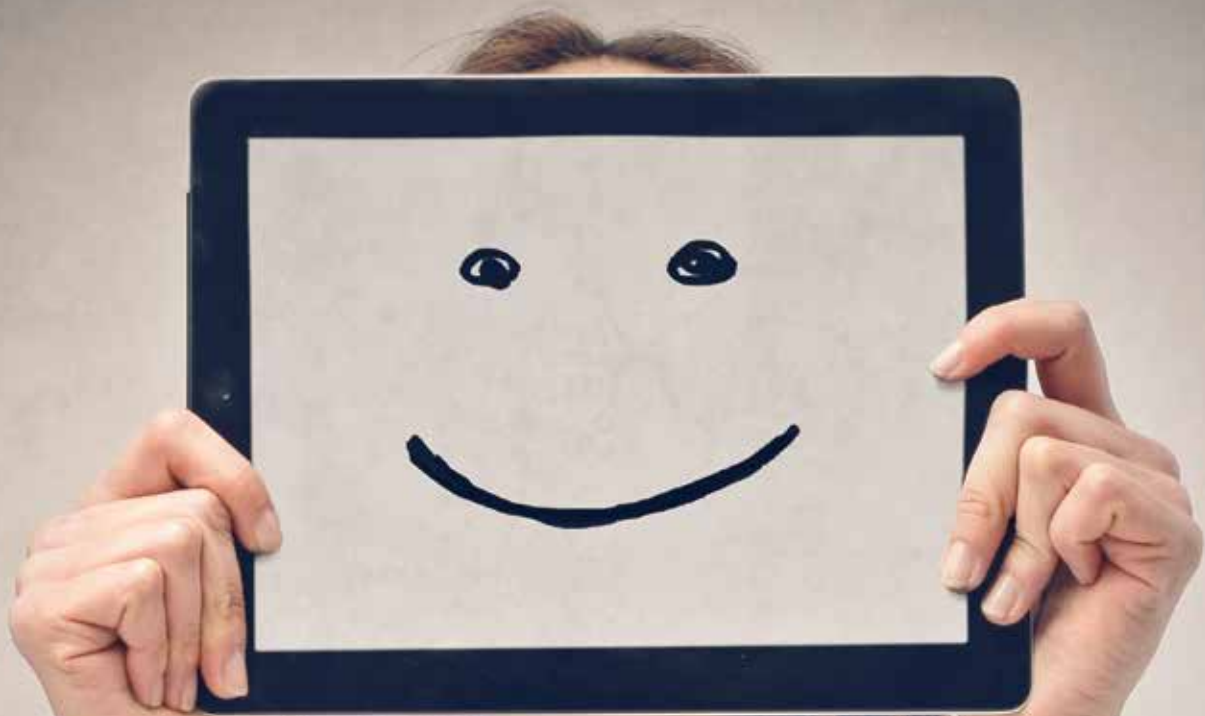


HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT



**Tänzer des Theaters KR/MG
trotzen der Pandemie**

Lichtmaler Niederrhein

MaiMusik

Wieder Konzerte im Kunstwerk

Unsere neue Website ist online!
www.hindenburg.de



Prof. Dr. med. Marylyn A., Infektiologin

Samira T., Gesundheits- & Krankenpflegerin

Philipp B., Altenpfleger



Ab 25.01. Termin vereinbaren!
 (0800) 116 117 01 oder
 www.116117.de

DEUTSCHLAND KREMPPELT DIE #ÄRMELHOCH FÜR DIE CORONA-SCHUTZIMPFUNG

Die Corona-Schutzimpfung ist da. Zunächst allerdings nicht für alle. Das Gesundheitspersonal geht voran, um sich für uns zu schützen. Informieren Sie sich schon jetzt zu den Hintergründen und wann auch Sie sich impfen lassen können. Für unseren Weg ins normale Leben. corona-schutzimpfung.de

Zusammen
 gegen Corona



edit rial

Liebe Leserinnen und Leser,

eigentlich sollte diese Ausgabe in einem neuen, fertigen Design erscheinen, aber manchmal kommt es anders als man denkt. Plötzlich passieren Dinge im Leben, auf die Man(n) keinen Einfluss hat, die unerwartet kommen und eigentlich für einen persönlich fast ausgeschlossen, wenn nicht gar unmöglich sind.

Diese Ausgabe zum Beispiel konnte überhaupt nur erscheinen, weil mich mein Team in einer unsagbaren Art und Weise, weit über das, was man als Chef von Mitarbeiter*Innen erwarten darf unterstützt hat und weil ich wirkliche Freunde habe, die ebenfalls da sind, wenn es notwendig ist. Alle, Team und Freunde, ohne zu fragen, ohne zu zagen, mit einer Selbstverständlichkeit, wie ich sie niemals für möglich erachtet hätte.

Warum das alles?

Nun, mich hat es wortwörtlich aus den Latschen gehauen. Plötzlich war er da - der Herzinfarkt. Ich dachte eigentlich, ich hätte „Rücken“, aber die Ärzte in der Notfallpraxis der KV und der Notaufnahme des Bethesda belehrten mich eines anderen. Innerhalb von einer Stunde nach meiner Aufnahme lag ich auf dem OP-Tisch, hatte einen Katheter in mir stecken, konnte auf einem Monitor live miterleben, was moderne Medizin bewerkstelligen kann (und wie so ein Herz von innen

aussieht) und bekam einen Stent gesetzt. Die anschließenden Tage auf der Intensivstation waren nicht so nett, aber das mag daran liegen, dass ich Nadeln und Spritzen nicht mag und irgendwann dachte, ich hätte keinen Tropfen Blut mehr in mir (mein Gott, was wollen die denn bloß mit so vielen Blutentnahmen pro Tag, haben die Vampire im Keller?). Quatsch beiseite, auch das Team der Intensivstation hat sich unglaublich um mich (und alle anderen Patienten dort) gekümmert und ich möchte allen noch einmal meinen größtmöglichen Dank aussprechen! Ohne die Truppe wäre Hindenburger 151 vermutlich der letzte gewesen. Warum ich Ihnen dieses persönliche Erlebnis erzähle? Nun, nicht wegen Mitleid oder so etwas, sondern um etwas zu sensibilisieren - vor allem die Männer unter Ihnen. Achten Sie auf sich! Nehmen Sie Stress, schlechte Ernährung, Gewichtszunahmen nicht auf die leichte Schulter, gehen Sie zu den Vorsorgeuntersuchungen und „Ich hab Rücken“, kann auch „Ich habe einen Herzinfarkt“ bedeuten.

Informieren Sie sich über das Thema (Frauen und Männer) z.B. auf der Webseite der Herzstiftung:

<https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinfarkt/anzeichen>

Aber es gibt auch noch etwas erfreuliches zum Abschluss. Wir haben es nämlich endlich geschafft, unsere Webseite www.hindenburger.de

neu aufzubauen und online zu stellen. Schauen Sie doch mal vorbei - gerne auch öfter, denn es werden von nun an immer wieder neue Features hinzugefügt. Als nächstes wohl eine Onlineversion unseres Terminkalenders, auch wenn der aktuell wegen Corona noch etwas leer sein dürfte.

Auch der GastroGuide und der ShoppingGuide werden in überarbeiteter Fassung bald folgen. Wie gesagt - schauen Sie gerne öfter mal vorbei. Ich bin mir sicher, es wird sich lohnen.

Das gedruckte Heft wird sich in den nächsten Ausgaben auch noch etwas verändern, denn das durch meinen Ausfall aufgehaltene Neudesign wird natürlich fertig gestellt und sobald es wieder geht, wird auch der gedruckte Terminkalender wieder fester Bestandteil des Magazins sein.

Ich hoffe, dass wir es trotz der Umstände doch geschafft haben, eine schöne Ausgabe auf die Beine zu stellen und kann Ihnen nun nur noch viel Spaß beim Lesen des 151. Hindenburger wünschen! Ich freue mich auf Nr. 152!

Bleiben Sie gesund!

Ihr Marc Thiele
 Herausgeber



THE PLAGUE (DIE SEUCHE)

Opernfilm in einer virtuellen
 Realität von Kobie van Rensburg
 Musik von Henry Purcell

Jetzt streamen: www.theater-kr-mg.de/plague

ANZEIGE



22 KUNST + KULTUR



24 KUNST + KULTUR



26 SPORT

Fotografische siehe Themenseiten

STADTLIBEN

- 5 **UPDATE:**
Neues zur MaiMusik: Tübinger Modell
- 6 **KURZ&KNAPP**
Brunnenumbau im Bunten Garten macht Fortschritte
Die neue Hindenburger-Website ist online
- 7 Kulturrucksack NRW: 23 Projekte in MG
- 8 Übernahme der C+S Personalservice GmbH durch die Quip AG
- 9 Megamarsch Mönchengladbach 2021
- 10 Schlossfrühling Schloss Dyck abgesagt
Operativ bedeutsame Kontakte: Die Stasi in MG
- 11 Streicheln, füttern, staunen, toben und spielen im Wald - Der Natur- und Tierpark Brüggen

BAUEN & WOHNEN

- 12 Mit Muskelhypothek sicher ans Bauziel
Exposé: Lichtdurchflutete 3-Zimmer-Wohnung in Hochparterre
- 13 Stimmungsvolle Staycation
Fliesentrends bei Keramundo
- 14 Black is beautiful
- 15 SHL Badwelt Niederrhein
- 16 Portrait: Immobilien Ulrike Busch
- 18 Halfmann Raumausstatter

KUNST + KULTUR

- 20 Literaturtipps
- 22 Ohne Fleiss kein Preis: Die Tänzer des Theaters MG/KR trotz der Pandemie
- 24 Lichtmalier Niederrhein
MaiMusik: Im Frühling wieder Konzerte im Kunstwerk

SPORT

- 26 Borussia: So ändern sich die Zeiten

GENUSSKULTUR

- 28 GenussShoppingTipps
- 29 Whiskyzwerg: Destillerie Mackmyra
- 30 Gracias Bierliebe: Tag des Deutschen Bieres
- 31 Zwischenbilanz: Ein Herz für unsere Altstadt

MEDIZIN + CO

- 32 90% der Gleitsichtbrillen passen nicht perfekt
- 33 Be5-Physio: Physiotherapie auch in Zeiten von Corona eine Herzangelegenheit
- 34 Reha-Verein: Neue Perspektiven durch Genesungsbegleitung

SONSTIGES

- 03 Editorial
- 04 Impressum



Neues zur MaiMusik: Tübinger Modell als Vorbild

„Jetzt kommt Bewegung in die Szene.“ beschreibt Günter vom Dorp die Kehrtwendung in der Coronapolitik der Landesregierung. Am Mittwoch verkündete Ministerpräsident Laschet die Parole: „Wir brauchen Tübingen überall“ und setzt damit auf Projekte, die nach negativem Coronatest die Öffnung von Kinos, Sport- und Kultureinrichtungen ermöglichen soll.

„Das Konzept für eine „coronafreie Zone“ bei unseren Konzerten haben wir schon länger fertig in der Tasche. Angefangen von der Installation behördlich genehmigter UV-Filteranlagen bis hin zu kostenlosen Schnelltests vor dem Eingang schaffen wir eine „Blase“ die den Besuchern ein Höchstmaß an Sicherheit und ein entspanntes Konzerterlebnis garantiert.“ erklärt Günter vom Dorp. Die Gäste der MaiMusik checken mittels QR-Codes digital und kontaktlos ein. Damit sind für eine Kontaktverfolgung alle Daten unmittelbar nach Konzertende abrufbar.“ Für die Durchführung von aktuellen Schnelltests, die Voraussetzung zum Besuch der Konzerte sind, konnten wir die MAXMO-Apotheke gewinnen. Sie stellt ein Fachteam für die kostenlosen Bürgertests vor Ort zur Verfügung. Oliver Dienst, Geschäftsführer der MAXMO-Apotheken sieht in der Strategie gute Chancen für eine schnelle Rückkehr zu mehr Normalität im Alltag der Menschen. Die MaiMusik hofft nun auf eine schnelle Unterstützung und Abstimmung mit der Verwaltung. Wir sind im Gespräch mit der Stadt und dem Oberbürgermeister darüber, wie wir mit sicheren Konzepten Kulturveranstaltungen wieder ermöglichen können. Die Zusammenarbeit läuft gut und das wäre ein guter Beitrag der Stadt zur Öffnungsstrategie.

Bei der MaiMusik vom 01. bis 16. Mai treten neben Ex-Genesis Sänger Ray Wilson, dem Simon & Garfunkel Duo Graceland, Swinggitarrist Joscho Stephan und der süddeutschen Tribute-Band Maffay-pur auch lokale Größen wie die Booster-Sängerin Chris Schmitt und die Sixties-Truppe FUN&FRIENDS mit dem Jugend-sinfonieorchester auf.

Wegen der auf 250 Personen beschränkten Besucherzahl pro Konzert sind nur noch wenige Resttickets zu haben. Alle Infos zur MaiMusik und den Tickets im Netz unter voilakonzerte.de

MaiMusik im Kunstwerk

01.05. – 16.05. 2021
Kunstwerk MG-Wickrath
Tickets nur online im Vorverkauf
Pro Bestellung max. 4 Tickets
Abgestimmtes Hygienekonzept nach „Tübinger Modell“
Zuschauerzahl auf 250 begrenzt
Tickets unter voilakonzerte.de



WIR machen den Mehrwert.

LACK & BLECH
Autolackiererei
Fachbetrieb für Unfallreparaturen

1997

Beulen HEILEN

Krefelder Str. 510
41066 Mönchengladbach
www.lack-blech.de

gute Arbeit
smart reparat
lackieren
reparieren
lackieren

MK RAUMDESIGN

WIR MACHEN TRÄUME WAHR

MALER UND LACKIERARBEITEN
TAPEZIERUNG
INNENANSTRICH
SPACHTELARBEITEN
SPEZIELLE WANDTECHNIKEN
BODENBELAGSARBEITEN
LAMINAT
TEPPICH
DESIGNBELÄGE
TREPPENGESTALTUNG

In der Aue 8b - 41239 Mönchengladbach - Tel: 0 21 66 / 6 78 48 36

www.MKRAUMDESIGNmg.de

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

TERMINKALENDER:

Martin Huth, E-Mail: termine@hindenburger.de,
Redaktionsschluss Terminkalender: 15. des Vormonats

REDAKTIONELLE MITARBEIT:

Ingo Rütten, Jessica Sindermann, Gracia Sacher, Sandra Koll

COVERFOTO: [#18687770](http://de.123rf.com/profile_bowie15)

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

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.



kurz & knapp

Fotos: © Jochen Patz / Netzwerk Bunter Garten e.V.



Brunnenumbau im Bunten Garten macht Fortschritte

Tiefelader und Schwerlastkran brachten die 27 Tonnen schwere neue Brunnenkammer an ihren Platz im Bunten Garten

Dass der Bereich des ehemaligen großen Brunnens im Bunten Garten, wo sonst immer eine schön gestaltete Blütenpracht die Spaziergänger erfreut, aktuell eine Baustelle ist, dürfte den Besuchern dort nicht entgangen sein. Das Netzwerk Bunter Garten e.V. lässt den gesamten Bereich umgestalten und möchte ebenfalls den Brunnen wieder zu neuem Leben erwecken. Auch wenn es derzeit noch mehr nach Baustelle als nach schönem Brunnenareal ausschaut, so tut sich doch einiges und Dank des Einsatzes der unterstützenden Firmen sind bereits deutliche Fortschritte erkennbar. So wurden zwei Gruben

ausgehoben, von der bei einer bereits deutlich die Umrisse des zukünftigen, neuen Brunnens erkennbar sind. In die andere, tiefere Grube wurde nun, mit Hilfe eines Schwerlastkrans, die 27 Tonnen schwere Brunnenkammer abgelassen, die der Aufnahme der komplexen Brunnentechnik dient. Die dabei entstandenen Bodenschäden - immerhin musste der Boden hier insgesamt 100 Tonnen aushalten - werden nach Abschluss der Bauarbeiten von MAGS Grünerhaltung beseitigt. Wenn alles weiterhin nach Plan läuft, sollen sowohl der neue Brunnen als auch ein neues Blumenparterre zu Pfingsten fertig gestellt sein.



