

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT

Techno-Legende Dr. Motte in Mönchengladbach

City Movement Festival

Wieder da
Terminkalender
Jetzt auch
Online!

Zurück ins Mittelalter

Rittermarkt

Startups in MG

Chakchouka

Eiskalt erfolgreich

Die Eisdealer

Kleine Köstlichkeiten

Mango bakes Cakes

Unsere neue Website ist online!
www.hindenburger.de





(Neue) Agentur gesucht?



**Erfahren
Professionell
Erfolgsorientiert
Zielgerichtet
Uptodate**

Seit 2006 entwickeln wir Marketing- und Kommunikationslösungen für zufriedene Kunden aus Unternehmen, Verbänden und Organisationen - Deutschlandweit.



**Kosten und
Nutzen immer im
Blick!**

Der Marketingwerkzeugkasten beinhaltet viele „Tools“, wir wägen Kosten und Nutzen ab und suchen für unsere Kunden immer nach den besten Lösungen bei der Umsetzung.



**Faire, ehrliche,
aber realistische
Konditionen**

Billiger als bei uns bekommen Sie es mit Sicherheit, aber meistens zahlen Sie drauf. Wir kalkulieren offen und fair, mit ein Grund warum es uns auch nach so vielen Jahren noch gibt.



**Full-Service
Agenturleistungen
aus einer Hand...**

Beratung, Konzeption, Printdesign, Digitale Lösungen, Mediaplanung, Social Media Marketing, Corporate Publishing und dazu noch eigene crossmediale Presseplattformen von denen auch unsere Kunden einen Mehrwert haben.



m² marktimpuls
Marketingagentur + Verlag

Schillerstraße 59
41061 Mönchengladbach

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

edit rial

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn es nach Jahrgängen gehen würde, hätten wir mit dieser Ausgabe die 15 voll gemacht, denn im August 2007 erschien der erste Hindenburger, damals noch mit dem Gründerteam unserer Agentur. Nun, auch wenn Publikationen meistens in Jahrgängen rechnen, in Lebensjahren sind wir erst 14 und auf Grund der anhaltenden und sich aktuell wieder verschlechternden Corona-Situation, die eine schöne Feier nahezu unmöglich macht, habe ich mich dazu entschieden, doch erst nächstes Jahr - wenn wir 15 Jahre jung werden - zu feiern.

Ein Jahr voraus zu planen ist in der heutigen Zeit fast schon utopisch. Wer weiß, was bis dahin alles passiert. Prognosen sind bei der Geschwindigkeit, mit der sich Politik, Wirtschaft und Gesellschaft heute verändern, nahezu unmöglich. Einzig, dass es auch bei uns digitaler wird, steht bereits fest. Ich bin gespannt, ob es den HINDENBURGER im August 2022 noch in gedruckter Form gibt. Wie sehen Sie das? Würden Sie das gedruckte Heft vermissen?

In den letzten Monaten, der dritten Corona-Welle hatten wir als Verlag mit einem der bei uns erscheinenden Magazine die Gelegenheit zu testen, wie

rein digitale Ausgaben funktionieren und die Ergebnisse waren ermutigend. Vielleicht lag die positive Resonanz der Leserschaft dieses anderen Magazins daran, dass es das Einzige für diesen Themenbereich in Deutschland, Österreich und der Schweiz ist. Das müssen wir noch genauer untersuchen.

Aber wie digital sind Sie als Leserschaft eigentlich überhaupt? Lesen Sie Zeitschriften und Zeitungen in digitaler Form oder bevorzugen Sie die gedruckten Ausgaben? Sind Smartphone, Tablet und PC ein Ersatz für die Haptik von Papier in der Hand? Ist das Lesen auf dem Bildschirm für Sie das Gleiche wie ein Magazin in der Hand zu haben?

Was erwarten Sie von einem digitalen Magazin? Was möchten Sie darin lesen? Was muss eine digitale Ausgabe, was muss generell ein digitales Angebot - auch die Webseite eines Magazins - für Sie bieten? (Schreiben Sie uns gerne Ihre Meinung an redaktion@hindenburger.de)

Wir haben ja bereits vor ein paar Monaten unsere Webseite www.hindenburger.de „relaunched“, wie es im Fachjargon heißt, ihr ein neues Design verpasst, die Inhalte neu strukturiert und um rein

digitale Angebote erweitert. Letzteres tun wir stetig, wie zuletzt die kostenlose Gastro-Job-Börse, um der lokalen / regionalen Gastronomie bei ihren akuten Personalproblemen in der Coronakrise zu helfen, oder ab dieser Ausgabe der Online-Terminkalender. Weitere digitale Angebote werden gerade erstellt und nach und nach auf hindenburger.de integriert. Ich bin tatsächlich sehr gespannt, ob und wie Sie als Leserschaft diese Angebote annehmen. Die Abrufe der digitalen Hindenburgerausgaben als PDF und die Zugriffe auf die Gastro-Job-Börse stimmen mich da jedenfalls positiv.

Nun es werden sicher spannende 12 Monate, mit vielen Herausforderungen, aber auch Neuerungen und ich würde mich freuen, wenn Sie Letztere mit uns zusammen mitgehen. Jeder Besuch auf hindenburger.de hilft uns, ebenso wie jedes Like auf Facebook ([hindenburger](https://www.facebook.com/hindenburger)) und jeder Follower auf Instagram ([hindenburger_mg](https://www.instagram.com/hindenburger_mg)).

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der August-Ausgabe des Hindenburger. Bleiben Sie gesund!

Ihr
Marc Thiele (Herausgeber)

Berufsausbildung 2022 Unsere Zukunft – nur mit Dir als:

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


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




Tag der Ausbildung
Samstag, 25.9.2021
Save the date

Präsenzveranstaltung bzw.
Webinare – s. kurzfristige Ankündigung
auf www.sms-group.com



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

 Instagram:
[azubis_sms_group](https://www.instagram.com/azubis_sms_group)

SMS group GmbH
Berufsbildung
Fee Ambaum
Tel.: +49 2161 350-2036

SMS  group
www.sms-group.com



18

LIFESTYLE



22

KUNST + KULTUR



32

GENUSSKULTUR

Fotografie: siehe Themenseiten

STADTLIBEN

- 6 Rittermarkt Mönchengladbach

LIFESTYLE

- Service: Finanzen**
- 8 Altersvorsorgelücke bei Frauen
Vorsorgevollmachten präzise erstellen
- 9 Kurzarbeitergeld & Co
Insolvenzabsicherung für Bauherren
- Bauen & Wohnen**
- 10 Verbraucherschützer fordern Bauklimageld
Exposé: Attraktive 2-Zimmer Wohnung in Rheydt
- 11 SHL Badwelt Niederrhein: So schön kann
barrierefrei sein.
- 12 Anschluss fürs E-Auto gesucht
- 13 Sonnenschutz senkt Klimatisierungskosten
- Fashion**
- 14 1 Jahr Fräulein Smilla Concept Store
- 15 VeloCity - mit Bikepants von Alberto zu
mehr Pedalpower
- 16 Neue Firmenzentrale für Fashionlabel Colours & Sons
- 18 Start-Up: Chakchouka

KUNST + KULTUR

- 20 Literaturtipps
- 21 Cretaceous Zone von Ansgar Fabri
Hausiererey - Wo schlägt das Herz (d)einer Stadt?
- 22 Citymovement Festival 2021 - Das Programm
- 24 Citymovement Festival 2021 - Die Künstler

FREIZEIT

- 26 Kino aktuell: Free Guy
TV und Streamingtipps aus der Redaktion
- 27 Strandkorb Open Air: Jürgen B. Hausmann
[MIR]-Festival 2021
- 28 Brüggen Klassik(er) Time
- 29 Natur- und Tierpark Brüggen
- 30 5 Sportmythen und was wirklich stimmt
- 31 Radfahre mit körperlichen Einschränkungen

GENUSSKULTUR

- 32 Startup: Mango bakes Cakes
- 34 GenussShopping
Aus der Redaktionsbar: Éclat Dry Gin
- 36 Drei Jahre „Die Eisdealer“
- 38 Slainte Mhath: Starward Whisky

- 39 Gracias Bierliebe: Bierstil Witbier
- 40 Clubheim neu gedacht: Social Club zur Hilde
- 41 Mehrwegverpackungssysteme in der Gastronomie

MEDIZIN + CO

- 42 Praxis Dr. Bongartz MSc. MSc. & Partner:
Volkskrankheit Parodontitis
- 43 Hülsen & Platte: 24 Stunden Seniorenbetreuung
Impfangst besiegen, vor Corona Schützen
- 44 Tiergestützte Alltagsbegleitung im Reha-Verein
- 45 Städtische Kliniken: Elternschule wieder geöffnet

DER HINDENBURGER TERMINKALENDER

- 46 Termine
- 50 Adressen

SONSTIGES

- 03 Editorial
- 04 Impressum

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:

Jessica Sindermann, Gracia Sacher, Sandra Koll

COVERFOTO: Dr. Motte / © Petrov Ahner

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.



WIR machen den Mehrwert.

LACK & BLECH
Autolackiererei
Fachbetrieb für Unfallreparaturen

1991
SINCE
1991
BEST
SINCE
1991

BEULEN
HEILEN

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



gastrojobs.hindenburger.de

HINDENBURGER GastroJob-Börse

für Mönchengladbach und das Umland

★★★★
HINDENBURGER
Gastro-Corona-Support

**KOSTENLOS
INSERIEREN**

★★★★

**Stellenangebote
in der Gastronomie
inserieren und finden.**

Rittermarkt Mönchengladbach

14.+15.8.2021

Neuer Standort: MG-Lürrip/Park Zeppelinstr.

Foto: Denise Brenneis

Mittelalterlicher Markt

Spielleute und Gaukler

Atemberaubender Buhurt

Tickets und Infos unter:
www.ritterfest-mg.de | Tel. 02161-25 52 414

Veranstalter
MG MG
Märkte und Gesellschaft
Mönchengladbach e.V.

Dein MG
MÖNCHENGLADBACH

Foto: RimaPress

Für Arbeitgeber:

- Kostenlos
- Direkter Bewerberkontakt
- Ausführliche Stellenbeschreibung möglich
- Logo / Fotoupload
- Google Maps Einbindung

Für Arbeitsuchende:

- Kostenlos
- Verschiedene Filtermöglichkeiten
- Direkter Kontakt zum Arbeitgeber

gastrojobs.hindenburger.de

Stadtparkasse Mönchengladbach

NEW SCHAFFRATH Wir sind auf Sie eingerichtet!

vanLaack

Städtische Kliniken Mönchengladbach

Zotten



Rittermarkt Mönchengladbach

Foto © Thomas Platzer

Das Ritterfest im Jahre 2021 (14. + 15. August) Corona Pandemicum wird ein anderes Fest als gewohnt. Nach vielen Wochen der mutig entwickelten Pläne und wieder verworfenen Ideen, ist es der Marketing Gesellschaft Mönchengladbach gelungen, eine Veranstaltung zu planen, die allen Corona-Bedingungen entspricht und die BesucherInnen trotzdem eine Zeit lang die Gegenwart vergessen und in die sagenumwobene Welt des Mittelalters eintauchen lässt.

Schon beim Betreten des bewaldeten Parks an der Zeppelinstraße steigt dem Besucher der Duft von frisch gebackenen Fladenbrot aus dem Holzofen in die Nase und mittelalterliche Klänge erklingen aus der Ferne. Nur wenige Meter weiter bringt der seit Jahren bei allen Besuchern beliebte Gaukler „Narrenkai“ die Zuschauer zum Schmunzeln und Korbflächter und Kerzenzieher ernten Bewunderung. Kinderaugen werden größer, wenn der Puppenspieler hinter dem nächsten Baum auftaucht und natürlich darf auch in diesem Jahr das mittelalterliche Karussell nicht fehlen.



Foto © Jens Engel

Mit dabei ist eine Vielfalt an Händlern, die die unterschiedlichsten Waren im Gepäck haben oder vor Ort herstellen. Vom edlen Geschmeide bis zum gravierten Holzschwert ist für große und kleine Besucher gleichermaßen etwas dabei. Eine Konzertbühne darf es in diesem Jahr zwar nicht geben, aber im gesamten Parkgelände sind unsere Künstler unterwegs und verzaubern Sie mit Musik, Tanz, Jonglage und Vielem mehr. Ein großer Biergarten lädt zum Verweilen ein und bietet Gelegenheit zum Genuss des vielfältigen Angebotes an Leckereien. Herzhaft oder Süß, hier findet jeder etwas!

Ein Ritterturnier mit tausenden jubelnden Besuchern ist in der aktuellen Lage nicht denkbar und würde auch gegen jeden vernünftigen Umgang mit der Situation sprechen. Umso mehr freuen wir uns, dass die Buhurt-Kämpfer trotzdem ihr Kommen zugesagt haben. Der zu Fuß getragene Schwertkampf verlangt den Kämpfern ein extrem hohes Maß an Konzentration und Kondition ab, immerhin wird in voller Rüstung gekämpft. Selbstverständlich sind auch wieder Ritterlager vor Ort, die das Leben der damaligen Zeit authentisch darstellen und für den Besucher erlebbar machen.

Um wirklich allen Gästen den sicheren Besuch der Veranstaltung zu ermöglichen, werden die Tickets für unterschiedliche Einlasszeiten angeboten. Die MGMG bleibt so bei den Besucherzahlen jederzeit deutlich unter der zulässigen Höchstgrenze. Die MGMG empfiehlt dringend den Vorverkauf zu nutzen. „Wir hoffen, dass unsere Besucher das Angebot nutzen und ihr Ticket bereits im Vorfeld kaufen“, so Peter Schlipkötter,

Geschäftsführer der MGMG. Vor Ort wird es nur Tickets geben, wenn in den jeweiligen Slots noch genügend freie Kontingente vorhanden sind.

Um ein Höchstmaß an Sicherheit zu gewährleisten, werden nur Besucher auf das Gelände gelassen, die eine Immunisierung (geimpft oder genesen) oder einen aktuellen negativen Test vorweisen können. Selbstverständlich werden die Organisatoren auch dafür Sorge tragen, dass ein entsprechender Test noch vor Ort vor dem Betreten des Veranstaltungsgeländes durchgeführt werden kann.

Familienfreundliche Eintrittspreise:
Erwachsene sechs Euro,
Kinder bis 3 Jahre frei.

Für Starpac- oder S-Club-Mitglieder gibt es auf den Erwachsenen-Eintrittspreis 1 Euro Ermäßigung.

Öffnungszeiten:

14. + 15 August 2021
Samstag 11 bis 22 Uhr
Sonntag 11 bis 18 Uhr

300-400 Tickets werden immer zur vollen Stunde angeboten.

Samstag letzter zu kaufender Slot 20 Uhr
Sonntag letzter zu kaufender Slot 16 Uhr

Tickets gibt es über www.reservix.de oder www.adticket.de

ninety nine[®]

KAISER-FRIEDRICH-HALLE

Des Kaisers neue Theke.

Die neue Location in der
Kaiser-Friedrich-Halle!

Jetzt Tisch reservieren:
www.99-mg.de

Öffnungszeiten
Do.-So. von 17 Uhr bis 24 Uhr
Küche bis 22 Uhr

Hohenzollernstr. 15
41061 Mönchengladbach

 Sparkasse am Niederrhein ... präsentiert:

FZX-OPEN-AIR SOMMER 2021



**6. Open-Air Kino
Hafen Xanten**
Fr./Sa., 06./07.08.
21:30 Uhr
Das Kino-Highlight unter
Xantens Sternenhimmel



„Glam Bam“ *
– Glam-Rock der 70er Jahre
Sa., 28.08. | 19.30 Uhr
Schrill, schräg, bunt, selbstironisch,
aber musikalisch authentisch
und mit viel Power.



**6. Acoustic PLAZA
Hafen Xanten**
Fr., 13.08. | 19:00 Uhr
Außergewöhnliche Akustik-Acts
mit Sonnenuntergang als
Bühnenbild.



SahneMixx *
„Das Beste von
Udo Jürgens“
Fr., 03.09. | 19.30 Uhr
Zu 100 % live gespielt.



BRINGS *
Sa., 21.08. | 19:30 Uhr
Die beliebte Kölner Mundart-
Band BRINGS präsentiert ihre
größten Hits, wie „Superjettstuck“,
kraftvolle Rocksongs, ruhige
Balladen und auch mal eine Polka.



BASTA *
„Eure liebsten
Lieder“
A-Cappella
Sa., 04.09. | 19.30 Uhr



Bibi Blocksberg *
„Alles wie verhext!“
– das Musical
So., 22.08. | 15.00 Uhr



Stil Collins * – the very best
of Phil Collins & Genesis
Fr., 10.09. | 19.30 Uhr
Stil Collins bietet die komplette
Palette der Musikgeschichte
ihrer Idole.



Frau Jahnke *
hat eingeladen ...
Fr., 27.08. | 19.30 Uhr
Gerburg Jahnke macht Regie
mit unterschiedlichen
Kolleginnen aus Kabarett,
Comedy und Entertainment.

* OPEN-Air im Naturbad Xantener Südsee
Für alle Veranstaltungen gilt: GGG-, Masken- &
Registrierungspflicht sowie begrenzte maximale
Besucherzahl. Infos zum Ticket-Erwerb und
Registrierung siehe Homepage | Flyer | Presse
oder Facebook!
... liegt uns auf Facebook und Instagram. Bitte viel immer up to date!

Infos & Tickets auf www.eventim.de und www.f-z-x.de

fahrrad werkstatt 360°

DAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN

- Verkauf von Gebrauchtfahrrädern
- Verkauf von Ersatzteilen
- Reparaturen aller Art
- Fahrradrecycling
- E-Bike Service für Bosch und Shimano
Software Updates, Fehleranalyse, Garantieabwicklung,
Originale Ersatzteile, Diagnose und Konfiguration



BOSCH

eBike Service 

ÖFFNUNGSZEITEN

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

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

Ein Service vom Reha-Verein

Sophienstraße 31 • 41065 Mönchengladbach
Telefon und Telefax 02161 5768-1581
www.fahrradwerkstatt360grad.de

FREITAG, 27.8.

ROACHFORD
THE SLAPSTICKERS

SAMSTAG, 28.8.

**ACOUSTIC DELITE
& FRIENDS**
**AEVERIUM
UNPLUGGED**

OPEN AIR BURG BRÜGGEN

27.8. & 28.8.2021
EINLASS 19.00 UHR | BEGINN 20.30 UHR



**BRÜGGEN
KLASSIK(ER)**

VORVERKAUF ÜBER WWW.BRUEGGEN-KLASSIK.DE

VORVERKAUF-STELLEN:

Tourist-Info Burg Brüggen,
Burgwall 4, Telefon +49 (0)2163 5701-4711
Brüggener Reisebüro Brüggen,
Börner Straße 1, Telefon +49 (0)2163 5021
Brüggener Reisebüro Schwalmatal,
Markt 26, Telefon +49 (0)2163 913030
MediaStore Brüggen,
Börner Straße 41, Telefon +49 (0)2163 573700
Gemeinde Niederkirchen
Lauenrothstraße 19, 41372 Niederkirchen
Telefon +49 (0)2163 9800
Gemeinde Schwalmatal
Markt 20, 41366 Schwalmatal,
Telefon +49 (0)2163 9450



Gemeinde Brüggen
Veranstalter
Burggemeinde Brüggen
Wirtschaftsförderung
Stadtmarketing, Tourismus, Kultur
willkommen@brueggen.de

Bescheid wissen – und rechtzeitig handeln

Umfrage: Die meisten Frauen kennen ihre Altersvorsorgelücke nicht

Nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung erhielten Männer in den alten Bundesländern Ende 2019 durchschnittlich 1.139 Euro Rente pro Monat – Frauen dagegen nur 710 Euro. In den neuen Bundesländern ist der Unterschied kleiner, doch noch immer spürbar. Die Gründe für die unterdurchschnittliche Rente bei Frauen: Sie erziehen noch immer überwiegend die Kinder und pflegen Angehörige. Sie arbeiten deshalb oft „nur“ in Teilzeit und verdienen vielfach selbst bei gleicher Tätigkeit und vergleichbarer Qualifikation weniger als ihre männlichen Kollegen. Frauen, die sich nicht auf einen Partner verlassen können oder wollen, sollten daher deutlich mehr in ihre Altersvorsorge investieren. Dafür ist es nie zu spät, auch kleine Beiträge können helfen.

Auswirkungen der Unwissenheit sind bei Frauen deutlich größer

Zu dem Zeitpunkt, zu dem Frauen noch wirkungsvoll etwas für ihre Vorsorge tun können, sind sich die wenigsten des Problems allerdings überhaupt bewusst. Laut einer Umfrage der Forschungs-Agentur Q im Auftrag der Allianz Lebensversicherung kennen 80 Prozent der befragten Frauen die sogenannte Gender Pension Gap nicht, also den geschlechtsspezifischen Unterschied in der Vorsorge von Männern und Frauen. Und 59 Prozent der Frauen gaben an, weder die Höhe ihrer späteren



Foto: djf/Allianz Deutschland/Getty Images/kei19

Frauen, die sich nicht auf einen Partner verlassen können oder wollen, sollten zu jedem Zeitpunkt in ihre Altersvorsorge investieren.

Rentenzahlungen zu wissen, noch einen Überblick über mögliches weiteres Einkommen zu haben. „Da unterscheiden sich Männer und Frauen kaum“, sagt Laura Gersch von der Versicherung, die die Umfrage beauftragt hat. „Die Auswirkungen dieser Unwissenheit sind jedoch gravierend. Männer haben viel häufiger lückenlose Erwerbsbiografien. Sie zahlen damit nicht nur stabiler in die gesetzliche Rentenversicherung ein, sie profitieren auch stärker von Angeboten der betrieblichen Altersvorsorge und schließen für sich häufiger private Vorsorgeverträge ab.“

Rentenkompass: Damit kann ich im Alter rechnen

Um einen Überblick über die eigenen Finanzen zu bekommen, gibt es beispielsweise unter [\[anz.de/rentenkompass\]\(http://anz.de/rentenkompass\) einen kostenlosen digitalen Rentenkompass. Nutzer können damit selbst digitale Rententransparenz gewinnen. Steuern und Sozialabgaben zur Berechnung der Nettorente werden auf Basis der heute gültigen Gesetzgebung einkalkuliert. Das Tool kann ebenfalls von Interessenten verwendet werden, die nicht bei diesem Anbieter versichert sind. Der Kompass berücksichtigt nicht nur Einkommen aus gesetzlicher, betrieblicher und privater Vorsorge, Nutzer können auch Einkünfte aus Immobilienbesitz und Kapitalvermögen hinterlegen. Die User haben die volle Kontrolle über ihre Daten, die Eingabe ist komfortabel möglich. Die Anwendung bietet zudem die Option, Szenarien wie etwa eine Inflation durchzuspielen.](http://www.alli-</p></div><div data-bbox=)

Quelle: djf



Foto: djf/Itzehoer Versicherungen

Mit dem Thema Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sollte man sich rechtzeitig befassen.

Auf die richtige Formulierung kommt es an

Ratgeber Recht: Vorsorgevollmachten sollten möglichst präzise erstellt werden

Die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie schnell das eigene Schicksal in den Händen anderer liegen kann. Auch nach einer anderen plötzlichen Krankheit oder einem Unfall ist unter Umständen keine Handlungsfähigkeit mehr gegeben. Viele glauben, dass dann automatisch die Angehörigen in der Verantwortung sind. Doch die Rechtslage sieht anders aus. Im Ernstfall kann eine Betreuungsverfügung nötig sein, sonst wird eine gerichtliche Betreuung mit fremden Personen eingerichtet. Spezialisierte Rechtsanwältinnen helfen dabei, vorsorgliche Verfügungen individuell zu erstellen. Das Rechtsschutzpaket „Privat Comfort“ der Itzehoer Versicherungen etwa deckt diesen Service in Kooperation mit einer auf Gesundheitsfragen spezialisierten Anwaltskanzlei ab. Mehr Infos gibt es unter www.itzehoer.de.

Quelle: djf

Unterstützung beim „ersten Mal“

Kurzarbeitergeld und Co.: Viele Bürger müssen 2021 eine Steuererklärung abgeben

Mehrere Millionen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben im Corona-Jahr 2020 Kurzarbeitergeld bezogen oder sogar ihren Job verloren. Was viele von ihnen nicht wissen: Wer in einem Jahr mehr als 410 Euro Lohnersatzleistungen vom Staat erhalten hat, ist zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet. Dazu zählen auch Kurzarbeiter- und Arbeitslosengeld. Die Steuererklärung ist für viele Betroffene also Neuland und muss bis zum Stichtag 2. August 2021 beim Finanzamt eingetroffen sein.

Frei herunterladbare Software für „Neulinge“ in Sachen Steuererklärung

Leistungen wie das Kurzarbeitergeld sind zwar steuerfrei, erhöhen aber den Steuersatz. In der Folge kann es sein, dass BezieherInnen von Kurzarbeiter- oder Arbeitslosengeld Steuern nachzahlen müssen. Für die Betroffenen gibt es aber Unterstützung. Helfen können beispielsweise die Software „Steuersparerklärung 2021 Kurzarbeit“ sowie das E-Book „Steuererklärung 2020 - Änderungen & Hinweise wegen Corona“ unter www.steuertipps.de/kug - frei herunterlad- und nutzbar. Die User müssen dafür lediglich ihren Namen und ihre E-Mail-Adresse angeben. Das Programm ist zum Download für PC und Mac erhältlich. Es führt im Frage-Antwort-Stil durch die Steuererklärung, findet automatisch Steuererleichterungen und weist auf unplausible Angaben hin. Die Software prüft alle Angaben, macht Optimierungsvorschläge und unterstützt zudem bei der Erstellung von Einsprüchen, wenn die Erstattung durch das Finanzamt geringer ausfallen sollte als erwartet.



Wertvolle Unterstützung: Eine frei herunterladbare Software führt im Frage-Antwort-Stil durch die Steuererklärung.

Foto: djf/www.steuertipps.de/kug/Getty Images/Anupico

Daten werden verschlüsselt gespeichert

Alle persönlichen Daten in der Steuererklärung werden nur verschlüsselt auf dem lokalen Rechner und nicht im Internet gespeichert. Angeboten wird die Software von der Akademischen Arbeitsgemeinschaft, einem Teil von Wolters Kluwer Tax & Accounting Deutschland.

