



Berufsausbildung

Ein wichtiger Schritt im Leben



Ausbildungsanzeiger
ab Seite 6

Hinweise zur Berufsausbildung, ab Seite 6

Bilder: Pixabay

Internationaler
Frauentag Seite 2

Stunde der
Wintervögel Seite 3

Straßenkarneval in
Odenkirchen Seite 4



UNSER ODENKIRCHEN
im Internet

Elektromobil Center NRW

Abrechnung mit Krankenkassen

Neue und gepflegte gebrauchte
mit Garantie, Reparaturservice

Ohlerkamp 14
41069 Mönchengladbach

www.elektromobil.nrw

0800-20 77 999
Rufen Sie uns kostenlos an



Verkaufen – Vermieten – Verwalten – Versichern



Immobilien Ulrike Busch
Quadtstr. 1, 41189 Mönchengladbach
Tel. 0 21 66 - 25 62 50
Fax. 0 21 66 - 25 62 48
E-Mail: info@busch-ulrike.de

Immobilienkompetenz seit über 35 Jahren

BESTATTUNGEN REINDERS

geprüfte Bestatter

modern - klassisch - individuell

Wir beraten und gestalten nach Ihren Wünschen.

Alle Dienstleistungen aus einer Hand.



www.bestattungen-reinders.de

Telefon: 02166-601409

Katholische Gemeinde

In den drei Pfarreien sind folgende Gottesdienste vorgesehen (Stand 22. Feb. 2026):

St. Laurentius

Heilige Messe	01. März	11.00 Uhr
Wortgottesdienst	08. März	11.00 Uhr
Weltgebetstag Frauen	06. März	18.30 Uhr
Taufe	01. März	12.00 Uhr
Fatimaandacht	13. März	15.00 Uhr

Heilig Geist

Heilige Messe	05. und 12. März	09.30 Uhr
	28. Feb.	18.00 Uhr
Wortgottesdienst	07. März	18.00 Uhr

St. Michael

Heilige Messe	01. März	09.30 Uhr
Wortgottesdienst	08. März	09.30 Uhr
Im AH Pixbusch	13. März	10.30 Uhr
Musikal. Abendgebet	12. März	18.00 Uhr
Familiengottesdienst	15. März	09.30 Uhr

Evangelische Gemeinde

In den beiden Gemeinden finden folgende Gottesdienste und Veranstaltungen statt:

Odenkirchen

Gottesdienste	01. und 08. März	10.00 Uhr
---------------	------------------	-----------

Geistenbeck

Gottesdienste	01. und 08. März	11.15 Uhr
---------------	------------------	-----------

In der kath. Kirche in Odenkirchen (St. Laurentius) wird am 06.03. um 18.30 Uhr ein **Ökumenischer Gottesdienst zum Weltgebetstag** gefeiert.

Unter [Der neue Gemeindebrief ist Online](#) (Dezember 2025, Januar und Februar 2026) ist dieser als PDF abrufbar.

An jedem 1. und 3. Sonntag eines Monats lädt das Café 13 im evangelischen Gemeindehaus in Odenkirchen zu Kaffee oder Tee ein. Ähnliches gilt für das Café Kirche im Gemeindezentrum in Geistenbeck, das an jedem 1. Sonntag geöffnet ist.

Weitere Details erhält man auf der Homepage unter <https://www.evkiod.de/gottesdienste>.



Ein Tag für Gleichberechtigung und Emanzipation

Diesen Tag gibt es seit 114 Jahren. Der erste wurde am 19. März 1911 in Dänemark, Deutschland, Österreich-Ungarn und der Schweiz begangen. 1921 hat man das Datum auf den 8. März festgelegt. Dem haben sich 1975 auch die Vereinten Nationen (UN) angeschlossen. Hier heißt er offiziell „Tag der Vereinten Nationen für die Rechte der Frau und den Weltfrieden“. Letztendlich geht dieser auf die Arbeiterinnenbewegungen des 20. Jahrhunderts zurück. Unter anderen hatte die deutsche Sozialistin Klara Zetkin 1910 anlässlich einer Frauenkonferenz in Kopenhagen die Einführung eines solchen Tages vorgeschlagen. Ihre Idee basierte beispielsweise auf den Frauenbewegungen in den USA zum Ende des 19. Jahrhunderts. Im Wesentlichen ging und geht es immer darum, sich für die Gleichstellung der Geschlechter, die Rechte der Frauen und die Verbesserung ihrer Lebensbedingungen einzusetzen.

In Deutschland finden an diversen Orten Veranstaltungen wie Demonstrationen, Vorträge, Workshops und Feiern statt. Der Tag ist in vielen Ländern ein Feiertag, bei uns nur in den Bundesländern Berlin und Mecklenburg-Vorpommern.

In Mönchengladbach organisiert die Gleichstellungsstelle gemeinsam mit verschiedenen Kooperationspartnern und -partnerinnen diverse Veranstaltungen, u. a. wird am 08.03. um 19.45 im Comet Cine Center der Film „Maria Montessori“ gezeigt und am gleichen Tag von 11.30 bis 12.30 Uhr bietet das Museum Schloss Rheydt eine Führung zum Thema adeliges Frauenleben an.