DIE NEUE HINDENBURGER-WEBSITE IST ONLINE

Es hat wirklich sehr lange gedauert, aber nun ist es endlich geschafft - die **HINDENBURGER-Website** erstrahlt in neuem Glanz, natürlich 100% Responsive für alle aktuellen, digitalen Ausgabegeräte. Schon auf der Startseite finden die Besucher eine Auswahl an aktuellen Nachrichten von, aus und über Mönchengladbach und der Region sowie aus der aktuellen Ausgabe. Weitere sind schnell und komfortabel über die Navigation zu erreichen. Inhalte aus den Magazinen und eigenen, digitalen Content sowie weiterführende Informationen zu Artiken erreichen Sie über den Navigationspunkt „Magazin“. Alle bisher erschienenen Ausgaben seit August 2007 finden Sie im Heftarchiv, die neuen Ausgaben zusätzlich am Ende der Startseite.

Neben dem **HINDENBURGER** vereint das neue Onlineportal zudem die Inhalte unserer anderen regionalen Publikationen und speziellen Themengebiete wie unser lokales Gesundheitsmagazin „**MEDIZIN + CO.**“, das selbstverständlich auch weiterhin über die Domain www.medicin-und-co.de erreichbar ist. Die **HINDENBURGER** Heftribrik „**GenussKultur**“ hat einen eigenen Bereich, der über einen entsprechenden Navigationspunkt erreichbar ist. Zukünftig werden hier auch der **GastroGuide** sowie der **ShoppingGuide** Mönchengladbach integriert. Ebenso wird der **HINDENBURGER Terminkalender** hier demnächst in digitaler Form eingebunden. Weitere Angebote und Services werden nach und nach hinzugefügt.

Wir freuen uns über Ihren Besuch auf www.hindenburger.de und hoffen, Sie regelmäßig dort begrüßen zu dürfen.



Foto: © 123rf.com/profile/ rawpixel



Kulturrucksack NRW fördert 23 Projekte in Mönchengladbach

Erfreuliche Nachrichten aus dem Kulturbüro. Der Kulturrucksack NRW fördert trotz Corona-Krise 23 Projekte in Mönchengladbach



Der Kulturrucksack ist ein Projekt des Landes NRW zur kulturellen Bildung, das mit jährlich 3 Millionen Euro Städte und Kommunen dabei unterstützt, Kindern und Jugendlichen zwischen 10 und 14 Jahren kostenlose oder deutlich kostenreduzierte kulturelle Angebote zu eröffnen.

Mehr zum Kulturrucksack NRW findet man online unter www.kulturrucksack.nrw.de.

Wie schon in den Jahren zuvor, ist auch Mönchengladbach 2021 wieder Teil des Projektes, das sich einer immer größeren Beliebtheit erfreut, wie der neue Höchststand an Förderanträgen für Projekte zeigt. Für dieses Jahr sind 33 Projektideen mit einem Gesamtvolumen von über 92.000€ beim Kulturbüro der Stadt eingereicht worden, denen eine Landesförderung von 52.000 € gegenüber stand. Auch

trotz einer großzügigen Spende der Stadtsparkasse über weitere 10.000 € war es keine leichte Aufgabe zu entscheiden, welche Projekte gefördert werden, so Birte Wehmeier, stellvertretende Leiterin des Kulturbüros und zuständig für die Kulturelle Bildung. Insgesamt 23 von 33 Projekten konnten am Ende in die Förderung aufgenommen werden.

Natürlich stehen alle Projekte unter Corona-Vorbehalt, so Kulturrucksack-Koordinatorin Anna Popp, aber bereits in 2020 konnten auf Grund der Flexibilität der Projektpartner*innen fast alle genehmigten Projekte realisiert werden. Zudem sei der Schwerpunkt von Angeboten mit digitalem Bezug, den es vorher bereits gab, durch die Pandemie noch einmal verstärkt worden. „Selbst unter den aktuell strengen Bedingungen konnten so auch in diesem Jahr schon erste Angebote digital starten“, so Popp weiter.

Alle Projekte werden in Kürze auf www.kulturbuero-mg.de vorgestellt und über das Jahr auch im Kinder- und Jugendkultur-Kalender aufgeführt, der dreimal jährlich erscheint und an vielen Stellen im Stadtgebiet ausgelegt wird.

>> Mehr dazu auf www.hindenburger.de

Welche Projekte gefördert werden, erfahren Sie auf: <https://bit.ly/3f3OLEM>



MAILLUSIK
IM KUNSTWERK
MÖNCHENGLADBACH

JETZT TICKETS SICHERN!

SA
01. MAI 21
Nachholkonzert vom 04.02.



GRACELAND

SO
02. MAI 21
Nachholkonzert vom 05.02.



CHRIS
singt & liebt
deutsche
Songpoeten

MI
12. MAI 21
Nachholkonzert vom 06.02.



MAFFAY pur

TIPP

DO
13. MAI 21
Nachholkonzert vom 22.01.



JOSCHO STEPHAN QUARTETT

FR
14. MAI 21
Nachholkonzert vom 21.01.



GENESIS CLASSIC
RAY WILSON & BAND

SA
15. MAI 21
SO
16. MAI 21
Nachholkonzerte vom 23. + 24.01.



A NIGHT IN WHITE SATIN

AUSVERKAUFT

MAILLUSIK
IM KUNSTWERK

- abgestimmtes Hygienekonzept
- Tickets nur im Vorverkauf
- begrenzte Zuschauerzahl
- max. 4 Tickets pro Bestellung
- Mit Abstand - beste Unterhaltung

TICKETS:
VOILAKONZERTE.DE

Foto: © Quip AG



Gelungener Neustart der C + S Personalservice GmbH

Übernahme der C + S durch die QUIP AG

Links Dirk Serwatka,
rechts Christoph Kox

„Es war letztendlich eine kluge Entscheidung“. Mit diesen Worten fasst Christoph Kox, Geschäftsführer der C + S Personalservice GmbH, seine Entscheidung zusammen, durch den Verkauf Teil der QUIP Gruppe zu werden und unter der Führung zusammen mit Dirk Serwatka, zudem Regionalleiter der Standorte Aachen, Krefeld und Mönchengladbach, die Kompetenzen beider Unternehmen zu einem schlagkräftigen Personaldienstleister am Standort Mönchengladbach zu bündeln.

Hierbei hat sich das Unternehmen auf den Bereich der Entsorgungswirtschaft spezialisiert, arbeitet seit mehr als einem Jahrzehnt u.a. mit den hiesigen und namhaften Entsorgungsunternehmens magis und GEM zusammen und konnte bereits Arbeitssuchende vom Mechatroniker über Sachbearbeiter bis hin zum Fahrer in dauerhafte Beschäftigungen bis hin zur Übernahme vermitteln.

Was mit dem gemeinsamen Umzug in die neuen Büroräume im PASPARTOU am Nordpark im April

2020 und dem Verkauf im Juli 2020 an QUIP begann zieht sich bis heute wie ein roter Faden durch die Philosophie der beiden Firmen: „Bei uns stehen die Synergien im Vordergrund. Unsere beiden Unternehmen können durch die unmittelbare Nähe und kurze Wege Anfragen gemeinsam noch schneller umsetzen“ erklärt Dirk Serwatka in einem Gespräch mit dem HINDENBURGER. „Und wenn die Inzidenzzahlen dauerhaft sinken und sich somit auch die Auftragslage bei vielen Firmen verbessert, werden wir durch unsere Auswahl an passenden potentiellen Mitarbeitern sicherlich eine der am stärksten frequentierten Anlaufstellen für etliche Unternehmen aus Mönchengladbach und der näheren Umgebung sein.“ Da besonders der Bereich Entsorgungswirtschaft nicht von der Corona-Krise betroffen ist, gibt es für Bewerber in diesem Segment aktuell immer etliche Stellenangebote. Aber auch Unternehmen mit Personalbedarf finden beim Team der C + S einen professionellen Ansprechpartner für Arbeitnehmerüberlassung und Personalvermittlung.

Mit der Zusammenführung des Know How der C + S in den Bereichen Entsorgungswirtschaft, Produktion und Logistik und der jahrelangen Erfahrung der QUIP AG als Dienstleister für Personal, Produktion und Technik ist in Mönchengladbach einer der größten Personaldienstleister entstanden, bei dem sich sowohl Kunden auf der Suche nach geeigneten Mitarbeitern als auch Bewerber auf der Suche nach einem neuen und sicheren Arbeitsplatz gut aufgehoben fühlen. Überzeugen auch Sie sich von diesem umfangreichen Leistungsspektrum unter www.cs-personal.de.

C + S Personalservice GmbH
Am Nordpark 3
41069 Mönchengladbach
Tel. 02161-948 87 80
E-Mail: info@cs-personal.de
www.cs-personal.de



ANZEIGE



„powered by MGMG“
MGMG
Marketing Gesellschaft
Mönchengladbach mbH

Megamarsch Mönchengladbach 2021

WORAUF WARTEST DU NOCH?

Nach erfolgreicher Premiere des ersten Megamarschs in Mönchengladbach im vergangenen August **kommt am 17. Juli 2021 der Megamarsch 50/12** zum zweiten Mal in Kooperation mit der Marketing Gesellschaft Mönchengladbach mbH (MGMG) **nach**



in unter 12 Stunden zu erwandern. MGMG unterstützt die hundert24 GmbH (Veranstalter des Megamarsch 50/12 Mönchengladbach) im Bereich Organisation und Werbemaßnahmen. **Als Start- und Zielpunkt** hat sich das Veranstaltungsgelände **am Borussia Park** bewährt. Die Strecke führt wieder über Mennrath an der Niers entlang, sowie durch Odenkirchen, Rheydt und Neuwerk. Anschließend werden die Teilnehmer über Windberg, Venn, Hardt und Hehn ins Ziel zurück zum Messeplatz wandern.

Sehenswürdigkeiten, wie der Borussia-Park, das Schloss Wickrath und Rheydt, sowie die Trabrennbahn und der Bunte Garten sind entlang der Strecke zu sehen. 2 Wochen vor dem Megamarsch wird die Strecke als Download für Komoot, Alltrails und Outdooractive zur Verfügung gestellt. Die Strecke ist vorübergehend und kann sich z.B. auf Grund von behördlichen Auflagen oder organisatorischen Gründen noch ändern. Die Veranstalter fahren 2 Tage vor dem Event die Strecke mit dem Fahrrad ab, um den Weg für Euch zu markieren. Sollten dabei bemerkt werden, dass Teile der Strecke z.B. auf Grund von Ästen, die auf der Strecke liegen, oder weil die Wege sehr nass sind, nicht begehbar sind, wird die Strecke kurzfristig natürlich an die Gegebenheiten vor Ort angepasst.

Dabei sein, nette motivierte Leute treffen und über sich hinauswachsen – das ist der Megamarsch 50/12 Mönchengladbach 2021.

Anmeldung und mehr Informationen unter www.megamarsch.de/50-12/mönchengladbach/

Fakten zum Megamarsch

- Herausforderung für Körper und Geist
- 85% der Teilnehmer erreichen im Durchschnitt beim 50er das Ziel
- Im Ziel gibt es eine Urkunde, eine Medaille und das alkoholfreie Finisher-Bier
- Ab 20 KM gibt es eine Urkunde beim Ausstieg
- Verpflegungsstationen alle 10 KM
- Teilnahme ab 18 Jahren
- Der Megamarsch findet bereits 17mal in Deutschland, 1mal in Österreich, 1mal auf Mallorca sowie als Megamarsch Spezial

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

Roman Feis

Versicherungskaufmann

Telefon: 02161 44488
E-Mail: roman.feis@hukvm.de
Erzbergerstr. 54
41061 Mönchengladbach
Mo. - Do. 9:00 - 17:30 Uhr
Fr. 9:00 - 13:00 Uhr



Gartenbau Lessmann

Riesenauswahl an Beet-, Balkon- und Gemüsepflanzen in bester Gärtnerqualität

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 08.00-12.30 & 14.00-18.00 Uhr
Sa. 08.00-14.00 Uhr

Giesenkirchen • Mülforter Str. 27 b
(schmalere Weg ins Feld, ca. 200m)

www.gartenbau-lessmann.de • Telefon: 0 21 66/8 23 29

Wir beraten Sie gerne und bepflanzen Ihre Kästen und Kübel.

SUPPORT YOUR LOCAL

Einzelhandel
Gastronomie
Kunst & Kultur
Veranstaltungs- & Touristikbranche

#WIRGEHENWEITER

Erleben Sie die Vielfalt von Schloss Dyck



Barockes Wasserschloss | Mustergärten
Englischer Landschaftsgarten
Spielplätze | Veranstaltungen
Ausstellungen | Shops und Gastronomie



Stiftung Schloss Dyck

Schloss Dyck | 41363 Jüchen | Telefon 02182 - 8240
www.stiftung-schloss-dyck.de



„Schlossfrühling Schloss Dyck“ erneut abgesagt

Es wäre so schön gewesen . . . doch leider muss auch in diesem Jahr der beliebte ‚Schlossfrühling‘ in Schloss Dyck abgesagt werden. Geplant war dieser am Osterwochenende **4./5. April** sowie das darauffolgende Wochenende **9./10./11. April 2021**. Die Stiftung Schloss Dyck hat die Veranstaltung aufgrund der aktuellen bis 28. März 2021 gültigen Corona-Schutzverordnung nun absagen müssen. Zu groß die Ungewissheit bezüglich der möglichen Öffnungsperspektiven nach dem 28. März und zu kurz die dann noch verbleibende Vorbereitungszeit.

Erfreulich dafür . . . die **Ausstellungen** im Hochschloss dürfen **ab dem 13. März 2021 wieder öffnen**. Voraussetzung hierfür ist eine begrenzte Personenzahl, vorherige Anmeldung (am Hochschloss) und das Ausfüllen eines Kontaktformulars. Zu sehen sind die ständige Ausstellung ‚Historie‘ sowie noch bis zum 30. Mai 2021 die Ausstellung ‚IGPOTY – International Gardenphotographer of the year‘.

Öffnungszeiten Sommersaison (ab 28. März 2021)

Dienstag - Freitag	Samstag Sonntag Feiertag
Park: 10.00 - 18.00 Uhr	Park: 10.00 - 18.00 Uhr
Schloss/Ausstellungen: 14.00 - 18.00 Uhr	Schloss/Ausstellungen: 12.00 - 18.00 Uhr

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



ANZEIGE

„Streicheln, füttern, staunen, toben und spielen im Wald“ spielen im Wald“



Foto: © Natur- und Tierpark Brüggen

Der Natur- und Tierpark Brüggen ist ein ideales Ziel für den Familienausflug. Dort leben über 250 Tiere, darunter Alpakas, Füchse, Antilopen, Ziegen, Schafe, Kamele, Erdmännchen, Totenkopffüchsen und Schlangen.

Doch der Natur- und Tierpark hat auch eine herrliche Kinderspielwelt: Auf dem großen Waldspielplatz gibt es diverse Karussells, Schaukeln oder Klettergerüste.

Junge Abenteuerer können den Sand-Spielbereich „Neptuns Welt“ erkunden oder den großen Wabbelberg erklimmen. Für Ihr leibliches Wohl bietet sich das Tierpark-Bistro oder die Trinkhalle an. Wer mag, kann sich aber auch selbst auf den Picknickplätzen verpflegen.

Hunde sind an der Leine willkommen.