Quelle: djf

Den Worst Case einkalkulieren

Darum sollten sich Bauherren gegen die Insolvenz ihres Baupartners absichern



Foto: djf/Schutzgemeinschaft für Baufinanzierende/stock

Den Weg in die eigenen vier Wände sollte man beispielsweise mit einer Bauherrenschutzpolice absichern. Sie schützt vor dem Risiko der Insolvenz des Baupartners.

Zu den größten finanziellen Risiken eines Bauvorhabens zählt die Insolvenz des Baupartners. Auf der Baustelle tut sich nichts mehr, Finanzierung und Miete laufen aber unvermindert weiter. Der Gesetzgeber schützt Bauherren in einem solchen Fall nur sehr unzureichend. Daher ist es ratsam, selbst vorzusorgen, um sich im Ernstfall die entstehenden Mehrkosten leisten zu können. Mit einem entsprechenden Versicherungsschutz, wie beispielsweise einer Bauherrenschutzpolice, kann sich der Bauherr gegen das Risiko einer Insolvenz des Bauunternehmers absichern sowie gegen Schäden, die erst nach Fertigstellung und Abnahme auftreten. Alle Infos zur Police findet man unter www.sichererbauen.de/bauherrenschutzpolice.de.

Quelle: djf

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 Riesterrete 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



HUK-COBURG

Aus Tradition günstig



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



Verbraucherschützer fordern Bauklimageld

Verteuerung für energieeffizientes Bauen und Modernisieren abfedern

Foto: djf/Bauherren-Schutzbund

Die Kosten für den Bau von Eigenheimen steigen. Neben den Preisen für Grund und Boden sind dafür auch die höheren Aufwendungen für energieeffizientes und klimafreundliches Bauen und Modernisieren verantwortlich. Die Verbraucherschützer des Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB) sehen darin einen Hemmschuh auf dem Weg zu einem klimaneutralen Gebäudebestand, der eine entscheidende Rolle in den wohnungs- und klimapolitischen Zielen künftiger Bundesregierungen spielen wird. Sie fordern daher die Einführung eines Bauklimagelds, das Bauherren und Modernisierer entlastet und dazu motiviert, einen möglichst guten Energiestandard für ihr Gebäude anzustreben. Unter www.bsb-ev.de gibt es viele weitere Infos rund um Neubau und Modernisierung.

Quelle: djf

ANZEIGE

Attraktive 2-Zimmer-Wohnung mit TG-Stellplatz in gepflegtem Mehrfamilienhaus Mönchengladbach-Rheydt



Foto: © Obrock



Die ca. 63 m² große, helle 2-Zimmer-Wohnung befindet sich im 2. OG eines sehr gepflegten Mehrfamilienhauses. Die Wohnung verfügt über einen Balkon, der sich auf der Rückseite des Hauses und zugleich auf der Sonnenseite befindet. Das Badezimmer ist in weiß gefliest und sowohl mit Wanne als auch mit Dusche ausgestattet. Über einen Fahrstuhl erreichen Sie bequem die gewünschte Etage. Keller, Wasch- und Trockenraum, sowie ein Tiefgaragenstellplatz gehören zur Wohnung dazu.

Baujahr:	1983	Wohnfläche:	ca. 63 m ²	Zimmer:	2
Etage:	2	TG-Stellplatz:	1		
Ausstattung:	Bad mit Wanne und Dusche, Aufzug, Keller, Wasch- und Trockenraum, Tiefgaragenstellplatz. Vermietet				
EnEv:	Energieausweis ist beantragt				
Kaufpreis:	149.000,- 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



SHL Badwelt Niederrhein

So schön kann barrierefrei sein!

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



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

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



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

Haben wir Sie neugierig gemacht?

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



- 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

SIE WOLLEN VERKAUFEN?

WIR WISSEN WIE!

IN MÖNCHENGLADBACH UND DÜSSELDORF

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

info@enger-dittrich.de

www.enger-dittrich.de

www.immobilienverwaltung-enger-dittrich.de

 **ENGER & DITTRICH**
IMMOBILIEN GMBH · RDM · IVD

SHL Badwelt Niederrhein

Alsstraße 268 | 41063 MG | Tel.: 0 21 61 - 827 35 58

info@shl-badwelt.de | www.shl-badwelt.de





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



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



Die solide Holz- oder Aluminiumkonstruktion wird individuell nach Maß geplant und mit langlebigen Photovoltaik-Elementen versehen.

Foto: djf/www.solarcarporte.de

Anschluss fürs E-Auto gesucht

Auf dem Carportdach eigenen Solarstrom gewinnen

Für viele steht bereits heute fest: Das nächste Auto fährt elektrisch. Daher empfiehlt es sich, frühzeitig über die private Infrastruktur zum Aufladen des Stromers nachzudenken. Praktisch ist es, das E-Auto über Nacht direkt am Eigenheim mit frischer Energie versorgen zu können und am nächsten Morgen wieder mit vollgeladenen Batterien zu starten. Wer gerade den Bau eines neuen Carports plant, schafft deshalb heute schon die Voraussetzungen für eine private Ladestation.

Mit eigener Energie unabhängiger werden und sich autark versorgen

Egal, ob es sich um ein reines Elektroauto oder um einen Plug-in-Hybrid mit Auflademöglichkeit handelt: Besonders klima- und umweltfreundlich fällt die Bilanz aus, wenn zum Aufladen der Fahrzeugbatterie regenerativer Strom genutzt wird. Solarzellen auf dem Dach des neuen Carports zum Beispiel liefern Ökoenergie frei Haus. Der bei Tageslicht erzeugte Strom kann direkt im Haushalt genutzt oder für später zwischengespeichert werden. Das senkt die laufenden Energiekosten und macht unabhängiger von der öffentlichen Stromversorgung - und möglichen weiteren Preissteigerungen in der Zukunft. Durch den solaren Energiegewinn amortisiert sich die Investition mit der Zeit von selbst. Die Systemlösungen etwa der Solarterrassen & Carportwerk GmbH werden individuell passend zum jeweiligen Grundstück geplant sowie vor Ort fachmännisch errichtet. Größe, Farbe und Design der Holz- oder Aluminiumkonstruktion lassen sich ebenfalls nach Wunsch festlegen.

Energiespeicher und Wallbox runden das private Ökokraftwerk ab

Das Solardach auf dem Carport lässt sich um einen Energiespeicher im Haus ergänzen, der die

eigene Energieausbeute für eine spätere Nutzung vorhält. Dazu ist lediglich ein zusätzliches Kabel zu ziehen. Mit einer professionellen Wallbox wiederum wird das schützende Dach gleichzeitig zur privaten Tankstelle für das Elektroauto. Unter www.solarcarporte.de lassen sich mit dem Online-Konfigurator erste eigene Planungen anstellen, außerdem gibt es dort eine Kontaktmöglichkeit für eine individuelle Beratung. Möglichkeiten der umweltfreundlichen Energiegewinnung bieten sich aber nicht nur auf dem Carport-Dach. Auch Terrassendächer, Balkonverkleidungen oder Zäune lassen sich mit den Systemen des deutschen Herstellers für kostenfreien eigenen Ökostrom nutzen.

Quelle: djf



Jeder Carport mit Solardach wird passend zum Grundstück und den eigenen Anforderungen geplant.

Foto: djf/www.solarcarporte.de



Gedämpftes Tageslicht statt Sonne pur: Textiler Sonnenschutz am Fenster kann Klimatisierungskosten ersparen.

Sonnenschutz senkt Klimatisierungskosten

Welche Fenstermarkise passt zu meinem Haus?

Der Schutz der eigenen vier Wände vor starker Sonneneinstrahlung ist nicht nur eine Frage des Komforts, sondern auch der Energieeinsparung. Steigende Spitzentemperaturen im Sommer können Räume überhitzen, die Kühlung und Klimatisierung ist energieaufwendig und kann teuer werden. Der Hauptgrund für die Aufheizung von Innenräumen ist Sonneneinstrahlung, die durch die Fensterflächen ins Haus gelangt. Ein clever geplanter Sonnenschutz an den sonnenzugewandten Seiten des Gebäudes ist daher eine sinnvolle Investition in ein bekömmliches Raumklima.

Sanfter Schatten durch textilen Sonnenschutz

Textile Sonnenschutzsysteme bieten vielfältige Möglichkeiten, ein Gebäude zu verschatten. Sie besitzen etwa gegenüber Rollläden einen klaren Vorteil. Räume werden nicht komplett verdunkelt, sondern lediglich beschattet. Das bietet einen guten Hitzeschutz und lässt dennoch gedämpftes Tageslicht ein. Eine optimale Wirkung entfalten zum Beispiel Senkrechtmarkisen, wenn sie außerhalb der Fensterflächen angebracht sind. So lässt sich der Treibhauseffekt hinter sonnenbeschienenen Scheiben weitgehend verhindern.

Sonnenschutz mit mediterranem Flair

Fenstermarkisen werden in vielen Ausführungen und Techniken angeboten, unter www.lebens-markisen.de beispielsweise gibt es dazu viele weitere Infos. Grundsätzlich unterscheidet man drei Typen. Fallarmmarkisen lassen sich über die Fallarme schräg ausstellen. So kann man Lichteinfall und Ausblicke nach draußen individuell einstellen. Ähnlich funktionieren auch Markisoletten. Hier lässt sich aber nur die untere Hälfte des Markisentuchs ausstellen, der obere Teil läuft immer parallel zur Fassade. Beide Varianten sitzen vor dem Fenster und können dem Haus ein mediterranes Flair verleihen. Die dritte Variante stellen reine Senkrechtmarkisen dar.

Dezente Fassadenintegration

Die Senkrechtmarkisen fügen sich besonders unauffällig in die Hausfassade ein, wenn sie fassadenbündig in die Fensterlaibung montiert werden. In geschlossenem Zustand sind nur die Tuchkassette und je nach Modell seitliche Führungsschienen sichtbar. Die Varianten mit Schienen gibt es auch mit Zip-Tuchführung nach dem Reißverschlussprinzip. Sie sind durch den guten seitlichen Halt besonders windstabil. Alternativ kann auch nur das Profil der Markise in der Schiene geführt werden, an den Seiten bleiben dann zwei schmale Lichtstreifen offen. Die luftigste Variante stellt die Führung des Profils mit einem Drahlseil komplett ohne seitliche Schienenprofile dar. Sie präsentiert sich in schwebend-leichter, puristischer Optik.

Quelle: djf

RÖDELBRONN-MARKISEN

Sonnenschutz und mehr!

Ihr Service-Fachmarkt in Neuss:

- + mehr Auswahl
- + mehr Service
- + auch Gartenmöbel
- + in einzigartigem Ambiente

Schellbergstr. 7a · 41469 Neuss · ☎ 0 2131-4 40 51
www.roedelbronn-markisen.de

»Volksverein Mönchengladbach«

gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Möbel
und geprüfte
E-Geräte

Kleinmöbel
Rahmen

Glas
Keramik
Hausrat

Wir sind familienfreundlich!

Wir sind Partner der Familienkarte!

Rapsöl

Kleidung

second hand
6 mal in
unserer Stadt

Möbelhalle:
Geistenbecker Str. 107
41199 MG-Geistenbeck

Kleiderläden:
Geistenbecker Str. 118
41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7
41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 141-147
41063 MG-Eicken

Roermonder Str. 56-58
41068 MG-Waldhausen

Dünner Str. 173
41066 MG-Neuwerk

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

Zentrale:
02166 671 16 00

teilen macht reich

www.volksverein.de

Bücher
Spiele
CDs

Accessoires

• CONCEPT STORE •



Mode • Lifestyle • Deko • Geschenkartikel

liebevoll für Dich
zusammengetragen

Fräulein Smilla feiert Einjähriges!
Feier mit uns!



Am Freitag den 06.08.21 & Samstag den 07.08.21
möchten wir Danke sagen!

Sonderöffnungszeiten am 06./07.08.21
Fr 10:00 - 18:30
Sa 10:00 - 17:00

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

ANZEIGE



Foto © Fräulein Smilla Concept Store

Trotz Gründung in der Corona-Krise erfolgreich

Ein Jahr Fräulein Smilla Concept Store

Vor einem Jahr ging für Susanne Inderfurth ein lang gehegter Traum in Erfüllung. Zusammen mit ihrer Tochter Lilly eröffnete Sie, nach einem aufwendigen Umbau, den Concept Store „Fräulein Smilla“ auf der Goethestraße, mitten im Mönchengladbacher Gründerzeitviertel, nahe des Schillerplatzes.

Im Sortiment, damals wie heute, angesagte Boho- und Ibiza-Mode, passende Accessoires und auch trendige Dekoartikel für Zuhause. Mitten in der Corona-Krise einen neuen Laden zu eröffnen ist mutig, aber schnell schafften sich die beiden Unternehmerinnen eine treue Stammkundschaft, die auch bei allen pandemiebedingten Höhen und Tiefen dabei blieb. War das Geschäft wegen eines Lockdowns geschlossen, nutzten die beiden Inhaberinnen das Internet und die Sozialen Medien, um mit ihrer Kundschaft in Kontakt zu bleiben und sobald wieder geöffnet werden durfte, wurde geöffnet.

Nun, nach einem Jahr, ist das Resumée dennoch positiv. Es war nicht einfach, aber dank der treuen Kunden und innovativer Ideen ist Fräulein Smilla ganz gut durch die Corona-Krise gekommen. Natürlich ist das Jubiläum ein Grund zu feiern und genau das wird am 06. und 07. August getan, mit viel guter Laune, sicher einem Gläschen Sekt und 10% Geburtstagsrabatt auf alles im Sortiment.

Fräulein Smilla Concept Store

Goethestraße 2a | 41061 Mönchengladbach
www.facebook.com/MitDemGespuerFuerSchoeneDinge
instagram: mitdemgespuefuerschoenedinge

Wir verlosen 3x je 1 Einkaufsgutschein im Wert von je 25€ für den Fräulein Smilla Concept Store in Mönchengladbach. Teilnahme und weitere Infos auf www.hindenburger.de



HINDENBURGER.DE

Aktuelles aus MG und Umgebung

Gewinnspiele & Aktionen

Online-Gastro-Jobbörse

Online-Terminkalender

NEU

Onlinemagazin

Heftarchiv

und mehr...

VeloCity – mit Bikepants von ALBERTO zu mehr Pedalpower

Abenteuer beginnen dort, wo der Asphalt endet. Wer mit dem Fahrrad, egal wo, stilvoll ankommen möchte, setzt auf die neuen Bikepants von **ALBERTO**. Die hinterlassen off- wie onroad einen top Eindruck. Dass die ultraleichten Hosen und Shorts zudem Schmutz, Wasser und gefährliche UV-Strahlen abweisen, merkt man ihnen äußerlich nicht an. Aber man spürt es! So sind sich auch versierte Radfahrer:innen über eines längst einig: Bikepants von **ALBERTO** pedalieren in einer ganz eigenen Liga. Denn während herkömmliche Hosen mit den Bewegungsabläufen beim Biken in der City oder auf unwegsamem Terrain schnell überfordert sind oder funktionell wie optisch zu wünschen übrig lassen, treten die original Styles von **ALBERTO** den Beweis an, dass es selbstredend anders geht. So sind die innovative, im Gesäßbereich hoch angesetzte Schnittgebung, der dehnbare Bund oder die auf die Bewegungsabläufe von Cyclisten optimal abgestimmte Bi-Elastizität nur einige der Details mit denen die Hosen zu punkten wissen. Wer sich selbst überzeugen möchte, radelt am besten gleich zum **ALBERTO** Concept Store.



Foto © Alberto

ALBERTO Concept Store

Hindenburgstr. 6 | 41061 Mönchengladbach | Tel.: 02161 - 8192 - 811
www.alberto-pants.com



HOSEN SHOPPEN

#BUYYOURPANTSLOCAL

ALBERTO WÜNSCHT
ALLES GUTE ZUM
HINDENBURGER
JUBILÄUM

ALBERTO
CONCEPT STORE



[alberto_conceptstore](https://www.instagram.com/alberto_conceptstore)
FOLLOW US ON INSTAGRAM

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

HAPPY
BIRTHDAY



MEIN FLIRT-GEHEIMNIS?
EIN BEZAUBERNDEN UND
NATÜRLICHES 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!





Gründer und Geschäftsführer Guido Schmitz (li) und der neue Co-Geschäftsführer Amadeus Heizel (re) feiern mit Freunden des Hauses die Einweihung der neuen Firmenzentrale.



Fotos: © Colours & Sons/ Zweifelhafte

Mönchengladbacher Modeunternehmen trotz Corona und stellt Weichen für die Zukunft

Neue Firmenzentrale für Fashionlabel COLOURS & SONS

Farbenfroh, auffällig, aber dennoch mit viel Liebe zum Detail, das macht die Mode des Mönchengladbacher Fashionlabels **COLOURS & SONS** aus.

Als das Unternehmen im Jahr 2012 von einem kleinen Kreis aus Fashion-Enthusiasten gegründet wurde, konnte man noch nicht absehen, wohin die Reise führen würde, aber das Team um Geschäftsführer Guido Schmitz hatte Großes vor. Seit dem ersten Tag mit dabei, Amadeus Heizel, Urgestein des Unternehmens und nun, sei dem 1. Juli auch, Co-Geschäftsführer des sich stetig neu erfindenden und wachsenden Unternehmens. (Herzlichen Glückwunsch aus der Redaktion)

Heute ist **COLOURS & SONS** am Markt etabliert - oder besser - an den Märkten, denn das Label ist mittlerweile international aktiv. Europa, Russland, Australien, Mode von **COLOURS & SONS** ist dort in den angesagten Shops zu finden.

Corona hat natürlich auch hier einen Einfluss gehabt, aber das Unternehmen hat sich den Herausforderungen gestellt und unter anderem bewußt in Mit-

arbeiter investiert. Auch online wurden die Aktivitäten gesteigert, sei es im E-Commerce-Bereich, der den starken Umsatz im stationären Handel ergänzen soll oder bei der Nutzung der Sozialen Medien bei Marketing und Kommunikation.

Nun, mit der Eröffnung der neuen Unternehmenszentrale an der Alsstraße in MG-Eicken, wurde der nächste Meilenstein erreicht. In den 1.000m² großen Räumlichkeiten befinden sich 10 Büroräume für die einzelnen Abteilungen wie Marketing, Vertrieb und Produktmanagement sowie ein 200m² großer Showroom.

Am 06. Juli wurden die neuen Räumlichkeiten zusammen mit rund 50 Gästen - natürlich Corona-konform - eröffnet. Mit Unterstützung des Mönchengladbacher Clubs „Frau Manfred“ hielt in den Abendstunden eine stylische Party-lounge Einzug an der Alsstraße in Eicken. Auch die Rollbrettunion war vor Ort und legte während der Veranstaltung ein paar Grinds und Ollies hin, während Partner aus der lokalen Gastronomie für das leibliche Wohl der Gäste sorgten.



CHAKCHOUKA

Ein Stück tunesische Kultur in Mönchengladbach

Redaktion: Jessica Sindermann

Zwischen Orient und Okzident; facettenreich, bunt, multikulturell, voller moderner Kultur und historischer Raritäten. Während neuzeitliche Großstädte einen Hauch von europäischer Lebensform versprühen, ist der Charme aus 1001 Nacht durch die Sahara gleichzeitig allgegenwärtig. Das alles ist Tunesien – ein Land zwischen Tradition und Moderne, das auf eine jahrtausendalte Geschichte des Kunsthandwerks zurückschauen kann.

Die Vielseitigkeit traditioneller tunesischer Handwerkskunst ist geprägt durch Motive und Muster in sämtlichen Farben und Formen, die sich auch hier in Deutschland inzwischen durchgesetzt haben. Modeketten und Möbelhäuser eignen sich diese an und verkaufen günstige Repliken, die unter schlechten Arbeitsbedingungen produziert wurden, zu überhöhten Preisen.

Die 36-jährige Noura Micha möchte dem entgegenwirken und gründete 2019 „Chakchouka“, um ein Stück tunesische Kultur nach Mönchengladbach zu bringen und einheimischen Künstler*innen durch faire Vergütung ihrer Waren Respekt zu erweisen. Im Interview verrät die Halbtunesierin, was sie zur Gründung bewegte und was hinter ihrer Start-Up Idee steckt!

HINDENBURGER: Was verbinden Sie mit Tunesien?

Noura Micha: Tunesien ist mein Vaterland. Da mein Vater gebürtiger Tunesier ist und ich in einer gemischten Ehe großgeworden bin, (meine Mutter ist Deutsche) habe ich mein Leben lang beide Kulturen gleichermaßen miterlebt. Mehrmals im Jahr sind wir nach Tunesien gereist und haben sogar eine Zeit lang dort gelebt. Daher habe ich eine besondere, fortbestehende Verbindung zu diesem Land und den Menschen dort.

HINDENBURGER: Wie ist es zu der Gründung von „Chakchouka“ gekommen?

Noura Micha: Angemeldet habe ich „Chakchouka“ im Oktober 2019. Schon länger war mir bewusst, dass ich in meinem ursprünglichen Beruf als Krankenschwester nicht lebenslang arbeiten möchte. Aber ich lasse Dinge häufig einfach auf mich zukommen! Als meine Kinder, mein Mann und ich dann wieder einmal in Tunesien im Urlaub waren, sind mir diese bunten Teppiche ins Auge gestochen. Natürlich kannte ich sie aus meiner Kindheit von meinen

bei uns in Mönchengladbach sogar Interesse an diesen Stücken.“ In der Vergangenheit war mir bereits aufgefallen, dass ähnliche Produkte von Möbelhäusern und Modeketten als Repliken angeboten wurden und innerhalb der letzten Jahre in Europa stark an Popularität gewonnen hatten. Das europäische Interesse daran fand ich generell toll, bevorzugte allerdings durch meinen persönlichen Bezug dazu das Original: Denn dahinter stehen Menschen, die diese

Dinge mit ihren eigenen Händen fertigen und sie zu Einzelstücken mit Kultur und Geschichte machen! So startete ich dann den Versuch mit „Chakchouka“ und kam zunächst zurück mit einer Tasche voller Dinge – die hier letztendlich großartig ankamen! Inzwischen kooperiere ich fest mit einigen tunesischen Frauen, die mir regelmäßig ihre Handwerkskunst für den Vertrieb hier zukommen lassen.

HINDENBURGER: Welche Produkte umfasst Ihr Sortiment aktuell?

Noura Micha: Hauptsächlich habe ich mich auf Textilien wie Wandbehänge, Taschen, Hamam-Tücher und Teppiche spezialisiert. Diese Produkte sind durch ihre Form- und Farbgebung schön, individuell und gleichzeitig mühelos zu importieren. Ich hatte auch schon Töpferware in meinem Sortiment und habe damit ein tolles Projekt von großartigen Frauen unterstützt, aber der Transport dieser zerbrechlichen Ware nach Deutschland erwies sich leider als sehr komplex. Daher existieren davon lediglich ein paar Restbestände.

HINDENBURGER: Worauf legen Sie wert bei den Waren, die Sie verkaufen? Und im Einkauf dieser?

Noura Micha: In erster Linie möchte ich Dinge anbieten, die mir selbst gut gefallen und diese kaufe ich natürlich bei den Hersteller*innen direkt. Etwas in einer Fabrik produziertes zu erwerben ist für mich keine Option, da die Arbeitsbedingungen und Bezahlungen der Menschen dort in der Regel sehr problematisch sind. Die



Noura Micha gründete 2019 Chakchouka

Tanten und Großeltern, die ebenfalls gewebt und traditionelle Handwerkskunst hergestellt haben, doch in diesem besagten Sommer nahm ich die Kunst anders wahr. Ich war fasziniert und habe mir gedacht „Wow, das wären eigentlich wunderbare Mitbringsel für Freunde und Bekannte; oder vielleicht besteht



Frauen, mit denen ich zusammenarbeite, habe ich persönlich kennengelernt und weiß, sie genießen ihre Arbeit und es ist keinerlei Gewalt oder Ausbeutung im Spiel. Das ist mir sehr wichtig!

HINDENBURGER: Was ist das Besondere an Ihren Produkten?

Noura Micha: Ich sage immer, jedes der Teile ist ein Unikat. Es ist niemals eins wie das andere, da es sich um Handarbeit handelt. Sogar das verwendete Material wird zuvor von Hand verarbeitet: das Schaf wird selbst geschoren und die Wolle im Anschluss daran gesponnen und gefärbt, bevor sie zu den entsprechenden Textilien weiterverarbeitet wird. Jeder Produktionsschritt ist nachvollziehbar und der Prozess erstreckt sich oft über mehrere Tage und Wochen. Und das ist auch das Einzigartige an den Produkten – jeder, der ein Produkt bei mir erwirbt, ist im Besitz von etwas, das es SO kein zweites Mal gibt!

HINDENBURGER: Wo können diese erworben werden?

Noura Micha: Aktuell stelle ich noch in Rheydt auf der Stresemannstraße im Schaufenster aus, dort können Interessierte sich einen kleinen Überblick verschaffen. Über das Kontaktformular meiner Website chakchouka.de und meinen Instagramkanal [chakchoukamg](https://www.instagram.com/chakchoukamg) kann man mich jederzeit kontaktieren. Auch bei der E-Commerce-Website „etsy.com“ ist mein Sortiment zu finden. Sollte die Pandemie es irgendwann wieder zulassen, werde ich auf Märkten hier in der Umgebung vertreten



sein und mein eigenes Ladenlokal in Mönchengladbach anstreben. Das wären meine Wünsche für die Zukunft von „Chakchouka“...



Fotos © Noura Micha

HINDENBURGER: Unzureichende Schutzmaßnahmen, extreme Leistungsanforderungen, niedrige Löhne – für rund 164.000 Tunesier*innen, davon 86% Frauen, ist das alltäglich. Vielleicht sollten wir alle unser Konsumverhalten überdenken und Bereitschaft zeigen, in fair produzierte Waren und Textilien zu investieren.

Wir drücken „Chakchouka“ die Daumen und bedanken uns für die Einblicke in die tunesische Kultur, liebe Frau Micha!

Sie interessieren sich für Produkte von Chakchouka? Im Schaufenster auf der Stresemannstraße kann man sich ein erstes Bild verschaffen, denn einen Laden gibt es (noch) nicht. Über das Formular auf www.chakchouka.de oder [@chakchoukamg](https://www.instagram.com/chakchoukamg) auf Instagram, kann man Noura Micha jederzeit erreichen. Verkauft wird aktuell unter anderem über das Portal [etsy.com](https://www.etsy.com)





Gytha Lodge
BIS IHR SIE FINDET

Von einer sommerlichen Zeltnacht mit den Freunden ihrer großen Schwester kehrt die vierzehnjährige Aurora nie zurück.

