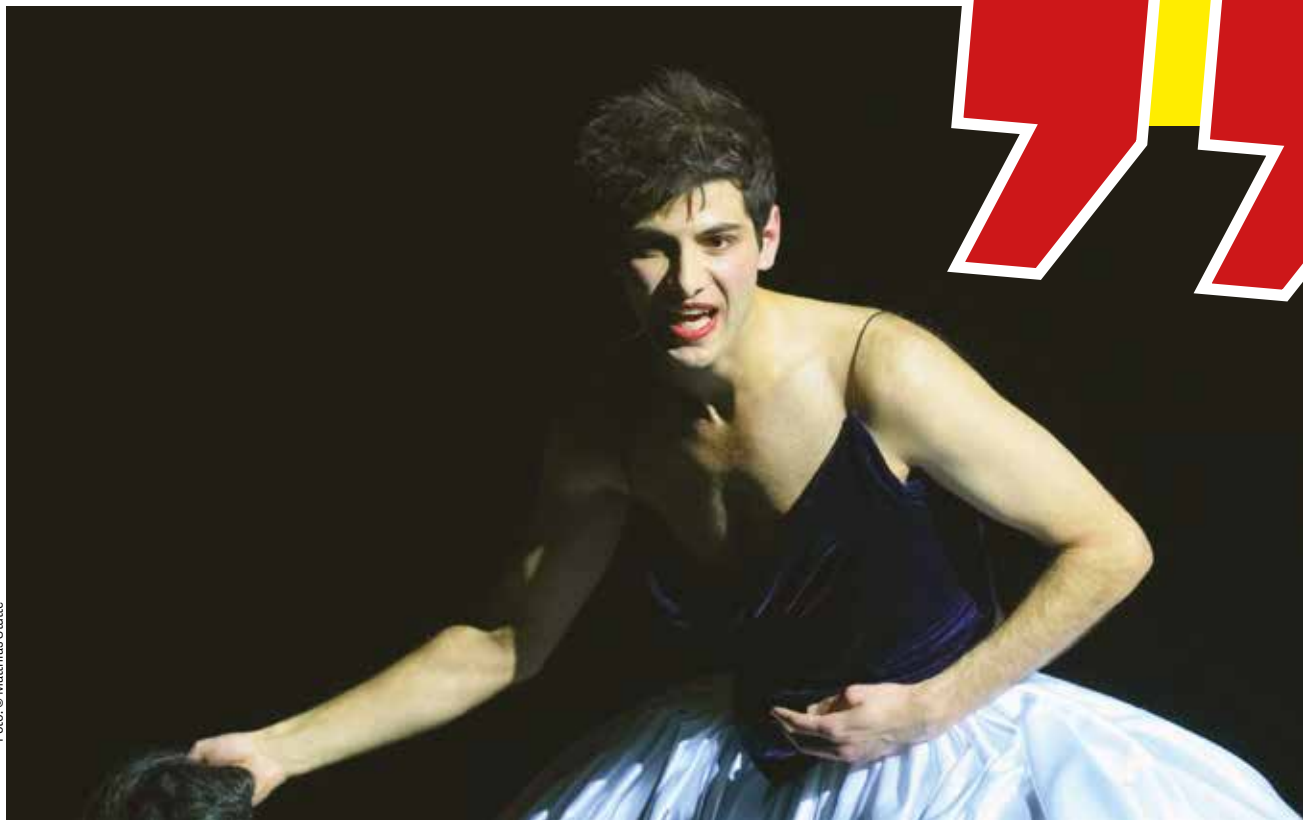
**HINDENBURGER:** Herzlichen Dank für die interessanten Einblicke hinter die Kulissen des Jungen Theaters und auch in Ihr Leben als Schauspieler, lieber Herr Daboul!

**Wir wünschen dem jungen Schauspieler auch weiterhin alles Gute auf seinem Weg und dass so viel Mut, Ehrgeiz und Ausdauer weiterhin belohnt wird!**

## \*Kommentar

aus der Redaktion:

Nach dem eigentlichen Interview spricht Raafat Daboul über seinen Weg zur Schauspielerei – und der offenbart sich als echter Hürdenlauf. Nachdem der heute 29-Jährige durch harte Arbeit, konsequentes Training und viel Fleiß bei seinem dritten Versuch endlich am Higher Institute of Dramatic Art an der Universität in Damaskus angenommen wird, der einzigen Schauspielakademie in ganz Syrien, erlebt er einen Anschlag nahe der Universität live mit. Die politische Lage in Syrien spitzt sich immer weiter zu und so entschließt er sich schweren Herzens, sein Heimatland zu verlassen und den langersehnten Studienplatz dort nach eineinhalb Jahren aufzugeben. 2015 kommt er dann nach Deutschland – ohne Sprachkenntnisse, ohne sicheren Job und ohne eine abgeschlossene Schauspielausbildung und muss sich alles neu erarbeiten. Heute ist er professioneller Schauspieler und war unter anderem in „Mein Kühlraum!“, „DRECK!“ von Robert Schneider, „Reigen“ von Arthur Schnitzler, Schillers „Wilhelm Tell“ und in „Die Physiker“ zu sehen.





# GENUSS SHOPPING TIPPS

Jeden Monat finden Sie an dieser Stelle spannende Produkte rund um das Thema Genuss- und Barkultur. Dabei unterstützen wir gerne auch unsere lokalen Anbieter, indem wir diesen die Möglichkeit einräumen, eines ihrer Produkte hier kostenlos zu präsentieren. #supportyourlocals (Kontakt: redaktion@hindenburger.de).

Redaktion: Marc Thiele | Fotos: Hersteller

## MILLESIMATO PROSECCO SPUMANTE BRUT DOC



Der von San Simone di Brisot to aus Venetien/Italien stammende Millesimato Prosecco Spumante Brut DOC begeistert durch seine feine Aromatik von Äpfeln, Birnen, Aprikosen, Zitrusfrüchten und einem Hauch Mandelblüte. Seine Textur ist frisch und zart, mit einer lebhaften Säure und einem filligranen Schmelz. Er moussiert besonders fein, glitzert und zeigt Länge im Nachhall. Ein perfekter Aperitif für besondere Anlässe.

Lagerfähigkeit: 2 Jahre  
Gesamtsäure: 6,1g/l, Restzucker: 9,1g/l  
Alkoholgehalt 11,5% vol.

Millesimato Prosecco Spumante Brut Gold  
Flasche 0,75l, 16,90€ (22,53€/l) inkl. MwSt.

Erhältlich bei:

**Feine Kost Runkehl**

Quadtstr. 4 | 41189 MG-Wickrath

Tel.: 02166 - 97 50 388 | [www.feinekost.com](http://www.feinekost.com)



## FORDS GIN London Dry Gin

Mit nur 9 Botanicals, darunter Koriander, Grapefruit, Jasmin, Cassia, Orange, Iris und Angelika, ist dieser London Dry Gin eine sehr gute Grundlage für klassische Gin Drinks. Entwickelt von Experten und TopBartendern konnte der Ford Gin mittlerweile diverse Preise einheimen.

Fords Gin London Dry Gin (45% vol.)  
Flasche 0,7l, 25,38€ (36,26€/l)  
inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten  
Erhältlich u.a. bei [www.conalco.de](http://www.conalco.de)

## FIVE FARMS IRISH CREAM LIKÖR



FrISChe irische Sahne und das Zehnfache an Irish Whiskey als bei anderen Cream Likören machen diesen preisgekrönten Irish Cream Likör aus. Verpackt im Design einer Milchflasche der 1900er Jahre schmeckt er nach Karamell, Vanille und Milchkaffee. Einfach köstlich!

Five Farms Irish Cream Likör (17% vol.)  
Flasche 0,7l, 24,50€ (35€/l)  
inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten  
Erhältlich u.a. bei [www.whiskyzone.de](http://www.whiskyzone.de)

## AKASHI TAI JUNMAI GINJO SPARKLING SAKE



Dieser ähnlich wie Prosecco hergestellte und in der Flasche gereifte Sake aus Gohyakumangolu Reis stammt aus der bekannten Akashi Sake Brennerei. Dank des niedrigen Alkoholgehaltes von nur 7% ist er gut verträglich und auch für Sake-Neulinge ein guter Einstieg in die Welt der traditionellen, japanischen Spirituosen.

Akashi Tai Junmai Ginjo Sparkling Sake  
Flasche 0,3l, 11,95€ (39,83€/l)  
inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten  
Erhältlich u.a. bei [www.barrelbrothers.de](http://www.barrelbrothers.de)

## deSIAM CURRY PASTE ROT, GRÜN, GELB



Mit diesen drei Curry Pasten lassen sich ohne viel Aufwand köstliche Thai-Currys zubereiten. Die vegetarischen Curry Pasten bestehen ausschließlich aus, nach speziellem Rezept, gerösteten Gewürzen und Zutaten in Sonnenblumenöl. Sie sind frei von jeglichen Konservierungs- und Zusatzstoffen. Ein 200g Glas reicht für mindestens 8 Portionen.

deSIAM Curry Paste  
je Glas 200g, 4,99€ (24,95€/kg)  
inkl. MwSt.

Erhältlich bei:

**KULT + GENUSS**

Wilhelm-Strauß-Str. 65 | 41236 MG-Rheydt

Tel.: 02166 - 136 15 15

[www.kultundgenuss.de](http://www.kultundgenuss.de)



## SPIRITUOSEN- UND WEINSAMMLER GESUCHT

Du kommst aus Mönchengladbach und Umgebung, bist ein Fan feiner Spirituosen oder Weine und hast eine ansehnliche Sammlung zusammengetragen, die Du gerne im Hindenburger präsentieren würdest? Egal ob Whisky, Gin, Rum oder feine Weine. Wir möchten Dich kennenlernen und Deine Sammlerstory erzählen.

**Interesse?**

Dann nimm Kontakt mit uns auf - per Mail an [redaktion@hindenburger.de](mailto:redaktion@hindenburger.de). Bitte füge ein paar Fotos und Informationen bei. Wir freuen uns darauf, Dich kennen zu lernen!



## BOZAL MEZCAL



In den USA gehört Mezcal zu den meistkonsumierten Spirituosen und langsam erreicht der Trend auch Europa. Immer mehr hochwertige Mezcal sind in den hiesigen Spirituosenshops zu finden. Ein sehr guter Einstieg in diese für uns Europäer noch ungewohnten

Agaven-Destillate sind die Mezcal von Bozal, von denen es aktuell 14 Variationen gibt. Alle Bozal Mezcal werden von kleinen Familienbetrieben und sogenannten Mezcaleros zum Teil aus wilden Agaven, aber auch den bekannten Espadin-, Barril-, Castilla- und Mexicano-Agaven u.a. im mexikanischen Oaxaca hergestellt. Die Abfüllung in die wunderschönen und hochwertigen Steingutflaschen erfolgt dann in einer Art Kooperative. Die verschiedenen Aromen der aktuell 14 Variationen bilden die Herstellungsweise aber auch die Unterschiede der verwendeten Agaven ab.

Erhältlich sind die Bozal Mezcal sogar in unserer Nachbarstadt Viersen, über den Betreiber des Mexican-Restaurants und seine Website [www.raicilla.de](http://www.raicilla.de)

Bozal Mezcal Ensemble  
Flasche 0,7l, 53,50€ (76,43€/l)  
Bozal Mezcal Castilla  
Flasche 0,7l, 129,-€ (184,29€/l)  
inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten  
Erhältlich u.a. über [raicilla.de](http://raicilla.de)

## EDITOR'S CHOICE LONDON DRY GIN



Der erste Gin in unserer eigenen Produktlinie „Editor's Choice“. Hergestellt in England, handwerklich ehrlich, mit nur 5 klassischen Botanicals. Zitrusnoten statt Wacholderbombe. Ein grundsolider Partner für ein gutes Indian Tonic. Cheers!