Öffnungszeiten: April bis Oktober, täglich von 09:00 - 18:00 Uhr

Natur- und Tierpark Brüggen
Brachter Str. 98 | 41379 Brüggen | Tel.: 0 21 63 - 54 47
E-Mail: kontakt@natur-und-tierpark-brueggen.de
www.natur-und-tierpark-brueggen.de



streicheln

füttern

staunen

toben

spielen



Natur- und Tierpark Brüggen

Brachter Str. 98, 41379 Brüggen,
Tel. 02163 5447

www.natur-und-tierpark-brueggen.de

2019 MARKTIMPULS.DE



AUSSTELLUNG
11. MÄRZ – 8. AUGUST 2021

„operativ bedeutsame Kontakte“

Deutsche Demokratische Republik
Ministerium für Staatssicherheit

Untersuchungsvorgang Nr. 11/7/21

**DIE STASI
UND MÖNCHENGLADBACH**

MÖNCHENGLADBACH



Foto: © BSU

„Operativ bedeutsame Kontakte“ - Die Stasi und Mönchengladbach

Kaum etwas scheint das Wesen des DDR-Staates so sehr zu verkörpern wie das Ministerium für Staatssicherheit, kurz „Stasi“ genannt. Im Inneren war es als allgegenwärtige Geheimpolizei aktiv, nach außen, vor allem in der BRD, trat es als Nachrichtendienst auf. Das MfS galt als

effektiv und erfolgreich, gerade auch in seiner Tätigkeit im Westen. Spektakuläre Erfolge wie die Beeinflussung des konstruktiven Misstrauensvotums gegen Willy Brandt 1972 scheinen dies zu belegen.

Doch lassen sich auch Spuren seiner Tätigkeit mit Bezug zu Mönchengladbach finden? Wie zielgerichtet ging die Staatssicherheit im Westen vor? Fanden sich „operativ bedeutsame Kontakte“ auch in Mönchengladbach? Die Ausstellung geht diesen Fragen nach. Sie spürt erstmals die Fälle auf, in denen sich Aktivitäten der Staatssicherheit mit Mönchengladbach in Verbindung bringen lassen.

Operativ bedeutsame Kontakte ist ein Kooperationsprojekt mit dem Bundesbeauftragten für die Unterlagen des Staatssicherheitsdienstes der ehemaligen Deutschen Demokratischen Republik.

Die Ausstellung läuft bis zum 8. August 2021.

Öffnungszeiten

Dienstag - Freitag 11:00 - 17:00 Uhr sowie
Samstag, Sonntag und Feiertage 11:00 - 18:00 Uhr

Museum Schloss Rheydt
Schlossstr. 508 | 41238 Mönchengladbach | www.schlossrheydt.de



ANZEIGE



DAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN

- Reparatur von Computer- und Unterhaltungselektronik aller Art u. a. Handys, Tablets, Laptops, PCs, Flat-TVs, Hifi-, Video- und DVD-Geräte, Drucker, Monitore
- Verkauf von neuer sowie gebrauchter Hardware, Ersatzteilen und anderen Zubehörteilen
- PC-Recycling

UNSER SERVICE FÜR SIE:
GRATIS KOSTENVORANSCHLAG

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag,
Donnerstag und Freitag
10:00 bis 18:00 Uhr
Samstag 10:00 bis 14:00 Uhr
und nach Vereinbarung
Mittwoch geschlossen



- Sophienstraße 31 • 41065 Mönchengladbach
- Telefon 02161 5768-1591 • Telefax 02161 5768-1599
- www.e-werkstatt-mg.de

Ein Service vom Reha-Verein

CHECKMG



Studieren, Wohnen, Freizeit, Karriere ...
Check Mönchengladbach

Das neue Portal für Studierende,
Auszubildende und junge Erwachsene!



check-mg.de

Folge uns auch auf Instagram!



MÖNCHENGLADBACH



Immobilien verkaufen ist einfach.



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 senioren-gerechtes Wohnen?

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



MIT MUSKELHYPOTHEK SICHER ANS BAUZIEL

Eigenleistungen beim Hausbau mit Augenmaß einschätzen

Bauen ist teuer. Neben steigenden Grundstückskosten treiben auch die energetischen Anforderungen des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) die Kosten für ein neues Eigenheim. Bauherren suchen daher immer nach Einsparungsmöglichkeiten auf dem Weg zu ihrem Bauziel. Naheliegender ist es, Teile der Bauarbeiten selbst in die Hand zu nehmen – die „Muskelhypothek“ ist aber nicht ohne Risiko. Erik Stange, Sprecher des Verbraucherschutzes

eins Bauherren-Schutzbund e. V. (BSB), rät dazu, den Zeitbedarf und die eigenen Fähigkeiten richtig einzuschätzen und vor allem Arbeiten mit hohem Lohnkostenanteil zu übernehmen. Beraten kann hierbei ein unabhängiger Sachverständiger, zum Beispiel ein BSB-Bauherrenberater.

Unter www.bsb-ev.de gibt es Infos und Adressen.

Quelle: djd / Bauherren-Schutzbund e.V.

Foto: © djd / Lampenwelt.de

Mit Eigenleistungen günstiger ins Eigenheim? Verbraucherschützer raten zu Vorsicht bei der Planung der „Muskelhypothek“.



STIMMUNGSVOLLE STAYCATION

Urlaub zu Hause: Lampen und Leuchten für den sommerlichen Garten



Die moderne Käfigoptik sorgt für anmutige Lichtspiele auf der Terrasse – als Laterne ein charmanter Hingucker.

Foto: © djd / Lampenwelt.de

Stehleuchten in modernem Design haben den Weg in den Garten geschafft - und machen die Lesecke in der Outdoor-Lounge extra gemütlich.

Urlaub zu Hause - das wird auch 2021 das Motto für viele Familien sein. Dafür gibt es inzwischen ein Kunstwort: Staycation. In ihm klingt das „Stay at home“ an sowie „Vacation“, der englische Begriff für Urlaub. Wenn schon Ferien zu Hause, dann sollte man den sommerlichen Garten auch entsprechend gestalten. Neben gemütlichen Loungemöbeln, Planschbecken und Hängematte spielt das Thema Licht dabei eine wichtige Rolle. Lampen und Leuchten können am Abend für eine entspannte Atmosphäre mit Südsee-Flair sorgen. Tipps und Trends in Sachen Lichtgestaltung findet man etwa beim Online-Shop www.lampenwelt.de.

So lassen sich beispielsweise Gartenwege in gemütliches Licht tauchen, auf dem Balkon sind anmutige Lichtspiele möglich - und der Esstisch im Freien erstrahlt regelrecht.

Quelle: djd / Lampenwelt GmbH

Foto: © Foto: © djd / Lampenwelt.de / Xujun

AUS STROPPEL WIRD
JETZT QUICK!

ab 1. April

NEUE
VERPACKUNG

GLEICHER
INHALT

GLEICHES
TEAM

GLEICHER
SERVICE



Waldnieler Straße 245
41068 Mönchengladbach
02161 - 8306630
moenchengladbach@quick.de



ANZEIGE



Foto: © Obrock

Lichtdurchflutete, 3-Zimmer-Wohnung in Hochparterre

Lage: MG-Rheydt, ruhige, zentrumsnahe Lage mit allen Vorteilen. Einkaufsmöglichkeiten, Schulen, Ärzte etc. sind fußläufig in wenigen Minuten zu erreichen. Die A61 sowie die A46 sind in wenigen Autominuten erreichbar.

Objekt: Die Wohnung befindet sich in Hochparterre. Über die Diele gelangt man in die Küche und den Wohnraum. Entlang der Fensterfront mit Blick in den Garten befindet sich der sonnige Balkon. Die Schlafräume, Bad mit Wanne und Dusche sowie G-WC befinden sich auf der gegenüberliegenden Seite. Alle Fenster sind mit programmierbaren Zeitschaltuhren und Rollläden ausgerüstet. Parkettböden in Wohn-Schlafräumen sowie Dielen. Der Kamin im Wohn- und Esszimmer lädt zu gemütlichen Stunden ein. Zur Wohnung gehört ein Tiefgaragenstellplatz mit elektrischem Rolltor.

Baujahr:	1967	Wohnfläche:	ca. 83 m ²	Zimmer:	3
Grundstück:	192 m ²	Etage:	1	Stellplatz:	1
Ausstattung:	Ölzentralheizung, Aufzug, bodentiefe Fenster, elektr. Rollläden, gr. Balkon Südlage, Parkettböden neu abgeschl., Küche m. beige Steinboden, Bad m. weißem Marmor, Stellplatz für Waschmaschine und Trockner, TG-Stellplatz, Kamin, Abstellraum				
EnEv:	Verbrauchsausweis, Energiekennwert: 160 kWh/(m ² a), wesentlicher Energieträger: Öl; EEK: E, Baujahr 1967, gültig vom 14.05.2018				
Kaufpreis:	169.000,- Euro 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 | www.obrock.de



ANZEIGE



Foto: © Keramundo

Auf über 800 m² Ausstellungsfläche in der Bahnstraße 35 finden Kunden die neuesten Fliesentrends und weitere Bodenbeläge

FLIESENTRENDS BEI KERAMUNDO

In der Bahnstraße 35 empfängt KERAMUNDO Kunden in einer über 800 m² großen Ausstellung mit den neuesten Fliesentrends und weiteren Bodenbelägen. Zusätzlich gibt es einen Außenbereich mit Terrassenplatten-Ausstellung. Dank modernster Virtual Reality-Technologie können Kunden die Produkte in verschiedenen Raumsituationen ausprobieren und so ihren individuellen Wohnraum planen. Für Handwerker gibt es zusätzlich einen Drive-In Bereich im Lager. „Private Bauherren und Profis sind durch unsere kompetente Beratung sowie unsere schnelle Artikel-Verfügbarkeit und Lieferung dank ausgeklügelter Logistik bei uns bestens aufgehoben“, verspricht Niederlassungsleiter Sascha Nohr. Aufgrund der aktuellen Situation sollten Beratungstermine telefonisch unter der Nummer 02161 477680 vereinbart werden.

STARK Deutschland GmbH, Niederlassung KERAMUNDO
Bahnstraße 35 | 41069 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 - 47 76 80 | www.keramundo.de



KERAMUNDO
Welt der Fliesen

VEREINBAREN SIE EINEN
TERMIN: 02161 477680

Erfinden Sie Ihr Zuhause neu.

Als Nr. 1 im deutschen Fliesenfachhandel präsentieren wir Ihnen in unserer Ausstellung eine fantastische Auswahl. Bei uns finden Sie Deutschlands größtes Sortiment an Markenfliesen für innen und außen und darüber hinaus Parkett, Laminat und Vinyl sowie Werkzeuge und Zubehör. Holen Sie sich fundierte Inspiration: in unserer Ausstellung und in unserer digitalen Beratungs-Lounge. Dort bieten Ihnen unsere digitalen Terminals beeindruckende Möglichkeiten der virtuellen Planung.

STARK Deutschland GmbH · Niederlassung KERAMUNDO
Bahnstraße 35 · 41069 Mönchengladbach · Telefon: 02161 477680
www.keramundo.de/moenchengladbach



Black is beautiful

In ihrem jüngsten Mitmachprojekt greift Brenner den aktuellen Trendfarbton Schwarz auf.

Eva Brenner setzt in ihrem Nachmachprojekt auf den Trendton Schwarz

Wenn man die Wände im Wohnzimmer neu gestalten will, gehen oft viele Stunden für den Farbauftrag drauf. Die konventionelle Arbeitsweise mit Rolle oder Pinsel kostet reichlich Zeit und Geduld. Zudem muss man auch einigermaßen geübt sein, damit der Farbauftrag gleichmäßig gelingt. Deutlich zeitsparender und bequemer kommen Selbstermachern mit einem Farbsprühgerät ans Ziel. Die Sprühtechnik trägt die Farbe besonders gleichmäßig und sauber auf und ermöglicht ein schnelles, ermüdungsfreies Heimwerken. Mobile Sprühgeräte sind der passende Projektpartner für kleine und große Arbeiten rund ums Haus. Mit auswechselbaren Sprühaufsätzen eignen sie sich für Dispersionsfarben ebenso wie für Lacke, Lasuren oder Holzschutzmittel im Außenbereich.

Neuer Anstrich mit schwarzer Farbe wirkt stylish und modern

Seit 2018 stellt die Diplom-Ingenieurin für Innenarchitektur Eva Brenner die neuesten Trends

für die Farbgestaltung von Wohnräumen, Möbeln bis hin zu Accessoires vor. In ihrem jüngsten Projekt greift Brenner den aktuellen Trendfarbton Schwarz in einem Nachmachprojekt auf. Das Wohnzimmer wirkt durch einen neuen schwarzen Anstrich mit einem Farbsprühgerät von Wagner stylish und modern. Dazu fehlen nur noch die passende Deko und helle Akzente, etwa mit selbst gemachten Bildern in Weiß. So entsteht ein spannender Kontrast. Eva Brenner zeigt in einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und einem Video-Tutorial auf www.wagner-group.com, wie es geht.

Sprühgerät vorbereiten und danach richtig sprühen

Nachdem Möbel und Deko aus dem Raum geräumt sind und die Wandfläche mit Klebeband abgeklebt ist, muss zunächst das Sprühgerät vorbereitet werden. Da Wandfarbe meist etwas dickflüssig ist, sollte man sie vor dem Sprühen um etwa zehn Prozent mit Wasser verdünnen.



Die Sprühtechnik ermöglicht ein schnelles, ermüdungsfreies Heimwerken.



Eva Brenner zeigt es: Mit einem Farbsprühgerät geht der Farbauftrag schnell und gleichmäßig voran.

Foto: © dj / Wagner GmbH

Danach die Farbe in den Behälter des Farbsprühsystems umfüllen. Dann eine Sprühprobe auf einem Stück Karton durchführen, um die gewählten Einstellungen des Sprühstrahls zu überprüfen. Da Schwarz eine sehr dunkle Wandfarbe und somit stark pigmentiert ist, rät Eva Brenner zu hochwertigen Farben, um später ein gutes Ergebnis zu erhalten. Nun beginnt das Sprühen. Begonnen wird mit dem Farbauftrag. Am besten geht man dazu im sogenannten Kreuzgang über die ganze Fläche, um eine optimale Deckkraft der Farbe zu gewährleisten. Dazu wird diese zunächst vertikal und dann horizontal eingesprüht, also von links nach rechts. Der Sprühstrahl kann dazu direkt an der Düse umgestellt werden. So lässt sich das unschöne Durchblitzen heller Untergrundfarben an der Wand vermeiden. Besonders dunkle Wandfarben trocknen zunächst sehr fleckig. Wenn aber die Farbe ganz trocken ist, erstrahlt sie in einheitlichem Schwarz.

Quelle: dj / ad publica Public Relations GmbH



EINLADEND:

ESSTISCH, AUSZIEHBAR
200 (250/300) X 100 CM,
EICHE BIANCO, GESTELL EDELSTAHL,
PREIS EUR 2.990,-

www.wohn-art.de

ANZEIGE



Fotos: © SHL Badwelt

SHL BADWELT NIEDERRHEIN: BAD UND HEIZUNG AUS EINER HAND

Sie wollen Ihr Badezimmer sanieren und haben keine Zeit bzw. Erfahrung alle Gewerke zu koordinieren? Kein Problem, wir übernehmen das für Sie. Wir betreuen Ihre Badezimmersanierung von Anfang bis Ende - egal ob mit Ihren Stammhandwerkern oder unseren Partnerfirmen. Wir wissen, worauf es beim Traumbad ankommt: Neben den neuesten Trends und Technik-Highlights spielt auch die Anordnung von Dusche, Wanne & Co. eine wichtige Rolle für Komfort und Wohlbefinden. Wir beraten Sie und planen genau nach Ihren Wünschen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, sich vorher mit uns zusammen unsere Ausstellung anzuschauen, damit Ihr Badezimmer Ihrem persönlichen Stil entspricht.



Inspiration gefällig? In der modernen Ausstellung finden Sie auf 800m² ca. 40 Beispiel-Bäder für jeden Geschmack.

Auch für Um- oder Neubaumaßnahmen und Instandhaltung Ihrer sonstigen Sanitär- und Heizungsanlagen sind wir mit unserem Partner Stockmanns GmbH für Sie da. Bei Rohrbruchbehebungen klären wir die Angelegenheit auch gerne mit Ihrer Versicherung. Auch rund um das Thema Wasser sind wir Ihr kompetenter Partner.

Egal, worum es geht: Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns. Wir stehen Ihnen mit unserer langjährigen Erfahrung und Fachkompetenz in allen Belangen zur Seite.