Als ein kleines Mädchen dreißig Jahre später Auroras Leiche zusammen mit einer beträchtlichen Menge Drogen findet, geht der Fall an Jonah Sheens. Er ist Detective Chief Inspector und war auch schon vor 30 Jahren dabei, als vergeblich nach Aurora im Wald gesucht wurde.

Was ist damals geschehen? Ist der Mörder etwa einer der sechs jugendlichen Camper? Gytha Lodge erzählt mit „Bis ihr sie findet“ einen äußerst spannenden Krimi, dem Leser bleibt bis zum Schluss die Spannung über den wahren Täter erhalten.

Verlag:	Hoffmann und Campe		
Seiten:	400	Preis:	14,90 €
ISBN-13:	9783455006209		

Empfohlen von

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



Valerie Pauling
DER HIMMEL IST HIER WEITER ALS ANDERSWO

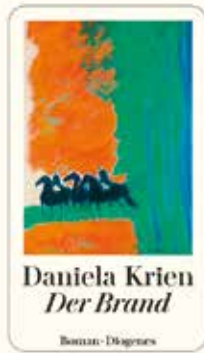
Felicitas ist seit dem plötzlichen Tod ihres Mannes auf sich alleine gestellt und verantwortlich für ihre vier Kinder. Als Geigerin kann sie nach diesem Schicksalsschlag auch nicht mehr musizieren. Und dann wird ihr auch noch die Wohnung gekündigt. Sie beschließt mit dem letzten Geld, das sie besitzt, einen Gasthof zu kaufen und zieht ins Alt Land. Der Neuanfang gestaltet sich schwieriger als erwartet. Der Gasthof ist sehr marode und die Kinder müssen sich auch erst an die neue Umgebung gewöhnen. Dabei unterstützt sich die Familie gegenseitig, wo sie nur kann. Natürlich entstehen in dieser Situation auch Spannungen. Der Nachbar Jesko hilft ihr, den Gasthof wieder in Schuss zu bringen. Und entgegen ihren ersten Erwartungen scheint es genau der Mann zu sein, den sie jetzt braucht. Bald wird sie auch wieder beginnen, Geige zu spielen.

Was ist damals geschehen? Ist der Mörder etwa einer der sechs jugendlichen Camper? Gytha Lodge erzählt mit „Bis ihr sie findet“ einen äußerst spannenden Krimi, dem Leser bleibt bis zum Schluss die Spannung über den wahren Täter erhalten.

Verlag:	HarperCollins		
Seiten:	384	Preis:	20,00 €
ISBN-13:	9783749901043		

Empfohlen von

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



Daniela Krien
DER BRAND

Fast 30 Jahre sind Rahel und Peter verheiratet, eine lange Zeit des gemeinsamen Erlebens und Handelns in einer eingespielten Lebensroutine. Es gibt aber auch Veränderungen, die Kinder verlassen das Elternhaus, die beiden Protagonisten entfernen sich ganz allmählich voneinander, leben nebeneinander statt miteinander. Ihre Nähe wird brüchig, ja, sie spüren eine immer größer werdende Distanz in ihrer Beziehung. Es naht der Sommerurlaub und somit eine gute Möglichkeit auszuloten, was noch „übrig“ ist, über den weiteren Lebensweg nachzudenken, vielleicht die Richtung zu ändern. Drei Wochen Urlaub auf einem einsamen Bauernhof in der Uckermark sollen nicht nur den Weg, sondern auch die Lösung aufzeigen. Im ruhigen Fluß dieser gediegenen Prosa werden Probleme ganz unaufgeregt gelöst. Ein kluges, tiefsinniges Buch, das sehr genau und feinfühlig zur Sprache bringt, wie wir einander abhandeln und wiederfinden.

Was ist damals geschehen? Ist der Mörder etwa einer der sechs jugendlichen Camper? Gytha Lodge erzählt mit „Bis ihr sie findet“ einen äußerst spannenden Krimi, dem Leser bleibt bis zum Schluss die Spannung über den wahren Täter erhalten.

Verlag:	Diogenes Verlag		
Seiten:	272	Preis:	22,00 €
ISBN-13:	9783257070484		

Empfohlen von

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



Helga Schubert
VOM AUSTEHEN

Drei Heldentaten habe sie in ihrem Leben verbracht, erklärt Helga Schuberts Mutter ihrer Tochter: Sie habe sie nicht abgetrieben, sie im zweiten Weltkrieg auf die Flucht mitgenommen und sie vor dem Einmarsch der Russen nicht erschossen. In kurzen Episoden erzählt Helga Schubert ein deutsches Jahrhundertleben - ihre Geschichte, sie ist Fiktion und Wahrheit zugleich. Als Kind lebt sie zwischen Heimen, steht als Erwachsene mehr als zehn Jahre unter Beobachtung der Stasi und ist bei ihrer ersten freien Wahl fast 50 Jahre alt. Doch vor allem ist es die Geschichte einer Versöhnung mit der Mutter, einem Leben voller Widerstände und sich selbst. Es ist ein berührendes Buch über Verletzung und Heilung und darum, wie man zu der wird, die man ist.

Was ist damals geschehen? Ist der Mörder etwa einer der sechs jugendlichen Camper? Gytha Lodge erzählt mit „Bis ihr sie findet“ einen äußerst spannenden Krimi, dem Leser bleibt bis zum Schluss die Spannung über den wahren Täter erhalten.

Verlag:	dtv Verlag		
Seiten:	219	Preis:	22,00 €
ISBN-13:	9783423282789		

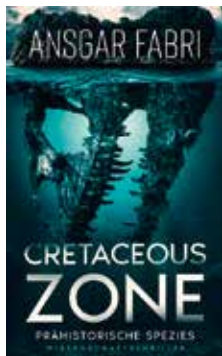
Empfohlen von

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



Ansgar Fabris erster Wissenschaftsthiller erschienen

Cretaceous-Zone



Nach mehreren Psychothrillern hat sich der Mönchengladbacher Journalist und Buchautor nun dem Genre Wissenschaftsthiller zugewandt.

Die Story:

Ein Virus befällt Tiere und aktiviert dabei uralte Gene. Es baut die DNA um und gleicht sie so der DNA verwandter oder ähnlicher Spezies an – selbst längst ausgestorbener. Es kommt zur Katastrophe, als das Virus in einem Institut ausbricht, das Ähnlichkeiten zwischen Reptilien, Vögeln und Dinosauriern erforscht.

„Die Idee habe ich bereits als Jugendlicher zu zwei Romanentwürfen ausgearbeitet, die mich aber später nicht mehr überzeugten. Die Motive und Figuren mussten erst noch erzählerisch erwachsen werden“, so Fabri, der seit elf Jahren Kreatives Schreiben an der Hochschule Niederrhein unterrichtet. Recherchen führten ihn in frühen Jugendjahren zum Paläontologen Dr. Hans-Dieter Sues, den er Jahre später auch als Journalist portraitierte. 2019 besuchte Fabri das Senckenberg Museum in Frankfurt und ergänzte so seine umfangreichen theoretischen Recherchen.

Verlag:	TWENTYSIX im Selbstverlag		
Seiten:	160	Preis:	9,90 €
ISBN-13:	9783740783570		



Cornelia Franz
DIE RINGELSOCKEN-STROLCHE
(ab 5 Jahre)

Die Vorlesegeschichten erzählen von dem 5-jährigen Karli und seiner Schwester Ava, die mit ihrer Mama in einem Mehrfamilienhaus wohnen. Und da ist ziemlich was los. Zusammen mit ihren Freunden entwickeln sie eine Monsterfalle, feiern Geburtstag, adoptieren beinahe einen Hund, wollen nach Aruba verreisen.... Zum Glück wohnt vorübergehend die 90-jährige Omimi bei ihnen, die oft für Ruhe und Ausgeglichenheit sorgt. Lustige und spannende Geschichten, die kurzgehalten sind und sich so klasse zum Vorlesen oder auch für Leseanfänger eignen. Sie vermitteln Freundschaft, Abenteuer und ein gutes Miteinander und sind farblich sehr schön illustriert.

Illustrationen von Marta Balmaseda und Petra Eimer

Verlag:	Esslinger Verlag		
Seiten:	192	Preis:	14,95 €
ISBN-13:	978-3-480-23498-1		

Empfohlen von

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



Literatur live in der Altstadt, am 22. August und 19. September

Hausiererey

Wo schlägt das Herz (d)einer Stadt?



Foto: © Mülleken

Marco Jonas Jahn



Foto: © Doris Seffern

Jutta Profijt

Bei diesem Altstadt-Poesie-Parcours handelt es sich um ein Literaturprojekt mit performativen und spartenübergreifenden Crossover-Elementen. Das Publikum wird zu vier Orten

auf der Waldhausener Straße gebeten, an denen es dann vor der Tür bzw. vor dem Fenster stehen bleiben muss, während sich die Künstler:innen in den jeweiligen Locations befinden und von innen nach außen präsentieren. Das ist nicht nur sehr pandemiegerecht, sondern bietet Anreize, diese besondere Vortragssituation und die Front der jeweiligen Lokalität zu nutzen. Mit dabei sind folgende Spots mit ihren Fassaden: ArtCasino, Köntges, projekt42 und Schrei auf e.V.

Hauptverantwortlich für das, was das Publikum dann geboten bekommt, sind die Autor:innen Jutta Profijt (Friedrich-Glauser-Preis 2018), Philip Nußbaum (Bellerpark Records), Jens Winterberg (Schrei auf e.V.) und Marco Jonas Jahn (poeterey/Lesershow). Die beiden letztgenannten sind auch Initiatoren dieses vom Kulturbüro geförderten Projekts, das die Menschen zu einem poetischen Zirkeltraining einlädt. Denn an allen vier Orten findet gleichzeitig Programm statt. Dieses dauert immer jeweils 12 Minuten und die Zuschauer:innen wechseln nach jedem Mini-Block die Spielstätte, so dass der gesamte Rundgang etwa eine Stunde in Anspruch nehmen wird. Damit die Zuschaueranzahl pro Spot begrenzt und die Abstände kontrolliert werden können, wird es Markierungen auf dem Boden geben. Um dennoch möglichst vielen Menschen dieses Event



Foto: © Jonas Gladbach

Jens Winterberg



Foto: © Klaus Homann

Philip Nußbaum

zu ermöglichen, findet der Rundgang an beiden Terminen zweimal statt. Am zweiten Datum tauschen die Vortragenden die Locations und es entsteht eine völlig neue Bühnensituation, die eine völlig neue Performance provoziert. Denn der unmittelbare Bezug zur Umgebung und das Spiel mit der ungewöhnlichen Situation der Präsentation sind das Herzstück des Projekts.

Hausiererey - Wo schlägt das Herz (d)einer Stadt?

Sonntag, 22.08. und Sonntag, 19.09., jeweils von 16-17 Uhr und 19-20 Uhr, MG-Altstadt / Waldhausener Str. 2 / 16 / 42 / 62, (Art Casino / Köntges / projekt42 / Schei auf e.V.) Der Eintritt ist frei.

city move ment

01. BIS 23. OKTOBER

2021

FREITAG + SAMSTAG

Es ist geschafft! Daten, Bands und DJs stehen fest. Nun muss nur noch die Coronaentwicklung mitspielen und der Oktober wird auch live zum City Movement Monat.

Während der über einjährigen Schließung aufgrund der Pandemie war die Crew des Alternativkultur Clubs Projekt 42 auf der Waldhausener Straße nicht untätig. Parallel zu Corona bedingten Umbaumaßnahmen sowie neuen Sound- und Lichtinstallationen wurde eifrig an einem Festival gearbeitet, welches über vier Wochenenden im Oktober das Publikum mit Livemusik, Lichtkunst und DJs beglücken wird.

Neben bekannten Größen werden selbstverständlich auch regionale Künstler/Innen vertreten sein. An insgesamt 8 Veranstaltungstagen haben wir unter knapp 200 Bewerber/Innen jeweils 32 Bands, DJs sowie mehrere Lichtkünstler/Innen auserkoren, den Herbst zum City Movement zu erklären.

Mehr Informationen online unter:

www.projekt42.info

www.facebook.com/CityMovementFestival

Foto © Petrov Ahner

Freitag | 01 | 10 | 2021

Punk'n'Techno

Einlass 18:30 Uhr

Live-Musik

HYSTERESE

Alpha Tampons & Rückbau West
Die Strafe
Torpedo Dreigang

DJ-Sets

Main Floor:

DR. MOTTE

Wiggle
Faktum
Mechanic Freakz

Lounge:

Nico & Rob

Samstag | 02 | 10 | 2021

Around the world

Einlass 18:30 Uhr

Live-Musik

CARMEN BROWN

Rudy Chopper
Wildentrio
Betrayers of Babylon

DJ-Sets

Main Floor:

SCHLACHTHOFBRONX

ShmitzKatze
POK
Dangerous Dave

Lounge:

SID

Freitag | 08 | 10 | 2021

Experimental Music

Einlass 18:30 Uhr

Live-Musik

LA JUNGLE

DEW
Anna Otta
TBA

DJ-Sets

Main Floor:

**CHARLOTTE SIMON
FM AETHER**

Yürke
Yin Elek

Lounge:

Yürke / Yin Elek

Samstag | 09 | 10 | 2021

Hip Hop & Bass

Einlass 19:30 Uhr

Live-Musik

DIE P

IZDW
Parcuhr Ultras
Sohrab Osiris & Sönke

DJ-Sets

Main Floor:

RAFIK

Ballin Bdog
Mr Drogba
Barila Funk

Lounge:

Aljoscha / DubFaktorX

HYSTERESE



Foto © Florian Keibel

3 Jahre sind seit dem letzten Album vergangen — alle wurden älter, es kam Nachwuchs, die Wege trennten sich und eine neue Ära der Band brach an. Mit neuer Bassistin und diverserem Songwriting wurde das neue Material mit einer düsteren, morbiden Note versehen, was sich schon beim Vorgängeralbum andeutete. Der zweistimmige Gesang von Moritz und Helen, der einst das Aushängeschild der Band war, wurde diesmal mehr auf Helens Seite verlagert, die nun mehr und mehr für den Leadgesang verantwortlich ist. Wenn du den düsteren Vibe der Wipers magst, die Explosivität früher Descendents und die catchy Melodien von Blondie, bist du hier an der richtigen Stelle.

Die Tübinger Dark Punks veröffentlichten im Juni 2021 ihr neues Album auf This Charming Man Records.

<https://hysterese.bandcamp.com/>



DR. MOTTE

Einer der Berliner Originale der elektronischen Musik, die das Prädikat "legendär" verdienen, ist sicherlich Dr. Motte. Als Ikone der Techno-Szene – DJ, Produzent und Remixer aus der ursprünglichen Vorhut der wenigen Techno-Pioniere – initiierte und inszenierte Dr. Motte erfolgreich das größte kulturelle Festival für Musik, Toleranz, Liebe und das Leben selbst, das die Welt je gesehen hat: die Love Parade.

Trotz seiner großen weltweiten Anerkennung und der beeindruckend langen Liste seiner Erfolge ist Dr. Motte seinen Idealen treu geblieben, treu dem Underground, der seit Jahrzehnten seine Heimat ist. Durch seine bewusst gewählte Lebensweise ist er ein Friedensaktivist geblieben, der den Zeitgeist trifft. Heute wie damals steht er für Liebe, Einigkeit und Toleranz und kümmert sich wie kein anderer um den Erhalt und die Weiterentwicklung der elektronischen Musikkultur.

2019 kehrt Dr. Motte als Mastermind hinter das Konzept von Rave The Planet zurück – eine neue Parade für eine neue Ära! Neben der Organisation der Parade, und der Veröffentlichung neuer Musik, strebt die von ihm gegründete Non-Profit-Organisation Rave The Planet die Aufnahme unserer geliebten Techno-Kultur in das immaterielle Kulturerbe der UNESCO an.

"Wer Musik als soziale Verantwortung einer Kultur begreift, ist und bleibt fortschrittlich." – Dr. Motte.

Sein Sound ist anspruchsvoll, energiegeladent und facettenreich. Er kombiniert bouncende Acid-Sounds und mitreißende Club-Grooves mit treibenden Heavy-Beats und nimmt sein Publikum mit auf eine farbenfrohe Reise durch sein Universum. Dabei bleibt er authentisch und wird von allen Generationen von Techno-Fans bewundert.

www.drmotte.de | www.facebook.com/DrMotteOfficial



<p>Freitag 15 10 2021 Psychedelic Rock</p> <p>Einlass 19:30 Uhr</p>	<p>Samstag 16 10 2021 Indie vs Techno</p> <p>Einlass 19:30 Uhr</p>	<p>Freitag 22 10 2021 Jazz meets Balkan Soul</p> <p>Einlass 19:30 Uhr</p>	<p>Samstag 23 10 2021 Art Pop and Electronic Sounds</p> <p>Einlass 18:30 Uhr</p>
<p>Live-Musik</p> <p>ELECTRIC MOON</p> <p>Lovemachine No Mans Valley Atlantic Lotion</p>	<p>Live-Musik</p> <p>KID DAD</p> <p>Astronaut Toca Disco & Band Birk</p>	<p>Live-Musik</p> <p>TALIBAM VERNESA BERBO UND DIE BALKANBOYS</p> <p>Duo Zweisam Markus Türk</p>	<p>Live-Musik</p> <p>KOMFORTRAUSCHEN</p> <p>Jason Pollux Wake Up in Stereo Bellchild</p>
<p>DJ-Sets</p> <p>Main Floor: ROMAN VINTAGE</p> <p>Lounge: Schrei Auf</p>	<p>DJ-Sets</p> <p>Main Floor: NUTIA</p> <p>Danilo Akademixer Vantablack Buddy Hawaii</p>	<p>DJ-Sets</p> <p>Main Floor: ROMAVILO</p> <p>Lounge: Marina - Daughter of the River and Friends</p>	<p>DJ-Sets</p> <p>Main Floor: LUKAS ENHARDT</p> <p>JD Pots Lily König Wilde See</p> <p>Lounge: OSE</p>

SCHLACHTHOFBRONX



Foto: © Sebastian Kempf

Das Duo aus München produziert und performt hybride Clubmusik. Bekannt durch ihre Club- und Festivalauftritte, haben sie sich auch einen Namen gemacht mit ihren Studioproduktionen für Snoop Dogg, M.I.A., Major Lazer, Bonde Do Role u.v.a..

Im Club vereinen sie Reggae/Dancehall, Booty Bass, Techno und UK Bass. Nach drei Alben und endlosen EPs, Singles und Remixes arbeiten sie nun an einer Reihe von drei EPs unter dem Banner Haul & Pull Up, u.a. mit Künstlern wie Gonjasufi, Warrior Queen und Otto von Schierach. Ihre nie endende Tour hat sie über USA, Kanada, Afrika, Peru, Russland und ganz Europa bis ins Projekt geführt.

<http://www.schlachthofbronx.com/>



Foto: © KünstlerIn

Wer Carmen Browns Stimme hört weiß, diese Frau ist Soul pur! Die Sängerin nimmt den Spirit der 70er und transformiert ihn in heutige Zeit. Auf eine organische Art und Weise komponiert sie die Vorstellung einer neuen Welt des Miteinanders.

Carmen Brown steht für Vielfalt und Sehnsucht – hin und her gerissen zwischen verschiedenen Welten. Afrika im Herzen und Europa im Kopf ist sie immer auf der Suche nach der perfekten musikalischen Symbiose zwischen diesen beiden Polen. Sie verarbeitet ihre afrikanischen Wurzeln und die Einflüsse aus der modernen globalisierten Welt und erschafft so ihren eigenen musikalischen Kosmos. Ihr Herz schlägt genauso

CARMEN BROWN

für zeitgemäße und elektronische Sounds wie für traditionelle afrikanische Klänge. Dieser kulturelle Zwiespalt ist deutlich in ihrer Musik zu hören. Musikalisch sozialisiert zwischen traditionellen afrikanischen Klängen und der popkulturellen Plattensammlung ihres Vaters erinnert sich die Tochter mosambikanischer Flüchtlinge:

„Musik war in meiner Familie immer mit Glück verbunden, nur der Hintergrund war traurig.“

Doch nicht der Bürgerkrieg ihres Herkunftslandes hielt Einzug in ihre Musik und Lyrics, sondern das große Bedürfnis nach Gemeinschaft, nach Frieden und nach Einklang mit der Umwelt.

Stilistisch bewegt sich Carmen zwischen Soul, Afrobeat und Funk, gepaart mit Texten, die zum Nachdenken anregen und zum Aufwachen animieren. Die Hektik der modernen Welt wird dabei in weite Ferne gerückt und durch die Kraft der Liebe ersetzt. Neue Wege werden aufgezeigt und ein stärkeres Miteinander soll entstehen. Auch Live ist diese besondere kulturelle Präsenz zu spüren: Afrikanische Instrumente wie Dum-Dum, Saba, Ballaphon und Mbira kommen ebenso zum Einsatz wie Sampler und Synthesizer. Auch eine kräftige Portion Body-Perkussion und Vocal-Akrobatik dürfen bei ihren energiegeladenen Shows nicht fehlen. Carmen Brown ist europaweit auf diversen Festivals unterwegs und stand auf der Bühne mit namhaften Künstlern wie Marceo Parker, Incognito, Nekka oder Jazzkantine.

<https://www.facebook.com/carmenbrownband>



Foto: © Thomas Becker

ROMAN VINTAGE

Roman Vintage bringt seine Plattentasche mit! Läden wie das Rock Babylon und das Unique in Düsseldorf, die er einst zu seinen Residenzen zählte, haben seine Leidenschaft für Garage Rock und Psychedelic Rock geprägt. Freut Euch auf sein stilsicher präsentiertes Set, das jeden Stoner und Soulbrother vor Freude erstrahlen lässt.

city move ment



Foto: © Olivier Domnet

LA JUNGLE

Im Noiserock geboren, pickt sich das belgische Gitarre/Drum-Duo La Jungle musikalische Kleinigkeiten aus dem gesamten Musikspektrum heraus um sie live zu repetitiven, fesselnden Sequenzen zu verarbeiten. Hypnotisch, spontan und pulsierend, manchmal auch am Endlos-Groove grenzend, enthält ihre Musik auch Doom-Impulse oder kurze, orientalisch-anmutende Ausflüge, die mit einem epischen Krautrocktrip kollidieren.

<https://lajungleband.com/>



Foto: © Künstler

ELECTRIC MOON

Die Acid-Rocker Electric Moon wurden Ende 2009 von Musiker Dave Schmidt (Sula Bassana), Künstlerin und Bassistin Lulu Neudeck (Komet Lulu) und Schlagzeuger Bernhard Fasching (Pablo Carneval) gegründet. Seit 2020 haben sie zum ersten Mal ein viertes Mitglied: Johannes Schaffer (Joe Muff) an der Gitarre.

Die Band betreibt „Instant Composing“, eine Art des Improvisierens, das über das typische Jammen hinausgeht. Es geht darum, Sound-Landschaften zu malen, sich im Prozess des Entstehens zu begegnen, zu kreieren, den Moment als Prozess. Dabei zelebrieren sie diesen Moment, die Liebe zur Musik, zusammen mit dem Publikum, welches durch seine Präsenz und Energie einen großen Einfluss auf die Entstehung der Musik nimmt. Kommunikation, eine Symbiose zwischen Publikum und Band. Gekennzeichnet durch lange, intensive Instrumentalmonster, mal monoton in Trance, mal ekstatisch, mal emotional, dann wieder voller Dynamik, ist jedes Konzert eine einmalige Erfahrung.

[Fb.com/electricmoonofficial](https://fb.com/electricmoonofficial)
<https://electric-moon.bandcamp.com>



Foto: © Johanna Biebler

CHARLOTTE SIMON

Komponistin, bildende Künstlerin, Multi-Instrumentalistin und Sängerin mit Hang zu 80's Sound. Charlotte Simon ist Mitbegründerin des elektronisch-experimentellen Labels Mmodem und spielt zusammen mit Toben Piel, aka FM Aether, seit 2009 in der Band Les Trucs. Opern, Hörspiele

und Theaternmusik gehören zu Simons Solo-Repertoire, genau wie live Sets zu Stummfilm Pornos auf Filmfestivals und Improvisationen für ihr Publikum von nah und fern.

<https://soundcloud.com/charlottesmn>



Foto: © Künstler

NUTIA

Nutia – der Name steht für Qualität in Sachen Slowhouse und Downtempo/Techno. Seine Produktionen sind eine ausgefeilte Kombination aus organischen Rhythmen und fetten Beats mit dubbigen Einflüssen, die trotz melodischer Momente und verträumter Klangwelten den Kitsch verweigern. Nutia kreiert so seine eigene Klangästhetik die er in ausgewählten Live-Shows zum besten gibt. Als gefragter Remixer veredelt er die Platten seiner Kollegen und verwöhnt die Szene seit über 10 Jahren immer wieder mit heißen Veröffentlichungen, die auf Labels wie Laut & Luise, Tal der Verwirrung und Bar 25 Records erscheinen.

<https://soundcloud.com/nutia>
<https://facebook.com/nutia.musik>

Triff auf den Bass Music Botschafter RAFIK, der mit seinen technischen Künsten beim DJing schon mehrfach die DMC World Championships gewonnen hat. Japan, China, New York, Sidney, Paris, Moskau — sein Talent wurde schon in 6 von 7 Kontinenten getragen.

Mit seinen Bass- und Energiegeladenen Sets verbindet er Bass-Music mit Hip Hop-Attitüde und der genau richtigen technischen Finesse. Seine Tracks erreichten über 1 Millionen plays auf Spotify und über 6 Millionen plays auf YouTube für seine turntablism Videos. Rafik liefert ab — zu 110%!

<https://www.djrafik.com/>



Foto: © Künstler

RAFIK

„Wenn ich komme, machst du Platz!“ (Die P – Mach Platz)

Als Die P 2015 mit dieser Textzeile ihren Einstand im deutschen HipHop gab, war klar: Diese Rapperin ist gekommen, um zu bleiben. Ein gesundes Maß an scene-interner Anerkennung hat sich die Musikerin aus Bonn längst erspielt. Doch wenn es nach ihr geht, steht sie erst am Anfang.