Editor's Choice No.1 - London Dry Gin (42% vol.)  
Flasche 0,7l, 34,90€ (49,86€/l)  
inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten  
Erhältlich über [sales@hindenburger.de](mailto:sales@hindenburger.de)

## BOTTLE SCHICKERIA IST JETZT SPIRITBOMB

Eine der Spirituoseninstitutionen im Rheinland, das Spirituosenfachgeschäft Bottle Schickeria in Düsseldorf Bilk, hat den Besitzer gewechselt und den Namen geändert. Von Bottle Schickeria zu SpiritBomb. Das Sortiment des neuen Inhabers, der wie sein Vorgänger aus der Barszene stammt, ist mindestens genau so umfangreich wie exquisit. Geöffnet ist die SpiritBomb Dienstags bis Samstags, von 10 - 19 Uhr

SpiritBomb  
Karolingerstraße 100  
40223 Düsseldorf  
[instagram.com/spiritbomb.de](https://www.instagram.com/spiritbomb.de)

## RAZEL'S PEANUT BUTTER RUM (BASIS)



Fassgereifter Rum aus Melasse, gepaart mit den Aromen leicht salziger Erdnussbutter, Schokolade und Karamell und verpackt in einem coolen Design der 50er Jahre, das ist der Razel's Peanut Butter Rum (Rum-Basis). Pur, im Cocktail oder auch als Dessertzugabe ein Genuss.

Razel's Peanut Butter Rum (38,1% vol.)  
Flasche 0,5l, 20,50€ (41€/l)  
inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten  
Erhältlich u.a. bei [www.rumundco.de](http://www.rumundco.de)

## KIUKIU Latin Cocktail Element



Schon wieder ein (Jörg) Meyer könnte man sagen. Der umtriebige Tausendsassa in Sachen Cocktails, Chef der Hamburger Le Lion Bar de Paris, Trinkabenteurer und (Mit-) Erfinder von so leckeren Sachen wie dem Gin Basil Smash oder dem Dutch Cacao Likör in Kooperation mit deKuyper, hat sich diesmal mit der bekannten

Bartenderin Chloé Merz zusammengetan und etwas neues kreiert - KiuKiu - A Latin Cocktail Element.

Hergestellt aus der Basis der Kakaofrucht, der Pulpa, deren süß-saure Aromen an Lychee, Aprikose, Honig, Minze und Apfel erinnern, kombiniert mit der Säure der Acerola und der süßen Würze der Beeren des Brasillianischen Pfefferbaums, ist das Ergebnis eine alkoholfreie Cocktailzutat, die perfekt zu Tequila, Rum, Caçacha und natürlich Pisco passt.

Passende Rezepte wie der kiukiu Tiki, der Daikiu-iri oder der kiukiu Mule finden sich auf der Website zum Produkt unter [www.kiukiu.de](http://www.kiukiu.de)

kiukiu - Latin Cocktail Element  
Flasche 0,5l, 12,90€ (25,80€/l)  
inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten  
Erhältlich u.a. über [kiukiu.de](http://kiukiu.de)

## ARTWERK BIO BRANDY



Weinbrand, wie Brandy auf deutsch heißt, ist Oldschool. Dass dieses Image falsch ist zeigt Artwerk mit seinem neuen nachhaltigen Bio Craft Brandy. Mehrfach prämiert überzeugt er durch intensiv fruchtiges Aroma nach getrockneten Aprikosen und Pläumen sowie Vanille im angenehm weichen Abgang.

Artwerk Bio Brandy (40% vol.)  
Flasche 0,7l, 32,90€ (47€/l)  
inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten  
Erhältlich u.a. bei [www.the-spiritists.com](http://www.the-spiritists.com)

## ZEALOTS HEART GIN



Dieser Gin der schottischen BrewDog Gruppe wird in kleinen Chargen produziert. 17 Botanicals sorgen für ein spannendes, intensives aber doch sehr ausgeglichenes Geschmackserlebnis von fruchtig über würzig bis zu floral, mit einer leichten Schärfe. Bevor man ihn mit Tonic vermischt sollte man ihn einfach mal pur probieren!

Zealots Heart Gin  
Flasche 0,7l, 28,96€ (41,37€/l)  
inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten  
Erhältlich u.a. bei [www.conalco.de](http://www.conalco.de)

# Slainte Mhath

(,sla:ndʒə 'va) – „slanschewaa“, gälisch für „gute Gesundheit“

## Isländischer Whisky

Text: Sandra Koll

Seit 2009 wird auf Island in der Stadt Garðabær, welche etwa 5 km südlich von Reykjavik liegt, isländischer Single Malt hergestellt. Es handelt sich um die Eimverk Destillerie, deren Single Malt den Namen Flóki trägt. Die familiengeführte Destille produziert auf gerade einmal 200 qm und hat einige Besonderheiten parat. Es werden ausschließlich lokale Zutaten verwendet. Die isländische Gerste ist deutlich robuster, hat allerdings auch einen geringeren Stärkeanteil, was eine 50 % größere Menge an Gerste erforderlich macht. Gemälzt wird auf einem Bauernhof nahe der Brennerei.

Die Wash Stills der Brennerei wurden aus ehemaligen Milch-Kühlbottichen hergestellt. Jetzt kommt allerdings erst der Clou: Die Wash Stills werden mitsamt des Kornes gefüllt. Das heißt die Maische wird nicht wie üblich vorher durch Zu-

fuhr von warmem Wasser ausgelaugt, sondern komplett mitdestilliert. Die Maische vergärt also mitsamt des Getreides. Dadurch entsteht ein gehaltvoller, malziger Rohbrand.

Abgefüllt wird in der Regel in amerikanische Weißbierfässer, in denen der Single Malt Whisky eine Grundreifung erhält und dann häufig in exotischen Fässern, wie isländischen Birkenfässern, ein Finish bekommt. Die Birkenfässer sorgen für einen außergewöhnlichen Geschmack, der an frisches Heu und Heidekräuter erinnert. Sehr spannend! Es gibt sogar einen rauchigen Whisky im Angebot der Flóki Abfüllungen. Allerdings im Aromenprofil vollkommen anders, als man es von rauchigen Whiskys aus Schottland kennt. Kein Wunder, denn es wird nicht wie in Schottland auf Torf zurückgegriffen, um damit die Gerste zu darrn, sondern auf Schafsdung.

Ja, sie haben richtig gelesen: Schafsdung. Ich muss nicht erwähnen, dass auch hier das Aromenprofil außergewöhnlich ist. Es ist immer wieder unterhaltsam, wenn man jemanden, der diesen Whisky gerade probiert hat, erklärt, wie er hergestellt wird.

Für diejenigen, die das unmöglich finden bleibt ja noch der nicht „gedungte“ Whisky, der ebenfalls sehr gelungen ist. Darunter die Birchwood-, die Oloroso- und die Stout Bier Finish Abfüllung.

Versuchen sie doch ruhig mal einen Single Malt aus Island. Es erweitert auf jeden Fall ihren Whiskyhorizont. Auch die wirklich hübschen Flaschen im Wikinger-Look Label auf der Flasche sind ein echter Hingucker.

*Slàinte mhath*



### Whiskyzweg – Klein, aber fein am Niederrhein ist unser Motto.

In der Fußgängerzone von Wegberg betreiben wir unseren kleinen Whiskyladen mit derzeit ca. 300 verschiedenen Whiskys. Vorwiegend bieten wir schottischen Single Malt Whisky an. Ebenso fündig wird man aber auch im irischen, internationalen oder deutschen Bereich bei uns. Unabhängige Abfüller wie Gordon & MacPhail, Signatory Vintage etc. runden das Angebot ab. Regelmäßig finden an einem Samstagabend bei uns auch Whisky tastings zu verschiedenen Themenbereichen statt und aus derzeit ca. 120 offenen Whiskys kann jederzeit auch während unserer Öffnungszeiten in der gemütlichen Chesterfield-Ecke probiert werden bzw. ein Sample für zu Hause abgefüllt werden.



### Whiskyzweg - Sandra Koll

Hauptstraße 34  
41844 Wegberg  
info@whiskyzweg.de  
[www.whiskyzweg.de](http://www.whiskyzweg.de)

### Öffnungszeiten:

Mittwoch 15 - 19 Uhr  
Freitag 15 - 19 Uhr  
Samstag 10 - 13 Uhr  
und nach Vereinbarung







Biersommelière Gracia Sacher

Gracias Bierliebe

## Bierstil Stout: Ein Liebesbrief

Text + Fotos: Gracia Sacher

„... und doch hat sie nur augen für ihn, lässt sich auf die dunkle Seite ziehen. ein tiefes schwarz mit samtweicher krone, ein kaffeedate plus glückshormone...“ (hopfenmädchen)

Bier habe ich recht schnell mit Poesie verbunden (wen es interessiert: dazu gibt's Videos auf meinem Instagram-Account). Ich liebe das Schreiben, ich liebe Bier und ich liebe Worte, wie sie - in bestimmten Kombinationen - zu Herzschnipseln werden: sie beschreiben ebendiese Leidenschaften auf leichte, spielerische und zugegebenermaßen aus meiner Feder oft doppeldeutige Art und Weise. Willkommen in meiner Welt.

Auch oder eigentlich besonders das Stout gehört unbedingt in meine Bierliebe-Schublade. In dieser stehen (!) jedoch allen voran Imperial, sprich starke Vertreter. Meine absolute Schwäche. Das eine Lieblingsbier gibt es da aber nicht. Gibt es generell nicht, da könnte ich mich gar nicht entscheiden. Warum auch immer dieser Druck?

In der Dezember-Ausgabe habe ich euch den Bierstil Porter vorgestellt. Nach einer alkoholfreien Pause geht es nun weiter mit dem Stout, zurückzuführen auf das stout Porter. Dabei bedeutet „stout“ ganz einfach stark, kräftig. Ja und genau diese Wörtchen sind es, die mich in Sachen Stout irgendwie magisch anziehen, auch wenn es natürlich auch mal der süffige Typ im Irish Pub sein darf. Man findet also sowohl Vertreter à la Guinness im Bereich 4 % als auch die richtig starken Typen mit bis zu 9, 10, 12... ach, ich hatte auch schon fabelhafte 14 % Alkohol im Glas. Gerne übrigens auch fassgereift. Ein Träumchen.

Gut, ihr wisst noch: das Porter wurde zum Bier der Arbeiterklasse und spielte eine entschei-

dende Rolle für die Industrialisierung. Als Stout war es also stärker eingebraut und intensiver im Geschmack.

(Für mich) verständlich, dass es nicht nur den Bewohnern Englands richtig gut schmeckte. Durch den höheren Alkoholgehalt konnte das Bier einfacher verschifft werden, so etwa nach Russland, wo vor allem der russische Zarenhof mehr als begeistert war. Es heißt, Katharina die Große wäre mit diesem Bier – einem Stout – beschenkt worden. Daher findet man auch häufig die Bezeichnung Russian Imperial Stout. Jetzt wisst ihr, was Russland hier zu suchen hat.

Geschmacklich gibt es einige Unterschiede, besonders auch, da mit der Zeit eine Vielzahl an Unterarten entstanden sind, ob Milk Stout, Dry Stout, Oatmeal Stout oder – aktuell im Craftbierbereich beliebt – das Pastry Stout, eine Nachspeise in Bierform. Was alle mal mehr und mal weniger gemeinsam haben: sie sind schwarz, sie bringen röstige und schokoladige Noten mit und haben nicht selten auch etwas Kaffeecharakter. Apropos: ich genieße sie besonders gerne zu Kuchen. Doch dazu möglicherweise in der kommenden Ausgabe mehr. Zu guter Letzt noch der Rat: genießt diesen Bierstil und trinkt ihn nicht allzu kalt. Er schmeckt besonders gut, wenn man ihm viel Zeit schenkt, so entfalten sich auch mehr und mehr Aromen.