SHL Badwelt Niederrhein
Alsstr. 268 | 41063 Mönchengladbach | Tel.: 02161 - 8273558
E-Mail: info@shl-badwelt.de | www.shl-badwelt.de



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

SHL Badwelt Niederrhein
Verkauf – Planung – Einbau

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

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



Wärme für
MÖNCHENGLADBACH!

NIX AN DER MÜTZE MIT DER HEIZUNG!

Jetzt Wärme mieten statt Heizung kaufen mit dem Rundum-Sorglos-Paket **NEUwärme**.



Unsere Experten beraten Sie gern und kostenlos!
Telefon 02166 558-8608
waerme@new-energie.de
www.new-energie.de/waerme-mg

f NEW-Gruppe

new_gruppe

NEW Energie



**IMMOBILIEN
ULRIKE BUSCH**

Verkaufen • Vermieten • Bewerten • Verwalten



Kostenloses Wertgutachten

Immobilien Busch
Quadtstr. 1
41189 MG-Wickrath
www.busch-ulrike.de
info@busch-ulrike.de

Tel.: 02166-256250

35 Jahre Immobilienkompetenz
Individuell, kreativ, fachkundig, mit der Lösung für jedes Problem, betreuen wir Ihre Immobilie und Sie als Kunden.

Wir freuen uns auf Sie!
Ulrike Busch und Team



**Überlassen Sie das uns.
Wir sind die Immobilienprofis.**



Erkelenz
Hans-Josef Balling
02431-9749683



Mönchengladbach
Markus Neuenhaus
02161-4078600



Wegberg
Oliver Müller
02434-9922382



Willich
Wolfgang Otto
02154-4812731

Testen Sie unsere kostenlose Wertermittlung online.



www.vobaimmo.de

ANZEIGE

IMMOBILIEN ULRIKE BUSCH



Ulrike Busch, Kauffrau der Immobilienwirtschaft, gründete das Unternehmen vor fast 40 Jahren. Seit 7 Jahren ist auch die eigene Tochter, Frau Katrin Peltzer, die ebenso für Immobilien IHK-zertifiziert ist, in das traditionelle Familienunternehmen eingestiegen.

Zum hochmotivierten Mitarbeiterteam gehören noch 5 weitere Angestellte, welche die Firmenphilosophie der Unternehmerin stützen.



Foto: © Immobilien Busch
Ulrike Busch (li) und ihr hochmotiviertes Team

Unabhängig von ihren herausragenden Marktkenntnissen um den Ort Wickrath herum werden Kunden/-innen aus einem Umkreis von 30 km und mehr beraten und betreut. Dies hat das Unternehmen seinen Erfolgen zu verdanken, da es als Insidertipp gilt und stets gerne weiterempfohlen wird.

Man kauft sich ein Haus meist nur einmal, und da sollte ein reibungsloser Ablauf gewährleistet sein. Zu den Aufgaben der Damen des Powerfrauenbüros gehört es, umfassende Aufklärungsarbeit zu leisten, die Immobilie sachkundig zu begutachten, eine Vermarktung auf höchstem Niveau zu gewährleisten und durch eine zügige und kompetente Vertragsgestaltung die Abwicklung sicherzustellen.

Zu den Erfolgsfaktoren der Unternehmerin mit dem tollen Frauenpowerteam gehören vor allem Fachkompetenz, Fachwissen, Marktkenntnis, die fast 40-jährige Erfahrung auf dem Sektor, Handschlagqualität und hervorragende Leistungen. Was aber genauso überzeugt, ist die menschliche und sympathische Art des gesamten Teams. Hier werden Versprechen eingehalten und realistische Pläne mit einer hohen Erfolgsquote umgesetzt.

Ob privat oder gewerblich – hier kann man sich einer professionellen Beratung, Betreuung und Vorgehensweise sicher sein. Dabei stehen die Kunden/-innen mit ihren Bedürfnissen im Fokus und werden auf Wunsch mit einem Komplettpaket bedient. Die Kundenbetreuung hört hier nicht nach dem Notarvertrag auf, sondern geht weit darüber hinaus. Die Damen haben immer ein offenes Ohr für die Anliegen ihrer Kunden/-innen und helfen mit großem Einsatz, wo sie nur können. Ständige Fort- und Weiterbildungen ergänzen die fachlichen Kompetenzen perfekt, somit kann man sich sicher sein, dass man hier immer auf dem aktuellsten Stand der Dinge bedient wird.

Kurzum: Ein Familienbetrieb, wo das Herz noch an der richtigen Stelle schlägt!

Inhaberin Ulrike Busch sitzt als eine von zwei Frauen im Ausschuss der Immobilienwirtschaft sowie im Vorstand des Gewerkekreises. Des Weiteren ist sie sozial engagiert und unterstützt verschiedene gemeinnützige Projekte, wie z.B. den Kindermittagstisch im Ort Wickrath. Auch in der Serie „Unser neues Zuhause“ hat sie bereits mitgewirkt.

Bei Ulrike Busch handelt es sich nicht nur um eine erfolgreiche, sondern auch sehr sympathische Dame, die zu einem Hauskauf mit Brot, Salz und Sekt gratuliert.

Das Immobilienunternehmen wurde 2020 von BERATUNG.DE in Kooperation mit Handelsblatt, Wirtschaftswoche und Tagesspiegel als Top-Berater ausgezeichnet.

Als Immobilienanbieter kümmern sich die Profis bei Wohnimmobilien sowie Gewerbeimmobilien um folgende Aufgaben:

- Vermietung
- Verkauf
- Verwaltung
- Gutachten
- (kostenfreie) Immobilienbewertung
- Versicherung
- Kapitalanlagen
- Hofanlagen, Bauernhöfe

Nutzen Sie die Immobilien-Komplettpakete!



Immobilien Busch
Quadtstr. 1 | 41189 MG-Wickrath | Tel.: 0 21 66 - 25 62 50 | info@busch-ulrike.de
www.busch-ulrike.de




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



Bauen für alle auf städtischen Grundstücken

Ihr städtischer Partner für Baugrund:



Tel. 02161/46 64-222 oder ewmg.de

MÖNCHENGLADBACH

Herzschwäche – Was tun?




Herz-Experten informieren umfassend über die Herzschwäche in der neuen Broschüre „Das schwache Herz“.

Fordern Sie jetzt Ihr kostenfreies Exemplar an:
Telefon 069 955128-400

www.herzstiftung.de/
das-schwache-herz



Ell'a

Designermode
aus Mönchengladbach



Click & Meet



Sonnenhausplatz 1 • 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 . 303 75 68 • Fax: 02161 . 303 75 63
info@ella-mg.de • www.ella-mg.de

Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 10 - 18.30 Uhr • Sa: 10 - 18 Uhr

Regionale Lebensmittel einkaufen, das Fahrrad häufiger nutzen und Strom sparen: Ein nachhaltiger Lebensstil ist heute vielen Menschen wichtig. Auch beim Kauf von Bekleidung wie Schuhen hat das Interesse an der Nachhaltigkeit von Produktion und Produkten zugenommen. Die Unternehmen reagieren darauf. So gibt es mittlerweile zahlreiche Schuhlabels, die umweltfreundlich produzieren und auf natürliche, hochwertige Materialien sowie eine gute Verarbeitung setzen. Und dabei zeigt sich: Ökologisch hergestellte Fußbekleidung kann ganz schön stylish sein – und liegt auch bei Hollywood-Promis im Trend.

Lieblingsschuh für Work-out und Freizeit

Zu den Lieblingsschuhen der bekannten Schauspielerinnen Diane Kruger und Kim Cattrall gehören beispielsweise die Merino-Sneaker von Giesswein – die eine trägt sie gerne beim Home-Work-out, die andere beim Spazieren im Park. Für die bequemen und leichten Sneaker arbeitet der Hersteller ausschließlich mit nachwachsenden Rohstoffen. 100 Prozent der Stoffabfälle werden recycelt und in neue Produkte verwandelt. Zudem werden 90 Prozent des verwendeten Wassers für die Produktion wiederverwendet und somit wertvolle Ressourcen geschont. Ausführliche Informationen sowie Bestellmöglichkeiten gibt es unter www.giesswein.com.



Dank der Merinowolle kann der Sneaker problemlos ohne Socken getragen werden.

Natürliches, atmungsaktives Material

Zum stylischen Trendschuh der Hollywoodstars avancierte der Sneaker aus reiner Merinowolle auch wegen seiner außergewöhnlichen Fähigkeiten. Denn die besondere 3-D-Stricktechnologie verwandelt die Merinowolle in einen leichten, robusten Stretchstoff, der sich nach allen Seiten dehnt und sich jedem Fuß anpasst wie eine zweite Haut. Dank der Merinowolle lässt sich der Schuh problemlos barfuß tragen. Die besonderen Eigenschaften der Naturfaser gleichen Temperaturen aus und verhindern eine starke Geruchsentwicklung sowie schwitzende Füße. Werden die Schuhe bei Regenwetter nass, verlieren sie dennoch nicht ihre wärmende Funktion.

Quelle: djd/MA Media GmbH

Foto: © djd/www.giesswein.com/Daniel Zangert

Nachhaltig,
modisch und bequem

Moderne Sneaker aus umweltfreundlicher Produktion liegen auch bei Promis im Trend



Der nachhaltige Merino-Sneaker passt zu allen Outfits.

Foto: © djd/www.giesswein.com/Daniel Zangert

Öffnungszeiten
Täglich von 10:00 - 18:30

fräulein
Smilla
MIT DEM GESPÜR FÜR SCHÖNE DINGE

Mode • Lifestyle • Deko • Geschenkideen

Du suchst noch ein schönes Outfit,
Deko für zu Hause oder Geschenkartikel?
Dann komm zu uns!

Bring diesen Ausschnitt mit und sicher Dir
10% auf Deinen Einkauf!
Angebot ist gültig bis zum 30.04.2021

@mitdemgespuefuerschoenedinge
0172 49 44 179 Fräulein Smilla

Fräulein Smilla Concept Store • Goethestraße 2a • 41061 M' Gladbach

B
L
E
I
B
E
N
S
I
E
G
E
S
U
N
D



erzbergerstraße 132-134
41061 Mönchengladbach
telefon 0 21 61 / 4 40 33
telefax 0 21 61 / 4 42 66
info@halfmann-mg.de
www.halfmann-mg.de



Halfmann Raumausstatter
Auch im Lockdown sind wir für Sie da

Ihr Wohlfühlservice

Schön, dass Sie Ihr Zuhause mit uns einrichten möchten. Damit jedes Detail Ihren persönlichen Vorstellungen entspricht, bieten wir Ihnen freundliche und professionelle Unterstützung von der Beratung bis zur Montage.

Beratung

Wir verstehen Ihre Wünsche und bringen unsere ganze Erfahrung und Kreativität ins Spiel, um Ihre Einrichtungsideen zu verwirklichen.

Lassen Sie sich von unserem Team inspirieren!

Massanfertigung, Dekoration und Montage

Jedes Zuhause ist einzigartig. Deshalb ist die individuelle Fertigung und Anpassung von Vorhängen, Teppichen, Polsterbezügen u.v.m. ein selbstverständlicher Teil unseres Angebots. Am Ende soll es perfekt sein. Wir wissen worauf es ankommt und richten in Ihren vier Wänden alles so ein, dass Sie sich sofort entspannen und wohlfühlen können.

Blieben Sie optimistisch und gesund

Halfmann Raumausstatter
Erzbergerstraße 132-134
41061 Mönchengladbach
www.halfmann-mg.de



ANZEIGE
Foto: © J&B-Ansibertz

ALBERTO überzeugt mit
„Pants by Appointment“
-Shopping

New Eco im Jeansbereich:
Organic Denims von ALBERTO

Foto: © Alberto

Aufgepasst Männer, auf uns kommen so spannende wie nachhaltige Trends zu. Das Arbeitsleben mit all seinen Begleiterscheinungen wie Homeoffice und Video-calls verlangt nach Styles, die bei aller ausgestrahlten Anzogenheit bequem und vielfältig kombinierbar sind. Ein Label, das diesen Spagat perfekt meistert, ist

ALBERTO. Allen voran haben es uns die Seersucker- und Lino-Pants aus der Mönchengladbacher Innovationsschmiede mit ihrem extraweichen Griff angetan. Weil selbst Leinen bei ALBERTO knitterfrei bleibt. Aber natürlich weiß das Label auch darüber hinaus um die richtigen Zutaten für den perfekten Hosen-Style. Organic Denims etwa beweisen, wie facettenreich New Eco heute im Jeansbereich aussehen kann. Oder aber die gehypten Jeans-Chinos. Großartig sind auch die Hybrid Sports Pants von ALBERTO. Jene Modelle, die auf allen Terrains souverän performen und damit zu jeder sportlichen Gelegenheit passen. Wer sich auf die Suche nach frischen Inspirationen machen möchte, dem legen wir einen (virtuellen) Besuch im Concept Store von ALBERTO nahe.

ALBERTO Concept Store
Hindenburgstraße 6, 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161/8192-811 | www.alberto-pants.com



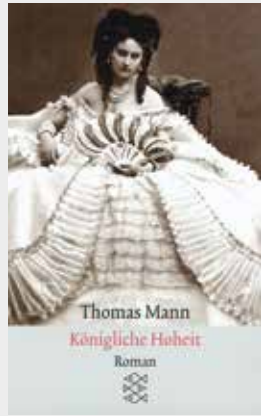
PANTS BY
APPOINTMENT
HOSEN SHOPPEN MIT TERMIN

ALBERTO
CONCEPT STORE

Jetzt Shoppingtermin sichern.

@alberto_conceptstore
FOLLOW US ON INSTAGRAM

Hindenburgstr. 6 | Alter Markt | MG
store-mg@alberto-pants.com
Telefon 02161 819 28 11



Thomas Mann
KÖNIGLICHE HOHEIT

Die Geschichte beginnt wie ein Märchen: Das kleine Großherzogtum Grimmburg ist hoffnungslos verschuldet, und auch die Bemühungen der Minister des Großherzogs, die so illustre Namen wie Trümmerhauff und Knobelsdorff tragen, sind wenig erfolgreich. Sogar die Rosen im Schlosshof duften nach Moder. Erst als der weltoffene, lebenslustige und neugierige Prinz Klaus Heinrich erwachsen wird und auf den Großindustriellen Spoelmann und seine Tochter Imma trifft, ist Rettung in Sicht. Alte und neue Welt treffen hier aufeinander und die Verbindung beider führt zu einem guten Ende. Thomas Mann hat in diesem Roman die ersten romantischen Zusammenkünfte mit seiner späteren Frau Katia verarbeitet.

Verlag:	S. Fischer Verlage		
Seiten:	368	Preis:	9,95 €
ISBN-13:	978-3-596-29430-5		

Empfohlen von

Antiquariat am St. Vith
Rathausstr. 10 | 41061 Mönchengladbach
www.antiquariat-am-stvith.de



Reinhard Kaiser
DAS LALEBUCH

Der Übersetzer Reinhard Kaiser hat den ersten komischen Roman Deutschlands in modernes Deutsch übertragen. Es ist die Urfassung des Schildbürgerbuchs, ein Plagiat des Lalebuchs und gehört zu den berühmten Volksbüchern des 16. Jahrhunderts. Die Lalen zeichneten sich durch große Weisheit und hohen Verstand aus, wußten zu allem Rat und Tat und waren über alle Grenzen hinweg berühmt für ihre Klugheit. Und so kam es, daß die Lalen an die Höfe fremder Fürsten und Könige als Berater gerufen wurden. Die Frauen wünschten sich ihr ursprüngliches

Leben zurück. Die Heimkehr der klugen Männer wurde erwirkt und um diesen Zustand zu halten, verwandelten sich die Lalen in Narren. Hier beginnt ein wahrhaft aberwitziges Leseabenteuer voller Posen und Sprachwitz. Inklusiv Ein- und Ausleitung, Fußnoten, Anmerkungen, Literaturhinweise und einem Nachwort von Reinhard Kaiser, welches mit dem Satz „Und Lale sind wir inzwischen nun alle“ endet.