Flashback 2002: Als Teenie sieht Die P den Film „8 Mile“ im Kino und weiß sofort: „Das will ich!“ Kaum ist sie zu Hause, schreibt sie ihren ersten 16er und fordert in den kommenden Monaten als MC Double P den halben Schulhof zu Rapbattles heraus. Ihre Cousine meldet sie kurzerhand zu einem richtigen Battleturnier in Köln an, wo sie aus dem Kalten drei Rapbattles gewinnt und es bis ins Viertelfinale schafft. „Wie die Crowd abgegangen ist bei meinen ersten Zeilen – das war mein ‚8 Mile-Moment‘“

Für Die P bedeutet HipHop, Klartext zu reden, kein Blatt vor den Mund zu nehmen. Von dieser Redefreiheit macht die Rapperin auch auf ihrer 2017 erschienenen Debüt-EP „Bonnität“ Gebrauch: „Mir war beim Schreiben der EP schon klar: Dieses Projekt muss mit der Tür ins Haus fallen. Die Leute sollen gefälligst zuhören.“ Der Titel ihres Erstlings ist deshalb nicht nur eine Hommage an ihre Heimatstadt, sondern besiegelt auch ihre eigene Kreditabilität, um ordentlich Klartext zu reden.

Ganz anders bei Die P: Ihre zweite EP „Tape“, die 2020 über das neu gegründete Label 365XX erscheint, bietet auf fünf Songs konzentrierte Rap-Skills. Da ist kein Platz für Filler – P rappt über ihre Ambitionen, über Respekt und die Suche nach Anerkennung. Parallel dazu geht sie mit Künstlern wie MC Rene, David P. und Schälsick ins Studio für Collabo-Tracks, konzentriert sich aber vor allem auf die Arbeit an ihrem Debütalbum.

„3,14“. Die Zahl π . Ein Albumtitel, der zeigt: Die P konzentriert sich mit ihrem ersten Longplayer auf das Wesentliche. Auf Featuregäste verzichtet sie komplett. Auf den elf Tracks ist einzig und allein Platz für sie und ihre Bars. Ihre Representer und Storyteller spitet P auf Beats von ihren langjährigen Begleitern DeeJay Stean, Big Roo und Raz-One sowie von Classic der Dicke, TVL und Eddy Jah. Dabei huldigt sie ihrer Hood ebenso wie der Familie und allem, was ihr persönlich wichtig ist. Die P meint es ernst, ist gekommen, um ihren rechtmäßigen Platz auf dem Deutschrap-Olymp einzunehmen. Ihre Tracks schaffen kompromisslos und mit Leichtigkeit den Spagat von Boombap und 90er HipHop/R&B zu einer völligen Zeitlosigkeit. „3,14“ ist ein Album, mit dem Die P sich selbst ein Denkmal setzt, ein Meilenstein, auf den die Rapperin lange genug hingearbeitet hat. Und ein Zeichen an ihre Fans: Alles ist möglich, wenn man daran glaubt.

DIE P



Foto: © Künstlern

AB
12.08.2021
IM KINO

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



FREE GUY



Fotos: © The Walt Disney Company Germany

Ryan Reynolds, der schon als anarchischer Comic-rebell Deadpool sein großes Talent für Humor bewiesen hat, kehrt in die deutschen Kinos zurück. In der Titelrolle zu FREE GUY verkörpert Reynolds zur Abwechslung einen – nun ja – Guy halt: ein ganz normaler Bankangestellter gefangen in der langweiligen Routine seines recht einsamen Alltags – oder etwa doch nicht? Nun, natürlich nicht, denn...

... Guy (Ryan Reynolds) ist ein kleiner Angestellter, der sich hinter dem Schalter seiner Bank so ziemlich über die Langeweile und Eintönigkeit in seinem einsamen Alltag gefrustet fühlt. Bis er eines Tages dahinterkommt, dass sein Leben eigentlich gar nicht sein eigenes ist: In Wahrheit verbirgt sich in Guy nichts anderes als eine Hintergrundfigur im Videospiel Free City. Mit dieser Entdeckung beginnt Guys aberwitzige Jagd nach einem eigenen Leben und der Rettung der Welt...

Mit Ryan Reynolds (Deadpool), Taika Waititi (Aven-gers: Endgame) und Joe Keery (Stranger Things), hat Regisseur Shawn Levy (Nachts im Museum Tri-



logie, Stranger Things) einen Cast zusammengestellt, der für einige Überraschungen und viel Spaß sorgen wird.

Darsteller: Ryan Reynolds, Taika Waititi, Jodie Comer, Joe Keery
Regisseur/in: Shawn Levy
FSK: noch nicht bekannt



Trailer:
<https://youtu.be/EUyQXCrAqYV>



Fotos: © Ajeet Mestry on unsplash.com

TV & Streaming

Auch für diese Ausgabe hat sich die Redaktion wieder vor die Glotze gesetzt, sich durch die verschiedenen Streamingdienste gezapped und die eine oder andere Serienperle gefunden...

Virgin River (Staffel 3, auf netflix)

Melinda, Jack, Preacher und Doc sind zurück in Staffel 3 der US-Amerikanischen Dramaserie. Ohne zu viel zu spoilern sei verraten, dass die dramatischen Ereignisse am Ende von Staffel 2 glimpflich ausgehen und die Menschen in Virgin River auch in der dritten Staffel genug Drama, Liebe, Romantik, Action, Irrungen und Wirrungen erleben, um weiterhin ihre Fans am Bildschirm zu fesseln. Die Auto-

ren der Serie schaffen es weiterhin, die Spannung aufrecht zu halten und lassen die Zuschauer wahrlich mitfiebern, so dass man es kaum erwarten kann, auch Staffel 4 - die bereits feststeht - zu schauen. Wer die ersten beiden Staffeln von Virgin River gesehen hat, wird von Staffel 3 sicher nicht enttäuscht und wer noch keine Staffel gesehen hat, sollte langsam mal anfangen. Es lohnt sich.

Sex/Life (Staffel 1, netflix)

Diese neue netflix-Serie polarisiert. Außer, dass sie ungewohnt offenherzig für den amerikanischen Streamingdienst ist (sexually explicit) spaltet sie tatsächlich die Zuschauerschaft. Die einen finden sie totlangweilig, für die andere ist sie so etwas wie der erotische Nachfolger des Fifty Shades Hypes (ohne BDSM). Nun, wir finden die Story recht flach, aber die Darsteller/innen sind tatsächlich ziemlich nett anzusehen und Staffel 1, Folge 3, Minute 19:50 (etwa) hat auf TikTok und in anderen Sozialen Medien zu einem wahren Hype geführt. (unzählige Reaktionsvideos auf die benannte Szene). Ob die Szene so gut für die sexuelle Entwicklung von jun-

gen Erwachsenen ist, sei mal dahin gestellt, bei all dem Druck, dem die jungen Generationen wegen oberflächlicher Äußerlichkeiten sowie so ausgesetzt ist.

Bosch (Staffel 7, Amazon Prime Video)

Die auf den Romanen des Krimiatoren Michael Connelly basierende TV-Serie begleitet den LAPD Detective Harry Bosch von der Mordkommission des Reviers Hollywood nicht nur bei der Aufklärung seiner Fälle, sondern auch bei seiner von Staffel zu Staffel wachsenden Unzufriedenheit mit dem System. Boschs oft unkonventionelle, weil regelkonforme Art der Polizeiarbeit stößt nicht nur auf Gegenliebe und bereitet ihm und seinen Kollegen oft dienstlich aber auch privat Probleme. Schauspieler Titus Welliver ist die perfekte Besetzung für den nachdenklichen, hochintelligenten und doch irgendwie introvertierten Cop, der bis ins Letzte Konsequenz seinen Weg geht. Ein vielschichtig entwickelter Seriencharakter, wie er in Krimis nicht oft zu finden ist. Wir werden Bosch sehr vermissen und hoffen, dass sich die Spin-Off-Gerüchte bewahrheiten.



Foto: © Guido Schneider

Wir verlosen

5x2 Tribünenplätze für den Auftritt von Jürgen B. Hausmann, am 27.08.2021, beim STRANDKORB Open Air in Mönchengladbach. Teilnahme und weitere Infos auf www.hindenburger.de

Am 27.08.2021 live beim STRANDKORB Open Air

Jürgen B. Hausmann

Küsse, Küste – küste mit?! Sommerspecial

Gut gelaunt widmet sich Jürgen B. Hausmann in seinem neuen Programm „Küsse, Küste – küste mit?!“ dem Frühling und Sommer in all ihren Facetten. Dem grauen Schneewinter mit Matsch und Kälte trauert er nicht lange nach. Er schwelgt lieber in Frühlingsgefühlen, sinniert über Liebe und Partnertreffs in Zeiten von Corona und entdeckt seine poetische Ader. Gemeinsam mit dem Publikum freut er sich auf den Sommer und die Sonne und träumt davon, endlich wieder richtig Urlaub zu machen: an der Küste, an der Nordsee oder auf einer romantischen Insel ...

Herrlich überdreht und doch wie aus dem Leben gegriffen – Hausmann hat seine Beobachtungen und Erfahrungen wieder einmal in urkomische Anekdoten verpackt. Sein Kabarett entspringt direkt den Wohnzimmern, Vereinsheimen und Hobbymärkten unseres Landes, seine Figuren stammen aus der Familie, von nebenan oder laufen ihm zufällig über den Weg. Und die Reaktionen im Publikum offenbaren, dass sich wohl der ein oder andere wiedererkennt ...

Gerade darin liegt die große Stärke von Jürgen B. Hausmann. Denn dank seiner ausgezeichneten Beobachtungsgabe und seines Gespürs für Komik verwandelt der Kabarettist alltägliche Situationen und Menschen wie Du und ich in treffsichere, amüsante Geschichten und echte Originale. Oder verarbeitet sie in seinen herrlichen Gesangsnummern, bei denen ihn sein langjähriger musikalischer Partner Harald Claßen unterstützt.

[MIR] Festival für elektronische Musik, Nachhaltigkeit und Kunst am 21.08.2021 im Skulpturengarten

Endlich wieder ein Festival in Mönchengladbach und dann noch umsonst und draußen im schönen Skulpturengarten des Museum Abteiberg – genau das bietet das [MIR] Festival für elektronische Musik, Nachhaltigkeit und Kunst nun zum dritten Mal. Veranstaltet vom gemeinnützigen Monnike con Moto e.V. bietet das [MIR] Festival am 21.08.2021 ein breit gefächertes Programm.

Auf der Bühne im Skulpturengarten bieten sechs DJs ein breites Spektrum elektronischer Musik, begleitet von einem Rahmenprogramm aus interaktiven und kreativen Workshops und Mitmach-Angeboten wie Siebdruck, Jonglage, Street Art, Yoga und vielem mehr. Außerdem erfährt man an Infoständen mehr zum Thema Nachhaltigkeit und bekommst so vielleicht neue Denkanstöße. Die Rasenflächen des Skulpturengartens laden die Besucherinnen und Besucher des Festivals zu Picknick, Tanz und Kreativität ein.

Benannt ist das Festival nach der ehemaligen russischen Raumstation [MIR], was übersetzt Frieden bedeutet. „Ein friedliches und tolerantes Miteinander ist uns ebenso wichtig wie ein achtsamer Umgang mit Umwelt und Natur“, so Dimitri Gerdt, einer der Mit-Initiatoren des Festivals.

Das Weltraum-Thema spiegelt sich sowohl im Musik-Programm mit den kosmischen Klängen als auch im Design und der Deko des Geländes wider. Den Bezug zur Natur zeigt die nachhaltige Ausrichtung – sowohl programmatisch in den Infoständen als auch in der Umsetzung des Festivals. So legt das junge Team Wert auf eine möglichst umweltver-

trägliche Planung: Sie verzichten auf zum Beispiel auf Einweg-Plastik, basteln Deko selbst, indem sie scheinbar unnütz gewordene Materialien upcyclen, verzichten auf Flyer und Plakate und vieles mehr.

Mehr Infos zum [MIR] Festival gibt es auf facebook.com/mir.festivalmg sowie instagram @mir.festival



Foto: © Blazni Glava



Im Innenhof der Burg Brüggen

Fotos: © Burggemeinde Brüggen

Am 27. und 28. August 2021 an der Burg Brüggen

Brüggen Klassik(er) „Time“

Die Kultur in der Burggemeinde Brüggen meldet sich zurück mit einem Paukenschlag. Nach der langen Pause stehen die Künstler in den Startlöchern, hochmotiviert auf dem Open-Air in Brüggen auf dem Burggelände zu spielen. Am 27. und 28. August 2021 wird die Burgwiese beben – das ist gewiss.

„Real again“ und mit entsprechendem Hygienekonzept kann das Event im traumhaften Ambiente der illuminierten Burg stattfinden.

Am Freitag, den 27. August 2021 zündet Roachford ein musikalisches Feuerwerk der guten Laune. Mit seinen Megahits „This generation“ und „Get ready“ wird jeder Zuschauer „One good reason“ haben, um sich vom Groove der Musik mitreißen zu lassen.

Andrew Roachford auch als Sänger der Band „Mike and the mechanics“ bekannt, wird er mit „Over my shoulder“ eine weitere musikalische Rakete zünden. Getreu dem Motto „Feel so good“

„From now on“ wird die Show ein großartiges Spektakel der Soulmusik.

Die Vorband „The Slapstickers“ aus Köln bestechen ebenfalls mit absoluter Guter-Laune-Musik und unglaublichem Charme. Die Musiker, stehen seit 25 Jahren für fette Bläser, gute Melodien und tanzbaren Sound - einfach volle Breitseite „Skamusik“.

Auch am zweiten Abend geht es mit bester musikalischer Unterhaltung weiter. Die heimischen Künstler, allesamt zum wiederholten Male bei Brüggen Klassik(er) auf der Bühne, werden das kulturhungrige Publikum begeistern.

Acoustic Delite & Friends werden mit ihrem vielseitigen Programm und herausragendem musikalischen Können die Zuschauer in ihren Bann ziehen. Gefühlvolle Melodien kombiniert mit absoluten Stimmungs- und Partyklassikern garantieren absoluten Musikgenuss. Timo Brauwers, Achim Buschmann und Andreas Lehnen werden während der Show von weiteren hochkarätigen Musikern begleitet und freuen sich schon heute, das Brüggener Publikum zu elektrisieren. Lassen Sie sich überraschen - es wird großartig!

Die Band Aeeverium um den Sänger Marcel Römer, wird mit einem Unplugged Programm auch sanfte Töne der Gothik Metal Klaviatur anschlagen und wie auch in vorherigen Jahren eine beeindruckende Show liefern. Die besondere Art der Darbietung und die musikalische Klasse der Band überzeugt auch Fans anderer Genres.

Großartige Künstler stehen nach der langen Corona-Pause für ein fantastisches Musikwochenende bereit. Lassen auch Sie sich mitreißen - Karten gibt es im Vorverkauf für Freitag zu je 26 EUR VVK (AK 30EUR) und Samstag 10EUR VVK (AK14EUR).

Tickets und Infos

zu den Corona-Maßnahmen gibt online es unter:

www.brueggen-klassik.de



BRÜCKENKOPF-PARK Jülich

Rurauenstraße 11 * 52428 Jülich

11 Uhr bis 17 Uhr

www.brueckenkopf-park.de

MÄRCHENTRÄUME

01. August 2021

mit ZOOFEEST

An ausgewählten Orten warten märchenhaft Vorleser und Vorleserinnen auf die Besucher. Ein besonderes Highlight dieser Märchenträume ist die Kooperation mit dem Haus der Märchen und Geschichten e. V., gefördert durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft NRW.

- Haariges und Gefiedertes
- begeistern beim Zoofest kleine
- und große Tierfreunde.
- Spiele und ein Blick hinter die
- Kulissen des Zooalltags
- runden das bunte Veranstaltungs-
- programm ab. Auch
- diesmal gibt es wieder den
- beliebten "Zoo -Erlebnis -
- Tisch" mit tierischen Utensilien.



Natur- und Tierpark Brüggen

Streicheln, Füttern, Staunen, Toben und Spielen im Wald



Der Sandspielplatz „Neptuns Welt“ lädt zum Entdecken ein.



Ein Korsak-Fuchs



Eine kleine Zwerg-Ziege

Der Natur- und Tierpark Brüggen ist ein ideales Ziel für den Familienausflug.

Im Natur- und Tierpark Brüggen leben über 250 Tiere: Alpakas, Füchse, Antilopen, Ziegen, Schafe, Kamele, Erdmännchen, Totenkopffäffchen, Schlangen usw. Doch der Natur- und Tierpark hat noch eine herrliche Kinderspielwelt: Auf dem großen Waldspielplatz gibt es diverse Karussells, Schaukeln oder Klettergerüste. Junge Abenteurer können den neuen Sand-Spielbereich „Neptuns Welt“ erkunden. Für Ihr leibliches Wohl bietet sich das Tierpark-Bistro oder die Trinkhalle an. Wer mag, kann sich aber auch selbst verpflegen. Hunde sind an der Leine willkommen.

Öffnungszeiten:

April bis Oktober, täglich von 9 - 18 Uhr

Eintrittspreise:

Erwachsene 9,50 €

Senioren ab 65 Jahre 8,50 €

Kinder 3-14 Jahre 7,50 €, 0-2 Jahre, gratis

Familienkarte (2E+2K) 29,90 € je weiteres Kind 5,90 €

Hund 1,50 €

Minigolf pro Person 1 €

Natur- und Tierpark Brüggen

Brachter Str. 98 | 41379 Brüggen | Tel.: 0 21 63 - 54 47

kontakt@natur-und-tierpark-brueggen.de

www.natur-und-tierpark-brueggen.de



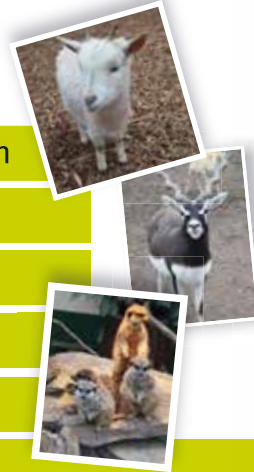
streicheln

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



STARS OF THE GALAXY

Berliner Platz 10
41061 Mönchengladbach
www.starsofthegalaxy.de



Do. 12⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
Fr. 12⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
Sa. 10⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
So. 12⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr



Wer sportliche Höchstleistungen bringen will, sollte seine Muskulatur vor Übersäuerung schützen.



Der Ratgeber „Power statt sauer“ räumt mit gängigen Fitness-Mythen auf.

Fünf Sportmythen – und was wirklich stimmt

Ein Experte räumt mit Irrtümern auf: Von Fitness Food bis Trainingsintensität



Diplom-Ernährungswissenschaftler und Autor Roland Jentschura berät Sportler zum Thema optimales Training.

Österreichischen Skiverbands. „Ich erlebe immer wieder, dass Nachwuchs- und selbst Profisportler übersäuert und übertrainiert auf der Strecke bleiben“, berichtet er. Seine Erfahrungen und seine „Leitsätze für gesunden, erfolgreichen Sport“ hat der Experte jetzt in seinem Buch „Power statt sauer“ zusammengefasst. Eine Leseprobe gibt es unter www.verlag-jentschura.de. Darin räumt Roland Jentschura auch mit vielen Sportmythen auf.

„Je mehr Training, desto besser!“

„Nein, intensives Training ist zwar der entscheidende Reiz zur Superkompensation, es erzeugt aber erst einmal einen Vollschaten“, erklärt Jentschura. „Der Körper übersäuert, Zellen und Gewebe werden zerstört, Entzündungsparameter steigen und das Immunsystem fährt in den Keller“, so der Fachmann. „Diesen sauren Trainingsreiz sollten Sportler basisch kompensieren, sonst landen sie im Übertraining.“

„Sportler brauchen tierisches Eiweiß.“

„Im Gegenteil: Es fördert entzündliche Prozesse und die Übersäuerung“, weiß der Ernährungsexperte. Gute Aminosäuren bieten auch Hülsenfrüchte, Hanf und Pseudogetreide wie Quinoa und Amaranth. „Selbst diese liegen mit bis zu 18 Prozent Eiweiß nur knapp unter Fleisch. Dafür liefern sie einen guten Vitalstoffmix und halten durch ihre komplexen Kohlenhydrate den Blut-

zuckerspiegel und damit die Leistungsfähigkeit lange konstant.“

„Wer viel trainiert, darf auch viel sitzen!“

„Leider nicht. Je intensiver wir trainieren, desto aktiver müssen wir regenerieren“, so Jentschura. „Wenn wir sitzen oder stehen, fließt das Blut zu langsam und versackt in unseren Beinen. So fehlen der Sauerstoff und die Nährstoffe zur Erholung und die zurückgestauten Säuren verhindern die pH-Wert-abhängige Regeneration.“

„Honig-Toast ist gut!“

„Falsch. Zucker und Weißmehl verursachen ein Strohfeuer und blockieren die Fettverbrennung“, erklärt Jentschura. „Außerdem fehlen uns auf Dauer die Mineralstoffe, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe für einen perfekten Stoffwechsel. Vor dem Sport empfiehlt sich ein leicht verdauliches, vollwertiges Frühstück.“

„Kein Mensch muss entsäuern!“

„Doch, denn beim Training entstehen immer Säuren.“ Um hier basisch gegenzusteuern, rät Jentschura zu basischen Fuß- und Vollbädern. „Über unser Ausscheidungsorgan Haut wird damit die Entsäuerung und Regeneration effektiv angeregt.“

Quelle: dj

Wer das Beste aus sich herausholen will, muss viel trainieren und braucht zum Regenerieren nur viel Eiweiß. Stimmt das? „Absolut nicht“, meint **Diplom-Oecotrophologe Roland Jentschura**. Der Münsteraner hat sich auf die Zusammenhänge zwischen nachhaltig gesunder Leistungsfähigkeit und dem Säure-Basen-Haushalt spezialisiert. Seit Jahren berät er Profisportler, etwa des

Sitzposition passend gemacht

Menschen mit körperlicher Einschränkung brauchen ein optimal eingestelltes Rad

Radfahren boomte schon vor der Pandemie, in Zeiten von Corona aber ist es der perfekte Sport. Man bewegt sich, bleibt fit – und hält dabei zwangsläufig immer einen Mindestabstand ein. Radfahren macht aber nur Spaß, wenn Radgeometrie und Sattel möglichst optimal auf den Nutzer abgestimmt sind. Dann wird die Wirbelsäule geschont und man ist kraftsparend unterwegs. Denn dank optimaler Sitzposition ist eine geringere Halt- und Stützarbeit des Körpers notwendig. Ergonomie ist somit unerlässlich, um ein bequemes Radfahren zu ermöglichen.

Bikefitting: Das Rad millimetergenau auf den Nutzer und die Nutzerin einstellen lassen

Radfahren bedeutet gerade für Menschen mit körperlichen Einschränkungen Unabhängigkeit, Selbstständigkeit und Mobilität. Die Betroffenen müssen sich jedoch sehr sorgfältig nach einem geeigneten Fahrradtyp umsehen und sollten sich dabei gut beraten lassen. Ist die Wahl auf ein Fahrrad gefallen, muss es optimal auf die Anforderungen des Nutzers oder der Nutzerin eingestellt werden. „Hier setzt das sogenannte Bikefitting an, das im Profibereich längst Standard ist“, weiß Thomas Bayer, Geschäftsführer

beim Allgäuer Unternehmen Die Sattelkompetenz. Das Fahrrad und der Sattel werden dabei im Handel millimetergenau auf die Bedürfnisse und physiologischen Voraussetzungen des Fahrers eingestellt. „Optimalerweise sollten sich gerade Menschen mit körperlichen Einschränkungen bereits vor dem Kauf eines neuen Fahrrads vom neutralen Experten im Fachhandel mithilfe eines sogenannten Physiotherapeuten gezielt vermessen und beraten lassen“, rät Bayer. „Danach kann man sicher sein, eine fundierte Entscheidung in Bezug auf Geometrie und Rahmengröße getroffen zu haben.“ Unter www.die-sattelkompetenz.de gibt es ein bundesweites Verzeichnis der Fachhändler, die diesen Service anbieten. Diese stellen nicht nur neue Räder optimal auf individuelle Bedürfnisse ein, auch mit einem gebrauchten Rad kann man die Fachgeschäfte aufsuchen.

Nach einer längeren Pause ist Bikefitting besonders wichtig

Die Abstimmung der Geometrie eines gebrauchten Fahrrads auf den Nutzer und die Nutzerin ist vor allem dann wichtig, wenn man nach einer längeren Pause wieder auf den Sattel steigt. Das gilt für Men-



Die perfekte Radgeometrie ist für Menschen mit körperlichen Einschränkungen besonders wichtig.

Foto: djd/www.die-sattelkompetenz.de/Getty Images/film

schen mit und ohne körperliche Einschränkungen gleichermaßen. „Wer dann sofort mit Schmerzen konfrontiert ist, kann oftmals sogar wieder die Lust am Radeln verlieren“, so Thomas Bayer. Dabei ist Radfahren auf einem ergonomisch eingestellten Rad und dem passenden Sattel außergewöhnlich gesund. Man verbraucht Kalorien und sorgt für eine Entlastung der Gelenke, der Kreislauf kommt in Schwung, Muskeln und Lunge sind gefordert. Und nicht zuletzt macht Radfahren gute Laune.

Quelle: djd

ACTIC

3 MON. GRATIS TRAINIEREN!

Um dich auf eine Olympiade vorzubereiten oder den Alltag zu meistern.

ACTIC

Das Angebot gilt in Verbindung mit einer 12-monatigen Mitgliedschaft bei Actic. Du erhältst drei zusätzliche Monate, also 15 Monate, in denen in den ersten drei Monaten kein monatl. Beitrag anfällt. Das Angebot gilt bis zum 31.10. 2021.
Zzgl. Mitgliedskarte. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen / Rabatten.
Sitz der Gesellschaft: Actic Fitness GmbH, Rheinwerkallee 6, 53227 Bonn

TRAINING FOR LIFE



Konditormeisterin und Pâtissière Man Anh „Mango“ Büschges hat das Café „Mango bakes Cakes“ in Mönchengladbach eröffnet

Foto: © Marc Thiele



Nicht nur feine Pâtisserie, sondern auch festliche Hochzeitstorten gehören zu Ihren Spezialitäten



Redaktion: Marc Thiele



Fotos: © Mango bakes Cakes

Man Anh Büschges wollte schon immer Konditorin werden. Auch ein kurzer Ausflug in die Welt der Studierenden änderte daran nichts, so dass das Unileben kurzerhand gegen die Backstube getauscht wurde. Ihre Ausbildung absolvierte die junge mönchengladbacher Konditormeisterin bei „Pure Freude“, einer bekannten französischen Pâtisserie / Konditorei in der Nähe des Carlsplatzes in Düsseldorf und besuchte danach - vor etwa zwei Jahren - die Meisterschule in Köln. Schon immer hatte sie zusammen mit ihrem Mann den Traum vom eigenen Café oder besser, einer Mischung aus Café und Laden, so wie man es aus den Niederlanden oder Belgien kennt. Eine kleine Törtchen-Köstlichkeit und eine leckere Kaffeespezialität genießen und dabei Klamotten oder Möbel shoppen. Mit „Mango bakes Cakes“ in der Fashionbox.MG an der oberen Hindenburgstraße ist sie diesem Traum - zumindest für ein Jahr - nun einen großen Schritt näher gekommen. Das Café ist realisiert und bietet Möglichkeiten, Erfahrungen zu sammeln und zu experimentieren, auch mit Rezepten, denn dafür hat sie sehr viele, sehr verlockend und spannend klingende Ideen, wie ich bei unserem Gespräch erfahren durfte.