*Cheers,  
Gracia*

Gracias Bierblog  
„Bierliebe und moodpairing“  
auf [www.moodpairing.de](http://www.moodpairing.de)



**N**eues Jahr, Neues Glück... neue Vorsätze! Das neue Jahr ist angebrochen und ich wette, jeder von Ihnen hat sich auch in diesem Jahr wieder etwas vorgenommen, das zur Optimierung des eigenen Selbst und Wohlbefindens beitragen soll. Früher aufstehen... gesünder Essen... disziplinierter Arbeiten oder mehr Sport treiben! Vor allem mehr Sport ist ein populärer Vorsatz, denn die zugenommenen Weihnachtspfunde sollen ja schnellstmöglich wieder abtrainiert werden. Auch die Fitnessstudios verzeichnen um diese Jahreszeit einen großen Andrang – denn alle sind motiviert, mit neuen Gewohnheiten in ein neues Jahr 2022 zu starten. Ein optimaler Zeitpunkt also, um mit dem Laufen zu beginnen, finden Sie nicht? Laufen hält fit, verbrennt eine Menge Kalorien und Sie sind an der frischen Luft. Und egal ob in puncto Kalorienverbrauch oder Konditionstraining – als Läufer\*in bewegen Sie sich an der vordersten Spitze, denn kein Sport ist effektiver für Ausdauer und Fatburning!

Damit Ihnen in diesem Jahr endlich der perfekte Start ins Lauftraining gelingt, habe ich DIE Mönchengladbacher Laufexpertin zum Interview getroffen: Sonja Oberem. Als ehemalige deutsche Triathletin und Langstreckenläuferin kennt Sie sich auf diesem Gebiet bestens aus und hat in Ihrer Vergangenheit schon so einige Erfolge feiern können. Im Interview spricht die dreifache Juniorenweltmeisterin auf der Triathlon-Kurzstrecke und zweifache Olympionikin über ihren Weg zum Laufsport und gibt wertvolle Tipps für Anfänger\*innen!



Fotos: © Norbert Wilhelm

# Fitter Start ins neue Jahr 2022

Profiläuferin Sonja Oberem im Interview

Redaktion: Jessica Sindermann

**HINDENBURGER:** Wann haben Sie Ihre Begeisterung fürs Laufen entdeckt?

**Sonja Oberem:** Ursprünglich habe ich eigentlich mit dem Schwimmen angefangen, in einem damals relativ großen Verein hier in Rheydt, der mehrere Sportarten parallel angeboten hat. Auch eine Abteilung für Triathlon war dabei. Als

mein damaliger Freund, mit dem ich heute auch verheiratet bin, dann an seinem ersten Triathlon teilnahm, stand für mich schnell fest: Das will ich auch! Also bestritt ich 1989 meinem ersten Triathlon in Duisburg und wurde auf Anhieb Zweite. Erstaunlicherweise war allerdings nicht das Schwimmen meine beste Disziplin, sondern das Laufen. Triathlon machte mir Spaß und ich merkte

schnell, dass ich auch gut darin war. Also folgte eine Teilnahme am Mönchengladbacher Triathlon, den ich dann mit einer Laufzeit von 37 Minuten über 10 km ohne großartige Vorbereitung auch gewann. Ab diesem Moment war mir klar, dass das Laufen eigentlich ziemlich gut funktionierte! Obwohl sich meine Triathlongeschichte relativ schnell professionalisierte stellte ich fest, dass



das auf Dauer nicht meine Sportart bleiben sollte. Jeder Sportler, der international erfolgreich ist, will bekanntlich auch gerne an den olympischen Spielen teilnehmen. Und so war es bei mir eben auch... Blöd war nur, dass Triathlon zum damaligen Zeitpunkt 1996 leider noch nicht olympisch war, sondern nur Demonstrationssportart und erst ab 2000 ein Bestandteil des Wettkampfprogramms werden sollte. Ein Marathonrennen für Frauen war jedoch vorgesehen. Also überlegte ich mir bereits 1993/94, es vielleicht in einer anderen Sportart zu versuchen. Da war das Laufen natürlich sehr naheliegend, denn das lag mir und bei meinem ersten Berlin Marathon hatte ich damals gleich den zehnten Platz erzielt. Also konzentrierte ich mich ab 1995 in Hinblick auf eine angestrebte Olympiateilnahme ausschließlich auf den Laufsport und so nahm alles dann wortwörtlich seinen „Lauf“.

**HINDENBURGER:** Wann stand für Sie fest, dass Sie Profisportlerin werden möchten?

**Sonja Oberem:** Gar nicht tatsächlich. Ich bin in einer Unternehmerfamilie groß geworden und es war eigentlich immer wichtig, etwas „Richtiges“ zu machen. Sport galt damals in diesem Sinne eher als Hobby und war nicht vergleichbar mit einem „richtigen“ Beruf. Dennoch haben mich meine Eltern wirklich sehr unterstützt. Es war ursprünglich nie mein Ziel, sondern vielmehr bin ich da so reingerutscht. Ich denke, man kann das im Sport nicht planen. Man kann keine sportlichen Karrieren so planen, dass man von Anfang an sagt, ich fange jetzt als Kind an und dann werde ich das und dann werde ich das... Da gehören so viele Zufälle dazu und natürlich das nötige Talent. Außerdem muss man das Glück haben, über einen extrem strapazierbaren Körper zu verfügen, der dieser ganzen Belastung auf Dauer standhält. Es ist irgendwann ja so, dass die Trainingsquantität und -intensität gerade im Ausdauersport so hoch ist, dass das nicht mehr vergleichbar ist mit einem Hobbysport. Aber wie gesagt, planbar ist sowas nicht – es hat sich eher so ergeben. Ich ging ja damals noch zur Schule.

**HINDENBURGER:** Was raten Sie Anfängern für einen erfolgreichen Einstieg ins Lauftraining? Haben Sie da Tipps?

**Sonja Oberem:** Laufen ist die natürlichste und einfachste Fortbewegungsart, die man sich vorstellen kann. Ich rate ehrlicherweise niemandem, so anzufangen wie ich. Ich bin damals einfach losgerannt, so schnell wie ich konnte, bis es nicht mehr ging und nach höchstens 20 Minuten war ich völlig am Ende. Das habe ich dann eine Woche lang jeden Tag gemacht, bis ich festgestellt habe, dass das vielleicht nicht der beste Weg ist, um besser zu werden und den Spaß daran zu behalten.

Erstmal sollte man auf jeden Fall feste Zeiten fürs Laufen einplanen. Weniger ist da mehr, man sollte sich nicht überlasten und auf jeden Fall immer schauen, dass noch eine vernünftige

Atmung möglich ist. Da gibt es auch einen tollen Spruch: „Laufen ohne zu Schnaufen!“ Sodass idealerweise sogar eine Unterhaltung währenddessen möglich ist. Gerade Anfängern empfehle ich, kurze Pausen dazwischen einzulegen – eine Minute laufen, dann wieder gehen, dann wieder eine Minute laufen und so weiter. Auch ein/e Trainingspartner\*in ist immer gut, denn das macht das Laufen verbindlich. Gerade jetzt im Winter spielt das Wetter ja nicht immer so mit und da sorgt das gemeinsame Laufen schon mal eher für einen kleinen Motivationsschub. Auch Musik kann wirklich motivierend sein, allerdings nicht zu laut, sodass die Umgebung trotzdem noch ausreichend wahrgenommen wird. Nach und nach sind dann kleine Steigerungen möglich, die gibt einem der Körper aber selber vor. Wichtig ist: Entweder die Länge, oder die Intensität steigern. Aber nicht beides gleichzeitig! Anfangs ist es auch ratsam, auf Pulsuhren und Geschwindigkeitstracker zu verzichten. Einfach den ersten Schritt machen, langsam loslaufen und es probieren. Ganz ohne Stress, niemand ist ZU langsam! Jeder läuft sein eigenes Tempo und das ist vollkommen okay. Wichtig ist doch der Spaß daran, dass man fitter wird oder eben auch je nach Ziel das ein oder andere Kilo verliert. Und ordentliche Schuhe sind natürlich essenziell!

**HINDENBURGER:** Die richtige Atmung, worauf kommt es da an?

**Sonja Oberem:** Es ist natürlich immer besser, nicht zu flach zu atmen. Zu kurzes Ein- und Ausatmen ist immer eher schlecht, weil das Zwerchfell das nicht gut verarbeiten kann und die Folge dann häufig Seitenstiche sind. Das ist meistens tatsächlich ein Anfängerfehler, der sich aber von alleine wieder legt. Der Körper merkt, dass er sich eine andere Technik suchen muss. Das lernt man mit der Zeit. Ich würde jetzt gar keine spezielle Atmung empfehlen, da das Atmen an sich ja eine sehr natürliche und lebensnotwendige Maßnahme ist. Je mehr man darauf achtet, umso komplizierter wird es. Einfach laufenlassen, dann ergibt sich von alleine ein individueller Atem- und Bewegungsrhythmus. Einfach den Kopf ausschalten!

**HINDENBURGER:** Worauf sollte bei der Kleidung geachtet werden, besonders jetzt im Winter?

**Sonja Oberem:** Gerade jetzt im Winter ist es besser, dünner angezogen zu sein. Anfangs den Eindruck zu haben, etwas zu frösteln, ist nicht verkehrt, auch wenn es zunächst unlogisch erscheint. Man beginnt ja, sich intensiv zu bewegen und schwitzt auf jeden Fall. Da sollte der Körper am besten gleich vor einer Überhitzung bewahrt werden, denn die tut nicht gut. Am besten eignen sich das altbekannte Zwiebelprinzip und atmungsaktive Kleidung. Gerade jetzt im Winter in der Dämmerung ist es zudem wichtig, dass man sichtbar ist. Meist sind in die Winterlaufbekleidung bereits Reflektoren eingebaut,

ansonsten helfen aber auch Warnwesten, reflektierende Armbänder etc.

**HINDENBURGER:** Wie sieht es mit dem richtigen Schuhwerk aus?

**Sonja Oberem:** Wir laufen unser ganzes Leben lang auf den gleichen Füßen herum, die können wir nicht einfach austauschen und daher ist ein ordentlicher Schuh einfach mit Abstand das Wichtigste! Noch wichtiger als die restliche Kleidung. Ein schlechter Schuh kann nämlich wirklich schaden. Besser ist es daher, sich im Fachgeschäft durch das Personal individuell beraten und eine Laufanalyse durchführen zu lassen. Für alle Laufgruppen vom Anfänger bis zum Profi gibt es da die Möglichkeit, den richtigen Schuh zu finden.

**HINDENBURGER:** Wie lange sollten Anfänger zwischen den Trainings pausieren?

**Sonja Oberem:** Definitiv sollten Anfänger nicht jeden Tag laufen, denn das ist der Körper einfach noch nicht gewohnt. Mindestens ein Tag Pause sollte dem Körper zwischen den Einheiten gegönnt werden. Ratsam sind zu Beginn zwei Trainingseinheiten pro Woche. Und besser wird man ja bekanntlich in den Pausen, denn der Körper regeneriert sich und passt sich den neuen Trainingsbedingungen an. Die Zellen erneuern sich und der Stoffwechsel wird angeregt, das passiert alles danach und nicht währenddessen.

**HINDENBURGER:** Gibt es Tage, an denen auch Sie keine Lust aufs Training haben – und wie motivieren Sie sich dann? Haben Sie Tipps für Einsteiger mit Motivationstief?

**Sonja Oberem:** Erstmal sollte man wie gesagt feste Zeiten mit sich selbst oder auch mit seinem Laufpartner vereinbaren. Auch Musik hilft auf jeden Fall immer gegen ein Motivationstief. Gute Musik auf die Ohren und dann einfach mal die Erfahrung machen, im Regen zu joggen. Wir sind ja schließlich alle nicht aus Zucker! (lacht) Wenn man dann einmal unterwegs ist, ist man doch immer froh. Und auch danach ist es einfach ein schönes Gefühl wenn man stolz ist, trotz des Wetters und der Dunkelheit draußen gewesen zu sein. Selbst wenn es nur kurz ist! Auch kurze Strecken von 15 Minuten können gerade am Anfang sehr effektiv sein. ZU wenig Zeit gibt es da eigentlich nicht. Am Anfang zählt wirklich jeder Meter und das sollten sich alle Laufanfänger einfach immer vor Augen halten. Als professioneller Athlet ist das natürlich etwas anderes... da ist das Training quasi essenziell. Natürlich gibt es da wie in jedem Job auch Phasen, wo die Motivation geringer ist, aber da muss man dann eben durch.