Verlag:	Kiepenheuer & Witsch		
Seiten:	240	Preis:	20,00 €
ISBN-13:	978-3-462-30286-8		

Empfohlen von

Buchhandlung Wackes
Korschenbroicher Str. 81 | 41065 Mönchengladbach
www.wackes-buch.de



Kristina Hauff
UNTER WASSER NACHT

In den idyllischen Elbauen im Wendland teilen sich zwei Paare eine Hofgemeinschaft. Doch ihre enge Freundschaft ist zerbrochen. Unter ungeklärten Umständen ist Aaron, der Sohn von Sophie und Thies, ertrunken. Sie sind alleine mit ihren Schuldgefühlen und ziehen sich mehr und mehr zurück. Dagegen scheint das Familienglück Bodos und Ingas mit ihren Kindern perfekt. Aber das trügt. Und dann taucht plötzlich Mara auf, die in der Freistadt Christiania lebt. Sie wirbelt das Leben beider Familien sehr durcheinander. Und die ungeklärten Umstände des Ertrinkens Aarons

klären sich allmählich auf. Ein feinfühlig erzählter literarischer Kriminalroman.

Verlag:	hanserblau		
Seiten:	288	Preis:	20,00 €
ISBN-13:	978-3-446-26945-3		

Empfohlen von

Buchhandlung Degenhardt
Friedrichstr. 14 | 41061 Mönchengladbach
www.buchhandlung-degenhardt.de



Benedict Wells
HARD LAND

„In diesem Sommer verliebte ich mich und meine Mutter starb“. So beginnt diese klassische „Coming of Age“ Geschichte. Sie spielt Mitte der 1980er-Jahre im kleinen Ort Grady in Missouri, einem Ort im Niedergang seit das Stahlwerk geschlossen wurde. Seitdem ist auch Sams Vater arbeitslos. Seine Mutter hat einen unheilbaren Hirntumor. Sam, der aus der Ich-Perspektive erzählt, blickt ein Jahr später auf diesen so bedeutsamen Sommer zurück, in dem er neue Freunde findet, mit dem Tod seiner Mutter zurecht kommen muss und schließlich erwachsen wird. Immer wieder muss Sam die Flucht nach vorne antreten um seine Ängste zu überwinden. Es geht um Mut und Vertrauen - in andere und sich selbst - sowie um die grundsätzlichen Dinge des Lebens, die Liebe und den Tod. Ein Buch voller Witz und Lebensweisheit.

Verlag:	Diogenes Verlag		
Seiten:	352	Preis:	24,00 €
ISBN-13:	978-3-257-07148-1		

Empfohlen von

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





city
movement

Das Alternativkulturfestival
August 2021

KULTUR BLEIBT!

KÜNSTLER & MUSIKER BEWERBT EUCH UNTER:
BEWERBUNG@PROJEKT42.INFO

GEFÖRDERT VON:




Katie Taylor, Lianne Harrison (Illustr.)
KOMM, WIR GEHEN RAUS! (ab 5 Jahre)



Auf nach draußen. Es gibt viel zu entdecken in der Natur. Ein Natur-Erlebnisbuch für Kinder mit 40 originellen Bastelideen und Outdoor-Spielen für Kinder, das Abenteuer, Naturentdecker und kleine Künstler spielerisch die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt erfahren lässt. Mit Sinnen entdecken die Kleinen Bäume, beobachten die Natur ganz genau bei einer Schatzsuche oder bauen eine Waldhütte. So lernen Kinder schon früh Naturverbundenheit und einen rücksichtsvollen Umgang mit ihr kennen.

Verlag:	Dorling Kindersley		
Seiten:	48	Preis:	9,95 €
ISBN-13:	978-3-831-04135-0		

Empfohlen von

Buchhandlung Degenhardt
Friedrichstr. 14 | 41061 Mönchengladbach
www.buchhandlung-degenhardt.de



Alexander Mackenzie
DIE TRÄUME EINES KLEINEN BUNTEN BÄREN



Die Corona-Pandemie kann bei Kindern tiefgreifende Ängste auslösen. Viele befürchten, dass ihre Großeltern vom gefährlichen Virus befallen werden oder dass sie selbst lebensgefährlich erkranken. Doch es gibt Mutmacher. Ein im Ausland bereits erfolgreiches, aber erst jetzt ins Deutsche übersetzte Buch mit vielen Abbildungen und voller Liebe und Poesie will allen Generationen bei Fragen um Sterben und Tod begleiten.

Ein Bär kommt mit Vertrauen ans Ziel
Der schottische Maler und Erzähler Alexander Mackenzie erfand den immermüden, kleinen bunten Bären Humbert. Für ihn gibt es eigentlich keinen Grund, ins Wasser hinabzutauchen. Aber schließlich ist der Glaube an die Schönheit des Lebens stärker als die Angst vor der Tiefe. Mackenzie gab dem schläfrigen Bären großes Vertrauen mit auf seine Reise zur „fantabulösen“ Insel der Überraschungen. Humbert Bär verlässt sich in den Tiefen des Meeres darauf, dass die Haie den Weg zur Insel kennen. Voll Zutrauen schläft er während der Reise auf ihren Rücken ein. In einer Welt voller Farben lassen sie ihn schließlich zurück. Er fragt: „Aber warum bin ich hier?“ Die Antwort: „Humbert, du bist nicht wie andere Bären. Du bist einzigartig. Du kannst nur solche

Abenteuer erleben, die von dir Mut erfordern.“ Und sein Mut wird belohnt. Er erkennt das Ufer der Insel und sieht bereits die Segel, die ihn abholen.

Reise des Übergangs von einem Leben ins andere
Das Buch hat sich kein einfaches Thema vorgenommen: Sterben und Tod. Die Geschichte von Humbert erzählt von einer Reise des Übergangs von einem Leben ins andere. Alexander Mackenzie widmete es Kindern mit lebensbegrenzenden Krankheiten. Einige Bilder des Buches hängen im Aufenthaltsraum des ersten Kinderhospizes der Welt im englischen Oxford. Nun hat die Hamburger Journalistin und gelernte Heilerzieherin Micaela Sauber das Buch ins Deutsche übersetzt. Es wendet sich auch, aber nicht nur an die ambulanten und stationären Einrichtungen für unheilbar und lebensverkürzend erkrankte Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern und Geschwister. „Das Buch macht ein schweres Thema leicht“, sagt Peter Amsler vom Erzählverlag. „Es kann helfen, Kindern die Unsicherheit vor dem Sterben zu nehmen.“ 2016 sorgte Mackenzie dafür, dass jede Kinderhospizeinrichtung in Großbritannien Exemplare des Buches erhalten konnte. Auch die deutsche Ausgabe wurde den ambulanten und stationären Kinderhospizen vom Erzählverlag zur Verfügung gestellt.

Quelle und Foto: djd/Der Erzählverlag

Verlag:	Der Erzählverlag		
Seiten:	24	Preis:	20,00 €
ISBN-13:	978-3-947831-54-8		

OHNE FLEISS KEIN PREIS

So trotzen die Tänzer des Theaters Krefeld Mönchengladbach der Pandemie!

Redaktion: Jessica Sindermann

Seit nun mehr als vier Monaten steht das kulturelle Leben in Mönchengladbach still und der leere Zuschauerraum des Theaters gilt beispielhaft als Symbol für diesen Stillstand. Vielfach wurde darüber debattiert, ob die Hygienekonzepte der Kultureinrichtungen den Schutz des Publikums nicht doch gewährleisten und Kultur als eine Form von Bildung nicht auch in Zeiten der Pandemie unverzichtbar ist. Erfolglos – Nicht nur Museen und Literaturhäuser mussten ihre Türen weiterhin geschlossen halten, sondern auch Theater. Doch wie kommen die Tänzer des Ensembles Krefeld Mönchengladbach durch die Krise? All das, was im Ballett so simpel und grazil aussieht und das Publikum begeistert, verlangt ihnen täglich harte Arbeit, eiserne Disziplin und Willenskraft ab. Sie müssen in Form bleiben, auch wenn das Theater den Spielbetrieb vorübergehend eingestellt hat: **Victoria Hay**, die seit 2010 ein fester Bestandteil des talentierten Ensembles ist und 2018 mit dem Theater-Oscar, einer großen, deutschen Tageszeitung, als beste Tänzerin ausgezeichnet wurde, erzählt im Interview, wie sie das schafft und wie sie und ihre Kolleg*innen die Situation meistern!

Victoria Hay, Mitglied des Ballettensembles des Theaters Krefeld-Mönchengladbach im Interview mit HINDENBURGER-Redakteurin Jessica Sindermann

HINDENBURGER: Die Coronapandemie hat das kulturelle Leben in Mönchengladbach grundlegend verändert. Wie hat Sie das „Tanz-Verbot“ getroffen in den letzten Wochen und Monaten?

VICTORIA HAY: Zu Beginn der Pandemie als es den ersten 1. Lockdown gab, wusste ja niemand so richtig, wie es weiter geht und welche Auswirkungen der Virus noch haben würde. Ich habe dann angefangen, Zuhause viel Sport zu treiben und neue Hobbys zu entdecken – beispielsweise das Nähen von Masken.

Kurz vor der Sommerpause haben wir dann angefangen, in drei separaten Gruppen wieder zu trainieren. Die RED BOX hat uns genügend Platz geboten, um große Abstände einzuhalten. Auch nach der Sommerpause waren die Regeln und Vorschriften, unter denen wir arbeiten sollten, sehr streng und doch ging es langsam bergauf. Sogar unsere Vorstellung „Dis-Tanz“ durften wir geben und ich habe es sehr genossen, endlich wieder auf der Bühne zu stehen! Während des zweiten Lockdowns konnten unsere Vorstellungen dann teilweise coronabedingt nicht stattfinden und wir mussten Mitte Dezember zurück ins Homeoffice. Das war schon komisch..

HINDENBURGER: Was fehlt Ihnen am meisten?

VICTORIA HAY: Es gab Zeiten, in denen ich wenig zu tun hatte und mich unterfordert fühlte. Die Sorge, meine Technik würde sich verschlechtern und die Fitness nachlassen, war groß. Jetzt gerade tut das Theater aber alles Mögliche dafür, dass wir uns fit halten und so gut es eben geht, proben können – selbstverständlich mit Abstand. Dennoch fehlt es mir sehr, mit einem Partner zu arbeiten. Das geht aktuell aufgrund der Hygieneverordnungen leider nicht. Doch die veränderte Situation führt zu neuen, kreativen Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten! Einige meiner Kollegen setzen zurzeit zum Beispiel sehr interessante Videoprojekte um, bei denen auch ich mitwirken darf. Unter anderem Victoria Bröcker, die ein Solo für mich choreografiert hat, das in Zusammenarbeit mit Peter Issig für eine Online-Veröffentlichung auf YouTube gefilmt werden soll. Darauf freue ich mich sehr!

HINDENBURGER: Wie haben Sie sich Zuhause fit gehalten?

VICTORIA HAY: Wir hatten Pilateskurse mit Rossella Capriolo, einer Gastlehrerin und auch Balletttraining via Zoom mit unserem Chef Robert North, der die Übungen extra so konzipiert hat, dass wir wenig Platz dafür benötigen. Vom Theater haben wir sogar ein Stück Linoleum bekommen, was wirklich sinnvoll war, da der Boden Zuhause viel rutschiger ist als im Ballettsaal. Als Ballettstange habe ich dann einfach zwei Stühle verwendet. Doch natürlich war das längst nicht genug! Ich habe viel Verschiedenes ausprobiert, um in Form zu bleiben: Von Floor Barre Workout-Videos des Norwegischen Nationalballetts, dem effektiven Trainingsprogramm einer Tänzerin und Yogalehrerin auf Instagram über GYROKINESIS®-Übungen. Es war schön, nicht allein zu sein und ein bisschen angeleitet zu werden! Aber das ist

bei jedem meiner Kolleg*innen ganz individuell, jeder hat eigene Trainingsmethoden entdeckt, um sich im Homeoffice fit zu halten.

HINDENBURGER: Wie funktioniert die Kommunikation innerhalb des Ensembles zu diesen Zeiten?

VICTORIA HAY: Selbst wenn wir inzwischen wieder in drei separaten Gruppen à 7-8 Leuten trainieren dürfen, um genügend Abstand zu gewährleisten und einer Quarantäne des gesamten Ensembles vorzubeugen, ist es natürlich anders als vorher. Wir sind insgesamt 22 Tänzer*innen und sehen einander normalerweise täglich. Durch die Gruppeneinteilung komme ich mit einigen meiner Kolleg*innen aktuell leider kaum zusammen und dennoch bin ich dankbar für die Trainingsmöglichkeit, die uns geboten wird. Einige Male haben wir uns via Zoom zusammenschaltet, aber natürlich fehlt mir die normale Face-to-Face Kommunikation. Auch private Kontakte und Treffen meide ich zurzeit eher, um sicherzugehen, dass ich mich nicht mit dem Virus infiziere.

HINDENBURGER: Tanzen mit dem Virus: Was muss beim Training/ bei Proben zu Zeiten der Pandemie beachtet werden?

VICTORIA HAY: Im Ballettsaal des Theaters dürfen wir zurzeit leider nur sehr selten sein. Die RED BOX ist mit ausreichend Desinfektionsmittel ausgestattet, nur während des Trainings dürfen wir die Masken ausziehen und unser Tanzboden ist mit Quadraten beklebt, die uns signalisieren, in welchem Radius wir uns bewegen dürfen. An die großen Abstände haben wir uns inzwischen eigentlich schon gewöhnt und dürfen auch einige Diagonalen tanzen. Bei allem sind wir jedoch wirklich vorsichtig und geben Acht, dass wir einander nicht zu nahekommen. Zwischen den einzelnen Gruppen ist grundsätzlich eine Stunde Pause, in der gereinigt und gelüftet wird und die eine Gruppe das Studio verlassen kann. Erst danach darf die nächste Gruppe nachrücken. Unsere drei Gruppen sollen strikt getrennt voneinander trainieren und sich nicht über den Weg laufen, um eine eventuelle Ansteckung zu verhindern.

HINDENBURGER: Was bedeutet das „Tanzen mit Mindestabstand“ für neue Choreografien?

VICTORIA HAY: Auf jeden Fall ist unser Mindestabstand bei Choreografien viel größer als die üblichen 1,5 Meter. Anfangs waren es strenge 6 Meter. Inzwischen müssen wir während unserer Choreografien vier Meter Abstand voneinander halten und so müssen diese auch konzipiert werden. Das ist natürlich schwer für die, die choreografieren. Zum einen ist das natürlich unser Chef, Robert North, zum anderen dürfen mo-



Foto: © Matthias Stütze, Theater KR-MG

Victoria Hay in der Inszenierung „Dis-Tanz“ von Robert North, Alessandro Borghesani und Takashi Kondo am Theater KR-MG

mentan auch einige Tänzer choreografieren und selbst kreativ werden. Ich finde das ist eine tolle Lösung, um gleichzeitig drei Gruppen betreuen und mit neuen choreografischen Konzepten versorgen zu können! Mein Kollege Alessandro Borghesani hat beispielsweise aus der Coronasituation heraus die Idee für eine Choreografie entwickelt, bei der wir in einer U-bahn sitzen, mit Plexiglas, das uns voneinander trennt.

HINDENBURGER: Viele Theater proben ja eifrig weiter und haben fest vor, ihre Theateraufführungen weiterhin per Video anzubieten. Geht das beim Tanz auch? Haben Sie das bereits versucht?

VICTORIA HAY: Wir haben tatsächlich einige Szenen aus unserer neuen Vorstellung „Alles neu“ gefilmt und ich bin sehr gespannt auf das Ergebnis. In diesem Moment hat es uns sehr viel Freude bereitet, weil wir tatsächlich das Gefühl hatten, dass wir für jemanden auftreten – obwohl niemand im Publikum war. Wir waren im Kostüm, mit Maske und haben wie sonst auch, alles gegeben. Daher fühlte es sich für uns trotzdem an, als wäre dort eine reale Vorstellung. Natürlich hoffen wir, dass wir diese Aufführung bald zeigen können! Wir proben hart und sobald wir wieder spielen dürfen, sind wir auf jeden Fall bereit!