Als ich „Mango“, wie Freunde Man Anh mit Spitznamen nennen, bei der Eröffnung der Fashionbox.MG kennenlernte, war ich doch sehr überrascht, dass eine Pâtissière vor mir stand und mich eine Reihe der von mir so geliebten französischen Köstlichkeiten aus der Kuchenvitrine anlächelten. Erwartet hatte ich irgendwie ein normales Café, mit Hefeteilchen und Schwarzwälder Kirschtorte.

Vor vielen Jahren gab es in Richtung Schloss Rheydt für kurze Zeit eine französische Pâtisserie, die aber genau so plötzlich verschwand, wie sie auftauchte und das trotz des augenscheinlichen Erfolges (immer schnell ausverkauft, zugesparkte Straße mit Kennzeichen bis Bonn und weit ins Ruhrgebiet). Danach gab es - ebenfalls nur kurz - einen auf Macarons spezialisierten Pâtissier in Bettrath. Das war es dann aber nach meinem Kenntnisstand mit französischer Pâtisserie in Mönchengladbach, eben bis jetzt.

„Mango“ füllt eine Lücke im Genussangebot unserer Stadt. Mit Ihren Kreationen bietet sie tatsächlich genau das, was französische Pâtisserie ausmacht - visuellen und aromatischen Genuss auf kleinem und kleinstem Raum, denn groß sind die Törtchen und Kreationen für deutsche Verhältnisse nicht. Für Freunde der Pâtisseriekunst ist das normal, aber für den teutonischen Kuchenfreund sicher gewöhnungsbedürftig, dabei steckt hier vor allem der Geschmack tatsächlich komprimiert im Detail. Es geht um das Zusammenspiel der verwendeten Zutaten und Komponenten vom Geschmack bis hin zur Textur - und das visuell in Szene gesetzt. Manche Törtchen möchte man erst gar nicht mit dem Löffel oder der Kuchengabel verletzen, aber dann siegt doch die Neugier, wie Kuchenkunst denn schmeckt. Und sie schmeckt. Nun ja - auch

anders, als man es vielleicht erwartet. „Mango“ hat sich für einen weniger süßen Weg entschieden.

Auch wenn der Name des Cafés Mango beinhaltet, ihre Lieblingsfrucht ist die etwas säuerliche Maracuja. Wer also den süßen Hammer erwartet, wird vielleicht etwas enttäuscht sein. Vor allem im Zusammenspiel der einzelnen Elemente eines Törtchen auf der Zunge entwickeln die Kreationen von „Mango“ ihre volle aromatische Bandbreite. Ein wenig Mousse zusammen mit etwas Füllung und einem Stück Schokoladenüberzug auf dem Löffel oder der Kuchengabel und schon knallt es aromatisch im Mund. Es ist wie bei einem guten Wein, man muss sich Zeit zum genießen nehmen.

Aber genug der Lobeshymnen und Freude um das neue kulinarische Angebot in unserer Stadt. Geschmäcker sind unterschiedlich und sicher gibt es hier und da noch Optimierungsmöglichkeiten. Außerdem experimentiert „Mango“ ja noch mit Rezepten und möchte gerne viele neue Ideen umsetzen. Japanischen Cheese Cake zum Beispiel oder auch Chiffon-Kuchen. Kennen Sie nicht? Nun, ich auch nicht, aber ich bin jetzt schon sehr neugierig. Auch vegane Rezepte entwickelt sie zuhause in der professionell eingerichteten Backstube. Ein erstes Ergebnis - vegane Moussetörtchen - wird es ab dem 6. August unter anderem bei „VIEL MEHR“, dem Unverpacktladen in Windberg geben.

Preislich liegen die kleinen Köstlichkeiten von „Mango bakes Cakes“ übrigens in einem eher untypisch günstigen Bereich für französische Pâtisserie. Normalerweise bewegt man sich hier zwischen 6€ und über 10€ pro Stück, bei „Mango bakes Cakes“ kostet ein Stück aktuell zwischen 3,30€ und knapp 4€. Ja, im Vergleich zu deutschem Kuchen aus der normalen Bäckerei / Konditorei sicher immer noch nicht günstig, aber wer will das auch vergleichen. Bei den Zutaten verwendet die junge Konditormeisterin übrigens nur beste Produkte - wie Schokolade von Valrhona. Zudem versucht sie, so viele regionale Produkte wie möglich einzubinden. Für das Café hat sie bereits zwei schö-

ne Kooperationen geschlossen. Den Kaffee für die angebotenen Spezialitäten bezieht sie von der Rösterei Eskaro aus Rheindahlen, deren Produkte wir auch regelmäßig hier im Hindenburger vorstellen und Eis für ihre Kreationen kommt - wie sollte es auch anders sein in Mönchengladbach - von den Eisdealern.

Etwa ab Ende Juli wird es zudem ein täglich wechselndes Mittagsgeschicht aus der „modernen Bistrotküche“ geben, wie z.B. Couscous mit Gemüse ragout und Feta oder auch warme Bagels mit Ziegenkäse - das hat natürlich nichts mit Pâtisserie zu tun, aber so wird das Angebot als Gastronomie noch attraktiver. Alles natürlich selber zubereitet und auch als Take Away möglich, ebenso wie die jetzt schon erhältlichen Dinkel-Bagels und -Paninis.

Natürlich gibt es die köstlichen Törtchen nicht nur im Café, sondern man kann sie auch für Feiern oder den privaten Kaffeekranz mit Freunden bestellen und wo immer man will genießen. Und für angehende Ehepaare kreiert die junge Konditormeisterin auch noch tolle Hochzeitstorten.

Wir wünschen „Mango“ viel Erfolg und viele neue Kunden, damit das erste Jahr mit „Mango bakes Cakes“ ein voller Erfolg wird und uns die kleinen französischen Genüsse lange in MG erhalten bleiben.

Mehr über sie und ihre Produkte erfährt man am besten auf Instagram oder facebook unter @manobakescakes und bald auf der neuen Webseite www.mangobakes.de (aktuell noch im Aufbau).

Mango bakes Cakes
Inh. Man Anh Büschges
in der Fashionbox.mg
Hindenburgstr. 12
41061 Mönchengladbach

Öffnungszeiten:
Di. - Sa. 11 - 18 Uhr

Für (Vor-)Bestellungen:
Tel.: 0157 51 90 12 01
service@mangobakes.de



... die Redaktion war auf jeden Fall begeistert (alle Testtörtchen wurden im übrigen selber bezahlt)



GENUSS SHOPPING TIPPS

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

Redaktion: Marc Thiele | Fotos: Hersteller

HINDENBURGER

2022

GIBT'S WAS AUF DIE
**GESCHMACKS
KNOSPEN**



From Beginner to Winner Rum Tasting Set

Rum ist groß im Kommen. Nach dem Dauerbrenner Whisky und dem Megatrend Gin, ist Rum die wohl spannendste Alternative und dazu noch Hauptbestandteil vieler großartiger Cocktails. Aber wie steigt man in dieses so vielfältige Thema ein? Am besten mit einem Tasting-Set, wie dem „From Beginner to Winner Tasting Set“ des Onlinehändlers Rum&Co zusammen mit dem dänischen Unternehmen 1423 World Class Spirits. 6 Proben je 0,2 L bieten für den Einsteiger schon eine ordentliche Bandbreite verschiedener Rums aus Guyana, der Dominikanischen Republik, aus Panama und von Jamaica und das aktuell zu einem unschlagbaren Preis von 9,90€ (sonst 29,90€). Mit dabei sind der Ron Esclavo Gran Reserva 40%, Ron Esclavo 12 Sherry Cask Finish LE 46%, Rammstein Premium Rum 40%, Companero Ron Panama Extra Anejo 54%, Worthy Park Single Estate Jamaica Rum 45% und der Worthy Park 109 Single Estate Jamaica Rum 54,5%.

9,90 € / 6x Fl. 0,02l (82,50€/l), inkl. MwSt. zzgl. Versand

erhältlich bei **Rum & Co**, www.rumundco.de



Amuerte Coca Leaf Gin Blue Edition

Schwarz, Weiß, Rot und jetzt blau - die belgischen Produzenten des Amuerte Gins mögen es bunt. Basierend auf dem klassischen Amuerte Coca Leaf

Gin kommen in dieser Sommeredition nun noch Extrakte verschiedener Gewürze und als besonderes Botanical die Feige hinzu. Als „Best Serve“ wird ein klassisches Indian Tonic empfohlen.

ab 59,90 € / Fl. 0,7l (58,57 €/l), inkl. MwSt., zzgl. Versand.

gesehen u.a. bei:
www.wacholder-express.de



Ukiyo Japanese Yuzu Gin

Basis dieses Gins ist die traditionelle japanische Reisspirituose Shōchū, die in der Ukiyo Destillerie in Kagoshima mit heimischen Botanicals wie der Zitrusfucht Yuzu, Bitterorangen, Kiefern, Koriander sowie Lavendel

und Matcha Tee noch einmal destilliert wird. Das Ergebnis ist ein gut ausbalancierter Gin mit angenehmen Zitrusnoten, einer feinen Würze und einem intensiven, langen Abgang. Tipp: Den Gin einfach mal mit Prosecco als Filler testen.

ab 34,90 € / Fl. 0,7l (49,86 €/l), inkl. 19% MwSt. zzgl. Versand

gesehen u.a. bei: wacholder-express.de,
www.gins.de, www.ginladen.de

Handkaffeemühle Comandante C40 MK3



Kauf
in
MG

Die Comandante C40 MK3 gilt unter Kaffeeliebhabern als eine der besten, wenn nicht sogar als die beste Handkaffeemühle. Sie verfügt über 35 feine Stufen, die Mahlgrade von sehr fein (türkischem Mocca) bis sehr grob (French Press) erlauben.

Das patentierten Nitro Blade® Mahlwerk besteht aus einem ebenfalls patentiertem Edelstahl, welcher rostfrei, robust und extrem abriebfest sowie schnitthaltig ist. Die hohe Qualität des Mahlwerks stellt sicher, dass das Kaffeemehl optimal gemahlen wird.

Die Comandante C40 besteht vollständig aus unbedenklichen Materialien und sie wird zu 100% in Deutschland gefertigt - eben Qualität „Made in Germany“. Aktuell ist sie in den Farben schwarz und burgundrot erhältlich.

249.- € inkl. MwSt.,
zzgl. Versand.

gesehen bei: www.eskaro.de



Das Auge trinkt mit

éclat Dry Gin (46% Vol.)

Redaktion: Marc Thiele

Dass zu viele Köche den Brei nicht verderben müssen, sondern etwas besonders genussvolles schaffen können, beweist die Kooperation des VDP Weingutes Jürgen Ellwanger aus Winterbach mit dem traditionsreichen Weinhaus „Alte Brennerie“ aus Herrenberg und dem kreativen Duo Miriam Lehle und Marius Jentschke (ehemals Restaurant „Das éclat“) aus Schorndorf. Baden Württembergisches Savoir Vivre par excellence, um im französischen zu bleiben.

Gekauft habe ich den Gin primär wegen seiner wunderschönen Keramikflasche, die in der Bar zwischen all den Standardflaschen eine wahre Augenweide ist. Dass hier eine Designerin am Werk war lässt sich nicht verleugnen. Mich erinnert die Flasche ein wenig an eine Weintraube oder auch an eine Bombe - auch wenn Letzteres sicher nicht gewollt ist - auf jeden Fall ist sie fast schon ein Kunstwerk und das ist beinahe zu schön, um es zu öffnen.

Natürlich siegte die Neugierde, welche Aromen sich denn in dieser wunderschönen Flasche verbergen und auch hier fällt mir ein Wort dazu ein: „Bombe!“

In der Nase dominieren der Wacholder von der schwäbischen Alb sowie Zitrusnoten aus



Orangen- und Zitronenzesten. Im Hintergrund kann man eine leichte Würzigkeit und eine schöne Kräuter-Note wahrnehmen. Ein Eindruck, der auch im Mund bestätigt wird. Hier jedoch folgen die süßen Aromen der verwendeten Kiefernnadeln und eine gewisse kräutrige

Note mit etwas Schärfe schneller auf die dominierenden Noten von Wacholder und Zitrusfrüchten.

Nicht alle verwendeten Botanicals sind bekannt, jedoch finden neben den Bio-Wacholderbeeren von der schwäbischen Alb und Zitronen- sowie Orangen- sowie Majoran, Rosmarin, Lavendel, Hibiskusblüten, Eichenlaub, Kiefernnadeln sowie eine Selektion von Bio-Teegewürzen Einzug in den Herstellungsprozess. Mit seiner weichen, cremigen Struktur, die auch den Abgang begleitet, ist der éclat Gin auch pur ein Genuss. Für einen Gin + Tonic empfehlen die Macher das Aqua Monaco Tonic Water als Best Serve.

Übrigens: Ist die schöne Flasche einmal leer getrunken, kann man sie z.B. als Öllampe weiterverwenden. Die entsprechenden Dochte mit passendem Einsatz gibt es im Onlineshop unter www.das-eclat.de

éclat Dry Gin

Herkunft: Deutschland (Baden Württemberg)

36 € je Fl. 0,5l (72 € / l) inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten

gesehen u.a. bei: www.das-eclat.de oder www.weinzentrale.de

éclat thyme sour & fizz

5cl éclat Dry Gin
3cl frischer Zitronensaft
1,5cl Zuckersirup
1. kl. Zweig Thymian
Soda 5cl (Sour), 10cl (Fizz)



Thymianstängel in die Hand nehmen und „anklatschen“ um die ätherischen Öle freizusetzen. Den éclat dry Gin, Thymian, Zitronensaft und Zuckersirup mit Eis in den Shaker geben und etwa 10-15 Sekunden fest shaken.

Danach für den Sour durch ein Barsieb in eine vorgekühlte Coupette ohne Eis geben. Für den Fizz verwenden wir ein vorgekühltes und mit frischen Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas. Abschließend mit Soda (Mineralwasser) auffüllen. Sour 5cl, Fizz 10 cl. Als Garnitur einen Thymianzweig und eine Zitronenzeste ins Glas geben.

Foto: © éclat Dry Gin



Citadelle Gin (44% Vol.)

Der CITADELLE Gin, ein London Dry Gin, hat ein feines, delikates und duftendes Bouquet nach Zitrus und frischen Blumen. Am Gaumen ist er elegant, voll und geschmeidig, außerordentlich aromatisch, mit komplexen Noten von Wacholder und Kräutern. Dazu präsentiert er sich mit einem frischen aromatischen Abgang. 18 Botanicals (Wacholder, Koriander, Iris, Kubebenpfeffer, Mandeln, Kassia, Fenchel, Lakritz, Sternanis, Bohnenkraut, Zitronenschale, Muskatnuss, Orangenschale, Engelwurz, Kardamom, Kreuzkümmel, Veilchen, Zimt und Paradieskörner Bouquet), ein dreifach destillierter Basisalkohol und eine vierte Destillation mit zugefügtem Mazerat machen ihn so geschmeidig wie er ist. Destilliert wird er nach altem Rezept auf Château de Bonbonnet in der Region Cognac auf 9 Pot-Still Destillieren, die alle über 50 Jahre alt sind.

29,95 € / Fl. 0,7l (42,79 €/l), inkl. MwSt.

Erhältlich bei:

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



Worthy Park 109 Single Estate Jamaica Rum (54,5% Vol.)

Der neueste Rum der Worthy Park Distillery aus Jamaica ist ein Blend aus Destillaten, die bis zu 10 Jahre lang bei tropischen Klima in amerikanischen Weißbeichenfässern lagerten. Die Destillation erfolgt aus Melasse im Copper Pot Still, was zu einem recht schweren Körper und hohen Esternoten führt. Der hochprozentige Worthy Park 109 ist intensiv und komplex, mit einem Hauch von Rauch und einer angenehmen Süße. Fruchttige und würzige Noten, kombiniert mit Vanille und Trockenfrüchten komplettieren das Geschmackserlebnis. Vielleicht nicht unbedingt ein Einsteigerum, aber Sammler und Fans sollten zuschlagen.

Idealerweise genießt man den Worthy Park 109 Single Estate Jamaica rum, der bewusst mit einem hohen Alkoholgehalt, wie Fasstärke, auf den Markt gebracht wurde, pur oder - wie bei hochprozentigen Cask Strength Rums üblich - mit etwas Wasser.

31,90 € / Fl. 1l (31,90 €/l), inkl. MwSt., zzgl. Versand

Erhältlich bei:

gesehen u.a. bei: rundumdc.de

Ein Start-Up mit Erfolg!

Drei Jahre „Die Eisdealer“

Redaktion + Fotos: Jessica Sindermann

Sommer, Sonne, Sommerferien – Was da auf keinen Fall fehlen darf? Ein erfrischendes Eis von den „Eisdealern“, die 2019 von unseren Lesern zur besten Eisdiele der Stadt gewählt wurden! Seit drei Jahren überzeugt das Start-Up im Herzen von Mönchengladbach nun mit seiner Vielfalt an natürlichem Eis, frei von Geschmacksverstärkern, Farb- und Konservierungsstoffen und verwöhnt seine Kunden regelmäßig mit den neusten Kreationen. Von „Crunchy Caramel“, über „Salted Triple Almond“ bis hin zum herkömmlichen Vanilleeis ist für jeden Eisliebhaber etwas dabei. Was einst mit einer Idee und einer Powerpoint Präsentation begann, hat sich in den letzten Jahren zu einer echten Eismanufaktur mit bemerkenswertem Sortiment entwickelt. Wie es 2018 zur Gründung kam und was sich seitdem getan hat, verrät der Geschäftsführer und Gründer Michael Bahrke im Interview!



Gründer und „Eisdealer“ Michael Bahrke im Gespräch mit Hindenburg-Redakteurin Jessica Sindermann

HINDENBURGER: Wie ist es zur Gründung gekommen?

Michael Bahrke: Die Idee hat mich damals bereits seit zehn Jahren begleitet. Schon immer hatte ich eine Affinität zu Eis, die sich im Laufe der Jahre immer mehr zu einer Leidenschaft entwickelte. Als intensiver Stadtreisender hatte ich es mir zur Aufgabe gemacht, in den unterschiedlichsten europäischen Städten (Krakow, Stockholm, Lissabon, Rom) die spannendsten Eisdiele zu finden. Jedoch bin ich nicht einfach wild losgelaufen, sondern habe mich an Bewertungsportalen im Netz orientiert. So kam ich in den Genuss außergewöhnlicher Eiskreationen und verliebte mich in frisch gebackene Waffelhörnchen. All meine Erkenntnisse und Erlebnisse der letzten 10 Jahre habe ich verrücktweise in einer Powerpoint Präsentation festgehalten sodass sich vor der Gründung der „Eisdealer“ eine 100 Seiten lange Präsentation angesammelt hatte. Als ich dann berufsbedingt nach Mönchengladbach kam, bin ich zufällig auf das an der Sandradstraße freigewordene Ladenlokal aufmerksam geworden und dachte „Jetzt oder nie. Wenn du das jemals wirklich umsetzen möchtest, dann wirst du keine besseren Voraussetzungen finden als dort. Entweder du wagst es jetzt, oder du löschst endlich diese verdammte Powerpoint-Präsentation!“ Und den Rest der Geschichte können Sie sich denken...

HINDENBURGER: Was unterscheidet die Eisdealer auch heute noch von vielen anderen Eisdiehlen? Was macht Ihre Produkte einzigartig?

Michael Bahrke: Da muss ich gar nicht lange überlegen! Ich würde sagen circa 80 Prozent aller Eisdiele in Deutschland stellen ihr Eis nicht selbst her, wir hingegen schon! In unseren Eissorten ist auch wirklich das drin, was draufsteht. Frische Früchte, Zucker, Milch, Sahne, Quark... anstatt Fertigmischungen und verarbeitete Produkte aus Tüten. Wir stellen rein natürliche Eissorten her ohne Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe, kochen von der Karamell- bis hin zur Erdbeersoße alle Soßen selbst und fertigen die Waffelhörnchen Tag für Tag frisch vor den Augen unserer Kunden. Klingt sehr banal, ist aber leider alles andere als Standard und ich denke, das macht die Eisdealer so einzigartig!

HINDENBURGER: Wie hat sich das Unternehmen in den letzten drei Jahren weiterentwickelt?

Michael Bahrke: Gestartet haben wir zunächst als kleine, klassische Eisdiele ohne Sitzplätze, lediglich zwei Sitzbänke vor der Tür gab es. Zu Beginn des ersten Lockdowns im letzten Jahr gab es dann den großen Wendepunkt: Nachdem der Lockdownbeginn exakt auf den Tag der geplanten Wiedereröffnung nach dem Winter fiel, mussten wir umstrukturieren und haben einen Lieferdienst eingeführt. Bereits 24 Stunden nach der Verkündung waren wir komplett ausverkauft! Dann folgte irgendwann der zweite Lockdown,



Das Sortiment bietet regelmäßig neue Sorten, aber auch Klassiker

mein Handy klingelte und EDEKA Endt bot mir an, unser Eis in ihrer Filiale zu verkaufen. Das war zwar völliges Neuland und wir mussten uns zunächst einmal damit auseinandersetzen, was für den Vertrieb im Einzelhandel notwendig ist, aber so kam es, dass wir plötzlich bei Edeka in der Filiale gelistet waren! Und kurze Zeit später auch bei den „Purinos“ auf der Dessertkarte. Der nächste große Schritt für das Unternehmen ist der Umzug in das neue, größere Ladenlokal auf der Albertusstraße 26 nahe des Adenauerplatzes, in dem wir unsere Kunden ab diesem Monat begrüßen. Dadurch passen wir uns der zuvor beschriebenen Entwicklung und benötigten Produktionsmenge an.

HINDENBURGER: Welche Ziele verfolgen Sie für die Zukunft? Worauf können sich alle Eisliebhaber freuen?

Michael Bahrke: Ich denke definitiv erstmal auf das neue Ladenlokal! Und die Ideen gehen uns auch nicht so schnell aus... Ich würde gerne darauf hinarbeiten, unser Eis viel mehr zu den Menschen zu bringen. In „Foodtrucks“ an besondere Orte, so wie es unser Eis jetzt auch am Dürener Badesees zu kaufen gibt. Für Firmenfeiern, Familienfeste, Hochzeiten etc. arbeiten wir an einem Cateringangebot mit „Eisfahrrad“, das auch gemietet werden kann. Und natürlich könnte ich mir weitere Eisdealer-Läden für die Zukunft gut vorstellen! Aber das lasse ich auf mich zukommen...

HINDENBURGER: Wir können uns also auf das Verkosten vieler weiterer, außergewöhnlicher Eiskreationen in neuem Ambiente freuen! Herr Bahrke, herzlichen Dank für die Enthüllung der Unternehmensgeschichte und Zukunftsideen der Eisdealer!

Die Eisdealer | Albertusstraße 26 (neu) | 41061 Mönchengladbach
facebook.com/DieEisdealerMH | www.dieeisdealer.de



Auch die frisch selbstgemachten Waffeln erfreuen sich größter Beliebtheit

Slainte Mhath

(,sla.ndʒə ˈva) – „slanschewaa“, gälisch für „gute Gesundheit“

Starward Whisky

Text: Sandra Koll



Starward Fortis



Starward Left Field
Single Malt



Starward Nova



Starward Two Fold
Double Grain

Heute möchte ich sie auf eine junge und äußerst spannende Destillerie in Melbourne Australien hinweisen. Die Starward Destillerie, die sich mitten in der Genuss Metropole Melbourne befindet. Gegründet wurde Starward von David Vitale im Jahr 2007.

Bei Starward wird eine Pale Malt Gerste verwendet, die dem Whisky eine ausgeprägte Malzigkeit gibt. Für die Reifung werden überwiegend Rotweinfässer aus den vielen nah gelegenen Weingütern verwendet. Das hat den Vorteil, dass die Fässer nur minimal behandelt werden müssen und unmittelbar nach der Entleerung für die Whiskyreifung verwendet werden können. Weinfässer werden nicht selten in der Whiskyreifung verwendet. Allerdings meistens nur für ein sogenanntes Finish, also eine Nachreifung für meist nur wenige Monate. Bei Starward werden die Rotweinfässer als Vollreifung verwendet. Dabei spielt die Lagerung eine weitere wichtige Rolle. In Melbourne herrschen stark schwankende Temperaturen über den Tag und über das Jahr. Durch diese ständigen Wechsel in der Temperatur reifen die Whisky bedeutend schneller als beispielsweise in den Lagerhallen in Schottland, wo eine nahezu gleichbleibende Temperatur herrscht. Daher reifen die Abfüllungen von Star-

ward in der Regel 3 - 4 Jahre, bringen aber dennoch eine tolle Reife und Komplexität mit.

Zu den Standardabfüllungen der Destillerie gehören der Starward Nova, der Starward Two-Field, der Starward Left-Field, sowie der Starward Fortis. Bei allen Abfüllungen handelt es sich um Single Malt Whiskys, ausgenommen der Starward Two-Field bei dem es sich um einen Single Grain Whisky handelt.

Die Starward Whiskys bringen eine deutliche dunkle Beerenfrucht und eine ausgeprägte Karamell- und Vanillenote mit und sind leicht würzig ohne nennenswerte Eichenbitterkeit. Insbesondere in die warme Jahreszeit passen die Abfüllungen, wie ich finde, sehr gut. Probieren sie doch mal einen Single Malt oder Single Grain von Down Under. Sie werden überrascht sein :-)

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



Fotos: © Starward Distillery

Besuchen Sie uns!

Mittagstisch
mit wöchentlich wechselnden Speisen.

Zwischendurch
mit Kaffee und Kuchen „Made in MG“.

Abends
mit saisonaler Cross-Over-Küche.