**HINDENBURGER:** Liebe Frau Oberem, herzlichen Dank für die Eindrücke in Ihre Laufkarriere und die sportlichen Tipps für unsere Leser\*innen! Damit sollte der perfekte Start ins Lauftraining in diesem Jahr auf jeden Fall gelingen!

# Eine neue Behandlungsoption in der Implantologie: **Mini-Implantate**

**Schmerzen beim Kauen und Unsicherheit beim Sprechen, ganz zu schweigen von einem herzhaften Lachen. Mit einer schlecht haltenden Zahnprothese zu leben, ist für Viele kein Vergnügen. Neue Möglichkeiten in der Implantologie versprechen einfachere und auch preiswertere Lösungen. Wir sprachen mit den zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Lange und Jörg Weyel.**

## **Redaktion: Welche Vorteile bieten neuen Entwicklungen in der Implantologie?**

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Die Implantologie ist seit Langem eine wissenschaftlich anerkannte und im Menge Haus etablierte Therapieform, bei der Implantate möglichst schonend gesetzt werden. Relativ neu sind so genannte Mini-Implantate mit reduziertem Durchmesser. Diese Implantate können einfacher und minimal invasiver gesetzt werden. Trotz des kleineren Durchmessers bieten diese Implantate bei ausreichender Knochenhöhe einen sicheren Halt für eine Prothese. Die Mini-Implantate erweitern besonders das Behandlungsspektrum für ältere Patienten.

**Jörg Weyel:** Wir haben sehr gute Erfahrungen mit den Mini-Implantaten. Sie haben sich für die Fixierung von Prothesen bei zahnlosen Patienten bewährt. Das im Vergleich zur konventionellen Implantattherapie einfachere, schonendere Setzen der Implantate und die kürzere Behandlungsdauer hat in unserer Praxis viele ältere Patienten überzeugt, die vorher bei der Entscheidung für Implantate gezögert haben. Dank der einfacheren Vorgehensweise, geringerer Implantatkosten und der verkürzten Behandlungszeit sind Lösungen mit den Mini Implantaten kostengünstiger. Mini-Implantate treffen die Wunschvorstellung vieler älterer Patienten: Festsitzende und verlässliche Prothese, Kauen ohne Schmerzen, nur wenige Zahnarztbesuche.

## **Redaktion: Warum ist das Setzen der Implantate schonender?**

**Jörg Weyel:** Ältere Menschen haben häufig einen dünnen Kieferknochen. Für eine konventionelle Implantattherapie muss bei diesen Patienten oft Knochen neu aufgebaut werden, da die Kiefer zu stark resorbiert sind. Viele Patienten schrecken jedoch vor einer Implantatbehandlung zurück, wenn ein Knochenaufbau und eine anschließende, mehrwöchige Einheilzeit erforderlich sind.

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Mit den neuen Mini-Implantaten können unsere überweisenden Kollegen und wir diesen Knochenaufbau oft vermeiden und älteren Patienten auch bei geringem Knochenangebot eine festsitzende, implantat-

getragene Prothese anbieten. Die insgesamt kleineren Implantate schonen vitale Strukturen und finden auch in schmalere Kieferbereichen sicheren Halt. Für das Setzen der Implantate reicht eine sehr kleine Bohrung, für die das umgebende Areal nicht freigelegt werden muss. Je kleiner ein Eingriff umso schneller und einfacher ist der Heilungsprozess und umso weniger belastend ist der Eingriff für Patienten.

## **Redaktion: Wie lange müssen Patienten auf die implantatgetragene Prothese warten?**

**Jörg Weyel:** In der Regel kann der überweisende Kollege eine Prothese im Unterkiefer direkt nach dem Setzen der Implantate auf diesen befestigen. Patienten können so nahezu sofort wieder die Vorzüge von verlässlichen, festsitzenden Zähnen genießen. Auch bei Patienten mit schwierigeren anatomischen Voraussetzungen können die Implantate relativ zeitnah eine Prothese tragen. Ob Mini-Implantate für einen Patienten in Frage kommen und wann diese belastet werden können, entscheiden wir individuell mit dem überweisenden Kollegen.

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Mit den Mini-Implantaten können wir die Lebensqualität eines Patienten praktisch schon am Tag der Implantation entscheidend verbessern. Die Aussicht auf weniger invasive Eingriffe, kürzere Behandlungszeiten und weniger postoperative Beschwerden ist gerade für sensible, ältere Patienten ein überzeugendes Argument für die Mini-Implantate. Unsere Erfolgsquoten mit den kleineren Implantaten sind ähnlich hoch wie bei den bisher verwendeten, klassischen Implantaten.

**Redaktion: Patienten müssen sich nicht mehr mit den typischen Unannehmlichkeiten der wackelnden, unsicher sitzenden und oft auch Schmerzen verursachenden Prothese abfinden. Das Fazit der beiden Chirurgen aus dem Menge Haus: Implantate versprechen Lebensqualität; unbeschwert ein Essen genießen, sich nett unterhalten, frei lachen und einfach mal nicht an die Dritten denken.**

**Herr Dr. Lange, Herr Weyel, wir danken für dieses interessante Gespräch.**



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



**DR. DR. LANGE & WEYEL**

**Praxis für Mund - Kiefer -  
Gesichtschirurgie,  
plastische - ästhetische  
Operationen  
Dr. Dr. Lange Weyel**

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







(v. l. n. r.): Prof. Dr. Huan Nguyen, Chefarzt der Medizinischen Klinik, Dr. Harald Löw, Chefarzt der Unfall- und Gelenkchirurgie und neuer Ärztlicher Direktor, Prof. Dr. Dirk Blondin, Chefarzt der Radiologie, Gefäßradiologie & Nuklearmedizin und neuer stellvertretender Ärztlicher Direktor, Thorsten Celary, Geschäftsführer, Dr. Harald Lehnen, Chefarzt der Frauenheilkunde & Geburtshilfe, und Bernd Meisterling-Riecks, Aufsichtsratsvorsitzender, nach der Berufung der Ärztlichen Direktion im Aufsichtsrat.

Foto: © Janna Baurch

## Neue Ärztliche Direktion bei den Städtischen Kliniken Mönchengladbach

**Dr. Harald Löw, Chefarzt der Unfall- und Gelenkchirurgie der Städtischen Kliniken Mönchengladbach, ist neuer Ärztlicher Direktor am Elisabeth-Krankenhaus. Sein ebenfalls neu gewählter Stellvertreter ist Prof. Dr. Dirk Blondin, Chefarzt der Radiologie, Gefäßradiologie & Nuklearmedizin der Städtischen Kliniken Mönchengladbach. Beide wurden auf Empfehlung der Chefärztinnen und Chefärzte vom Aufsichtsrat des Eli für eine Amtszeit von drei Jahren berufen und haben zum 1. Januar 2022 übernommen. Damit haben sie nach sechs Jahren Dr. Harald Lehnen, Chefarzt der Frauenheilkunde & Geburtshilfe der Städtischen Kliniken Mönchengladbach, und seinen Stellvertreter Prof. Dr. Huan Nguyen, Chefarzt der Medizinischen Klinik der Städtischen Kliniken Mönchengladbach, abgelöst.**

„Im Namen des Aufsichtsrats und der Geschäftsführung danke ich Herrn Dr. Lehnen und Herrn Prof. Dr. Nguyen für die vertrauensvolle Zusammenarbeit in den vergangenen Jahren und insbesondere auch für ihre Verdienste in der herausfordernden Zeit dieser Pandemie. Auf beide konnten wir uns zu jeder Zeit verlassen, obwohl sie in ihren eigentlichen Funktionen bereits einen herausragenden Job machen und stark gefordert sind. Wir freuen uns jetzt auf die Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Löw und Herrn Prof. Dr. Blondin, die ebenfalls schon lan-

ge für uns tätig sind, über viel Erfahrung verfügen und unser Haus sehr gut kennen“, so der Aufsichtsratsvorsitzende Bernd Meisterling-Riecks.

Nach seiner Berufung betonte Dr. Harald Löw: „Die Zukunft der Krankenhäuser, als Element der Daseinsvorsorge des Staates, hängt einmal davon ab, wie hoch die Qualität in der Behandlung der uns anvertrauten Patienten ist. Genauso müssen wir attraktive Arbeitsplätze und eine gute Mitarbeiterführung sowie eine gute Qualifikation pflegen“. Prof. Dr. Dirk Blondin weiter: „Zusatzaufgaben wie Verantwortung für das gesamte Krankenhaus und unsere Patienten zu übernehmen sind insbesondere in der Pandemie zeit- und kräfteaufwendend. Daher ist eine Rotation der Ämter ein sinnvoller Weg, einen Ausgleich in der Belastung von Führungspersonen herzustellen.“

**Dr. Harald Löw** studierte Humanmedizin an der Universität des Saarlandes in Homburg an der Saar. Er promovierte im Jahr 1986 und arbeitete unter anderem im Kreiskrankenhaus Merzig und im St. Elisabeth Krankenhaus Gütersloh. Im Jahr 1993 erwarb er in Merzig geborene Mediziner seinen Facharzt für Chirurgie. Anschließend war er von 1994 bis 1996 in der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik in Duisburg tätig, bevor er von 1996 bis 2000 als Oberarzt in Siegen arbeitete. Von 2000 bis

2003 war er Leitender Oberarzt am Evangelischen Stift St. Martin in Koblenz. Danach wurde Dr. Löw im Jahr 2003 Chefarzt der Unfall- und Gelenkchirurgie der Städtischen Kliniken Mönchengladbach.

**Prof. Dr. Dirk Blondin** absolvierte sein Studium der Humanmedizin an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf. Anschließend promovierte er in 2001 und war mehrere Jahre in der Abteilung für Radiodiagnostik der Universitätskliniken des Saarlandes sowie am Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie des Universitätsklinikums in Düsseldorf tätig. In dieser Zeit erlangte er seinen Facharzt für Diagnostische Radiologie und Neuroradiologie. Der gebürtige Krefelder arbeitete dort seit 2007 als Oberarzt und ab 2011 als Leitender Oberarzt, während dieser Zeit habilitierte er im Jahr 2010. Seit 2014 ist er Chefarzt der Radiologie, Gefäßradiologie & Nuklearmedizin der Städtischen Kliniken Mönchengladbach.

### Städtische Kliniken Mönchengladbach

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt  
Hubertusstraße 100  
41239 Mönchengladbach  
Tel.: 02166 - 394 -0

[www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)

5.2.2022 | 19:00 Uhr + 6.2.2022 | 17:00 Uhr | Kunstwerk

**WINTERMUSIK IM KUNSTWERK: NIGHT IN WHITE SATIN**



Foto: © Voilakonzerte

Die NIGHT IN WHITE SATIN vereint seit Jahren FUN & Friends mit dem Jugendsinfonieorchester der Stadt Mönchengladbach. Welthits und Evergreens im Wechsel mit klassischen Werken und ganz jungen Solisten. Die Kulturnacht der WinterMusik steckt voller Emotionen. „Alle freuen sich wie immer riesig auf dieses ganz besondere Konzerthighlight“, betont Christian Malescov, Leiter der Musikschule. Für ihn wird es die letzte gemeinsame Konzernacht mit FUN & Friends sein.

[www.voilakonzerte.de](http://www.voilakonzerte.de)

5.2.2022 | 19:30 Uhr | Theater MG

**ENDSPIEL (FIN DE PARTIE) – PREMIERE**



Foto: © Matthias Stutte

Die letzten Vertreter der Menschheit fristen ihr Dasein eingebunkert und ohne Aussicht auf Erlösung. Verzweifelte Clowns gleich verbringen der blinde und gelähmte Hamm und sein Diener Clov ihre Zeit mit grotesk anmutenden Alltagsigkeiten, während Hamms Eltern Nagg und Nell in zwei Mülltonnen vegetieren. Angesichts der Unausweichlichkeit des Endes erscheint jede Ernsthaftigkeit lächerlich. Eine bitterböse Komödie. Nach „Warten auf Godot“ ist „Endspiel“ Becketts zweiter Welterfolg.