HINDENBURGER: Liebe Frau Hay, herzlichen Dank für die interessanten Einblicke „hinter die Kulissen“!

Tickets für die neuen Vorstellungen „Alles neu“, „Winterreise“ und „Während wir warten“ sind bereits online erhältlich unter www.theater-kr-mg.de.



„LICHTMALER NIEDERRHEIN“

Kleiner Fotoclub mit großem Erfolg

Redaktion: Jessica Sindermann

„Fotografieren ist wie schreiben mit Licht, wie musizieren mit Farbtönen, wie malen mit Zeit und sehen mit Liebe“, heißt es in Almut Adlers berühmtem Zitat. Diese Philosophie hat sich auch der 2011 gegründete Fotoclub und amtierende Landesmeister „Lichtmaler Niederrhein“ erfolgreich zunutze gemacht, der dieses Jahr sein zehnjähriges Jubiläum feiert.

16 talentierte Fotografie-Enthusiasten unterschiedlichsten Alters aus dem Großraum Mönchengladbach, Krefeld und Düsseldorf treffen sich in diesem Rahmen alle zwei Wochen zu Clubabenden in der VHS, um ihr Wissen zu teilen und sich auszutauschen. Neben dem Organisatorischen, das die Teilnahme oder Ausrichtung von Fotowettbewerben und den Aufbau von Ausstellungen umfasst, stehen dann die Betrachtung, Besprechung und Bearbeitung der eigenen Bilder auf der Tagesordnung. Da dem Club die Räume der VHS aufgrund des Lockdowns zurzeit nicht zur Verfügung stehen, dient die Software Zoom seitdem als Kommunikationsmedium und ermöglicht jedem Teilnehmer die unmittelbar parallele Bildbearbeitung vom eigenen Arbeitsplatz aus.

Unterstützung erhält der Club regelmäßig von geladenen Profi-Fotografen, die ihre Sicht auf die Fotos und ihre Art der Bildanalyse mit den Mitgliedern teilen. Bei passendem Wetter und sofern die Pandemiesituation es zulässt, nutzen die „Lichtmaler“ den Clubabend auch für kollektives Fotografieren an interessanten Schauplätzen in der Umgebung oder gemeinsame Feste. So vielfältig die Altersklassen, fotografischen Stile und Erfahrungshintergründe der einzelnen Mitglieder auch sind; im Herzen vereint sie alle dasselbe: Die Leidenschaft für das „schreiben mit Licht“.



Thomas Felgenträger vom Fotoclub „Lichtmaler Niederrhein“



„Der Austausch mit Gleichgesinnten ist toll und trägt in vielerlei Hinsicht zu meiner Weiterentwicklung bei. Für mich ist es eine Möglichkeit, aus meinem eigenen Blickwinkel herauszutreten und Kommentare, Input und Kritik von einer beruflichen Seite zu erhalten, die mir sonst verwehrt bleiben würde“ sagt Thomas Felgenträger, der eines der Gründungsmitglieder ist. Angefangen hat alles in den 90-er Jahren, als sein Onkel ihm eine alte Nikon F3 zum Kauf anbot. „Mit dieser Kamera war ich gezwungen, alles selbst einzustellen und über den Prozess des Fotografierens vor der Aufnahme nachzudenken. Das hat mich letztendlich fasziniert und ich war von den technischen Möglichkeiten, die man als Fotograf hat, wirklich beeindruckt.“

Seit fast 30 Jahren widmet sich der 51-Jährige hauptberufliche Gymnasiallehrer seiner größten Leidenschaft – der Fotografie – und nimmt seit 2009 auch an Wettbewerben teil. Mit Erfolg: Im letzten Jahr erhielt er den Titel des Foto-Landesmeisters und bei der Rheinischen Meisterschaft wurde er Neunter.

Inzwischen ist der Fotograf bereits 10 Jahre Mitglied bei den Lichtmalern Niederrhein und hat sein Hobby nebenbei zum Beruf gemacht. Seit drei Jahren arbeitet er an der VHS in Mönchengladbach als Dozent für Fotografie, gibt alleine und in Zusammenarbeit mit seinen Clubkameraden Fotoworkshops, bietet Shootings an und bestückt Ausstellungen mit seinen Bildern. Eines seiner Hauptgebiete ist hierbei grundsätzlich die „People-Fotografie“, bei der die Kontrolle über die Belichtung und das außergewöhnliche Spiel damit seinen Arbeiten durchgehend eine persönliche Handschrift verleiht. Eine Ausstellung zum Thema „Portrait-Fotografie“ im Café Hoffmanns ist in Planung. „Fotografie erfüllt mich immer wieder mit Freude. Zum einen, wenn ich nach einem Auftrag sehe, dass ich Menschen mit meiner Arbeit begeistern kann und zum anderen genieße ich auch selbst die Entspannung, die mir die Beschäftigung mit der Fotografie verschafft. Wenn ich die Kamera in der Hand habe, vergesse ich für einen gewissen Zeitraum alles, was mich die letzte Zeit in meinem Hauptjob beschäftigt hat. So bekomme ich den Kopf frei und kann dann später mit frischer Energie wieder an die Arbeit gehen“, erzählt Felgenträger. Und das kommt dann sicher auch seinen Schülern zugute!

Wir wünschen ihm weiterhin viel Erfolg und gratulieren den „Lichtmalern Niederrhein“ – Fotoclub im Deutschen Verband für Fotografie e.V. (DVF) herzlich zum 10-Jährigen Jubiläum!



Mehr Informationen unter:
<https://lichtmaler-niederrhein.de>



Künstler und Fans freuen sich auf die MaiMusik mit Ray Wilson & Co Im Frühling wieder Konzerte im Kunstwerk

„Wir haben in den letzten Wochen alles getan, was möglich ist, damit die aus dem Winter verschobenen Konzerte im Mai auf die Bühne gehen können.“ sagt Günter vom Dorp. Hinter dem Konzertveranstalter und Musiker liegen arbeitsreiche Wochen mit intensiven Gesprächen.



Das Duo GRACELAND eröffnet am 1. Mai die Konzertreihe.

Foto: © Harry Keller

Damit nun Stars wie **RAY WILSON** oder die geniale Tribute Band **MAFFAY-PUR** im Kunstwerk auftreten können, musste vom Dorp so einiges klären. „Schon in unserem Winterkonzept hatten wir die Besucherzahl auf 250 Personen pro Konzert eingeschränkt. Damit lassen sich in der großen Veranstaltungshalle, in der sonst bis zu 1.500 Personen Platz finden, die Abstände zwischen den Besuchern großzügig einhalten.“

„Wir schaffen im Kunstwerk für unsere Konzerte eine „Corona-freie Zone“. Um dies zu erreichen, müssen sich alle Gäste mittels QR-Codes vor dem Eingang digital einchecken. Zugang erhalten Besucher nur, wenn Sie entweder eine vollständige Corona-Schutzimpfung oder einen aktuellen PCR- oder Schnelltest nachweisen. Wer beides nicht hat, kann vor Ort einen Schnelltest bei fachlich geschultem Personal erhalten. Ist der Befund negativ darf der Gast ins Kunstwerk rein. „Kontaktlose Desinfektionsständer und Temperaturmessung gehören für uns schon seit der SommerMusik zur Standardausrüstung.“ ergänzt Günter vom Dorp das ausgefeilte Hygienekonzept. „Alle sollen sich bei uns sicher fühlen und einen entspannten Konzertabend genießen.“

Das **Duo GRACELAND** eröffnet am 1. Mai die Konzertreihe. Mit den Songs von Simon & Garfunkel werden Erinnerungen an die berühmten Vorbilder wach, die bis heute zu den größten Songwritern weltweit zählen. Von „Sounds of Silence“ bis „Mrs. Robinson“ erklingen alle Hits. Graceland begeisterten schon im Sommer am Schloss Rheydt und kommen nun mit ihrer Band und einem Streichensemble erneut nach Mönchengladbach.

Livemusik mit einer genialen Band, die die Songs und den Sound von Peter Maffay auf die Bühne bringt, präsentiert **MAFFAY-PUR** am 12. Mai. Frontsänger Wolfgang Terne gelingt mit seiner warmen und doch rockigen Stimme eine unglaubliche Nähe zu seinem originalen Vorbild. In seiner Karriere tourte er in den Staaten, wo er auch Musik studierte und mit Größen wie den Weather Girls und Sister Sledge auftrat. Die Maffay-Band setzt sich aus Profis der Szene zusammen, die mit großer Leidenschaft an die Evergreens herangehen. „Songs für die Ewigkeit“ betiteln Sie ihr Programm, das alle Erfolge von „Josie“ bis „Tabaluga“ und „Eiszeit“ umfasst. **MAFFAY-PUR** verspricht einen Abend mit vielen Ohrwürmern des großen Meisters.



MAFFAY PUR bringen am 12. Mai den Sound von Peter Maffay auf die Bühne

Foto: © Temidor

Wer den Gladbacher Musiker **JOSCHO STEPHAN** einmal erlebt hat, ist fasziniert von seinem virtuoseren Spiel auf der Konzertgitarre. Der Ausnahmegeritarrist reißt mit modernem Gypsy Swing die Fans reihenweise von den Stühlen. Auch in den USA begeistert er mit Konzerten u.a. in Nashville, Chicago, San Francisco, Detroit oder im legendären Jazzclub Birdland und dem Lincoln Center in New York. „Swinging Strings“ hieß eines seiner erfolgreichsten CD-Alben und das dürfte auch das musikalische Motto für sein „Heimspiel“ am Feiertag, 13. Mai im Kunstwerk sein. Joscho tritt mit seinem Quartett auf.

Für die Konzerte mit Booster-Sängerin **CHRIS SCHMITT** und dem Genesis-Sänger **RAY WILSON** gibt es nur noch wenige Restkarten. Die **NIGHT IN WHITE SATIN** ist an beiden Konzerttagen seit Monaten ausverkauft.

„Nun hoffen wir sehr, dass sich die Inzidenzzahlen in Mönchengladbach auf dem seit Wochen niedrigen Niveau halten.“ betont Günter vom Dorp und freut sich zusammen mit Künstlern und Fans nach vielen Monaten kultureller Stille auf die ersten Livetöne in Mönchengladbach.

MaiMusik im Kunstwerk

01.05. – 16.05. 2021 im Kunstwerk MG-Wickrath

Tickets nur online im Vorverkauf
Pro Bestellung max. 4 Tickets
Abgestimmtes Hygienekonzept
Zuschauerzahl auf 250 begrenzt

Alle Infos und Tickets unter
www.voilakonzerte.de





So ändern sich die Zeiten

Rückblick auf die beiden Rose-Jahre bei der richtigen Borussia
 – aus zwei Perspektiven lativ

Nico Elvedi hat als feste Größe in Borussia's Innenverteidigung seinen Vertrag bis 2024 verlängert und gibt sich kämpferisch: „Bei der Vertragsverlängerung hat die Trainerfrage für mich keine Rolle gespielt. Die Bundesligasaison ist noch nicht vorbei. Wir können uns immer noch für Europa qualifizieren.“

Foto: © Borussia Mönchengladbach

Redaktion: Ingo Rütten

Sieben Niederlagen in Serie, neun Spiele ohne Sieg: diese Schreckensbilanz legte Borussia in der Bundesliga, Champions League und im DFB-Pokal vor der Partie beim FC Schalke 04 am 20. März hin. Ein Datum, das rückblickend für VfL-Trainer Marco Rose ein bedeutendes sein könnte, vor dieser Partie beim abgeschlagenen Tabellenletzten war es das auf jeden Fall. Denn die oben genannte Siegeslos-Serie kam nach dem Geständnis Roses zustande, dass er abtrünnig werde und zur anderen Borussia nach Dortmund wechseln wolle. Seitdem werden die Leistungen des Trainers in seiner Zeit beim VfL durchaus kritischer, vielleicht sogar aber realistischer betrachtet. Und ungeachtet der für uns zu Druckbeginn dieser Ausgabe nicht einzuschätzenden Entwicklung aufgrund des zum Schicksalsspiels für Marco Rose ausserkorenen Spiels auf Schalke, wollen auch wir zurückblicken – gewissermaßen aus zwei Perspektiven.

Das Kapitel Marco Rose ist bei Borussia Mönchengladbach definitiv eines ohne Happy-End. Genau das, was sich Sportdirektor Max Eberl vor etwa zwei Jahren mit der Verpflichtung des Leipzigers versprochen hatte, hat sich ins Gegenteil

umgekehrt. Borussia hat durch Rose vielleicht den nächsten Schritt gemacht, aber spätestens mit dem verkündeten Abschied des Trainers ging es mindestens zwei Schritte zurück. Rose selbst hat deutlich an Ansehen verloren, nicht nur am Niederrhein, ganz Fußballdeutschland denkt heute anders über ihn und seine Leistungen. Mit einer gewissen Schadenfreude blicken die VfL-Fans dabei vor allem nach Dortmund, wo bereits getuschelt wird, ob die Entscheidung für Rose und gegen den jungen Edin Terzic wirklich auch die richtige gewesen sei.

Rose-Jahre reichen nicht zum Superlativ

Schadenfreude liegt uns fern, doch möglichst objektiv betrachtet muss man resümieren, dass die beiden Rose-Jahre trotz fantastischer Erlebnisse nicht zum Superlativ reichen. In der vergangenen Saison wurde Borussia durch die schwachen Resultate der anderen Teams am 7. Spieltag auf den ersten Tabellenplatz der Bundesliga gehievt. Etwas neu und Rose geschuldet war dabei für die VfL-Fans, dass sich der VfL dort selbstbewusst zeigte und diese Position sage und schrei-

be bis zum 14. Spieltag wochenlang verteidigte. Vor dem 7. Spieltag waren die Leistungen der Borussen durchaus gemischt, erst anschließend spielte die Mannschaft so wie Rose das Verantwortlichen und Fans versprochen hatte. Das blieb in der Bundesliga lange Zeit so, das frühe Ausscheiden im DFB-Pokal (wohlgermerkt beim BVB aus Dortmund) und das klägliche Scheitern in der Europa League schienen die Euphorie nur in die richtigen Bahnen lenken zu wollen.

Und trotzdem geriet zum Ende der Spielzeit die Qualifikation für die Champions League in Gefahr, wie zuletzt unter Trainer Dieter Hecking kämpfte der VfL mit Leverkusen um den vierten Tabellenplatz. Dieses Mal hatte Borussia am Ende knapp die Nase vorn, Rose war der Held. Und an diesem Status änderte sich auch durch die durchwachsenen Leistungen in dieser Saison nichts. Zumal Borussia in der Champions League im Gegensatz zur Bundesliga wahre Großtaten verbrachte und sensationell ins Achtelfinale vorstoßen konnte. Dass der VfL niemals oben in der Bundesligatabelle zu finden war, blieb nicht unbemerkt, aber wurde nicht diskutiert. Dass Borussia realistisch

betrachtet mittlerweile keine Chance mehr auf einen Platz für die Europa League hat, wird indes sehr wohl thematisiert – und das gehört auch zum Abschlusszeugnis eines in der Bundesliga bislang gehypten Trainers.

Erklärung greift zu kurz

Marco Rose hat angedeutet, dass er ein richtig guter Trainer ist. Dass sich die Dinge bei Borussia sportlich in dieser Saison so entwickelt haben, mag nicht nur am Sportlichen liegen, andererseits greift aber die Erklärung Roses deutlich zu kurz: „Das eine sind Ergebnisse, das andere sind die Leistungen. Man sollte schon differenzieren, das wäre richtig und sachlich“, sagte der 44-Jährige in den letzten Wochen immerzu. Sind wir aber ehrlich, so überragend, dass Borussia erneut um die Champions-League-Plätze mitspielen müsste, hat sich die Mannschaft in dieser Saison viel zu selten präsentiert. Eberl nimmt den scheidenden Coach in Schutz: „Es ist ja nicht so, dass Marco Rose keine Leistung gebracht hat. Marco Rose hat herausragende Leistung gebracht für unseren Club.“ Und er habe Borussia einen Kick gegeben. Aber offensichtlich hat er Borussia auch in eine Art Schockstarre versetzt, die sich hoffentlich noch in dieser Saison löst, damit es in der kommenden wieder aufwärts geht:

Die Champions-League-Abende waren doch insgesamt zu schön, um darauf verzichten zu wollen!