Genießen Sie die mediterrane Stimmung auf unserer

Loungeterminale



SCHÖNSTE SONNENTERRASSE



PAVITO

Essen mit Frau(n)den

Neuhofstraße 50
41061 Mönchengladbach
0 21 61 67 85 670

Öffnungszeiten
Dienstag bis Sonntag ab 12 Uhr



WWW.PAVITO.DE



Gracias Bierliebe

Bierstil Witbier: Belgisches Weissbier mit besonderen Zutaten

Text + Fotos: Gracia Sacher

Kurz vorab: Einer meiner Leser schrieb mich neulich an und fragte, warum ich Sie sieze, per Du zu schreiben würde doch viel besser zu meinem Schreibstil passen. Er hat vollkommen Recht, nirgends sonst bin ich per Sie unterwegs... und nun kennen wir uns ja auch schon ein paar Bierchen lang, spätestens dann ist es doch üblich, das „Du“ anzubieten. Also gut, meinen Namen kennt ihr, ich hoffe, ihr seid d'accord. Und Grüße an dich, Claudio!

In dieser Ausgabe möchte ich beim Weizenbier bleiben, allerdings hüpfen wir mal rüber nach Belgien. Naja, zumindest stilmäßig, denn gebraut wurde das „Golia“ in Pulheim (die Heinenhof Mikrobrauerei ist immer einen Besuch wert!). Das Witbier (auch „bière blanche“ genannt) ist ein tolles Sommerbierchen. Ich trinke es lieber als ein bayerisches Weissbier, da es einen deutlich schlankeren Körper aufweist. Weizen wird in der Regel zumindest zu einem Großteil als Rohfrucht, also als ungemälztes Getreide verbraucht. Viele Brauer geben auch Hafer dazu. Zu den stiltypischen Zutaten gehören außerdem Korianderkörner und Orangenschalen. Heraus kommt ein trübes, spritziges und sehr erfrischendes Bier, das mit leichten fruchtigen Noten versehen ist.

Wie der Name schon vermuten lässt, handelt es sich eigentlich um ein sehr helles Bier. Nicht wundern: Beim „Golia“ sind Rhabarber und Hibiskusblüten im Spiel. Das Wit wurde bereits im 16. Jahrhundert gebraut. Besonders in der Provinz Flämisch-Brabant war es beliebt; hier wurde vor allem mit heimischem Weizen gearbeitet. Um 1950 herum starb der Stil dann jedoch aus, bis ein Milchmann Mitte der 60er anfang, Bier zu brauen. 1966 gründete er die Brauerei Hoegaarden – und deren Witbier stellt wohl das bekannteste seiner Art dar.

Mittlerweile gibt es einige bekannte belgische und niederländische Witbiere und auch immer mehr Craftbrauer wagen sich an diesen Stil. Wenn ihr nun neugierig geworden seid, hüpfet doch mal rüber zum Bierabt auf dem Gotzweg, dort findet ihr die typischen Vertreter, inklusive natürlich dem Wit von Hoegaarden. Ansonsten haltet auch mal im Craftbierregal die Augen offen, denn der Sommer ist immer Hochzeit dieses Stils.

Passt übrigens nicht nur zur Jahreszeit, sondern auch zu sommerlichen Gerichten. Besonders gut geht ein Wit zu Fisch, ebenso zu (fruchtigen) Salaten. Genuss spielt also auch in diesem Monat wieder eine wichtige Rolle – natürlich! Lasst es euch schmecken.



Gracias Bierblog
„Bierliebe und moodpairing“ auf www.moodpairing.de





Granit Fazliu bringt mit neuem Konzept frischen Wind ins Clubhaus des Rheindahlener Tennisclubs

Social Club zur Hilde

Redaktion + Fotos: Marc Thiele

Letztens bei Facebook blieb mein Auge beim Scrollen unvermittelt auf einem Foto hängen.... cool in Szene gesetztes Retro- Interior-Design mit einem dieser wieder angesagten Teppiche vor einem großen Wandschriftzug „Social Club zur Hilde“. Wie jetzt? Mitten in Corona, wo alle Clubs immer noch geschlossen haben macht irgendwer einen neuen Club auf? Meine Neugierde war geweckt und schon steckte ich mitten in der Recherche.

Schnell stellte sich raus, dass es sich dabei um keinen neuen Club in der Altstadt handelte, sondern vielmehr um das Vereinsheim des Tennisclubs Rheindahlen. Ok, da hat jemand sein Clubhaus gepimpt war mein erster Gedanke. Keine schlechte Idee, denn wenn ich mich recht erinnerte, war es dort tatsächlich so, wie man es sich vorstellt und ziemlich Old School. Da schadet etwas frischer Wind sicher nicht fürs Clubleben. Zugegeben, da ebte das Interesse ein wenig ab, aber dann las ich den Namen eines der Beteiligten - Granit Fazliu. Sagt Ihnen nichts? Dann verbringen Sie wahrscheinlich altersmäßig bereits mehr Zeit auf dem Tennisplatz als in der Altstadt, denn dort ist dieser Name durchaus ein Synonym für angesagte Gastrokonzepte. Was für meine Altstadtgeneration das Sunrise oder Terminal waren, ist für die heutigen Mönchengladbacher Altstadtgänger das Frau Manfred (das interessanter Weise in der selben Location auf der Aachener Straße ist, wie seinerzeit das „neue“ Sunrise, nachdem der Kultclub damals das ehe-

malige Lovers Lane verlassen hatte).

Granit Fazliu ist der Mann hinter dem Frau Manfred, also muss hinter Hilde mehr stecken, als ein einfaches Vereinsheim, so mein Gedanke.

Nun - die Wahrheit liegt, wie meistens, in der Mitte. Wer jetzt in Rheindahlen den neuen Hotspot der Post-Corona-Partyszene erwartet, wird sicherlich enttäuscht, denn in der Tat ist der Social Club zur Hilde weiterhin ein Vereinsheim, wenn auch gepimpt und einem Back-To-The-Roots-Ansatz. Wie es der Name Social Club schon sagt - einem aus England stammenden Begriff, der dort vor allem mit den Gentlemen Clubs in Verbindung gebracht wird, aber eigentlich von „Socialising“ stammt, der Geselligkeit. Fazliu wollte einen Ort eben dieser Geselligkeit schaffen, nicht nur für Clubmitglieder, sondern für alle Rheindahlener und Menrather. Ein Ort, an dem man sich wie früher auf ein paar Bierchen trifft, sich austauscht, vielleicht eine Runde Karten spielt und einfach eine gute Zeit mit Anderen hat. Der Weg in die



Altstadt ist vielen zu weit und im Social Club zur Hilde hat man nun die Möglichkeit, auch Abends mal vor Ort auszugehen, ohne eine „Weltreise“ in die Stadt antreten zu müssen. Die Akzeptanz der Clubmitglieder ist größtenteils da, auch wenn es zugegebenermaßen zu Beginn Skepsis gab und sicher auch teilweise noch gibt, aber man ist im Vorstand und bei den Mitgliedern doch offen für das neue Clubhaus-Konzept, was mir auch bei einem kurzen Gespräch mit anwesenden Mitgliedern bestätigt wurde.

Natürlich steckt immer noch ein wenig mehr dahinter, wenn ein Altstadtgastronom sich eines solchen Projektes annimmt. Auch wenn er aktuell nicht plant, dort eigene Parties zu veranstalten, so gibt es natürlich Ideen für Veranstaltungen wie z.B. Karaokeabende. Grundsätzlich aber steht „die Hilde“ auch für Parties zur Verfügung, denn man kann die Location mieten. Ob Abiparty, Firmenfeier, Hochzeit oder Geburtstag - das Ambiente stimmt und bietet reichlich Platz.

Einen weiteren Vorteil eines solchen Projektes während der Schließung der Clubs ist, so erzählt Granit Fazliu, dass er einen Teil des Teams des Frau Manfred halten konnte, das jetzt in Rheindahlen arbeitet und man so bei der erhofften Wiedereröffnung der Clubs im Oktober nicht ganz bei Null Personal anfangen muss.

Übrigens - Hilde gibt es wirklich und sie steht auch öfter hinter der Theke und versorgt ihre Gäste mit Getränken und kleinen, leckeren Speisen.

Social Club zur Hilde

Tennisclub Rheindahlen e.V.,
Mennrather Str. 21
41179 MG-Rheindahlen

<https://www.facebook.com/socialClubzurHilde>



Mehrwegverpackungssysteme in der Gastronomie sind im Trend

Umweltbewusst Essen & Trinken



Nicht erst seit dem Umweltbewusstsein der Öffentlichkeit in den letzten zwei Jahren massiv gestiegen ist, sind Plastik- und Einwegverpackungen in der Kritik. In der Gastronomie sorgte der schon länger andauernde, aber nun durch Corona nochmal befeuerte To-Go und Take-Away-Boom für einen starken Anstieg dieser doch eigentlich unnötigen Verpackungsprodukte und tatsächlich einen Anstieg des entsprechenden Müllvolumens. Schon lange gibt es umweltfreundliche Lösungen, die zudem auch meistens noch in einem stilvollen Design daher kommen. Mehrweg-To-Go-Behälter aus verschiedenen recyclebaren Materialien, vom Ök Kunststoff über Naturmaterialien wie Holz und Bambus, bis hin zu Glas und Metall sind in den meisten Taschen und Rucksäcken ökobewußter Trendsetter zu finden. Nun hat auch der Staat nachgezogen und nach dem generellen Verbot vieler Einwegplastikprodukte zum 3. Juli 2021 auch eine Verpflichtung für Caterer, Lieferdienste und Gastronomiebetriebe eingeführt, ab 2023 neben Einwegbehältern auch Mehrwegbehälter für Speisen und Getränke anzubieten.

Normalerweise kommt bei derart gravierenden Änderungen - auch wegen der zu erwartenden Kosten - ein Aufschrei aus der Wirtschaft, doch diesmal blieb dieser weitestgehend aus, vermutlich weil allen Akteuren bewußt ist, dass es Zeit für Veränderungen ist und die Uhr für Plastik abgelaufen ist.

Schon jetzt - zwei Jahre vor Ablauf der Frist - setzen auch in Mönchengladbach umweltbewußte Gastronomiebetriebe auf Systeme, die den Mehrweggedanken professionell in die Tat umsetzen. Mehrwegprodukte sind teuer und so machen Pfandsysteme vollkommen Sinn. Natürlich gibt es bereits verschiedene Anbieter in diesem neuen Markt, aber wir möchten uns heute exemplarisch auf das System „Vytal“ konzentrieren, da es bereits bei zwei uns bekannten Gastronomiebetrieben in Mönchengladbach erfolgreich im Einsatz ist, dem **KULT + GENUSS** in Rheydt und dem **van Dooren** in Gladbach.

Um am VYTAL-Mehrwegsystem teilzunehmen, melden sich Gastronomiebetriebe dort an, erhalten die benötigte Menge an Mehrwegverpackungen und rechnen mit dem Systemanbie-

ter nach tatsächlichem Verbrauch ab. Welche Kosten entstehen, erfahren Interessierte unter www.vytal.org.



Für die Gäste ist das System noch einfacher und zudem komplett kostenlos. Man lädt sich die VYTAL App aufs Handy, registriert sich im System und kann von da an Mehrwegverpackungen bei allen teilnehmenden Systempartnern bekommen und (innerhalb von 14 Tagen) abgeben. Nur wenn man die 14-Tage-Frist zur Rückgabe versäumt fallen Kosten in Höhe von 10€ je nicht retournierter Mehrwegverpackung an. Man kann die Rückgabefrist aber auch für 1€ um eine Woche verlängern.

Mittlerweile gibt es bei VYTAL verschiedene Mehrwegverpackungen im System:

- Mehrwegschalen in 3 Größen
- Unterteilte Menüschalen
- Kaffeebecher mit Trinkdeckel
- Mehrweg-Sushiverpackungen und sogar
- Mehrweg-Pizzaverpackungen



Mehr Informationen unter www.vytal.org



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



Dr. Isabelle Grünewald, Dr. Hartmut Bongartz MSc. MSc., Dr. Alice Voß (v.l.n.r)

Volkskrankheit Parodontitis



Neue Behandlungsrichtlinien

Um den steigenden Fallzahlen bei der Volkskrankheit Parodontitis entgegenzuwirken, hat die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung mit dem Gemeinsamen Bundesausschuss und Vertretern der Krankenkassen eine neue Richtlinie beschließen können, die eine Behandlung auf höchstem Niveau und nach neuestem Stand der Medizin gewährleistet. Von der neuen „Richtlinie zur systematischen Behandlung von Parodontitis und anderer Parodontalerkrankungen“ profitieren seit dem 1. Juli diesen Jahres vor allem gesetzlich Versicherte, da sie anhand der neu strukturierten Behandlungsabläufe langfristig vollumfassend betreut werden können.

Mit verbesserter Mundhygiene vorbeugen

Um einer Parodontitis vorzubeugen oder leichte Erkrankungen zu behandeln, hilft eine Verbesserung der Mundhygiene. Zweimal täglich Zähneputzen, Zahnseide und eine gesunde Ernährung sind dabei besonders wichtig. Zudem empfehlen Zahnärzte das Putzen der Zähne mit einer elektrischen Zahnbürste. Sie reinigen gründlicher und schonender als Handzahnbürsten. Essensreste in den Zahnzwischenräumen sind wahre Brutstätten für Bakterien. Die Zunge ist ebenfalls ein Auffangbecken für Bakterien, die sich im Mundraum ansammeln. Daher wird die regelmäßige Nutzung eines Zungenschabers zur regelmäßigen Säuberung empfohlen.

Begleitend zu einer guten Zahnpflege daheim empfiehlt es sich zweimal im Jahr zur Vorsorgeuntersuchung und zur Prophylaxe zu gehen. Bei einer professionellen Zahnreinigung werden Zähne, Zahnzwischenräume und der Zahnfleischrand gesäubert. Dabei werden alle harten und weichen Beläge entfernt, die später zu einer Entzündung führen könnten. Durch eine umfassende Prävention einer Parodontitis-Erkrankung können negative Entwicklungen früh erkannt und behandelt werden.

Die Krankheit Parodontitis, umgangssprachlich auch Parodontose genannt, ist eine bakterielle Infektion des Zahnbettes. Oft resultiert diese aus einer nicht behandelten Zahnfleischentzündung. Das Gewebe um den Zahn entzündet sich und sorgt dafür, dass die Bakterien den Kieferknochen beeinträchtigen können. Der Zahnfleisch- und Knochenrückgang, der bei einer Erkrankung oft einhergeht, sorgt dafür, dass die Zahnhälse sichtbar und schmerzempfindlich werden. Bleibt die Parodontitis weiter unbehandelt droht der Zahnverlust

Jeder zweite Erwachsene über 35 hat eine Parodontitis

Besonders tückisch: Die Parodontitis verläuft meist schmerzfrei, sodass sie meist erst während einer Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt festgestellt werden kann. Dabei sind nicht nur ältere Menschen betroffen, sondern alle Altersgruppen. Laut Studien der Bundeszahnärztekammer litt 2016 jeder zweite Erwachsene zwischen 35 und

44 an einer Zahnfleischerkrankung. In der Gruppe der über 65-Jährigen waren sogar knapp 65 Prozent betroffen.

Die Faktoren, die eine Parodontitis fördern, sind vielfältig. Oft ist es die mangelnde Mundhygiene oder ein geschwächtes Immunsystem. Studien haben gezeigt, dass sich besonders Rauchen negativ auswirkt. Auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes fördern durch den hohen Glukosegehalt im Speichel die Entstehung von Parodontitis. In vielen Fällen ist auch eine erblich bedingte Erkrankung naheliegend.

Die Folgen einer schweren Erkrankung betreffen dabei nicht nur die Zähne. Studien zeigen, dass viele Patienten ein erhöhtes Schlaganfallrisiko aufweisen und häufiger unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Bei schwachen und bettlägerigen Menschen können die eingelagerten Bakterien die Lunge befallen und zu einer schweren Lungenentzündung führen.

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

Krahnendonk 7, 41066 Mönchengladbach, Tel. 0 21 61 - 66 63 60, E-Mail: info@zahnarzt-drbongartz.de, www.zahnarzt-drbongartz.de

Sprechzeiten: Mo.-Do. 8-19 Uhr, Fr. 8-16 Uhr und nach Vereinbarung

24 STUNDEN SENIOREN- BETREUUNG AUS IHRER REGION



Wohlbefinden, Sicherheit und Qualität im Fokus, der Mensch im Zentrum unseres Handelns

Durch unseren persönlichen und familiären Charakter werden wir Sie unterstützen, menschlich passende Betreuungskräfte zu finden und begleiten Sie während der Betreuungszeit bei Problemen und Herausforderungen im Zusammenleben und-wirken mit den Betreuungskräften. Wir stellen den Menschen in das Zentrum unseres Handelns, um für die Betreuten, die Angehörigen und die Betreuungskräfte eine angenehme Situation zu schaffen und zu sichern.

Gerne Beraten wir Sie persönlich und direkt, welche Möglichkeiten es gibt und welche Kosten auf Sie zu kommen.



HÜLSEN & PLATTE

24 Stunden
Seniorenbetreuung

**Sicher betreut und umsorgt
im eigenen Zuhause!**



Telefon: 02431 81 24 735

hp@24stunden-seniorenbetreuung.de
www.24stunden-seniorenbetreuung.de/huelSEN-platte-gbr
Rheinweg 185, 41812 Erkelenz

Die Furcht vor Schmerzen durch die Spritze kann ein Pflaster nehmen

Impfangst besiegen, vor Corona schützen

Millionen Menschen warten zurzeit darauf, endlich mit der Covid-19-Schutzimpfung an der Reihe zu sein und damit gegen die hochansteckende Krankheit geschützt zu werden. Doch so sehr der befreiende Piks herbeigesehnt wird – bei vielen ist auch Unbehagen oder sogar Angst vor dem schmerzhaften Nadelstich mit im Spiel. Denn internationalen Schätzungen zufolge leiden bis zu 38 Prozent der Erwachsenen unter Impfangst, gut jeder Fünfte davon sogar unter einer schweren Nadelphobie. Betroffene kostet es dann große Überwindung, trotzdem zur Impfung zu gehen. Nicht selten wird sie aus Angst vor der Spritze und damit verbundenen Schmerzen sogar ganz vermieden und damit ein unnötiges Risiko für die Gesundheit eingegangen.

Keine Angst mehr vor der Spritze

Die Ursache für Impf- und Nadelangst liegt oft in der Kindheit. Denn schlechte Erfahrungen mit schmerzhaften Injektionen – meist bei den Routineimpfungen im Kleinkindalter – graben sich tief ins Gedächtnis ein und können die Einstellung gegenüber Arztbesuchen und Impfungen ein Leben lang negativ beeinflussen. Hauptursache dafür sind die mit der Spritze verbundenen Schmerzen. Doch diesen wurde in Deutschland lange wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Im Gegenteil wurden sie oft bagatellisiert und als „kleiner Piks“ abgetan. Dabei sind

Schmerzen bei geplanten Injektionen überhaupt nicht nötig und können mit einfachen Gegenmaßnahmen vermieden werden, die auch von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden. Dazu gehört zum Beispiel die Anwendung eines wirkstoffhaltigen Pflasters. Bewährt hat sich hier eine Wirkstoffkombination aus Lidocain und Prilocain, die etwa mit dem Schmerzpflaster Tapfi angewendet werden kann. Es ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, gut verträglich und wird einfach eine Stunde vor der Injektion aufgeklebt. So verliert die Coronaimpfung schnell ihren Schrecken.

Wirkung auch bei Wartezeit

Um das Schmerzpflaster richtig anzuwenden, erkundigt man sich vor einer geplanten Injektion am besten beim Arzt, welche Stelle betäubt werden soll. Bei der Covid-19-Impfung ist das in der Regel der Oberarm. Hinweise und Bilder zur Anwendung des Pflasters gibt es auch unter www.paedia.de. Sollte es beim Impftermin zu einer längeren Wartezeit kommen, macht das für die Schmerzreduzierung nichts aus. Das Pflaster kann bei Kindern ab einem Jahr und Erwachsenen bis zu fünf Stunden aufgeklebt bleiben, ohne dass die Wirkung nachlässt.

Quelle: djf



Nur ein Piks? Bis zu 38 Prozent aller Erwachsenen leiden unter Spritzenangst.

Foto: djf/www.paedia.de/Studio Romantic/shutterstock



Auf den Hund gekommen

Sam

Tiergestützte Alltagsbegleitung im Reha-Verein

Tiere machen unser Leben bunter, fröhlicher und interessanter. Gerade einsamen Menschen sind sie treue und verlässliche Gefährten, die – das gilt gerade für Hunde – zudem für geregelte Alltagsroutinen, für Bewegung an der frischen Luft und für neue Kontakte sorgen.

In der tiergestützten Beratung helfen sie dabei, Kontakt aufzubauen, Ängste zu überwinden, Nähe und Distanz zuzulassen und Geborgenheit wahrzunehmen. Menschen mit Bindungsdefiziten gelingt es häufig eher, Kontakt zu einem Tier aufzubauen als Vertrauen zu anderen Menschen zu entwickeln. Mit Tieren fühlen sie sich sicher und gut aufgehoben, da diese ganz präsent und aufmerksam sind, während es in therapeutischen Gesprächen häufig um Probleme und Vergangen-

heitsbewältigung geht. Und: Tiere urteilen und werten nicht, ihre Zuneigung ist bedingungslos.

Im Reha-Verein gibt es derzeit 5 Hunde, die in der Praxis eingesetzt werden (sollen).

Die Besuchshündinnen:

Begonnen hat alles mit **Paula**, einer altdeutschen Schäferhündin. Sie war 16 Wochen alt, als der Versuch startete, sie als Besuchshündin einzusetzen. Mit ihrer Besitzerin Alex Bikowski besuchte sie zunächst Welpen- und Junghundekurse, zur Überprüfung kam die Trainerin auch mit ins Büro und zu Hausbesuchen. Paulas besonderes Merkmal ist ein ziemlich abgeliebter Fuchs, den sie überall mit hinschleppt. „Wenn sie sich riesig freut, dann muss der Fuchs dabei sein,“ berichtet Alex Bikowski. Neben ihrem Fuchs liebt Paula ausgiebige Streicheleinheiten. Bei Hausbesuchen ist sie sehr geduldig, liegt ruhig da und lässt sich kraulen. Das beruhigt und schafft Nähe. „Natürlich fragen wir immer vorab, ob ein Besuch mit Hund erwünscht ist,“ erklärt die Besitzerin. „Neben Hausbesuchen bieten wir auch gemeinsame Spaziergänge oder den Besuch einer Hundewiese an. Dort kann man zwanglos mit anderen Menschen in Kontakt kommen und die Hunde in Aktion beobachten. Aber genauso planen wir Pausen und Auszeiten für die Tiere ein. Sie sollen ja den Spaß an der Arbeit nicht verlieren!“ **Chipsie, Mia** und **Zuma** sind ebenfalls Besuchshündinnen.



Paula und Besitzerin Alex

Allen gemeinsam ist der vorherige Besuch einer Hundeschule und die nachgewiesene Eignung für den Einsatz bei Hausbesuchen und gemeinsamen Spaziergängen mit Nutzer*innen. Die kleinste in der Runde ist **Chipsie**, eine zweijährige Bolonka Zwetna Hündin. Vor ihr haben nicht mal jene Angst, die sich ansonsten von Hunden eingeschüchtert fühlen. Gerne geht sie gemeinsam mit ihrer Besitzerin Astrid Dückers und Nutzer*innen spazieren. Sie ist verspielt, lernt gerne Tricks, rennt viel und liebt Menschen.

Mia ist eine Mischung aus Labrador und Australian Shepherd und fünf Jahre alt. Mit ihrem hohen Bewegungsdrang ist sie eine ideale Partnerin für ausgedehnte Spaziergänge, gerne mit Frisbee. Sie mag Menschen sehr, lässt sich gerne streicheln und diejenigen, die bisher mit ihr auf Tour waren, sind ganz begeistert. **Zuma** ist mit 9 Jahren die älteste in der Runde. Sie ist eine Labrador/Golden Retriever Hündin und liebt ebenfalls lange Spaziergänge. „Und danach gerne eine Kugel Eis“ berichtet ihre Besitzerin Jenni Deblon. „Auch für Streicheleinheiten ist sie immer zu haben.“

Der Neue:

Sam ist mit 6 Monaten der jüngste in der Runde. Ab September absolviert er mit seiner Besitzerin Katharina Mirgeler eine Ausbildung zum **Therapiehund**. Dabei lernen beide Methoden und Werkzeuge kennen, die später in der ergotherapeutischen Praxis angewandt werden sollen. Während der Ausbildung wird außerdem innerhalb von Hospitationen und Praktika geschaut, für welche Personengruppen er sich am besten eignet: von Kita-Kindern bis zu alten Menschen ist alles drin. „Wir gehen gemeinsam 10 Monate lang zur Schule“, berichtet die Ergotherapeutin. „Und Sam wird dann therapeutische Aufgaben bekommen, er wird also zu einem richtigen Partner“.

Wetten, dass ihn alle Altersgruppen mögen?

Wer weitere Informationen zur Unterstützung durch unsere Begleithündinnen wünscht, kann einen unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren unter Tel. 02161 5768-4000.



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





Foto: © Detlef Jäger

Dr. Harald Lehnen, Chefarzt der Frauenheilkunde und Geburtshilfe und Leiterin Nicole Schmelcher-Fabri freuen sich, dass die Elternschule wieder losgeht

Städtische Kliniken: Elternschule wieder geöffnet

Die ersten Präsenzkurse haben in der Elternschule des „Eli“ bereits stattgefunden, so die Hebamme Nicole Schmelcher-Fabri, die die Elternschule leitet: „Statt des beliebten Programmhefts der letzten Jahre gibt es nun eine Postkarte mit QR Code. Darüber gelangen Interessenten problemlos zum Programm. Eine Anmeldung für alle Kurse sei möglich, soweit es noch freie Plätze gibt: „Alle Kurse mit Kindern, wie Babymassage und Spiel- und Krabbelgruppen, starten nach den Sommerferien.“

Die Geburtsvorbereitung ist wie immer der beliebteste Kurs, wobei viele Plätze für den Herbst schon vergeben sind. „Wer den Kurs Rückbildungsgymnastik belegen möchte, habe derzeit noch gute Chancen auf einen Platz.“

Dr. Harald Lehnen, Chefarzt der Frauenheilkunde und Geburtshilfe, freut sich, dass es in der Elternschule wieder losgeht: „Natürlich unter Einhaltung aller AHA-L-Regeln und eins der 3G: Getestet, Geimpft oder Gelesen. Für eines davon ist ein Nachweis erforderlich. Als Krankenhaus müssen wir besonders vorsichtig sein.“

Die Elternschule sei zwar in die Mutter-Kind-Klinik integriert, die Kurse fänden jedoch weit abseits des Stationsbetriebs statt, betont Nicole Schmelcher-Fabri, um den Eltern ihre Sorgen zu nehmen: „Zudem sind viele Partner durch die Priorisierung der Kontaktpersonen von Schwangeren bereits geimpft. Der Gymnastikraum mit seiner großen Fensterfront ist optimal zum Lüften, spontan hat auch schon eine Kursstunde auf der Wiese vor der Mutter-Kind-Klinik stattgefunden.“

Babyschwimmen Babymassage
 Stillvorbereitung Hebammensprechstunde
 Säuglingspflegekurs
 Rückbildungsyoga Krabbelgruppen
 Fitness mit Babybauch
 und vieles mehr...

Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
 Hubertusstr. 100 | 41239 Mönchengladbach
 Nicole Schmelcher-Fabri (Leiterin der Elternschule)

Tel.: 02166 394-2249
 (Mo. 11-13 Uhr + Die. 11-15 Uhr + Do. 10:30-12:30 Uhr)
 E-Mail: Elternschule@sk-mg.de



Zu Hause wohnen - selbstbestimmt leben

Für uns stehen die Wünsche der von uns betreuten Menschen im Mittelpunkt unserer täglichen Arbeit. Unsere Haltung ist geprägt von gegenseitigem Respekt und Wertschätzung.

„Unser Ziel ist es, ihnen solange wie möglich - trotz gesundheitlicher Einschränkung - zu ermöglichen in der vertrauten Umgebung der eigenen Wohnung und dem sozialen Umfeld zu leben.“



Dazu unterstützen wir Sie und Ihre Angehörigen im Bereich der:

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Beratung
- Betreuung

Sie und Ihre Bedürfnisse stehen für uns im Mittelpunkt!

Unsere erfahrene Pflegefachkraft führt die Beratung durch, gibt Ihnen gerne praktische Tipps, hilft mit Ihrem Erfahrungsschatz und ihrer Kreativität Probleme zu erkennen und Lösungen zu finden.

Bei weiteren Anliegen stehen wir Ihnen **persönlich** oder **telefonisch** zur Verfügung.

Kontakt

0 21 61 - 590 700
 info@pfegedienst-schiller.de

Anschrift

Konrad-Zuse-Ring 6
 41179 Mönchengladbach



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: **www.caritas-mg.de** und **Facebook**
- Bewirb Dich jetzt: **bewerbung@caritas-mg.de**

Caritasverband Region
Mönchengladbach e. V.
 Telefon: 02161 8102-27



Herzlich gern.

city move ment

**01. BIS 23. OKTOBER
2021
FREITAG + SAMSTAG**

FESTIVALPROGRAMM SIEHE SEITE 22-25



Foto: © Queen Revival Band

07.08.2021 | 20:00 Uhr | Sparkassenpark
**STRANDKORB OPEN AIR:
GOD SAVE THE QUEEN**

Fast so als ob Freddie Mercury leibhaftig auf der Bühne stände – so authentisch performen Harry Rose & die Queen Revival Band in „God Save the Queen“ die Hits der britischen Mega-Rocker Queen. Im Sommer letzten Jahres zeigte die Queen Revival Band bei gleich drei ausverkauften Shows ihr enormes Talent. Die Strandkorb-Open-Air-Bühne heißt sie nun erneut willkommen.

www.strandkorb-openair.de



Foto: © Tim Tronckes

05.08.2021 | 20:00 Uhr | Sparkassenpark
STRANDKORB OPEN AIR: DORO PESCH

Dass Doro Pesch eine lebende Legende ist, wusste die Welt bereits spätestens seit dem 17. Juni 2013, als die „Queen of Rock & Metal“ in England bei den renommierten „Golden Gods Awards“ in der Londoner O₂-Arena den erstmals verliehenen „Legends-Award“ erhielt. Die aktuelle DORO-Band besteht aus Nick Douglas (Bass), Johnny Dee (Drums), Bas Maas (Gitarre) und Luca Princiotta (Gitarre, Keyboard).

Sparkassenpark | 05.08.2021 | 20:00 Uhr
Mehr Informationen: www.strandkorb-openair.de



Foto: © Wilbert Schifferer

20.06.2021 | 19:30 UHR | BIS-ZENTRUM
RETURN – BACK TO THE ROOTS

Die Band RETURN besteht nun 38 Jahre und kann sich somit wohl zu einer der ältesten Rockbands in dieser Umgebung zählen. Alle Musiker sind auch in anderen Formationen sehr gefragt und haben sich den Rock-Classic-Songs verschrieben. Bundesweite Auftritte in Clubs, auf Festivals und Stadtfesten u. a. mit den Bläck Fööss wurden erfolgreich abgeliefert. Nach einer Auffrischung der Set-liste ist RETURN nun wieder live on stage zu hören.

BIS-Zentrum | 20.08.2021 | 19:30 Uhr
Mehr Informationen: www.bis-zentrum.de

SO 1

> AUGUST

Schauspiel / Bühne

» OPEN HAIR

Comedy mit Bülent Ceylan.
20:00 | Kulturbühne Hoher Busch | Viersen
www.vierfalt-viersen.de

Konzerte

» NEW Musiksommer:

Blackadder & Crawford
Eintritt frei!
11:00-13:00 | Konzertmuschel
Kaiser-Friedrich-Halle

» Sommerkonzert im Botanischen Garten Neuss

Das Nerida Quartett spielt Werke von Joseph Haydn, Franz Schubert, Felix Mendelssohn und Wolfgang Amadeus Mozart.
18:00 | Botanischer Garten Neuss | Bergheimer Str. 67
www.botanischer-garten-neuss.de

» Strandkorb Open Air:

Höhner Classic
20:00 | Sparkassenpark
<https://strandkorb-openair.de>

Kinder / Jugendliche

» Ein bisschen anders – Frau Tütenfroh entdeckt dein Quartier

Interaktives Open-Air-Musiktheaterfestival für Kinder von 4 bis 12 Jahre.
15:00 | Geropark

Sonstiges

» Karnevalsmuseum

11:00-14:00 | Altes Zeughaus
www.altes-zeughaus.de

» Erster Sonntag

Kunstgespräche und Führungen durch den Skulpturengarten um 11:30, 12:30, 14:30, 15:30 und 16:30 Uhr. Kreatives Arbeiten für Kinder von 5 bis 12 Jahre.
Eintritt frei!
11:00-18:00 | Museum Abteiberg
www.museum-abteiberg.de

» Mönchengladbach auf den Spuren Joseph Beuys'

Erlebnreicher Stadtrundgang mit Stadtführer in der Innenstadt von Mönchengladbach.
12:00 | Treffpunkt: Brunnen Alter Markt
www.stadttouren-mg.de

MO 2

> AUGUST

Konzerte

» Strandkorb Open Air:

Wincent Weiss
20:00 | Sparkassenpark
<https://strandkorb-openair.de>

Sport

» Sport im Park:

Linedance für Frauen
17:45-18:30 | Platz vor dem Hallenbad Rheindahlen
Skigymnastik
18:00-19:00 | Bunter Garten Rock'n'Roll
18:00-19:00 | Schloss Rheydt
Chrissy's AthletikCamp
18:00-19:30 | Grenzlandstadion
www.mg-sport.de

Kinder / Jugendliche

» Theater aus dem Koffer

Für Kinder von 4 bis 12 Jahre.
Mit Theaterpädagogin Nadja Sinzig.
11:00-13:00 | Geropark

DI 3

> AUGUST

Vortrag / Lesung

» Leben in Deutschland – Arbeiten in den Niederlanden

Anmeldung: moenchengladbach.biz@arbeitsagentur.de (Rufnummer angeben!). Telefonisch werden Fragen zu Arbeitsmarkt, Sozialversicherung und Arbeitsrecht beantwortet.
10:00-12:00 | BIZ

Sport

» Sport im Park:

Basketball
17:00-19:30 | Basketballplatz Nordstraße

Fitnessboxen
18:00-19:00 | Parkplatz Pahlkebad
Beachvolleyball
18:00-20:00 | Anlage Spvg. Odenkirchen 05/07
Yoga mit Julia
18:30-19:30 | Hugo-Junkers-Park
www.mg-sport.de

Kinder / Jugendliche

» Ritterleben (bis 6.8.)

Sommerferienkurs für Kinder von 6 bis 10 Jahre.
Anmeldung: Tel. 02166 9289011 oder info@schlossrheydt.de
10:00-13:00 | Schloss Rheydt

» Ein bisschen anders – Frau Tütenfroh entdeckt dein Quartier

Interaktives Open-Air-Musiktheaterfestival für Kinder von 4 bis 12 Jahre.
11:00 | Jugendclubhaus Westend

MI 4

> AUGUST

Schauspiel / Bühne

» Strandkorb Open Air:

Gerburg Jahnke
20:00 | Sparkassenpark
<https://strandkorb-openair.de>

Sport

» Sport im Park:

Segelflug
10:00-15:00 | Flugplatz MG-Wanlo
Nordic Walking
17:00-18:00 | Schloss Rheydt
Hundesport
18:00-18:45 | Hundefreilauffläche Stadtwald Rheydt
Rennrad-Tour
18:15-20:45 | Schloss Rheydt
Tanz mit Aerobic-Elementen
18:30-19:30 | BSA Heintgesweg
www.mg-sport.de

Sonstiges

» Sportliche Afterwork-Radtour
35 km in und um Mönchengladbach mit ca. 20 km/h.
18:00-20:00 | Treffpunkt: Fan-Raute am Borussia Park
www.adfc-mg.de



Der Biergarten der Kaiser-Friedrich-Halle
Das Live-Programm im August / September 2021

Sa. 07.08.	DJ Sessions	Sa. 04.09.	DJ Sessions
So. 08.08.	NEW Musiksommer	So. 05.09.	Hutkonzert Borderland Jazz Band
Sa. 14.08.	DJ Sessions	Sa. 11.09.	DJ Sessions
So. 15.08.	NEW Musiksommer	So. 12.09.	Hutkonzert De Boore
Sa. 21.08.	DJ Sessions	Sa. 18.09.	DJ Sessions
So. 22.08.	Hutkonzert Rember Band	So. 19.09.	Hutkonzert Riccardo Doppio
Sa. 28.08.	DJ Sessions	Sa. 25.09.	DJ Sessions
So. 29.08.	Hutkonzert Hardware Band	So. 26.09.	Hutkonzert Remember Band

DJ Sessions: wechselnde DJs, Samstag 16-21 Uhr, Hutkonzerte: Sonntags ab 12 Uhr

Bei guten Wetter! Updates siehe [facebook.com/ninetyninemg](https://www.facebook.com/ninetyninemg)



Foto: © Udo Theuer

08.08.2021 | 11:00 Uhr | BIS-Zentrum
... UND FÜR JEDES GLÜCK MEINEN TRAUM

Das Glück ist nicht zu fassen und was für den einen ein Glück ist, ist für den anderen ein Unglück. Aber alle wollen es. Wir jagen dem Glück nach, wollen es fangen, festhalten und am besten für immer glücklich sein. In unserem Programm gehen wir auch auf die Suche nach dem Glück, aber wir lassen es langsam angehen. Mit Gedichten, Musik und Geschichten nähern wir uns dem Phänomen und wer weiß, vielleicht kommt das Glück ja ganz von selbst...

www.bis-zentrum.de



Foto: © Leon Hahn

11.08.2021 | 20:00 Uhr | SparkassenPark
**STRANDKORB OPEN AIR
 CULCHA CANDELA**

Culcha Candela sorgen mit ihrer Musik für eine explosive Mischung und auf der Bühne entwickelt sich das volle Potenzial der Jungs, wenn sie auf Deutsch, Englisch, Spanisch oder Patois singen und die Menge zum Tanzen bringen. 2002 gründeten die Berliner Itchyban, Johnny Strange und Lafrotino die Band, wenig später stießen auch Don Cali, Larsito, Mr. Reedo und DJ Chino dazu.

www.strandkorb-openair.de

DO 5 > AUGUST

Konzerte

» **Strandkorb Open Air:**
 Doro Pesch
 20:00 | Sparkassenpark
<https://strandkorb-openair.de>

Vortrag / Lesung

» **22. Literarischer Sommer:**
 Drei Kameradinnen
 Shida Bazarjany liest aus ihrem neuen Roman.
 19:30 | Stadtbibliothek Rheydt
www.literarischer-sommer.eu

Sport

» **Sport im Park:**
 Gesellschaftstanz
 17:00-17:45 | Platz vor dem Hallenbad Rheindahlen
 SSS Motion
 17:00-18:00 | Schloss Rheydt
 Jugger
 18:00-19:30 | Geropark
 Linedance
 18:00-20:00 | Ascheplatz Ohler
 Beachvolleyball
 18:00-20:30 | Grenzlandstadion
 Fit in den Feierabend
 18:15-19:15 | Schmölderpark
www.mg-sport.de

Sonstiges

» **Bunter und Botanischer Garten: Geheimnisse eines Parks**
 Während der Führung werden einheimische wie auch fremdländische Gewächse der umfassenden Pflanzenvielfalt vorgestellt – mit ihren Besonderheiten und teilweise auch ihrem Bezug zur Mythologie.
 18:00 | Bunter Garten | Vogelvoliere unter dem Ginkgobaum
www.stadttouren-mg.de

FR 6 > AUGUST

Konzerte

» **Strandkorb Open Air:**
 IN EXTREMO
 20:00 | Sparkassenpark
<https://strandkorb-openair.de>

Sport

» **Sport im Park:**
 Kinderturnen
 16:00-17:00 | Beller Park
 Workout zu lateinamerikanischer Musik
 17:15-18:15 | Beller Park
 Ausdauer-training
 18:00-19:00 | Schloss Wickrath
www.mg-sport.de

SA 7 > AUGUST

Konzerte

» **Strandkorb Open Air:**
 God Save The Queen
 Queen Revival Band.
 20:00 | Sparkassenpark
<https://strandkorb-openair.de>

Sport

» **Sport im Park:**
 Boule
 10:00-12:00 | Grenzlandstadion
 Beachvolleyball
 15:00-17:00 | Grenzlandstadion
 Roller Skating
 17:00-19:00 | Außenbahn
 Nespelerstraße
www.mg-sport.de

» **Trabrennen**
 Eintritt und Parken frei! Maskenpflicht und Einhaltung der Abstandsregeln beachten!
 13:00 | Trabrennbahn
www.mgtrab.de

Feste / Märkte

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

» **Rheydter Flohmarkt**
 Am ersten Samstag im Monat tauschen, handeln, kaufen in netter Markt-Atmosphäre.
 9:00-15:00 | Hauptstraße und Harmonieplatz | MG-Rheydt
www.facebook.com/harmonie20

Kinder / Jugendliche

» **Kinder als Mönche: Von Spiel zu Spiel durch die Altstadt**
 Als kleine Mönche verkleidet, ziehen die „Stadt-Erkunder“ auf verkehrssicheren Wegen durch

die Altstadt und erleben Spiele, Abenteuer und Geschichten.
 15:00 | Parkplatz Geroweiher | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.stadttouren-mg.de

Sonstiges

» **Skulpturenmeile 2.0 - Innenstadt**
 Erweitert um jüngere Exponate, zeigt diese Stadttour über 50 Skulpturen aus den Jahren 1927 bis 2016.
 15:00 | Parkplatz Geroweiher | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.stadttouren-mg.de

SO 8 > AUGUST

Brauchtum

» **Strandkorb Open Air:**
 KG Wenkbülle – Seelöwe-Sitzung
 16:10 | Sparkassenpark
<https://strandkorb-openair.de>

Konzerte

» **... und für jedes Glück meinen Traum**
 Musikalische Lesung (Matinee) mit Elisabeth Verhoeven (Rezitation) sowie Horst Couson (Klarinette & Violine) und Hartmut Magon (Gitarre & Akkordeon).
 11:00 | BIS-Zentrum

» **NEW Musiksommer:**
 Delta Mouse
 Eintritt frei!
 11:00-13:00 | Konzertmuschel Kaiser-Friedrich-Halle

Sport

» **1. Tennis-Bundesliga Herren**
 7. Spieltag:
 Gladbacher HTC – TSV 1860 Rosenheim
 11:00 | GHTC-Clubgelände
www.ghtc.de/tennis

Sonstiges

» **Mythos Borussia: Deutsche Fußballroute NRW**
 Elf Stationen, die untrennbar zur Borussia gehören, werden bei der etwa 3,5-stündigen Tour angefahren.

11:00 | Borussia-Park | Parkplatz P1 an den Trainingsplätzen
www.stadttouren-mg.de

» **TextilRoute mit dem Rad-Rheydt**
 Die vom Museum Schloss Rheydt entwickelte rund 20 Kilometer lange „TextilRoute“ ist eine Hommage an Mönchengladbachs bedeutsame Entwicklung als Textilstadt.
 14:00 | Radstation Hbf. RY | Bahnhofstr. 1
www.stadttouren-mg.de

» **Wickrather Schlossgeschichten**
 Die Stadttour zeigt die Schönheiten der aufwendig restaurierten Schlossanlage mit Einblicken in das Herrenhaus und den Nassauer Stall.
 15:00 | Schlosspark Wickrath | Holzbrücke am Parkplatz
www.stadttouren-mg.de

MO 9 > AUGUST

Konzerte

» **Strandkorb Open Air:**
 Daniel Wirtz – unplugged II
 20:00 | Sparkassenpark
<https://strandkorb-openair.de>

Sport

» **Sport im Park:**
 Linedance für Frauen
 17:45-18:30 | Platz vor dem Hallenbad Rheindahlen
 Skigymnastik
 18:00-19:00 | Bunter Garten
 Rock'n'Roll
 18:00-19:00 | Schloss Rheydt
 Chrissy's AthletikCamp
 18:00-19:30 | Grenzlandstadion
www.mg-sport.de

DI 10 > AUGUST

Sport

» **Sport im Park:**
 Fitnessboxen
 18:00-19:00 | Parkplatz Pahlkebad
 Beachvolleyball
 18:00-20:00 | Anlage Spvg. Odenkirchen 05/07
 Yoga mit Julia

18:30-19:30 | Hugo-Junkers-Park
www.mg-sport.de

Kinder / Jugendliche

» **Textildruck**
 Sommerferienkurs für Kinder/Jugendliche von 10 bis 14 Jahre.
 Anmeldung: Tel. 02166 9289011 oder info@schlossrheydt.de
 11:00-14:00 | Schloss Rheydt

Sonstiges

» **Mit dem Waschweib durch die Stadt: Stadtrundgang**
 Am Geroweiher und an den Bleichwiesen hört das Waschweib die neuesten Nachrichten und gibt sie natürlich gewissenhaft weiter.
 18:00 | Parkplatz Geroweiher | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.stadttouren-mg.de

MI 11 > AUGUST

Konzerte

» **Strandkorb Open Air:**
 Culcha Candela
 20:00 | Sparkassenpark
<https://strandkorb-openair.de>

Sport

» **Sport im Park:**
 Segelflug
 10:00-15:00 | Flugplatz MG-Wanlo
 Nordic Walking
 17:00-18:00 | Schloss Rheydt
 Hundesport
 18:00-18:45 | Hundefreilauffläche Stadtwald Rheydt
 Rennrad-Tour
 18:15-20:45 | Schloss Rheydt
 Tanz mit Aerobic-Elementen
 18:30-19:30 | BSA Heintgesweg
www.mg-sport.de

Kinder / Jugendliche

» **Druck machen!**
 Sommerferienkurs für Kinder von 8 bis 11 Jahre.
 Anmeldung: Tel. 02166 9289011 oder info@schlossrheydt.de
 11:00-14:00 | Schloss Rheydt

» **Theater aus dem Koffer**
 Für Kinder von 4 bis 12 Jahre.
 Mit Theaterpädagogin Nadja

Sinzig. Mit Requisiten aus dem Theater und Schminke wird in verschiedene Rollen geschlüpft und spontan kleine Theaterszenen entwickelt.
 15:00-17:00 | Jugendclubhaus Westend

Sonstiges

» **Sportliche Afterwork-Radtour**
 35 km in und um Mönchengladbach mit ca. 20 km/h.
 18:00-20:00 | Treffpunkt: Fan-Raute am Borussia Park
www.adfc-mg.de

» **Das neue Gesicht der Altstadt: After-Work Kultur & Kulinarik**
 Entdecken Sie die Schönheiten der #kunstroutealtstadt und erleben Sie besondere Konzepte der Szene-Hotspots als kulturelle Treffpunkte.
 18:00 | Restaurant Alge | Waldhausener Str. 86a
www.stadttouren-mg.de

» **Nachtwächter-Rundgang: Mit Hellebarde, Horn und Laterne**
 Historische Plätze und Gebäude gehören ebenso zu dieser Führung wie vielfältige Dönnkes und Vertäll aus der historischen Stadtgeschichte.
 19:00 | Parkplatz Geroweiher | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.stadttouren-mg.de

DO 12 > AUGUST

Konzerte

» **Strandkorb Open Air:**
 Dieter Nuhr – Kein Scherz Kabarett.
 20:00 | Sparkassenpark
<https://strandkorb-openair.de>

Vortrag / Lesung

» **Expertensprechstunde: Kein Studienplatz – Was nun?**
 Anmeldung: moenchengladbach.biz@arbeitsagentur.de (Rufnummer angeben!). Alternativen zum Studium und verschiedene Überbrückungsmöglichkeiten bis zum Sommersemester.
 15:00-17:00 | Berufsinformationszentrum



Foto: © Sophie Seybold

15.08.2021 | 20:00 Uhr | Sparkassenpark
STRANDKORB OPEN AIR: PHILIPP POISEL

Er zählt zu Deutschlands erfolgreichsten Liedermachern, dabei sang er vor gar nicht so langer Zeit noch in Europas Fußgängerzonen. Heute kommen die Menschen zu Philipp, hören ihm zu, lassen sich betören von seiner gefühlvollen Stimme und den berührenden Zeilen. Seine sind regelmäßig ausverkauft, seine Alben „Wo fängt dein Himmel an“ und „Bis nach Toulouse“ haben Goldstatus, seine Singles „Wie soll ein Mensch das ertragen“ oder „Eiserner Steg“ rangierten weit oben in den Charts.

www.strandkorb-openair.de



Foto: © Harry Vorsteher

22.08.2021 | 16:00 Uhr | Schloss Dyck
NIEDERRHEIN MUSIKFESTIVAL: iBOMBA!

Die Serie der Konzerte begann im Juli in Viersen, wo die Künstler des Niederrhein Musikfestivals ihre iBomba! auspackten – eine klingende Landkarte von Puerto Rico, die am 22. 08 auch in Schloss Dyck gezeigt wird: Eine Synthese klassischer, lateinischer und afro-karibischer Elemente kennzeichnet die Kultur der Insel mit ihrem besonderen „Bomba“-Stil. Mit Claudia Ortiz Arraiza (Tanz), Anette Maiburg (Flöte), Juniors César Sarracent (Gitarre), Alex Morsey (Kontrabass) und Philip Kukulies (Percussion).

www.niederrhein-musikfestival.de

Sport

» **Sport im Park:** Gesellschaftstanz 17:00-17:45 | Platz vor dem Hallenbad Rheindahlen SSS Motion 17:00-18:00 | Schloss Rheydt Juggler 18:00-19:30 | Geropark Linedance 18:00-20:00 | Ascheplatz MG-Ohler Beachvolleyball 18:00-20:30 | Grenzlandstadion Fit in den Feierabend 18:15-19:15 | Schmölderpark www.mg-sport.de

Kinder / Jugendliche

» **Fotosafari** Sommerferienkurs für Kinder/Jugendliche von 10 bis 14 Jahre. Anmeldung: Tel. 02166 9289011 oder info@schlossrheydt.de 10:00-13:00 | Schloss Rheydt

FR 13

AUGUST

Konzerte

» **Strandkorb Open Air:** Timbo & Friends 20:00 | Sparkassenpark <https://strandkorb-openair.de>

Vortrag / Lesung

» **22. Literarischer Sommer:** Das Büro – Band 6 J. J. Voskuils Monumentalroman „Das Büro“ um den schaurig-öden Büroalltag des Maarten Koning ist Literatur gewordenes Büroleben, wie viele es kennen. Gelesen von Ronny Tomiska. www.literarischer-sommer.eu

Sport

» **Sport im Park:** Kinderturnen 16:00-17:00 | Beller Park Workout zu lateinamerikanischer Musik 17:15-18:15 | Beller Park Ausdauer-training 18:00-19:00 | Schloss Wickrath www.mg-sport.de

Fußball-Bundesliga

1. Spieltag: Borussia Mönchengladbach – FC Bayern München 20:30 | Borussia-Park www.borussia.de

SA 14

AUGUST

Schauspiel / Bühne

» **Circus Days** Buntes Programm für die ganze Familie mit The Boxer (Seiltanz), Vorwürfe & Handgreiflichkeiten (Jonglage) und der Band Fire Walk With Me. Eintritt frei! 15:00 + 18:00 | BIS-Zentrum

Konzerte

» **Niederrhein Musikfestival:** Zauber der Alhambra – Musik, Tanz und Poesie aus Spanien Kompositionen von Diego Ortiz, Isaac Albéniz, Manuel de Falla, Chick Corea u. a. Lyrische Texte aus Irvings „Erzählungen von der Alhambra“. Eintritt frei! 16:00 | Haus Katz | Jüchen niederrhein-musikfestival.de

Sport

» **Sport im Park:** Boule 10:00-12:00 | Grenzlandstadion Beachvolleyball 15:00-17:00 | Grenzlandstadion Roller Skating 17:00-19:00 | Außenbahn Nespelerstraße www.mg-sport.de

Konzerte

» **Strandkorb Open Air:** Mönchengladbach Olé Mit Partykönigin Mia Julia, Schlagerkönigin Michelle, Ballermann-Star Lorenz Büffel, Frenzy, Stereoact, Specktakel und DJ Christian Schall. 18:00 | Sparkassenpark <https://strandkorb-openair.de>

Feste / Märkte

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

Rittermarkt 2021

Mittelalterlicher Markt, Spiel- leute und Gaukler, „Buhurt“, ein zu Fuß ausgetragener Schwert- kampf u.v.m. 11:00-22:00 | Park an der Zeppel- linstraße | MG-Lürrip www.ritterfest-mg.de

Sonstiges

» **Rund ums Münster: Mysterien, Historie und Kirchenkunst** Lassen Sie sich entführen in die Welt des dunklen Mittelalters und ergründen Sie die Mysterien rund um das Münster. 10:30 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren www.stadttouren-mg.de