[www.theater-kr-mg.de](http://www.theater-kr-mg.de)



Foto: © Oliver Mark

16.2.2022 + 17.2.2022 | 20:00 Uhr | Theater + KFH  
**4. SINFONIEKONZERT 2021/2022: DON GIOVANNI IN VERSCHIEDENEN FACETTEN**

Musikalisch dreht sich alles um den wohl größten Verführer der Menschheit: Don Juan/Don Giovanni. Zum Auftakt erklingt die Ouvertüre zu Mozarts gleichnamiger Oper. Zwölf Töne aus der Schlusszene der Oper inspirierten Nino Rota zu einer berührenden „Phantasie für Klavier und Orchester“. Dieselbe Besetzung wählte Frédéric Chopin für seine Variationen über das Verführungsduett „Reich mir die Hand, mein Leben“. Abgerundet wird der Abend durch die 5. Sinfonie von Ludwig van Beethoven.

[www.theater-kr-mg.de/niederrheinische-sinfoniker/](http://www.theater-kr-mg.de/niederrheinische-sinfoniker/)

19.2.2022 | 17:00 Uhr | KunstSignal – Alter Bahnhof Geneicken

**WELTKLASSIK AM KLAVIER: BEETHOVEN 250+2!**



Foto: © Angelina Klimentko

Andrey Denisenko spielt Werke von Ludwig van Beethoven. Das Programm widmet sich Beethoven im ganzen und präsentiert verschiedene Werke aus verschiedenen Zeiten seines Lebens. Er war ein Prophet in der Musik. Alles, was in der romantischen, impressionistischen und sogar zeitgenössischen Musik passiert, hat er schon vorweggenommen. Was er mit der Harmonie und Form in seinen „klassischen“ Sonaten tut, welche Dimensionen seine Musik erreicht – ist eine absolute Vollkommenheit.

[www.kunstsignal.de](http://www.kunstsignal.de)

6.2.2022 | 11:00 Uhr | Theater MG (Studio)

**3. KAMMERKONZERT 2021/2022: „... WEDER ANFANG HAT DIE WELT NOCH ENDE“**



Foto: © Künstler

Das 3. Kammerkonzert der Niederrheinischen Sinfoniker kombiniert unter dem Zitat von Friedrich Rückert „Weder Anfang hat die Welt noch Ende“ Kompositionen aus einer Phase des Umbruchs, einer Zeitenwende. Das Vitus Quartett spielt Werke von Anton Webern – „Langsamer Satz für Streichquartett“; Gustav Mahler – „Rückert-Lieder“ (bearbeitet für Gesang und Streichquartett von Stefan Heucke) und Johannes Brahms – „Streichquartett Nr. 1 c-Moll op. 51“.

[www.theater-kr-mg.de/niederrheinische-sinfoniker/](http://www.theater-kr-mg.de/niederrheinische-sinfoniker/)

**DI 1** FEBRUAR

**Schauspiel / Bühne**

» Bin ich knef? Eine Hommage an Hildegard Knef Chanson- und Bühnenprogramm zum 20. Todestag von Hildegard Knef mit den Berliner Künstlern Ila Raven & Frank Augustin. 20:00 | Café Mortel

» Hömma, so isset! Kabarett mit Kai Magnus Sting. 20:00 | TiG

**Vortrag / Lesung**

» Expertensprechstunde zum Thema Leben in Deutschland – Arbeiten in den Niederlanden Anmeldung: bis 31.1. unter moenchengladbach.biz@arbeitsagentur.de (Tel.-Nr angeben!). Telefonisch werden Fragen zu Arbeitsmarkt, Sozialversicherung und Arbeitsrecht beantwortet. 10:00-12:00 | BIZ

» Jesus von Nazareth, der bekannte Unbekannte. Biblische Fundstücke einer Spurensuche Literarischer Abend zur Ausstellung „Wer ist der Mann auf dem Tuch? – Eine Spurensuche“ mit Pfr. Wilhelm Bruners. 20:00 | Pfarrkirche St. Anna

**Sonstiges**

» Blutspende-Termin 15:15-19:30 | Realschule am Volksgarten | Luise-Vollmar-Str. 25

» Apéro Art: Die Druckwerkstatt Mit Julia Steinbacher. Anmeldung unter 02166 92890-0 oder per E-Mail info@schlossrheydt.de 19:00-21:00 | Schloss Rheydt

**MI 2** FEBRUAR

**Schauspiel / Bühne**

» Anatomie Titus Fall of Rome Ein Shakespearekommentar von Heiner Müller. 20:00 | Theater MG (Studio)

» Männerschnupfen Reloaded Comedy-Show nach dem Buch von Peter Buchenau & Ina Lackerbauer. 20:00 | TiG

**Sport**

» Fußball: Regionalliga West Männer – 19. Spieltag (Nachholspiel) Borussia Mönchengladbach U23 – Fortuna Düsseldorf U23 14:00 | Grenzlandstadion

**Sonstiges**

» Apéro Art: Steine kunstvoll bemalen Mit Sabine Westerwelle. Anmeldung unter 02166 92890-0 oder per E-Mail info@schlossrheydt.de 19:00-21:00 | Schloss Rheydt

» BIS-Kino: Nausicaä Japan 1984, Regie: Hayao Miyazaki, 116 Min., FSK 12. 20:00 | BIS-Zentrum

**Vortrag / Lesung**

» Expertensprechstunde: Werde ein Held – komm zur Feuerwehr Mönchengladbach! Anmeldung bis 2.2. unter moenchengladbach.biz@arbeitsagentur.de (Tel.-Nr. angeben!). Telefonisch werden Fragen zu den Voraussetzungen für die verschiedenen Ausbildungswege beantwortet. 15:00-16:30 | BIZ

» Lehrer werden in NRW Informationen von Dr. Verena Wockenfuß von der Studienberatung der Universität Duisburg-Essen in ihrem Video-Seminar. Anmeldung bis 2.2. unter moenchengladbach.biz@arbeitsagentur.de 16:00-18:00 | ONLINE

**Sonstiges**

» onLeihe-Sprechstunde Für den ersten Einstieg oder konkrete Fragen zur onLeihe. Anmeldung per E-Mail an service-bibliothek@moenchengladbach.de oder Tel. 02161 256345. 17:00 | Pop-Up-Bib im Vitus Center

» Apéro Art: Experimentelles Malen Mit Martina Noetzel. Anmeldung unter 02166 92890-0 oder per E-Mail info@schlossrheydt.de 19:00-21:00 | Schloss Rheydt

**DO 3** FEBRUAR

**Schauspiel / Bühne**

» Aufstand Kabarett mit Nils Heinrich. 20:00 | TiG

**Konzerte**

» Querflöte und Orgel Konzert zur Ausstellung „Wer ist der Mann auf dem Tuch? – Eine Spurensuche“ mit Dr. Dietrich Bläse und Marcin Machnik. 20:00 | Pfarrkirche St. Anna | Annakirchstr. 84

**Schauspiel / Bühne**

» Während wir warten Choreografien von Robert North, Alessandro Borghesani, Teresa Levrini, Francesco Rovea und Radoslaw Rusiecki. 19:30 | Theater MG

» Das letzte Band (Krapp's Last Tape) Von Samuel Beckett. Ein Mann und ein Tonbandgerät. Ein Mensch im Zwiegespräch mit sich und seiner Vergangenheit. 20:00 | Theater MG (Studio)

Abonniere den HINDENBURGER auf @hindenburger



12.2.2022 | 20:00 Uhr | BIS-Zentrum  
**GITARRENDUO OLDENBÜRGER-MÄRZ**



Foto: © Marcellie Lenzen

Die Gitarristen Daniel März und Thomas Oldenbürger präsentieren die Werke von Mozart, Schubert, Schumann, Brahms und Debussy in zum Teil neuen Arrangements für Gitarre. Im Mittelpunkt stehen dabei eine Auswahl aus 21 Klavierstücken von Mozart sowie John Williams' berühmtes Arrangement des zweiten Satzes des Streichsextetts B-Dur von Johannes Brahms. Robert Schumanns beliebte Kinderszenen, Adaptionen zweier Lieder Schuberts und Préludes von Claude Debussy ergänzen das Programm.

[www.bis-zentrum.de](http://www.bis-zentrum.de)

18.2.2022 | 20:00 Uhr | Theater MG (Studio)  
**NOVECENTO ? DIE LEGENDE VOM OZEANPIANISTEN**



Foto: © Matthias Stutte

Der Posaunist Tim Tooney erzählt die rätselhafte Lebensgeschichte seines Freundes Danny Boodman T. D. Lemon Novecento, der im Jahr 1900 als Säugling auf dem zwischen Genua und New York verkehrenden Emigrantenschiff „Virginian“ von Matrosen gefunden wird. Seine Eltern haben ihn auf dem Piano des Ballsaals ausgesetzt. Und so wächst der Junge auf der „Virginian“ auf, entwickelt sich zu einem begnadeten Jazz-Pianisten und verzaubert mit seinem virtuoseren Spiel fortan das Publikum.

[www.theater-kr-mg.de](http://www.theater-kr-mg.de)

**Konzerte**

» Köster & Hocker  
 Gerd Köster und Frank Hocker mit ihrem Bühnenprogramm „Wupp“, das neben Köster/Hocker-Songs aus eingeköschten Cover-Versionen aus dem Lieblingslieder-Fundus der beiden besteht.  
 20:00 | TiG

**Sonstiges**

» Eröffnung der Ausstellung von Karl-Josef Weiß-Striebe  
 Karl-Josef Weiß-Striebe beschäftigt sich mit der Bedeutung von Bildern in den visuell überfluteten Medien.  
 19:00 | EA71  
[www.co-mg.de](http://www.co-mg.de)

» Whisky Tasting  
 Einführung in die Welt des schottischen Single Malt Whiskys.  
 19:00 | Kult+Genuss

**SA 5**

FEBRUAR

**Schauspiel / Bühne**

» Endspiel (Fin de Partie) – Premiere  
 Von Samuel Beckett. Ein grotesker Totentanz am Vorabend der Auslöschung der Menschheit. Im Anschluss öffentliche Premierenfeier in der Theaterbar.  
 19:30 | Theater MG

**Konzerte**

» Wintermusik im Kunstwerk:  
 Night In White Satin  
 FUN & Friends mit dem Jugendsinfonieorchester der Stadt Mönchengladbach.  
 19:30 | Kunstwerk

**Sport**

» Fußball: Regionalliga West Männer – 24. Spieltag  
 Borussia Mönchengladbach U23 – Rot-Weiß Oberhausen  
 14:00 | Grenzlandstadion

» Handball: Oberliga Männer – 14. Spieltag

Borussia Mönchengladbach – TSV Aufderhöhe  
 19:30 | Jahnhalle

**Feste / Märkte**

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

**Kids / Jugendliche**

» „Einfach machen“ im MakerSpace: Plotter Brother ScanNCut  
 Der MakerSpace der Stadtbibliothek lädt zum Experimentieren, Kreieren und gemeinsamen Arbeiten ein. Anmeldung ab 16 Jahre unter [makerspace@moenchengladbach.de](mailto:makerspace@moenchengladbach.de)  
 11:00 | Pop-Up-Bib im Vitus Center

**Sonstiges**

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

» Kochkurs „Mamma Mia“  
 Italienische Klassiker wie Focaccia, Saltimbocca und raffinierte italienische Pasta.  
 19:00 | Kult+Genuss

**SO 6**

FEBRUAR

**Schauspiel / Bühne**

» Die Physiker (Zum letzten Mal in MG)  
 Komödie von Friedrich Dürrenmatt.  
 18:00 | Theater MG