Im April kann sich der VfL alleine auf die Bundesliga konzentrieren, ob mit Rose oder nicht, ein paar Punkte und Siege würden nicht nur der Fan- und Vereinsseele gut tun, sondern vielleicht doch noch das neue Ziel möglich machen. Die Europa Conference League, für die der siebte Platz ausreichen könnte, wenn Dortmund oder Leipzig den DFB-Pokal gewinnen und dabei unter

den ersten sechs in der Tabelle stehen wie derzeit. Aber selbst für das Erreichen dieser neuen internationalen Spielrunde unterhalb der Europa League muss der VfL Punkte aufholen, was angesichts der kommenden Gegner zumindest auf dem Papier möglich und direkt am 27. Spieltag gegen einen der direkten Konkurrenten, SC Freiburg, nötig erscheint. So ändern sich die Zeiten: Manchmal dauert es knapp zwei Jahre bis zu einer neuen oder objektiveren Bewertung, manchmal reichen ein paar Wochen.

Termine April 2021

Sa.	03.04.2021	20:30 Uhr	BL	BORUSSIA / SC Freiburg
Sa.	10.04.2021	15:30 Uhr	BL	Herta BSC / BORUSSIA
Sa.	17.04.2021	15:30 Uhr	BL	BORUSSIA / Eintracht Frankfurt*
Mi.	21.04.2021	20:00 Uhr	BL	TSG Hoffenheim / BORUSSIA*
Sa.	24.04.2021	15:30 Uhr	BL	BORUSSIA / Arminia Bielefeld*

BL = Bundesliga, CL = Champions League, DFB = DFB Pokal, EL = Europa League
 * Spiele bei Drucklegung noch nicht fest durch den DFB terminiert



**MEIN ERFOLGSREZEPT?
 SELBSTBEWUSSTSEIN UND
 EIN GESUNDES LÄCHELN!**



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

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

WIR SIND WIE GEWOHNT FÜR SIE DA!

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





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 kostenlose Möglichkeit einräumen, eines ihrer Produkte hier zu präsentieren. #supportyourlocals (Kontakt: redaktion@hindenburger.de).

Redaktion: Marc Thiele | Fotos: Anbieter



LURCH Isolier-Becher Coffee-To-Go 0,3l, mit transparentem Tritan-Deckel



Der LURCH-Isolierbecher ist aus doppelwandigem Edelstahl mit einem Deckel aus BPA-freiem Kunststoff und hat ein Fassungsvermögen von 0,3l. Diese nachhaltige Alternative zu herkömmlichen To-Go-Bechern aus Papier oder Einweg-Plastik hält Getränke durch seine Vakuum-Isolierung lange heiß und gibt zudem die Wärme nicht nach außen ab. Also - keine Sorgen vor verbrannten Fingern. Der BPA-freie Deckel hat eine Schiebeöffnung und sorgt so für ein angenehmes Trinkgefühl. Da der Becher als To-Go-Becher zum Trinken unterwegs und für Getränkehalter gedacht ist, ist er nicht 100% auslaufsicher, wenn er schräg oder kopfüber transportiert wird.

Preis: 19,90 €

Erhältlich bei:
KULT+GENUSS
Wilhelm-Strauß-Str. 65
41236 MG-Rheydt
www.kultundgenuss.de



Tanqueray Blackcurrant Royale Distilled Gin

Das neueste Produkt im Sortiment der bekannten Gin-Marke Tanqueray vereint den bekannten, klassischen Gin des Hauses mit einem neuen Botanical, der namensgebenden schwarzen Johannisbeere. Im Zusammenspiel mit dem klassischen Wacholder und Vanille, ergibt sich ein fruchtig-frischer Geschmack, mit einem perfekt ausbalancierten Aroma, bei dem kein Botanical dominiert oder verloren geht. Außergewöhnlich ist die Farbe des neuen Gins, ein kräftiges Lila-Pink, ebenfalls von der schwarzen Johannisbeere herrührend. Mit Sicherheit also auch visuell ein Highlight beim nächsten Gin-Tonic.

21,90€ je Fl. 0,7l (31,29€/l), inkl. MwSt.

Gesehen z.B. bei: www.wacholderexpress.de



Compañero Ron Elixir Orange

Hier trifft klassischer Trinidad Rum auf die tropischen Aromen reifer Orangen und frischer Kokosnuss. Das Ergebnis ist eine Spirituose, die schnell verführt, aber mit 40% Vol. natürlich deutlich stärker ist als ein Likör, auch wenn sie so rüberkommt. Wenn man es süß mag, ist man hier bestens bedient, egal ob pur, auf Eis, als Cocktailzutat oder auch als geschmackliches i-Tüpfelchen auf Desserts oder in karibischen Gerichten.

34,90€ je Fl. 0,7l (49,86€/l), inkl. MwSt.

Gesehen bei: www.rumundco.de



Spirit of Spice Schrebergartensalz

Stellen Sie sich vor, Sie gehen bei einem leichten Lüftchen durch einen liebevoll angelegten Schrebergarten: knackiges Gemüse, würzige Kräuter, prachtvolle Blüten. Die Luft riecht würzig und frisch. Sie schneiden sich eine Scheibe feines Brot ab, mit knuspriger Kruste und herrlichem Duft, darauf etwas gute Butter und eine dicke Prise Schrebergartensalz ... nun die Augen schließen und einfach nur schmecken ... All dies in einem kleinen Glas. Bunte Blüten, würzige Kräuter und naturreines Steinsalz - das alles harmonisch aufeinander abgestimmt und gut durchgemischt ergibt das Schrebergartensalz von Spirit of Spice.

Preis: Glas 55 gr / 4,50€ (81,82€/kg). Nachfüllpäckchen 80 gr / 4,80€ (60€/kg)

Erhältlich bei:
Feine Kost Runkehl
Quadtstr. 4 41189 MG-Wickrath | Tel.: 02166 - 97 50 388 | www.feinekost.com



Eskaro Filterkaffee Rugali

Der Filterkaffee Rugali stammt aus der gleichnamigen Region in Ruanda, einem afrikanischen Land, das durch hochwertigen Spezialkaffees überzeugt. Der Rugali ist komplex, mit ausgewogenen Aromen von Steinfrucht, grünem Tee und cremiger Mandel, und eignet sich für alle Zubereitungsmethoden.

Stärke / Röstgrad: 3
100% Arabica | mittlere Röstung
frei von Zusatzstoffen
Lieferung in aluminiumfreien Aromabeuteln

Erhältlich als Ganze Bohne, Filter, Espresso und French Press

Preis: 250 gr / 7,40€ (29,60€/kg), 500 gr / 13,90€ (27,80€/kg), 1 kg / 23,90€ (23,90€/kg)

Erhältlich bei:
www.eskaro.de



Slainte Mhath

(.sla.ndʒə 'va) - „slanschewad“, gälisch für „gute Gesundheit“

Destillerie Mackmyra

Text: Sandra Koll

In Osten von Schweden nahe des kleinen Örtchens Valbo liegt die schwedische Whisky Destillerie Mackmyra.

Gegründet wurde sie von 8 Freunden, die zu ihren regelmäßigen Treffen in einer Skihütte auch Whisky mitbrachten, so dass sich die abendlichen Gespräche schnell um das Thema Whisky drehten. Bald kam die Frage auf, warum es eigentlich keinen schwedischen Single Malt Whisky geben würde. Als Resultat daraus gründeten sie 1998 schließlich die Destille Mackmyra, die Ende 1999 ihr erstes Destillat produzierte.

Inzwischen hat sich Mackmyra zu einer renommierten Whiskydestille mit Fans auf der ganzen Welt etabliert.

Die Destille, eine ehemalige Mühle, liegt wunderschön mitten in den Wäldern Schwedens und wird klimaneutral betrieben.

Seit 2004 lenkt Master Blenderin Angela D´Orazio die Geschicke der Destille und sorgt durch ihre mutige Fassauswahl, welche für die Reifung verwendet werden, für Erstaunen und Begeisterung. Neben den klassischen amerikanischen Weißbeichen- und Sherryfässern werden hier z.B. Fässer verwendet, die zuvor den schwedischen Glögg (Mackmyra Winterglöd), japanischen Grüntee (Mackmyra Grönt Te), oder Birkenwein (Mackmyra Björkskav) enthielten.

Durch diese teils sehr ungewöhnlichen Vorbelegungen der Fässer, kreiert Mackmyra äußerst spannende Abfüllungen, die sicher nicht den Geschmack von jedem treffen, aber viele neugierig macht und auch überzeugt. Eine weitere Besonderheit bei Mackmyra sind die getorften Abfüllungen. Der verwendete Torf stammt aus Schweden und wird zum Teil unter dem Eisschild abgebaut. Er ist deutlich älter als der gestochene Torf in Schottland und hat bei der Verbrennung ein ganz anderes Aroma. Mackmyra verwendet zum Teil auch Fässer aus schwedischer Eiche für die Reifung, welche um einiges würziger ist als die Weißbeiche und auch die europäische Eiche. Daher wird meist nur ein kleiner Teil der schwedischen Eiche verwendet. Die Single Malts von Mackmyra werden gewöhnlich mit 46,1%vol. abgefüllt und nicht gefärbt.



Mackmyra Winterglöd 46,1% vol.



Mackmyra Svensk Rök 46,1% vol.



Mackmyra Grönt Te 46,1% vol.



Fotos: © Mackmyra / Simon Cederqvist / Johan Olsson

Bei Mackmyra gibt es seit Bestehen der Destille die Möglichkeit für Jedermann, kleine, gefüllte 30 l Fässer käuflich zu erwerben. Die Fässer werden bei Mackmyra gelagert; der Kunde hat aber die Möglichkeit sein Fass jederzeit zu besuchen und auch Proben zu bekommen. Das Fass kann dann nach Belieben abgefüllt werden und sogar bei dem Label kann der Kunde seinen eigenen Stil einfließen lassen. Für viele Whiskysfans eine spannende Sache, so ein kleines Fass zu besitzen und den Reifeprozess miterleben.

Wer noch keinen Single Malt von Mackmyra im Glas hatte, sollte ruhig mal zugreifen. Die Qualität der Malts ist hoch und die Auswahl groß.



Mackmyra Björkskav 46,1% vol.

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





Dipl. Biersommelière Gracia Sacher

Gracias Bierliebe

Tag des deutschen Bieres Wie war das noch gleich mit dem Reinheitsgebot?

Text + Fotos: Gracia Sacher

Bierfeiertage gibt es viele (wirklich, mehr, als Sie jetzt annehmen würden...). Hierzulande wird vor allem der Tag des deutschen Bieres gefeiert. Na gut, sagen wir aus aktuellem Anlass: normalerweise. Normalerweise stehen je nach Region Brauereibesichtigungen, Frühschoppen, Braukurse, Feste und Co. auf dem Plan der Brauer, Gastronomen und Getränkehändler. Ob nun zelebriert oder nicht, Fakt ist, dass am 23.04.1516 die bayerischen Herzöge Wilhelm IV. und Ludwig X. in der Landesverordnung forderten, dass man zum Brauen von Bier nur Wasser, Gerste und Hopfen verwenden dürfe. Als Reinheitsgebot wurde diese Regelung damals noch nicht bezeichnet; der Begriff taucht nach dem Ersten Weltkrieg zum ersten Mal auf.

Warum überhaupt das Ganze?

Unter anderem aus dem Grund, dass Bier damals das Hauptnahrungsmittel der Bevölkerung darstellte und eine gute Qualität aufweisen sollte. Da die Brauer in Sachen experimentelle Zutaten vor nichts zurückschreckten, galt es, endlich etwas Ordnung in die Sachlage zu bringen. Man kann sich vorstellen, dass die Brauergebnisse oftmals alles andere als genießbar waren. Ebenso sollte Gerste bevorzugt werden, da andere Getreidesorten zur Brotbereitung wichtig waren – diese sollten geschützt werden.

Aus Gerste wurde später Gerstenmalz, da man herausfand, dass Malz für den Brauvorgang deutlich geeigneter ist als die Rohfrucht. Die Erwähnung der Hefe im Reinheitsgebot folgte erst einige Zeit später; über deren genaue Wirkungsweise in Form einer Brauzutat wusste man damals noch nichts. Erst im 19. Jahrhundert nahm man sie als vierten Roh-



Gracias Bierblog

„Bierliebe und moodpairing“ finden Sie auf www.moodpairing.de



stoff in das Reinheitsgebot auf, als Louis Pasteur, Mitbegründer der medizinischen Mikrobiologie, beschrieb, dass diese für den Gärungsprozess von entscheidender Bedeutung sei.

Das Reinheitsgebot ist heute im „Vorläufigen Biergesetz“ verankert. Immer noch wird es mit einer guten Bierqualität in Verbindung gebracht. Und immer noch gilt: ins Bier dürfen nur Wasser, Malz, Hopfen und Hefe.

Übrigens: bei untergärigen Bierstilen (Lagerbieren) wie z.B. Pils oder Helles muss es nach Reinheitsgebot tatsächlich Gerstenmalz sein, während man bei obergärigen Bieren (Ales) auch andere Getreidesorten (z.B. Weizenmalz) verwenden darf. Anti-Reinheitsgebot ist hingegen immer die Rohfrucht – Malz ist also entscheidend.

Dennoch besteht auch in Deutschland die Möglichkeit, Bier zu brauen, das nicht nach dem Reinheitsgebot gebraut ist. Zum Beispiel, wenn es sich um „besonderes Bier“ mit einer traditionellen Herstellung handelt. Diese Ausnahmen bei der Zulassung gibt es in Bayern jedoch nicht.

Das Bayerische Reinheitsgebot gilt Vorgängerregelung bzw. Ursprung sowie strengere Auslegung des Deutschen Reinheitsgebots. Während man in anderen Bundesländern auch bestimmte Zucker und Farbstoffe zum Brauen verwenden darf, ist dies in Bayern ebenso verboten.

Ich gebe zu, dass ich nach diesen Zeilen Lust auf ein Bierchen bekommen habe – Sie auch? Ob nach Reinheitsgebot gebraut oder nicht – lassen Sie es sich schmecken. Denn tolle Biere gibt es sowohl innerhalb als auch außerhalb dieses Gebots.

Cheers,
Gracia



Foto: © Marc Thiele

Zwischenbilanz: Ein Herz für unsere Altstadt

Vor einem Monat startete Edeka Endt die Aktion „Ein Herz für unsere Altstadt“ und unterstützt somit die Altstadt-Gastronomie.

- Spendenstand liegt bei 5875,30€
- Mittlerweile 17 Produkte von 12 Herstellern
- Top Platzierung in allen teilnehmenden Supermärkten

Seit dem 22. Februar sind in den Regalen von sechs Mönchengladbacher Supermärkten mittlerweile 17 Produkte mit einem Altstadt-Etikett zu finden. Von jedem dieser Produkte werden bis zu 20% des Verkaufspreises an den Club der Wirte gespendet.

„Der aktuelle Spendenstand von fast 6.000€ ist überwältigend! Wir sind richtig happy, dass die Aktion sehr gut angenommen wird und die Mön-

chengladbacher unsere Altstadt so unterstützen.“ sagt Hauke Jakob, Vorsitzender vom Club der Wirte und ergänzt „Da sind ja auch richtig tolle Hersteller dabei.“ Und diese sind seit Beginn der Aktion noch mehr geworden! Zuletzt sind die Mönchengladbacher Kaffeerösterei Eskaro-Esser sowie der Likörhersteller Husch Husch hinzugekommen, womit die Zahl der Hersteller auf 12 gewachsen ist, die insgesamt 17 verschiedene Produkte in einer limitierten Altstadt-Edition anbieten.