SO 15

AUGUST

Schauspiel / Bühne

» **Circus Days** Buntes Programm für die ganze Familie mit The Boxer (Seiltanz), Vorwürfe & Handgreiflichkeiten (Jonglage) und der Band Fire Walk With Me. Eintritt frei! 14:00 + 17:00 | BIS-Zentrum

Konzerte

» **NEW Musiksommer:** Obergärig Eintritt frei! 11:00-13:00 | Konzertmuschel Kaiser-Friedrich-Halle

» **Niederrhein Musikfestival:** Zauber der Alhambra – Musik, Tanz und Poesie aus Spanien Kompositionen von Diego Ortiz, Isaac Albéniz, Manuel de Falla, Chick Corea u. a. Lyrische Texte aus Irvings „Erzählungen von der Alhambra“. 18:00 | Rittergut Birkhof | Korschenbroich niederrhein-musikfestival.de

» **Strandkorb Open Air:** Philipp Poisel 20:00 | Sparkassenpark <https://strandkorb-openair.de>

Sport

» 1. Tennis-Bundesliga Herren 9. Spieltag: Gladbacher HTC – TK Kurhaus Aachen

11:00 | GHTC-Clubgelände www.ghtc.de/tennis

Feste / Märkte

» **Rittermarkt 2021** Mittelalterlicher Markt, Spiel- leute und Gaukler, „Buhurt“, ein zu Fuß ausgetragener Schwert- kampf u.v.m. 11:00-18:00 | Park an der Zeppel- linstraße | MG-Lürrip www.ritterfest-mg.de

Sonstiges

» **Institutionskritik: Das Museum als Ort der permanenten Konferenz** Themenführung und Ausstel- lungsgespräch mit Astrid Opitz. Teilnahme kostenfrei! 11:30 | Museum Abteiberg

» **Hunde-Wildkräuterei** Hunde-Kräuterwanderung um Haus Wildenrath. Anmeldung unter 02164 701388 oder info@kraeuterglucke.com 12:00-18:00 | Naturschutz- station Haus Wildenrath | Naturparkweg 2 | Wegberg www.Kräuter-glück.de

» **TextilRoute mit dem Rad – Mönchengladbach** Die rund 20 Kilometer lange „TextilRoute“ ist eine Hommage an Mönchengladbachs Ent- wicklung als Textilstadt. 14:00 | Radstation Hbf. MG | Heinrich-Sturm-Str. 20

» **Stadtrundgang: Rheydt** Versteckte Schönheiten der Geschichte und Architektur 15:00 | Treffpunkt: Rathaus Rheydt (vor dem Ratskeller) www.stadttouren-mg.de

MO 16

AUGUST

Sport

» **Sport im Park:** Linedance für Frauen 17:45-18:30 | Platz vor dem Hallenbad Rheindahlen Skigymnastik 18:00-19:00 | Bunter Garten Rock'n'Roll 18:00-19:00 | Schloss Rheydt Chrissy's AthletikCamp 18:00-19:30 | Grenzlandstadion www.mg-sport.de

DI 17

AUGUST

Schauspiel / Bühne

» **Poetry Slam** Mit Wortakrobat Marco Jonas Jahn und den beiden Literatur- performern Katinka Budden- kotte und Alexander Bach. Anmeldung: [info@st-kamillus- kolumbarium.de](mailto:info@st-kamillus-kolumbarium.de) oder unter Tel. 02161 5734510. 19:30 | St. Kamillus Kolum- barium

Sport

» **Sport im Park:** Basketball 17:00-19:30 | Basketballplatz Nordstraße Fitnessboxen 18:00-19:00 | Parkplatz Pahlkebad Beachvolleyball 18:00-20:00 | Anlage Spvg. Odenkirchen 05/07 Yoga mit Julia 18:30-19:30 | Hugo-Junkers-Park www.mg-sport.de

MI 18

AUGUST

Konzerte

» **Strandkorb Open Air:** Bläck Fööss 20:00 | Sparkassenpark <https://strandkorb-openair.de>

Sport

» **Sport im Park:** Segelflug 10:00-15:00 | Flugplatz Wanlo Nordic Walking 17:00-18:00 | Schloss Rheydt Hundesport 18:00-18:45 | Hundefreilauf-flä- che Stadtwald Rheydt Rennrad-Tour 18:15-20:45 | Schloss Rheydt Tanz mit Aerobic-Elementen 18:30-19:30 | BSA Heintgesweg www.mg-sport.de

Sonstiges

» **Sportliche Afterwork-Rad- tour**

35 km in und um Mönchenglad- bach mit ca. 20 km/h. 18:00-20:00 | Treffpunkt: Fan-Raute am Borussia Park www.adfc-mg.de

» **Mönchs-Spaziergang: Von Mönchen, Sagen und Legenden** Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art führt Sie durch die Altstadt von M'gladbach. 19:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren www.stadttouren-mg.de

DO 19

AUGUST

Konzerte

» **Strandkorb Open Air:** Helge Schneider & Band – Let's lach 20:00 | Sparkassenpark <https://strandkorb-openair.de>

Vortrag / Lesung

» **Online-Veranstaltung:** Komm ins Team Polizei! Anmeldung bis 18.8.: [moenchengladbach.biz@arbeits- agentur.de](mailto:moenchengladbach.biz@arbeits-agentur.de) Zur Vortragsveranstaltung wird der Anmeldelink übersandt. 15:00-16:30 | BIZ

» **Expertensprechstunde: Kein Studienplatz – Was nun?** Anmeldung: moenchengladbach.biz@arbeits-agentur.de (Rufnummer angeben!). Alternativen zum Studium und verschiedene Überbrückungsmöglichkeiten bis zum Sommersemester. 15:00-17:00 | BIZ

Sport

» **Sport im Park:** Gesellschaftstanz 17:00-17:45 | Platz vor dem Hallenbad Rheindahlen SSS Motion 17:00-18:00 | Schloss Rheydt Juggler 18:00-19:30 | Geropark Linedance 18:00-20:00 | Ascheplatz Ohler Beachvolleyball 18:00-20:30 | Grenzlandstadion Fit in den Feierabend 18:15-19:15 | Schmölderpark www.mg-sport.de



Foto: © Autorin

25.08.2021 | 19:30 Uhr | Stadtteilbibliothek Rheydt
RONYA OTHMANN – DIE SOMMER

Das Dorf liegt in Nordsyrien, nahe zur Türkei. Jeden Sommer verbringt Leyla dort. Sie riecht und schmeckt es. Sie kennt seine Geschichten. Sie weiß, wo die Koffer versteckt sind, wenn die Bewohner wieder fliehen müssen. Leyla ist Tochter einer Deutschen und eines jesidischen Kurden. Sie sitzt im Gymnasium bei München, und in allen Sommerferien auf dem Erdboden im Dorf ihrer Großeltern. Im Internet sieht sie das von Assad vernichtete Aleppo, die Ermordung der Jesiden durch den IS, und gleich daneben die unheimlichen Fotos ihrer deutschen Freunde. Leyla wird eine Entscheidung treffen müssen.



Foto: © Christopher Kassinke

26.08.2021 | 18:30 Uhr | Schloss Rheydt
TOM GAEBEL & HIS ORCHESTRA

Tom Gaebel & His Orchester bei der Sommermusik auf Schloss Rheydt, mit dem besten aus 15 Jahren Bandgeschichte. Die Auswahl aus seinem Repertoire ist groß, daher hat er seine Fans abstimmen und so einen Großteil seines Programms mitgestalten lassen. Mit dabei sind Favoriten wie „It's A Good Life“, oder „Catch Me If You Can“, aber auch neue Songs. Wer also mal „The Beatles“ oder „Fantastischen Vier“ im Gaebel Style hören will, sollte sich die Sommermusik Schloss Rheydt 2021 nicht entgehen lassen.

www.voilakonzerte.de

FR 13

> AUGUST

Konzerte

» **Return (Rock Tribute Band)**
Back To The Roots.
19:30 | BIS-Zentrum
www.return-the-band.com

» **Strandkorb Open Air:**
Völkerball – A Tribute To Rammstein
20:00 | Sparkassenpark
<https://strandkorb-openair.de>

» **Sommermusik Schloss Rheydt:**
Köbes Underground
Die Hausband der Kölner Stunk-sitzung liefert Zwerchfell-attacken im Minutentakt und präsentiert sich musikalisch in Topform.
20:30 | Schloss Rheydt
www.voilakonzerte.de

Sport

» **Sport im Park:**
Kinderturnen
16:00-17:00 | Beller Park
Workout zu lateinamerikanischer Musik
17:15-18:15 | Beller Park
www.mg-sport.de

SA 21

> AUGUST

Schauspiel / Bühne

» **Thomas Hermann's Quatsch Comedy Club (Premiere)**
19:00 Uhr: Live Show mit Usus-mango, Götz Frittrang, Sanda Petrat, Robert Louis Griesbach.
22:00 Uhr: Quatsch Comedy Hot Shot.
TiG – Theater im Gründungshaus
www.dein-tig.de

Konzerte

» **Strandkorb Open Air:**
Mono Inc.
20:00 | Sparkassenpark
<https://strandkorb-openair.de>

» **Sommermusik Schloss Rheydt:**
Nico Santos
Shooting Star des Soul Pop.
20:30 | Schloss Rheydt
www.voilakonzerte.de

Sport

» **Sport im Park:**
Boule
10:00-12:00 | Grenzlandstadion Beachvolleyball
15:00-17:00 | Grenzlandstadion Roller Skating
17:00-19:00 | Außenbahn Nespelerstraße
www.mg-sport.de

» **Fußball: Regionalliga West Männer**
2. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach U23 – Preußen Münster
14:00 | Grenzlandstadion
» **Fußball: B-Juniorinnen Bundesliga West/Südwest**
2. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach U17 – SSV Rhade U17
14:00 | Sportanlage Haus Lütz
www.borussia.de

Feste / Märkte

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

Sonstiges

» **Schlösser-Tour: Von Raubrittern und edlen Fräuleins**
Die Schlössertour (Busrundfahrt) präsentiert gleich drei wunderschöne Schlösser entlang der Niers und erzählt von den Geschichten der vergangenen Jahrhunderte.
15:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.stadttouren-mg.de

» **Cocktail-Kurs im Eventloft**
Gemeinsam werden mindestens fünf verschiedene Cocktails aus unterschiedlichen Zutaten gezaubert.
Mindestalter 18 Jahre!
19:00 | Kult+Genuss
www.kultundgenuss.de

SO 22

> AUGUST

Schauspiel / Bühne

» **Hausiererey – Wo schlägt das Herz (d)einer Stadt?**
Altstadt-Poesie-Parcours mit den Autor*innen Jutta Profijt, Philip Nußbaum, Jens Winterberg und Marco Jonas Jahn.
Eintritt frei!
16:00-17:00 + 19:00-20:00 | MG-Altstadt (ArtCasino/Köntges/projekt42/Schrei auf e. V.)

» **Thomas Hermann's Quatsch Comedy Club: Live Show**
Mit Ususmango, Götz Frittrang, Sanda Petrat und Robert Louis Griesbach.
18:30 | TiG – Theater im Gründungshaus
www.dein-tig.de

» **Eröffnung Herbstzeitlose 2021:**
Der alte Klang & das Meer
Musikalische Lesung mit Nina Hoger und Ulla van Daelen (Harfe).
19:00 | Bunker Gütterath
www.die-herbstzeitlose.de

Konzerte

» **Strandkorb Open Air:**
Die Pochers LIVE
20:00 | Sparkassenpark
www.strandkorb-openair.de

» **Niederrhein Musikfestival:**
¡Bomba! Musikalische Vielfalt aus Puerto Rico
Mit Claudia Ortiz Arraiza (Tanz), Anette Maiburg (Flöte), Juniors César Sarracent (Gitarre), Alex Morsey (Kontrabass), Philip Kukulies (Percussion).
Open-Air-Konzert.
16:00 | Schloss Dyck | Jüchen
niederrhein-musikfestival.de

» **Kunst im Kaff: Monika Hint-sches & Janek Willholt**
Modernes Chanson, Jazz und Blues.
17:00 | Alte Schule Sasserath
www.kunstimkaff.de

» **Sommermusik Schloss Rheydt:**
Jethro Tull
Die Fans der schottischen Rocklegende dürfen sich auf ein einzigartiges Konzert freuen.
Ian Anderson, den Mann

mit der Querflöte, kommt mit seiner Band.
20:30 | Schloss Rheydt
www.voilakonzerte.de

Feste / Märkte

» **Trödelmarkt**
11:00-18:00 | Parkplatz Tedox | Feldstr. 130

Sonstiges

» **Feuerküche & Kräutersalbe Kräuterwanderung um Haus Wildenrath.**
Anmeldung unter 02164 701388 oder info@kraeuter-glueck.com
11:30-16:00 | Naturschutzstation Haus Wildenrath | Naturparkweg 2 | Wegberg
www.Kraeuter-glueck.de

» **Mittelalter-Tour: Geschichten von Spießbürgern, Bauern und Diebesgesindel**
Mit einem historisch gewandten Stadtführer gehen Sie auf eine interessante Reise in lang vergangene Zeiten.
15:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.stadttouren-mg.de

DI 24

> AUGUST

Schauspiel / Bühne

» **Strandkorb Open Air:**
Paul Panzer – Midlife Crisis Comedy.
20:00 | Sparkassenpark
<https://strandkorb-openair.de>

Konzerte

» **Sommermusik Schloss Rheydt:**
Ray Wilson & Band
20:30 | Schloss Rheydt
www.voilakonzerte.de

MI 25

> AUGUST

Schauspiel / Bühne

» **Strandkorb Open Air:**
Comedy Splash
Mit Tahnee, Johann König, Markus Krebs u.v.m.
20:00 | Sparkassenpark

Konzerte

» **Sommermusik Schloss Rheydt:**
Milow
Eine sanfte Stimme, eine Akustikgitarre und unglaublich eingängige Songs: Singer-Songwriter Milow hat ein feines Gespür für große Melodien.
20:30 | Schloss Rheydt
www.voilakonzerte.de

Vortrag / Lesung

» **22. Literarischer Sommer:**
Die Sommer Ronya Othmann liest aus ihrem Debütroman.
19:30 | Stadtteilbibliothek Rheydt
www.literarischer-sommer.eu

Sonstiges

» **Sportliche Afterwork-Radtour**
35 km in und um Mönchengladbach mit ca. 20 km/h.
18:00-20:00 | Treffpunkt: Fan-Raute am Borussia Park
www.adfc-mg.de

» **Mönchs-Spaziergang: Von Mönchen, Sagen und Legenden**
Eine Geschichtsstunde der ganz besonderen Art führt Sie durch die Altstadt von M'gladbach.
19:00 | Parkplatz Geroweier | Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.stadttouren-mg.de

DO 26

> AUGUST

Konzerte

» **Jump Blues Syndicate**
Jazz Session. Veranstalter: Jazz-Club Mönchengladbach.
Eintritt frei!
19:30 | BIS-Zentrum
www.jazzclub-mg.de

» **Strandkorb Open Air:**
Gentleman
20:00 | Sparkassenpark
www.strandkorb-openair.de

» **Sommermusik Schloss Rheydt:**
Tom Gaebel & His Orchestra
Das Beste aus 15 Jahren Bandgeschichte.
20:30 | Schloss Rheydt
www.voilakonzerte.de

FR 27

> AUGUST

Schauspiel / Bühne

» **Strandkorb Open Air:**
Jürgen B. Hausmann
20:00 | Sparkassenpark
www.strandkorb-openair.de

Konzerte

» **Daniel & Freunde**
From Rock to Reggae unplugged. Daniel Vaaßen präsentiert Singer/Songwriter Songs mit geladenen Gastmusikern.
19:30 | BIS-Zentrum

» **Sommermusik Schloss Rheydt:**
Naturally 7
Die Voiceband aus New York.
20:30 | Schloss Rheydt
www.voilakonzerte.de

SA 21

> AUGUST

Schauspiel / Bühne

» **Allein unter Geiern**
Kabarett mit Carmela De Feo (La Signora).
20:00 | TiG – Theater im Gründungshaus
www.dein-tig.de

Konzerte

» **Hommage Au Point**
Zbigniew Brzyszczy (Komposition, Klarinette) und Wiesława Worozanska (Klavier).
19:00 | Bunker Gütterath
www.die-herbstzeitlose.de

» **Strandkorb Open Air:**
Fritz Kalkbrenner
20:00 | Sparkassenpark
www.strandkorb-openair.de

» **Sommermusik Schloss Rheydt:**
40 years of Fun & Friends
„FUN & Friends“ und das Jugendsinfonieorchester spielen Klassiker der Rockgeschichte.
20:30 | Schloss Rheydt
www.voilakonzerte.de

ADRESSEN



Foto: © Angela van den Hoogen

29.08.2021 | 16:00 Uhr | Schloss Dyck
**NIEDERRHEIN MUSIKFESTIVAL:
ENSEMBLE UWAGA!**

Am 29. August ertönt auf Schloss Dyck der Schlachtruf UWAGA!, der seit über einem Jahrzehnt allenthalben für Begeisterung sorgt: Man denke sich einen klassischen Violinvirtuosen im Zusammenspiel mit einem Jazzgeiger, einem vorzüglichen Improvisator am Akkordeon und einem Bassisten, der sowohl im Symphonieorchester wie in der Combo seinen Mann steht, gebe dazu noch ein allen gemeinsames Faible für die Musik des Balkans und des europäischen Ostens – und wundere sich nicht, wenn einen nichts mehr auf den Sitzen hält.

www.niederrhein-musikfestival.de

Sport

» Fußball: Regionalliga West Männer

4. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach
U23 – SV Lippstadt 08
14:00 | Grenzlandstadion
www.borussia.de

Feste / Märkte

» Trödelmarkt

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

Sonstiges

» **Einstieg in die Tontechnik**
Grundlagen der Aufnahme von
Instrumenten und Gesang.
Workshop mit Wilfried Venedey.
10:00-17:00 | Musikschule

» Stadtrundfahrt: Mönchengladbach mit dem Bus entdecken

Lernen Sie die wichtigsten
Sehenswürdigkeiten und die
Stadtgeschichte kennen.
15:00 | Parkplatz Geroweier |
Treffpunkt-Schild Stadt-Touren
www.stadttouren-mg.de

SO 29 > AUGUST

Konzerte

» **Niederrhein Musikfestival:**
Music – The complete story
Ensemble UWAGA!
Open-Air-Konzert.
16:00 | Schloss Dyck | Jüchen
niederrhein-musikfestival.de

» Musik für Holzbläser

Kammerkonzert mit dem
Zephyros Ensemble. Veranstalter:
Salvatorianerinnen und
Förderkreis der Klosterkirche
Neuwerk. Eintritt frei!
18:00 | Klosterkirche Neuwerk
www.klosterkirche-neuwerk.de

» Sommermusik Schloss Rheydt:

Musicalgala
Konzert der Niederrheinischen
Sinfoniker.
20:00 | Schloss Rheydt
www.voilakonzerte.de

» **Strandkorb Open Air:**
Howard Carpendale & Guest
20:00 | Sparkassenpark
www.strandkorb-openair.de

Sport

» Fußball: Regionalliga West Frauen

1. Spieltag:
Borussia Mönchengladbach –
Alemannia Aachen
13:00 | Grenzlandstadion
www.borussia.de

Feste / Märkte

» **Outdoor Mädchen Klamotte – Der Mädelsflohmarkt**
11:00-16:00 | Parkplatz P2 |
Am Borussiapark
www.maedchenklamotte.de

» **Trödelmarkt**
11:00-16:00 | Parkplatz REWE |
Wickrathberger Str. 12

Sonstiges

» Oldtimer Fly- & Drive In

Es werden eine Vielzahl histo-
rischer Fahrzeuge (PKW, LKW,
Landmaschinen, Motorräder,
Roller und Fahrräder – alle älter
als 30 Jahre) und historische
Flugzeuge erwartet.
11:00-17:00 | Flughafen Mön-
chengladbach (Hugo Junkers
Hangar)
www.hugo-junkers-hangar.de

MO 30 > AUGUST

Schauspiel / Bühne

» **Strandkorb Open Air:**
Michael Mittermeier
Comedy.
20:00 | Sparkassenpark
www.strandkorb-openair.de

Sonstiges

» **Französisch-Stammtisch**
Dabei sein ist alles – unabhängig
vom Sprachlevel. Jeder ist will-
kommen in dieser netten Runde.
16:30-18:00 | Lax Legère |
Wallstr. 17

MO 30 > AUGUST

Sonstiges

» **Beratung Alphabetisierung**
15:00-16:30 | Zweigstelle VHS
Rheydt (MS Raum 04) | Fried-
rich-Ebert-Str. 61
www.alphabetisierung.de

ADFC Stadtverband Mönchengladbach e. V.
Geschäftsstelle:
Eickener Str. 72 | 41063 MG
www.adfc-mg.de

Alte Schule Sasserath
Saalestr. 11 | 41199 MG

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

ArtCasino
Waldhausener Str. 2-6 |
41061 MG
www.artcasino-mg.de

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

BIZ Berufsinformationszentrum
Lürriper Str. 56 | 41065 MG
www.arbeitsagentur.de

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

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

Flughafen Mönchengladbach
Flughafenstr. 95 | 41066 MG
www.mgl.de

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

Gladbacher Hockey- und Tennis-Club e. V.
An den Holter Sportstätten 11 |
41069 MG | www.ghtc.de

Grenzlandstadion
Seminarstr. 20 | 41236 MG

Haus des Sports
Aachener Str. 418 | 41069 MG
www.mg-sport.de

Haus Katz
Alleestr. 1 | 41363 Jüchen
www.juechen.de

Hugo Junkers Hangar
Flughafenstr. 101 | 41066 MG
www.hugo-junkers-hangar.de

Jugendclubhaus Westend
Alexianerstr. 6 | 41061 MG

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

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

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

Köntges
Waldhausener Str. 16 | 41061 MG
www.koentges.business.site

KULT+GENUSS
Wilhelm-Strauß-Str. 65
41236 MG
www.kultundgenuss.de

Kulturbühne Hoher Busch
Josef-Kaiser-Allee 1 |
41747 Viersen
www.vierfalt-viersen.de

Kunst im Kaff
Sasserath 15 | 41199 MG
www.kunstimkaff.de

**MGMG – Marketing Gesell-
schaft Mönchengladbach mbH**
Voltastr. 2 | 41061 MG
www.mgm.de

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

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

Projekt 42
Waldhausener Str. 40-42 |
41061 MG
<http://projekt42.info>

Rittergut Birkhof
41352 Korschenbroich
www.birkhof.de

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

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

Schloss Wickrath
Schloss Wickrath 17 | 41189 MG

**SCHREI AUF e. V. – Kunst-,
Theater- und Kulturinitiative**
Waldhausener Str. 62 | 41061 MG
www.schreiauf.de

SparkassenPark
Am Hockeypark 1 | 41179 MG
www.sparkassenpark.de

Sportanlage Am Haus Lütz
Am Haus Lütz 57 | 41066 MG

Stadtteilbibliothek Rheydt
Am Neumarkt 8 | 41236 MG
www.stadtbibliothek-mg.de

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

**TIG – Theater im Gründungs-
haus**
Eickener Str. 88 | 41061 MG
www.dein-tig.de

Trabrennbahn
Am Flughafen 5 | 41066 MG
www.mgtrab.de

**Verein zur Förderung des Rhei-
nischen Trabrennsportes e. V.**
Schlippweg 23 | 41169 MG
www.mgtrab.de

Volkshochschule
Lüpertzender Str. 85 | 41061 MG
Mühlenstr. 2-4 | 41236 MG
www.vhs-mg.de

**Dat kost
nix!**

Ihr Termin im Terminkalender

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

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

**Schon ab
50 €**

Ihre Werbung im Terminkalender

Sie interessieren sich für eine Anzeigen-
schaltung im Hindenburger Terminkalender?

Unser Mediateam steht Ihnen gerne unter
media@marktimpuls.de oder Telefon 02161 -
686 95 20 beratend zur Seite.

Anzeigenschluss ist der 15. (oder falls Wochenende / Feiertag) der darauf folgende Werktag.
Druckunterlagenschluss ist 4 Werktage vor Drucklegung.

HINDENBURGER

GastroJobs

Die Situation ist herausfordernd. Das halbe Serviceteam arbeitet jetzt im Lager, die Küchencrew nimmt im Schnelltestzentrum Nasenabstriche und der Rest des Teams hat der Gastronomie komplett den Rücken gekehrt. Corona hat die Gaststättenbranche hart getroffen und der Personalmangel macht den Neustart schwerer als er sowieso schon ist.

Der **HINDENBURGER** möchte unterstützen - so wie wir es schon immer tun - denn Gastronomie ist eine unserer Kernkompetenzen und zudem unsere Leidenschaft. Darum haben wir online, auf hindenburger.de, die **GastroJob-Börse für Mönchengladbach und das Umland** eröffnet - kostenlos für alle und unverbindlich. Ein Angebot (im Aufbau) an die Gastronomie und potentielle Mitarbeiter/innen - nicht mehr, nicht weniger. Eine Möglichkeit, noch einen Kanal mehr, um Personal und Jobs zu finden - ohne Haken und Kleingedrucktes.

Mehr Jobs auf gastrojobs.hindenburger.de



Barkeeper
m/w/d



in Mönchengladbach

THEKE

gastrojobs.hindenburger.de



Koch / Köchin
(MJ/VZ/TZ) m/w/d



in Wegberg

KÜCHE

gastrojobs.hindenburger.de



Koch / Köchin
(VZ) m/w/d



in Mönchengladbach

KÜCHE

gastrojobs.hindenburger.de



Servicekraft, Kellner/in
(MJ) m/w/d



in Viersen

SERVICE

gastrojobs.hindenburger.de



Koch / Köchin / Küchenhilfe
m/w/d



in Mönchengladbach

KÜCHE

gastrojobs.hindenburger.de



Servicemitarbeiter/in
(TZ) m/w/d



in Viersen

SERVICE

gastrojobs.hindenburger.de



Servicekraft
(MJ) m/w/d



in Mönchengladbach

SERVICE

gastrojobs.hindenburger.de



Küchenhilfe
(MJ) m/w/d



in Mönchengladbach

KÜCHE

gastrojobs.hindenburger.de



Commis- / Demi Chef de Rang
(VZ/TZ) m/w/d



in MG-Rheydt

SERVICE

gastrojobs.hindenburger.de



Servicekraft
(MJ) m/w/d



in Mönchengladbach

SERVICE

gastrojobs.hindenburger.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