» Der Elefantenmensch  
 Live-Hörspiel der Media-Bühne Hamburg.  
 20:00 | Festhalle Viersen

» Smart ohne Phone  
 Neues Kabarett-Programm von Volker Diefes.  
 20:00 | TiG

**Konzerte**

» 3. Kammerkonzert 2021/2022:  
 ... weder Anfang hat die Welt noch Ende

Das Vitus Quartett (Chisato Yamamoto, Johanna Brinkmann – Violine, Richard Weitz – Viola, Raffaele Franchini – Violoncello) spielt Werke von Anton Webern, Gustav Mahler und Johannes Brahms. Tenor: Rafael Bruck.  
 11:00 | Theater MG (Studio)

» Wintermusik im Kunstwerk:  
 Night In White Satin  
 FUN & Friends mit dem Jugendsinfonieorchester der Stadt Mönchengladbach.  
 17:00 | Kunstwerk

**Sport**

» Fußball: A-Junioren Bundesliga West – 10. Spieltag  
 Borussia Mönchengladbach U19 – Fortuna Düsseldorf U19  
 11:00 | Borussia-Park (Fohlenplatz)

» Hallenhockey: 2. Bundesliga West Männer – 9. Spieltag  
 Gladbacher HTC – DSD Düsseldorf  
 11:00 | GHCT-Halle

» Hallenhockey: 2. Regionalliga West Frauen – 9. Spieltag  
 Gladbacher HTC – RW Köln 2  
 13:30 | GHCT-Halle

**Feste / Märkte**

» Mädchen Klamotte – Der Mädelflohmarkt  
 Vintage-Schätze, Second-Hand-Klamotten, Kinderbekleidung und -ausstattung, Designerware, Schuhe, Schmuck und Accessoires.  
 11:00-16:30 | Kaiser-Friedrich-Halle  
[www.maedchenklamotte.de](http://www.maedchenklamotte.de)

**Sonstiges**

» Karnevalsmuseum  
 Einblick in die historische Tradition des Mönchengladbacher Karnevals.  
 11:00-14:00 | Altes Zeughaus  
[www.altes-zeughaus.de](http://www.altes-zeughaus.de)

» Erster Sonntag: Führungen und Offene Malklasse  
 Stündlich Führungen und Kunstgespräche zu den aktuellen Ausstellungen sowie zu ausgewählten Themen der Sammlung. Für Kinder und Jugendliche von 5 bis 12 Jahre ist die Malklasse geöffnet. Der Ein-

tritt ist – wie für alle Angebote am ERSTEN SONNTAG – frei!  
 11:00-18:00 | Museum Abteiberg  
[www.museum-abteiberg.de](http://www.museum-abteiberg.de)

**MO 7**

FEBRUAR

**Schauspiel / Bühne**

» ZeughausKonzerte Neuss:  
 Dorothee Miels & G.A.P.  
 Dorothee Miels (Sopran) und das G.A.P. Ensemble spielen Werke von Johann Sebastian Bach und Dmitri Schostakowitsch. Konzerteinführung 19:15 Uhr durch Dr. Matthias Corvin.  
 20:00 | Zeughaus Neuss  
[www.zeughauskonzerte-neuss.de](http://www.zeughauskonzerte-neuss.de)

**DI 8**

FEBRUAR

**Schauspiel / Bühne**

» Don Pasquale  
 Komische Oper von Gaetano Donizetti in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.  
 19:30 | Theater MG

» Der Fall D'ARC (Uraufführung)  
 Philipp Sommer und Maja Delnic untersuchen den Fall d'Arc aus einer ganz persönlichen Perspektive.  
 20:00 | Theater MG (Studio)

**Konzerte**

» 1. Schulkonzert  
 Wolfgang Amadeus Mozart – Solokonzerte der Klassik.  
 Für Schüler\*innen der 5. bis 7. Klasse.  
 11:00 | Theater MG

**Vortrag / Lesung**

» Forum Kultur: Große Komponisten – Franz Schubert  
 Referent: Frank Quasten.  
 19:00-20:30 | VHS am Sonnenhausplatz  
[www.vhs-mg.de](http://www.vhs-mg.de)

» Lebenskrisen und ihre Bot-schaften – Von Anfängen und Übergängen  
 Vortrag zur Ausstellung Wer ist der Mann auf dem Tuch? – Eine Spurensuche. Referent: Spiri-

tual Georg Lauscher, Aachen.  
 20:00 | Pfarrkirche St. Anna

**Sonstiges**

» Blutspende-Termin  
 16:00-19:30 | Berufskolleg Platz der Republik für Technik und Medien | Platz der Republik 1

**MI 9**

FEBRUAR

**Schauspiel / Bühne**

» Endspiel (Fin de Partie)  
 Von Samuel Beckett. Ein grotesker Totentanz am Vorabend der Auslöschung der Menschheit.  
 19:30 | Theater MG

**Konzerte**

» Vokalensemble Consonanz à 4  
 Chorkonzert zur Ausstellung „Wer ist der Mann auf dem Tuch? – Eine Spurensuche“. Leitung: Basilikaorganist Elmar Lehnen, Kevelaer.  
 20:00 | Pfarrkirche St. Anna

**Vortrag / Lesung**

» Bernd Schiele: Kirchliche oder freie Beerdigung. Wie geht das?  
 Vortrags- und Informationsreihe zum Thema Abschied, Trauer und Tod. Teilnehmern kann jeder – ob betroffen, beruflich oder privat interessiert. Teilnahme kostenlos, 2G-Coronaregung.  
 17:00 | Café Mortel

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

**Sonstiges**

» Apéro Art: Handlettering meets watercolour  
 Mit Nicola Grosch. Anmeldung unter 02166 92890-0 oder per E-Mail [info@schlossrheydt.de](mailto:info@schlossrheydt.de)  
 19:00-21:00 | Schloss Rheydt

**DO 10**

FEBRUAR

**Schauspiel / Bühne**

» Rusalka  
 Oper von Antonín Dvorák in tschechischer Sprache mit deutschen Übertiteln.  
 19:30 | Theater MG

» Fischer & Jung: Zwei Doofe, kein Gedanke!  
 Comedy mit Guido Fischer und Björn Jung.  
 20:00 | TiG

**Konzerte**

» vino y musica... mit „Bernadette goes Ireland“  
 Genussvoller Abend mit einem Repertoire aus irischem Folk und Pop.  
 20:00 | Kult+Genuss

**Vortrag / Lesung**

» Expertensprechstunde:  
 Karriere bei der Bundeswehr  
 Anmeldung: bis 9.2. unter [moenchengladbach.biz@arbeitsagentur.de](mailto:moenchengladbach.biz@arbeitsagentur.de) (Tel.-Nr. angeben). Telefonisch werden Fragen zu Ausbildung, Studium, Berufsorientierung/Berufswahl beantwortet.  
 15:00-16:30 | BIZ

**Kids / Jugendliche**

» „Einfach machen“ im MakerSpace: Plotter Brother ScanNCut  
 Der MakerSpace der Stadtbibliothek lädt zum Experimentieren, Kreieren und gemeinsamen Arbeiten ein. Anmeldung ab 16 Jahre unter [makerspace@moenchengladbach.de](mailto:makerspace@moenchengladbach.de)  
 15:00 | Pop-Up-Bib im Vitus Center

**Sonstiges**

» Apéro Art: Siebdruck auf Stoff  
 Mit Julia Steinbacher. Anmeldung unter 02166 92890-0 oder per E-Mail [info@schlossrheydt.de](mailto:info@schlossrheydt.de)  
 19:00-21:00 | Schloss Rheydt



Foto: © Uwe Füllborn

18.2.2022 | 20:00 Uhr | Theater MG (Konzertsaal)  
**3. ZYKLUSKONZERT 2021/2022: DUO 4/88**

Jasper Sitte, geboren 2001, begann im Alter von drei Jahren Violine zu spielen und war mehrfach erster Preisträger beim Bundeswettbewerb „Jugend musiziert“. Die 2002 geborene Pianistin Iva Zurbo galt in ihrem Heimatland Albanien schon früh als eins der größten musikalischen Talente. Iva Zurbo studiert an der Musikhochschule Münster. Den Namen ihres 2017 gegründeten Duos leiten die beiden jungen Musiker ab von den vier Saiten der Streichinstrumente und den 88 Tasten des Klaviers.

[www.mgmg.de](http://www.mgmg.de)



Foto: © Julia Zenk

19.2.2022 | 19:00 Uhr | Kunstwerk  
**WENN'S STINKT UND KRACHT IST'S WISSENSCHAFT – UMWELT**

Konrad Stöckel, der quirlige Wissenschafts-Comedian mit der Albert-Einstein-Frisur, begeistert in seinem neuen Programm wieder mit einem krachenden Feuerwerk der verrücktesten Live-Experimente für die ganze Familie! Sein Thema diesmal: unsere Umwelt. Also alles, was mit uns und der Welt um uns herum zu tun hat! In dieser amüsanten und spektakulären Wissenschaftsshow lüftet Konrad wieder so manche Geheimnisse, über die wir schon lange gegrübelt haben.

[www.ropes-krokodil.de](http://www.ropes-krokodil.de)

## FR 11

FEBRUAR

### Schauspiel / Bühne

» Während wir warten (Zum letzten Mal)  
Choreografien von Robert North, Alessandro Borghesani, Teresa Levrini, Francesco Rovea und Radoslaw Rusiecki.  
19:30 | Theater MG

» Anatomie Titus Fall of Rome  
Ein Shakespearekommentar von Heiner Müller.  
20:00 | Theater MG (Studio)

» Tantra, Tupper & Tequila  
Kabarett mit Maria Vollmer.  
20:00 | TiG

## SA 12

FEBRUAR

### Schauspiel / Bühne

» Thomas Hermann's Quatsch Comedy Club – Die Live Show  
Stand-up-Comedy mit Osan Yaran, Torsten Schlosser, Christiane Olivier, Dittmar Bachmann. Moderation: Christian Schulte Loh?.  
20:00 | TiG

» Cosar Nostra – Organisierte Comedy  
Özcan Cosar mit seinem neuen Programm.  
20:30 | Kunstwerk

### Konzerte

» Gitarrenduo Oldenbürger-März  
Die Gitarristen Daniel März und Thomas Oldenbürger präsentieren die Werke von Mozart, Schubert, Schumann, Brahms und Debussy in zum Teil neuen Arrangements für Gitarre.  
20:00 | BIS-Zentrum

### Sport

» Fußball-Bundesliga – 22. Spieltag  
Borussia Mönchengladbach – FC Augsburg  
15:30 | Borussia-Park  
[www.borussia.de](http://www.borussia.de)

» Handball: Regionalliga Nordrhein-Männer – 16. Spieltag  
TV Korschenbroich – BTB Aachen  
19:30 | Waldsporthalle Korschenbroich

### Feste / Märkte

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

### Sonstiges

» Forum Umwelt: Saat-guttauschbörse – Vielfalt bewahren  
Die Teilnahme ist gebührenfrei!  
Leitung: Hannelore Franken.  
11:00-15:00 | VHS am Sonnenhausplatz  
[www.vhs-mg.de](http://www.vhs-mg.de)

» Glendalough Irish Whiskey Tasting mit Brand Ambassador Aoife Hand  
Es werden sechs einzigartige Whiskys von Glendalough verkostet.  
19:00 | Kult+Genuss

## SO 13

FEBRUAR

### Schauspiel / Bühne

» THEATER EXTRA: Matinee zu Der Sturm / Ein Sommer-nachtstraum  
Ballettabend von Robert North nach William Shakespeare.  
11:15 | Theater MG (Theaterbar)

» Quatsch Comedy HOT SHOT Pro Show werden bis zu 10 der aktuell am heißesten gehandelten und aufstrebenden Comedians präsentiert. Moderiert von Christian Schulte Loh.  
16:30 | TiG