Viele Gäste sind auch von der Aktion „Ein Herz für unsere Altstadt“ begeistert. Sie suchen über soziale Medien den Kontakt zu Gastronomen und fragen nach. „Da merkt man, dass wir nicht in Vergessenheit geraten.“ freut sich Igor Zonjic. Eine immer wieder gestellte Frage ist, wie lange die Aktion noch andauert. Darauf hat der Supermarkt-Inhaber Dirk

Endt eine Antwort: „Solange es noch so massive Einschränkungen in der Gastronomie gibt, machen wir uns keine Gedanken über ein Ende.“ Ebenfalls wird häufig gefragt, wie der Club der Wirte die Spenden verwenden möchte. „Sobald es möglich ist, wollen wir unbedingt eine Fortsetzung von unserem Sommerfest #Waldhausener veranstalten. So können wir zügig einen Beitrag zur Normalität leisten.“ berichtet Jakob. Da bei einer Veranstaltung in dieser Größenordnung die Vorfinanzierung nicht unerheblich ist, wäre eine Umsetzung in der gegenwärtigen Situation für die Gastronomen eigentlich unmöglich – denn sie müssen zunächst die Lasten aus den vergangenen 12 Monaten aufarbeiten. Neben dem Sommerfest stehen aber auch weitere Themen auf der Agenda, um die Altstadt weiter zu gestalten. Neben einer möglichen Erweiterung und Instandsetzung der Lampenschirme sowie einen möglichen Fahrradständer auf dem Alten Markt gibt es natürlich weitere Projekte, die vorangetrieben werden können. Hier ist der Club der Wirte im engen Austausch mit der Initiative Altstadt.



Die Aktion „Ein Herz für unsere Altstadt“ zeigt, dass der Zusammenhalt in Mönchengladbach stimmt. Einwohner, die Stadt, lokale Händler und Hersteller sowie die Gastronomie rücken in schwierigen Zeiten zusammen und unterstützen sich gegenseitig.

WIR MACHEN DAS!

Neue Agentur gesucht?



LIEBLINGS-KUNDE!

LIEBLINGS-AGENTUR!

Digital Social Print Media Consulting

Lernen Sie uns kennen!



ERFAHREN SIE MEHR AUF MARKTIMPULS.DE

WIR SIND BIO

QUALITÄT. FRISCHE. VIELFALT.

2 x in Mönchengladbach

Prinzenstraße 1
Odenkirchener Str. 34



dennis-biomarkt.de



98% DER GLEITSICHTGLÄSER PASSEN NICHT PERFEKT

Bei Brillen Dahmen in Mönchengladbach erhalten Sie jetzt biometrische Gleitsichtgläser, die perfekt auf Ihre Augen abgestimmt sind.

Jedes Auge ist einzigartig. Und nicht jedes Auge, welches eine Brillenkorrektur benötigt, ist gleich groß. Bisher wurde die Korrektur eines Gleitsichtbrillenglases oft nur für ein standardisiertes „Normauge“ berechnet. Solche Brillengläser korrigieren zwar die Fehlsichtigkeit, aber die optimale Schärfe ist nicht über die gesamte Glasfläche gleichmäßig hoch. Dies führt dazu, dass 98 % der Gleitsicht-Brillenträger Gläser nutzen, die nicht perfekt zu ihren Augen passen. Die Augenlängen sind genauso individuell wie die Menschen selbst – und auch das Schärfezentrum der Augen variiert.

Um dennoch schärfstes Sehen zu ermöglichen, müssen perfekte Brillengläser nicht nur die Fehlsichtigkeit korrigieren, sie müssen anhand präziser biometrischer Daten für jedes einzelne Auge optimiert werden. Anpassen kann solche Gläser nur, wer die erforderliche Messtechnik besitzt. Es reicht nicht im Augenprüfraum die Korrekturwerte zu ermitteln. Brillen Dahmen hat in diese neue Messtechnik „B.I.G. Vision“ von Rodenstock investiert und stellt allen Kunden jetzt diese einzigartigen Brillengläser vor. Mit einem speziellen Terminal werden die Augen vollautomatisch

erfasst und analysiert. Auch der Sitz der Brille fließt in diese Analyse ein. Das Ergebnis sind biometrische Gleitsichtgläser, die auf den Mikrometer genau zu den Augen passen.

Zur Einführung dieser Neuheit erhalten Kunden bei Brillen-Dahmen die Messung inklusive 2 biometrischer Gleitsichtbrillengläser mit einem Preisvorteil von 50 €. Um sich kostenlos beraten zu lassen, ist es sinnvoll, einen individuellen Termin zu vereinbaren. Das kompetente Team von Brillen Dahmen besteht aus zwei Augenoptikermeistern, einer Augenoptikermeisterin und zwei Augenoptikerinnen. Ein Termin kann telefonisch unter 02166-44 995 oder auch unter www.brillen-dahmen.de vereinbart werden.



Brillen Dahmen
Odenkirchener Str. 20
41236 MG-Rheydt
Tel. 02166 - 44 995
www.brillen-dahmen.de





Biometrische Brillengläser

RODENSTOCK

Was wir sehen, ist die Entscheidungsgrundlage für unser Gehirn. Nur eine Brille mit biometrischen Gleitsichtgläsern von Rodenstock berücksichtigt das Sehen als großes Ganzes und versorgt das Gehirn so mit bestmöglichen Informationen. Wie das funktioniert? Dank tausender mit dem DNEye® Scanner ermittelter Messpunkte passen biometrische Gleitsichtgläser 100%ig zu Ihrem individuellen Augenprofil. Erleben Sie schärfste Sicht bei jedem Blick und aus jedem Winkel - so, wie es Ihr Gehirn braucht.

Jetzt einlösen bis 15.05.2021

50 € GUTSCHEIN

FÜR BIOMETRISCHE GLEITSICHTGLÄSER VON RODENSTOCK

Es lohnt sich für Sie, auf biometrische Gleitsichtgläser von Rodenstock umzusteigen. Zum einen sehen Sie schärfer als je zuvor. Zum anderen zahlt es sich aus, denn Sie sparen jetzt 50 Euro auf Ihre neuen biometrischen Gleitsichtgläser.




BRILLEN DAHMEN

KONTAKTLINSEN · MODERNE AUGENOPTIK

Odenkirchener Str. 20 (neben der Hauptpost)
41236 Mönchengladbach Rheydt • Telefon 02166 - 44 995 • www.brillen-dahmen.de

Bitte vereinbaren Sie einen Termin



Foto: © BE5-Physio

PHYSIOTHERAPIE – AUCH IN ZEITEN VON CORONA EINE HERZENSANGELEGENHEIT

Wir von Be5 – Physio stehen auch in Zeiten wie diesen an Ihrer Seite.

Seit Beginn der Pandemie fehlten wir an Hygienekonzepten um auch Physiotherapie, wo oft kein Abstand zwischen Patient und Therapeut gehalten werden kann, für Sie so sicher und gewinnbringend wie möglich zu gestalten.

Eines ist bei allen Hygienemaßnahmen nie untergegangen; die Freundlichkeit und Professionalität, mit der wir Sie hier empfangen und behandeln.

Ihre Anliegen und Ihre Gesundheit haben bei uns immer höchste Priorität und aus diesem Grund bieten wir auch weiterhin für Sie alle Leistungen an, für die wir speziell ausgebildet sind.

- Krankengymnastik
- CMD
- Manuelle Therapie.
- Klassische Massagetherapie
- Manuelle Lymphdrainage, MLD
- Krankengymnastik des Zentralen Nervensystems, KGZNS
- Krankengymnastik am Gerät, KGG
- Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht
- Faszientherapie nach IASTM, Rockblade und Rocktape
- Hausbesuche

Zum Abschluss noch eine Herzensangelegenheit:

Gerade zu dieser Zeit sollten wir noch einmal mehr auf das Thema Gesundheit achten. Wenn es uns schon nicht möglich ist, Sport im Verein oder im Fitnessstudio auszuüben, schauen Sie doch einmal auf unsere Plattformen im Internet und in den sozialen Medien. Dort zeigen wir Ihnen interessante und sinnvolle Trainingsübungen, so dass Sie zu Hause und bald wieder draußen etwas für Ihre Gesundheit machen können.

Ihr Florian Strater & das gesamte Team von Be5 – Gesundheit

BE5-PHYSIO
Hohenzollernstr. 179 | 41063 Mönchengladbach
Tel.: 02161 - 68 44 40 info@be5-physio.de
www.be5-physio.de

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do.: 7-20 Uhr, Mi. u. Fr. 7-18 Uhr,
Sa. nach Vereinbarung




Caritas-Auszubildende mit der 17-fachen Boxweltmeisterin Ina Menzer.


Nimm die Herausforderung an: Box Dich durch!

- Seit letztem Jahr bieten wir die **generalistische Ausbildung zur Pflegefachfrau / zum Pflegefachmann** an.
- Der Ausbildungsbeginn ist bei uns fünfmal im Jahr möglich, jeweils zum 1. März, Mai, Juli, September und November.
- Wir bieten Dir eine attraktive Ausbildungsvergütung und viele verschiedene Sozialleistungen.
- Weitere Infos: karriere.caritas-mg.de/Pflegeausbildung
- Bewirb Dich jetzt: bewerbung@caritas-mg.de


Caritasverband Region Mönchengladbach e. V.
02161 8102-27 · www.caritas-mg.de **Herzlich gern.**




»Volksverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®




Rapsöl




Holzprodukte




Secondhand-Kleidung




Bücher
CDs



Glas
Hausrat





Gebrauchtmöbel

Geistenbecker Str.107+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

Volk'sLaden

second hand

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

Zentrale:
02166 / 671 16 00

www.volksverein.de

Neue Perspektiven durch Genesungsbegleitung

Wer kennt das Berufsbild eines Genesungsbegleiters oder hat schon mal von „Peer-Beratung“ oder „Ex-In“ gehört? Was verbirgt sich hinter dem Begriff und wie sieht der berufliche Alltag aus?



Foto: © stock.adobe.com/xpix

Ex-In-Genesungsbegleiter*innen sind Menschen, die selbst in psychiatrischer Behandlung waren und eine Schulung als Genesungsbegleiter*in abgeschlossen haben. Mit dieser Qualifikation können sie in Einrichtungen für psychisch erkrankte Menschen arbeiten und diese unterstützen.

Als selbst Betroffene verfügen sie über ein anderes Verständnis der Erkrankung und können aus ihrem eigenen Werdegang Anregungen und Hilfen geben. Im Reha-Verein gibt es vier Genesungsbegleiter*innen. Der erste, **Andreas Renner**, übt seinen Beruf seit 2015 aus.

Er berichtet aus seinem Alltag:

„Ich arbeite im Reha-Verein in einem multiprofessionellen Team, daher kommen einige Menschen über die Kontakte im Rahmen des Betreuten Wohnens oder über die Tagesstruktur (Werkstätten) zu mir. Es ist eine bunt gemischte Gruppe im Alter von Mitte

zwanzig bis Anfang sechzig mit ganz unterschiedlichen Krankheitsbildern. Neben den Gesprächen, die ich regelmäßig anbiete, begleite ich teilweise individuell im Alltag, biete aber auch Gruppen an. In den Gesprächen geht es um Austausch, um Nachempfinden und darum, Hoffnung zu geben und Perspektiven aufzuzeigen. Häufig bedeutet es für Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder in einer Krise schon eine Entlastung, wenn sie mit jemandem reden können, von dem sie das Gefühl haben, dass er ähnliches erlebt und daher ein anderes Verständnis hat.“ Ganz wichtig ist ihm die positive Bestärkung der Menschen, die er begleitet. Die eigenen Stärken (wieder) zu entdecken und auszubauen, eine gesundheitsfördernde Haltung zu entwickeln, - auch darin sieht er seine Aufgabe.

Und damit auch er (wie seine Kolleg*innen) sich Unterstützung holen kann, gibt es regelmäßige Reflexionsrunden zum Austausch und zu „Fallbesprechungen“.

VERANSTALTUNGSTIPP:

„Ex-In Genesungsbegleiter - Psychiatriefahrung als Berufskompetenz?!“ Trialogisches Online-Forum am 20. April 2021 von 18:00-19:30 Uhr mit Andreas Renner

Gleichberechtigter und offener Austausch dreier Gruppen im sozialpsychiatrischen Kontext - Patient*innen, Angehörige und Berufspraktiker*innen - soll mehr Verständnis für die jeweils anderen Gruppen schaffen.

Anmeldung per Mail:
a.renner@rehaverein-mg.de

Und wie kam er selbst auf die Idee, Genesungsbegleiter zu werden?

Nach einer schulischen kaufmännischen Ausbildung begann Herr Renner – als alleinerziehender Vater – ein Vollzeit-Studium der Sozialen Arbeit. Daneben arbeitete er eine Zeitlang als Lehrkraft für Englisch im Quereinstieg und trainierte ehrenamtlich die Fußballmannschaft seines Sohnes. Die permanente Überlastungssituation führte zum Burnout und einem teilstationären Aufenthalt in der Tagesklinik. Schon im frühen Erwachsenenalter hatte er außerdem mit Depressionen zu kämpfen. Über Betreutes Wohnen und arbeitstherapeutische Maßnahmen beim Reha-Verein konnte er sich stabilisieren und neue Perspektiven für sich entwickeln. Hier entstand auch die Idee, eine Qualifizierung als Genesungsbegleiter zu machen. Denn wer, wenn nicht ein Betroffener, kann glaubhaft Beispiel und Ansporn für ein Überwinden psychischer Krisen sein? Diese Argumentation überzeugte denn auch das Jobcenter, so dass Herr Renner die Genesungsbegleitung als geförderte Weiterbildung absolvieren konnte. Während dieser Zeit stand zunächst die Beschäftigung mit der eigenen Person und Erkrankung im Mittelpunkt, ebenso das Kennenlernen und der Austausch mit Teilnehmer*innen mit anderen Krankheitsbildern und Genesungsprozessen. In der zweiten Hälfte der Weiterbildung ging es dann vorrangig um das Erlernen von Beratung, Krisenbegleitung und mehr, auch im Rahmen von Rollenspielen. Flankiert wurde das Ganze von zwei Praktika, die er im Reha-Verein und in der Depressions-Abteilung der LVR-Klinik in Rheydt absolvierte. „Es ist eine total bereichernde Arbeit“, berichtet er und ergänzt: „Ich lerne ständig dazu.“



Reha-Verein
Thüringer Str. 12
41063 Mönchengladbach
Tel.: 02 16 1 - 69 77 70
Fax: 0 21 61 - 69 77 72 -9
www.rehaverein-mg.de



Wie wäre es denn mal mit einer Agentur, die ...



... professionell und doch bodenständig ist?

Wir sind fachlich „up2date“, aber eher Kreativhandwerker als hippe Marketing-trendjunkies, wissen aber trotzdem, wann was sinnvoll einsetzbar ist, um die Ziele unserer Kunden zu erreichen.



... immer Kosten und Nutzen im Blick hat?

Der Marketingwerkzeugkasten beinhaltet viele „Tools“, wir wägen Kosten und Nutzen ab und suchen immer nach kostenoptimierten Lösungen bei der Umsetzung.



... zu fairen aber realistischen Konditionen arbeitet?

Unsere Preise sind fair kalkuliert. Wer mit uns arbeitet, kann sich sicher sein, professionelle Leistungen, Fachkompetenz und Kreativität für seine „sauer verdienten“ Euros zu bekommen.



... nur für Sie arbeitet, wenn „die Chemie“ stimmt“?

Für uns sind Vertrauen und eine „offene Kommunikation“ maßgeblich für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Ohne geht's nicht.



m marktimpuls
Marketingagentur + Verlag

Schillerstraße 59
41061 Mönchengladbach

Telefon: 0 21 61 - 686 95 20
E-Mail: info@marktimpuls.de
Web: www.marktimpuls.de



LÜCKENLOS IST EINFACH SCHÖNER.

IMPLANTATE – UM LÜCKEN ZU SCHLIESSEN.

Implantologie · Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie
Oralchirurgie



Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie · Plastische - Ästhetische Operationen
Fliethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 4666666

www.lange-weyel.de