» Lustig, aber wahr!  
Comedy mit Bastian Bielen-dorfer.  
19:00 | Kunstwerk

» Rusalka  
Oper von Antonín Dvořák in tschechischer Sprache mit deutschen Übertiteln.  
19:30 | Theater MG

» Thomas Hermann's Quatsch Comedy Club – Die Live Show

Stand-up-Comedy mit Osan Yaran, Torsten Schlosser, Christiane Olivier, Dittmar Bachmann. Moderation: Christian Schulte Loh?.  
19:30 | TiG

### Sport

» Hallenhockey: 2. Bundesliga West Männer – 10. Spieltag  
Gladbacher HTC – Oberhauser THC  
14:00 | GHCT-Halle

## DI 15

FEBRUAR

### Schauspiel / Bühne

» Das letzte Band (Krapp's Last Tape) – Zum letzten Mal in MG  
Von Samuel Beckett. Ein Mann und ein Tonbandgerät. Ein Mensch im Zwiegespräch mit sich und seiner Vergangenheit.  
20:00 | Theater MG (Studio)

### Vortrag / Lesung

» ONLINE: Die Barbaren sind die anderen – Wie ein Denkmuster Geschichte und Literatur prägt  
Veranstaltung der VHS über Zoom. Nach Anmeldung unter [vhs-mg.de](http://vhs-mg.de) oder Tel. 02161 25-6400 erhalten Sie kurz vor Beginn der Veranstaltung einen Livestream-Link per E-Mail.  
19:30-21:00 | ONLINE

### Sonstiges

» Apéro Art: Upcycling – Vasen in Betonoptik  
Mit Sabine Westerville. Anmeldung unter 02166 92890-0 oder per E-Mail [info@schlossrheydt.de](mailto:info@schlossrheydt.de)  
19:00-21:00 | Schloss Rheydt

## MI 16

FEBRUAR

### Schauspiel / Bühne

» Das Ufo parkt falsch  
Comedy mit Moritz Netenjakob?.  
20:00 | TiG

### Konzerte

» Die sieben letzten Worte Jesu am Kreuz. Chorkonzert zur Ausstellung „Wer ist der Mann auf dem Tuch? – Eine Spurensuche“ mit dem Chor Kalobrhil. Leitung: Elmar Lehnen, Kevelaer.  
20:00 | Pfarrkirche St. Anna

» 4. Sinfoniekonzert 2021/2022: Don Giovanni in verschiedenen Facetten  
Die Niederrheinischen Sinfoniker spielen Werke von Wolfgang Amadeus Mozart, Nino Rota, Frédéric Chopin und Ludwig van Beethoven. Solist: Alexander Krichel? (Klavier). Dirigent: GMD Mihkel Kütson.  
20:00 | Theater MG (Konzertsaal)  
[www.theater-kr-mg.de/niederrheinische-sinfoniker](http://www.theater-kr-mg.de/niederrheinische-sinfoniker)

### Vortrag / Lesung

» Markus Leuwer: Tabuthema Sterben und warum es sich lohnt darüber zu sprechen  
Vortrags- und Informationsreihe zum Thema Abschied, Trauer und Tod. Teilnehmen kann jeder – ob betroffen, beruflich oder privat interessiert. Teilnahme kostenlos, 2G-Coronaregelung.  
17:00 | Café Mortel

» Forum Kultur: Architektur ist weiblich! Leben und Werk von Lotte Cohn (\*1893 Berlin), Lina Bo Bardi (\*1914 Rom) und Anna Heringer (\*1977 Laufen). Referent: Thomas Brandt  
19:30-21:00 | VHS MG  
[www.vhs-mg.de](http://www.vhs-mg.de)

### Sonstiges

» Apéro Art: Aquarell meets Hochdruck  
Mit Julia Steinbacher. Anmeldung unter 02166 92890-0 oder per E-Mail [info@schlossrheydt.de](mailto:info@schlossrheydt.de)  
19:00-21:00 | Schloss Rheydt

## DO 17

FEBRUAR

### Schauspiel / Bühne

» Anatomie Titus Fall of Rome  
Ein Shakespearekommentar von Heiner Müller.  
20:00 | Theater MG (Studio)

### Konzerte

» 4. Sinfoniekonzert 2021/2022: Don Giovanni in verschiedenen Facetten  
Die Niederrheinischen Sinfoniker spielen Werke von Wolfgang Amadeus Mozart, Nino Rota, Frédéric Chopin und Ludwig van Beethoven. Solist: Alexander Krichel? (Klavier). Dirigent: GMD Mihkel Kütson.  
20:00 | Kaiser-Friedrich-Halle  
[www.theater-kr-mg.de/niederrheinische-sinfoniker](http://www.theater-kr-mg.de/niederrheinische-sinfoniker)

» Happy Hour  
Flaschenmusik mit „Glas-BlasSing“, Europas führenden Pfandwerkern.  
20:00 | TiG

### Vortrag / Lesung

» Online-Veranstaltung: Psychologie studieren  
Dr. Verena Wockenfuß informiert in ihrem Video-Seminar über den Studiengang, Zugangsvoraussetzungen und die zahlreichen Berufsperspektiven. Anmeldung bis 16.2. unter [moenchengladbach.biz@arbeitsagentur.de](mailto:moenchengladbach.biz@arbeitsagentur.de)  
16:00-18:00 | ONLINE

» Online-Veranstaltung: Ausbildung bei der Agentur für Arbeit  
Heike Karsch stellt die Ausbildungsmöglichkeiten bei der Agentur für Arbeit vor. Anmeldung bis 16.2. unter [moenchengladbach.biz@arbeitsagentur.de](mailto:moenchengladbach.biz@arbeitsagentur.de)  
16:00-18:00 | ONLINE

» Null Zinsen – was tun mit dem Geld?  
Einfache Strategien für Geldanlage und Vorsorge. Referent: Hans-Detlev Speckmann.  
18:00-20:00 | VHS am Sonnenhausplatz  
[www.vhs-mg.de](http://www.vhs-mg.de)

» Det on dat von osser Platt  
Stöckkes on Letsches. Heiter-besinnliche Texte in plattdeutscher Mundart. Referent: Resi Kanters. Eintritt frei!  
19:00 | Klosterkirche Neuwerk

### Sonstiges

» onLeihe-Sprechstunde  
Für den ersten Einstieg oder konkrete Fragen zur onLeihe. Anmeldung per E-Mail an [service@moenchengladbach.de](mailto:service@moenchengladbach.de) oder Tel. 02161 256345.  
17:00 | Pop-Up-Bib im Vitus

[service@moenchengladbach.de](mailto:service@moenchengladbach.de) oder Tel. 02161 256345.  
17:00 | Pop-Up-Bib im Vitus

## FR 18

FEBRUAR

### Schauspiel / Bühne

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

» Grenzenlos  
Comedy von und mit Alain Frei.  
20:30 | Kunstwerk

### Konzerte

» 3. Zykluskonzert 2021/2022: Duo 4/88  
Jasper Sitte (Violine/Viola) und Iva Zurbo (Klavier) spielen Werke von Johann Sebastian Bach, César Franck und Johannes Brahms.  
20:00 | Theater MG

## SA 19

FEBRUAR

### Schauspiel / Bühne

» Wenn's stinkt und kracht ist's Wissenschaft – Umwelt Wissenschafts-Comedy von und mit Konrad Stöckel.  
19:00 | Kunstwerk

» Rusalka  
Oper von Antonín Dvořák in tschechischer Sprache mit deutschen Übertiteln.  
19:30 | Theater MG

» Mensch bleiben  
Kabarett mit Christoph Sieber?.  
20:00 | TiG

### Konzerte

» Weltklassik am Klavier:  
Beethoven 250+2!  
Andrey Denisenko spielt Werke von Ludwig van Beethoven.  
17:00 | KunstSignal – Alter Bahnhof Geyneken



23.2.2022 | 20:00 Uhr | BIS-Zentrum

**BIS-KINO: WUNSCHFILM**



Foto: © BIS-Zentrum

Der Wunschfilm (Abstimmung über Abstimmung über [www.instagram.com/biszentrum](http://www.instagram.com/biszentrum)) hält Einzug. Zu wählen gibt es den Ausblick auf die Zukunft der Liebe. Entweder im deutschen „Ich bin dein Mensch“ von Maria Schrader, in dem eine Wissenschaftlerin einen modernen „Homunkulus“ an die Seite gestellt bekommt, um diesen auf Herz und Nieren

auf seine Beziehungsfähigkeit auszutesten, oder in „Her“, der amerikanischen, etwas sensibleren Variante des Themas.

[www.bis-zentrum.de](http://www.bis-zentrum.de)

26.2.2022 | 18:00 Uhr | Theater MG

**DER STURM / EIN SOMMERNACHTSTRAUM (PREMIERE)**



Foto: © Theater KR-MG

„Der Stoff, aus dem die Träume sind“ – dieses Shakespeare-Zitat trifft den Kern des neuen Ballettabends von Robert North mit den Tanzadaptionen „Der Sturm“ und „Ein Sommernachtstraum“. Zauberkräfte, Geisterwesen und Natur beeinflussen jeweils die Menschenwelt, Reales und Fantastisches greift ineinander, die Grenze zwischen Leben und Traum ist ambivalent. Mit Musik von Jean Sibelius und Felix Mendelssohn Bartholdy, live gespielt von den Niederrheinischen Sinfonikern.

[www.theater-kr-mg.de](http://www.theater-kr-mg.de)

**Sport**

» Fußball: Regionalliga West Männer – 26. Spieltag Borussia Mönchengladbach U23 – SC Wiedenbrück 14:00 | Grenzlandstadion

» Handball: Oberliga Männer – 16. Spieltag Borussia Mönchengladbach – TV Angermund 19:30 | Jahnhalle

**Feste / Märkte**

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

**Kids / Jugendliche**

» 2. Sitzkissenkonzert: Wir kochen ein Konzert Mit einem Posaunenquintett der Niederrheinischen Sinfoniker. Für Kinder von 3 bis 6 Jahre. 9:00 + 11:00 | Theater MG [www.theater-kr-mg.de/niederrheinische-sinfoniker/](http://www.theater-kr-mg.de/niederrheinische-sinfoniker/)

» „Einfach machen“ im MakerSpace: Lasercutter Mr. Beam II Der MakerSpace der Stadtbibliothek lädt zum Experimentieren, Kreieren und gemeinsamen Arbeiten ein. Anmeldung ab 16 Jahre unter [makerspace@moenchengaldbach.de](mailto:makerspace@moenchengaldbach.de) 11:00 | Pop-Up-Bib im Vitus Center

» Wie Findus zu Petterson kam Aufführung der Puppenbühne Barbarella für Kinder ab 3 Jahre. Spieldauer ca. 50 Minuten. 11:00 + 15:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

**Sonstiges**

» Pure Peat Whisky Tasting – „Give Peat a Chance“ ISLAY – das ist für Whisky-Liebhaber der Inbegriff und die Königsklasse des schottischen Whiskys. 19:00 | Kult+Genuss

**SO 20**

FEBRUAR

**Konzerte**

» Dycker Schlosskonzert Kammerkonzert der Freunde und Förderer von Schloss Dyck e. V. im Hochschloss. 17:00 | Schloss Dyck | Jüchen

**Sport**

» Fußball: A-Junioren Bundesliga West – 12. Spieltag Borussia Mönchengladbach U19 – Bayer 04 Leverkusen U19 11:00 | Borussia-Park (Fohlenplatz)

» Trabrennen 13:00 | Trabrennbahn [www.mgtrab.de](http://www.mgtrab.de)

**Kids / Jugendliche**

» Wie Findus zu Petterson kam Aufführung der Puppenbühne Barbarella für Kinder ab 3 Jahre. Spieldauer ca. 50 Minuten. 11:00 + 15:00 | Kaiser-Friedrich-Halle

**Sonstiges**

» Schlussgottesdienst zur Ausstellung „Wer ist der Mann auf dem Tuch? – Eine Spurensuche“ Predigt: Pfr. Kurt Josef Wecker, Diözesanpilgerseelsorger, Heimbach. Anschließend Umtrunk und kl. Imbiss zum Abschluss der Ausstellung. 17:00 | Pfarrkirche St. Anna

» Offener Sonntag im Textil-Technikum Von 15:00 bis 17:00 Uhr historische und technische Führung durch die Webstuhlsammlung des Textiltechnikums. 13:00-17:00 | TextilTechnikum [www.textiltechnikum.de](http://www.textiltechnikum.de)

**DI 22**

FEBRUAR

**Schauspiel / Bühne**

» Lott jonn. Comedy mit Manes Meckenstock???. 20:00 | TIG

**Sonstiges**

» Blutspende-Termin 16:00-19:30 | Realschule Wickrath | Kreuzhütte 24

» Apéro Art: Porträts zeichnen und malen Mit Martina Noetzel. Anmeldung unter 02166 92890-0 oder per E-Mail [info@schlossrheydt.de](mailto:info@schlossrheydt.de) 19:00-21:00 | Schloss Rheydt

**MI 23**

FEBRUAR

**Schauspiel / Bühne**

» Dazwischen Kabarett mit Lucy van Kuhl?. 20:00 | TIG

**Vortrag / Lesung**

» Sterben & Tod: rechtliche und finanzielle Aspekte Vortrags- und Informationsreihe zum Thema Abschied, Trauer und Tod. Teilnehmen kann jeder – ob betroffen, beruflich oder privat interessiert. Teilnahme kostenlos, 2G-Coronaregelung. 17:00 | Café Mortel

**Sonstiges**

» Forum Kultur extra: Karnevals-singen Mit Michael Meurer an den Tasten werden die schönsten Karnevalshits gerockt. 19:00-20:30 | VHS am Sonnenhausplatz [www.vhs-mg.de](http://www.vhs-mg.de)

» Apéro Art: Blätter-Pflanzgefäße Mit Sabine Westerwelle. Anmeldung unter 02166 92890-0 oder per E-Mail [info@schlossrheydt.de](mailto:info@schlossrheydt.de) 19:00-21:00 | Schloss Rheydt

» BIS-Kino: Wunschfilm Abstimmung über [www.instagram.com/biszentrum](http://www.instagram.com/biszentrum). Zu wählen gibt es „Ich bin dein Mensch“ oder „Her“. 20:00 | BIS-Zentrum

**DO 24**

FEBRUAR

**Kids / Jugendliche**

» „Einfach machen“ im MakerSpace: Lasercutter Mr. Beam II Der MakerSpace der Stadtbibliothek lädt zum Experimentieren, Kreieren und gemeinsamen Arbeiten ein. Anmeldung ab 16 Jahre unter [makerspace@moenchengaldbach.de](mailto:makerspace@moenchengaldbach.de) 15:00 | Pop-Up-Bib im Vitus Center

**FR 25**

FEBRUAR

**Schauspiel / Bühne**

» Don Pasquale Komische Oper von Gaetano Donizetti in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln. 19:30 | Theater MG

» Der Fall D'ARC (Uraufführung) Philipp Sommer und Maja Delnic untersuchen den Fall d'Arc aus einer ganz persönlichen Perspektive. 20:00 | Theater MG (Studio)

**Konzerte**

» Porno al Forno – Entertainment am Rande des Abgrunds Die legendäre Partyband aus Düsseldorf mit Bobaus Texas, Fox, Greg Gardena, Manni Montana, Mikko Leandros, Peer Plex und Terry Tabasco. 19:30 | TIG

**SA 26**

FEBRUAR

**Vortrag / Lesung**

» Online: Die Himmelsscheibe von Nebra – Fürsten, Goldwaffen und Armeen Veranstaltung der VHS über Zoom. Nach Anmeldung unter [vhs-mg.de](http://vhs-mg.de) erhalten Sie kurz vor Beginn der Veranstaltung einen Livestream-Link per E-Mail. 19:30-21:00 | ONLINE

**Schauspiel / Bühne**

» Der Sturm / Ein Sommernachtstraum (Premiere) Ballettabend von Robert North nach William Shakespeare. 19:30 | Theater MG

**Sport**

» Fußball: B-Juniorinnen Bundesliga West/Südwest – 14. Spieltag Borussia Mönchengladbach U17 – SC Bad Neuenahr U17 14:00 | Sportanlage Haus Lütz

» Fußball-Bundesliga – 24. Spieltag Borussia Mönchengladbach – VfL Wolfsburg 15:30 | Borussia-Park [www.borussia.de](http://www.borussia.de)

**Feste / Märkte**

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

**Abonniere den HINDENBURGER auf**



[@hindenburger](https://www.facebook.com/hindenburger)

**Kids / Jugendliche**

» Appmusik-Workshop „Musizieren mit Tablets“ Leitung: Luisa Piewak. Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahre. Anmeldung: Tel. 02161 6151-244 oder per E-Mail an [luisa.piewak@theater-kr-mg.de](mailto:luisa.piewak@theater-kr-mg.de) 15:00-17:00 | Theater MG

**SO 27**

FEBRUAR

**Schauspiel / Bühne**

» Don Pasquale (Zum letzten Mal) Komische Oper von Gaetano Donizetti in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln. 16:00 | Theater MG

**Sport**

» Fußball: B-Junioren Bundesliga West – 12. Spieltag Borussia Mönchengladbach U17 – Wuppertaler SV U17 11:00 | Borussia-Park (Fohlenplatz)

» Fußball: Regionalliga West Frauen – 17. Spieltag Borussia Mönchengladbach – 1. FFC Recklinghausen 13:00 | Grenzlandstadion

**Dat kost nix!**

**Ihr Termin im Terminkalender**

Gerne veröffentlichen wir Ihren Veranstaltungstermin kostenlos im Hindenburger Terminkalender. Bitte senden Sie uns die Informationen zu Ihrem Termin, gerne mit druckfähigem Bildmaterial (jpg, 300 DPI, Flyer/Poster als PDF) bis zum 15. des Vormonats an [termine@hindenburger.de](mailto:termine@hindenburger.de).

Die Aufnahme in den Terminkalender erfolgt nach Maßgabe der Terminredaktion. Das Angebot der kostenlosen Aufnahme begründet weder einen Rechtsanspruch noch wird die Aufnahme garantiert. Der Verlag übernimmt keinerlei Haftung für zugesandtes Material. Alle Rechte müssen beim Einsender liegen.



Redaktion: Eva Baches

Optische Prüfung, Messung und Reparatur  
in der e-werkstatt

Foto: © Denise Bremels

# Her mit den jungen Alten!

Die e-werkstatt des Reha-Vereins bietet vielfältige Dienstleistungen im Bereich von Informationstechnik und Elektronik an. Ob Reparaturen, Aufarbeitung gespendeter Geräte oder Recycling: nachhaltig sind sie alle.

## Reparieren statt wegwerfen

Häufig lohnt es sich bei neueren PCs, Laptops, Handys oder anderen elektronischen Geräten, die einen Defekt wie z.B. ein kaputtes Display, einen schwächelnden Akku oder ähnliches haben, zunächst mal prüfen zu lassen, ob eine Reparatur machbar, sinnvoll und nicht übermäßig teuer wäre.

Im Sinne der neuen Ökodesign-Richtlinie der EU kann man damit – neben der Schonung des eigenen Geldbeutels – auch zur Reduzierung von Elektroschrott beitragen.

## Spenden statt entsorgen

Wenn es dann doch etwas Neues sein soll, freut man sich in der e-werkstatt über eine Spende der gebrauchten Geräte. Diese werden entweder gründlich überholt und wieder zum Verkauf angeboten oder wenn eine Reparatur tatsächlich nicht mehr lohnt, umweltgerecht recycelt. Um Datensicherheit braucht man sich dabei keine Sorgen zu machen: Alte Daten werden zunächst gelöscht (oder wenn gewünscht, auf ein neues Gerät/Speichermedium überspielt) und das Gerät auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt. Anschließend wird auseinandergebaut, gereinigt und im Bedarfsfall repariert,- im Fachjargon „Refurbishing“ genannt. Nach gründli-

cher Endkontrolle und Funktionstest werden die generalüberholten PCs, Laptops, Handys etc. zum Verkauf angeboten. Die „jungen Alten“ sind dann auch für den kleineren Geldbeutel erschwinglich.

## Beschäftigung und Tagesstruktur

In der e-werkstatt finden Menschen mit einer psychischen Erkrankung Tagesstruktur und Beschäftigung. Je nach Interesse Begabung und Belastbarkeit werden sie an verschiedenen Arbeitsstationen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad eingesetzt, wobei Einweisung und Anleitung immer durch geschultes Fachpersonal erfolgen. Darüber hinaus gibt es regelmäßig Schulungsangebote, vom Umgang mit Lötkolben und Multimeter bis zur Digitalisierung „alter“ Speichermedien wie VHS- und Musikkassetten oder Dias.

Leiter Markus Bovens appelliert an die Spendenbereitschaft Mönchengladbacher Bürger\*innen und Unternehmen und bittet: **Her mit den jungen Alten!**

„Für unser Elektronik-Recycling-Projekt suchen wir ständig funktionstüchtige, aber auch defekte PCs, Laptops, Tablets, Handys, LCD-TVs (keine Röhren TV's) und Hifi-Geräte aus dem Stadtgebiet Mönchengladbach (nach Absprache auch weitere elektronische Geräte)“ und ergänzt:

„Besonderen Bedarf haben wir derzeit bei PCs und Laptops oder Tablets. Im Projekt Hey! Alter in Kooperation mit NextMG überholen bzw. reparieren wir sie kostenlos in unserer Werkstatt. Im Anschluss werden sie ebenso kostenlos an Schüler\*innen aus sozial benachteiligten Familien abgegeben.“



## e-werkstatt des Reha-Vereins

Sophienstraße 31  
41065 Mönchengladbach

Telefon: 02161 5768-1591  
Telefax: 02161 5768-1599  
E-Mail: [info@e-werkstatt-mg.de](mailto:info@e-werkstatt-mg.de)  
Internet: [www.e-werkstatt-mg.de](http://www.e-werkstatt-mg.de)

## Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr. 10:00 - 18:00 Uhr  
Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

# # SUPPORT YOUR LOCAL

Einzelhandel  
Gastronomie  
Kunst & Kultur  
Veranstaltungs- &  
Touristikbranche

NEU

Schon gewusst?  
Unser Terminkalender ist jetzt  
auch online!

[termine.hindenburger.de](http://termine.hindenburger.de)





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



[www.comet-cine-center.de](http://www.comet-cine-center.de)



TOM BATEMAN  
ARMIE HAMMER  
ANNETTE BENING  
ROSE LESLIE  
KENNETH BRANAGH  
EMMA MACKAY  
RUSSELL BRAND  
SOPHIE OKONEDO  
ALI FAZAL  
DAWN FRENCH  
JENNIFER SAUNDERS  
GAL GADOT  
LETITIA WRIGHT

# TOD AUF DEM NIL

20th CENTURY FOX PRESENTS A KENNETH BRANAGH FILM "TOD AUF DEM NIL" STARREND MIT TOM BATEMAN, ANNETTE BENING, RUSSELL BRAND, ALI FAZAL, DAWN FRENCH, GAL GADOT, ARMIE HAMMER, ROSE LESLIE, EMMA MACKAY, SOPHIE OKONEDO, JENNIFER SAUNDERS, LETITIA WRIGHT, LUCY BEVAN, PATRICK DOYLE, PABLO DELgado, IDINA MENZONENBERG, JUDY WOFFORD, KEVIN J. WALSHE, AGATHA CHRISTIE, MICHAEL CRYE, HENRY SCOTT, KENNETH BRANAGH  
#TodAufDemNil

DEMNÄCHST IM KINO





# FALTEN KÖNNEN RICHTIG NETT SEIN.

ABER NICHT BEI JEDEM.

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



**Dr. Dr. Lange & Weyel**

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie · Plastische - Ästhetische Operationen  
Fliethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 466666

[www.lange-weyel.de](http://www.lange-weyel.de)