Weitere Informationen erhält man unter <https://stadt.mg/IFT>

Bild: Stadt Mönchengladbach

Namenstage im Februar / März (Auswahl)

27. August, Gabriel, Marko	06. Franziska, Fridolin, Nicoletta
28. Oswald, Roman, Silvana	07. Felicitas, Reinhard, Volker
01. Almut, David, Roger	08. Gerhard, Johannes, Michael
02. Agnes, Hubert, Karl	09. Anne, Bruno, Dominik
03. Camilla, Friedrich, Tobias	10. Emil, Gustav, John
04. Kasimir, Rupert, Walburga	11. Heinrich, Rosamunde, Sina
05. Dietmar, Gerda, Ingmar	12. Almut, Beatrix, Maximilian
	13. Christina, Christine, Judith

.....
Bezirksvertretung Süd

Einladung zur Anregungs- und Fragestunde

Am 15. April dieses Jahres findet im Rahmen einer öffentlichen Sitzung der Bezirksvertretung Süd eine Anregungs- und Fragestunde statt. Einwohnerinnen und Einwohner des Stadtbezirks Süd haben dann die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder Kommentare zu Themen zu geben, die in die Zuständigkeit der Bezirksvertretung fallen. Die Wortmeldungen müssen bis spätestens Freitag, dem 13. März, schriftlich bei der Bezirksverwaltungsstelle eingereicht werden. Das kann per E-Mail an Bezirksverwaltung-Sued@moenchengladbach.de oder postalisch an: Stadtverwaltung Mönchengladbach, Bezirksverwaltungsstelle Süd, 41050 Mönchengladbach erfolgen. Die Fragen und Anregungen müssen kurz gefasst und frei von Feststellungen oder Wertungen sein. Zu jeder Anfrage kann ein kurzer Wortbeitrag erfolgen, der auf fünf Minuten begrenzt ist. Zu Antworten von Politik und Verwaltung sind bis maximal zwei Rückfragen möglich. Anfragen, die in der Sitzung nicht unmittelbar beantwortet werden können, werden im Nachgang schriftlich beantwortet.



**AMBULANTER
& INTENSIV
PFLEGEDIENST GÜL**

Selmağül Turhan

**Tel.: 02166 99 88 994
Fax: 02166 99 88 995
Mob.: 0157 51 91 99 88
info@pflegedienst-guel.de
Burgfreiheit 59, 41199 Mönchengladbach**



Josef Schmitz

Fenster und Türen. Seit 1912.

Josef Schmitz GmbH · Klosterhofweg 90 · 41199 Mönchengladbach
Fon 02166-96830 · info@fenster-josef-schmitz.de · www.fenster-josef-schmitz.de

Anzeigen-Info: Telefon 96 11 55

.....
**Naturschutzbund
Deutschland**

Stunde der Wintervögel



1. Kohlmeise



2. Blaumeise



3. Haussperling

Im Januar dieses Jahres fand wieder die Aktion „Stunde der Wintervögel“ statt. Bei der Kampagne des NABU ging es darum, eine Stunde lang zu zählen, welche und wie viele Vögel in den heimischen Gärten und an Futterstellen anzutreffen sind. Insgesamt beteiligten sich ca. 145.000 Menschen, die mehr als 3,27 Millionen Vögel in ca. 102.000 Gärten und Parks registriert haben. Die erhaltenen Ergebnisse wertete man aus und hat sie jetzt veröffentlicht. Deutschlandweit wurde der Haussperling am häufigsten gesichtet, gefolgt von der Kohlmeise, der Blaumeise, der Amsel und dem Feldsperling. Diese Rangfolge ist exakt die gleiche wie im letzten Jahr. Etwas anders sieht es diesmal im Bereich Mönchengladbach aus. Hier lag die Kohlmeise vor der Blaumeise und dem Haussperling, gefolgt von Amsel und Dohle. **FH Bilder: Christian Talarek 1 und 3/Pixabay 2**

Anfang März gibt es in Odenkirchen wieder einen ganz besonderen Geburtstag zu feiern:

90. Geburtstag Herr Johann Lieder 01.03

Alles erdenklich Gute und ganz besonders natürlich Gesundheit wünschen dem Jubilar die Mitarbeiter sowie die Redaktion von unser odenkirchen.



Ev. Kirchengemeinde Odenkirchen



www.evkiode.de • info@evkiode.de

Dienstleister und Fachgeschäfte in Ihrer Nähe...





.....
Straßen-Karneval in Odenkirchen

Altweiber auf dem Wingertsplatz

Für den 12. Februar hatten die Karnevalsfreunde Schwarz-Gold wieder zum Treffen auf dem Odenkirchener Wingertsplatz eingeladen. Und obwohl das Wetter sich nicht gerade von seiner besten Seite zeigte, waren doch recht viele Jeckinnen und Jecken gekommen, nicht zuletzt gab es reichlich Kaltgetränke und ausgesprochen leckere Bratwürste. Natürlich ließen es sich die Prinzenpaare der Stadt nicht nehmen, zusammen mit den Garden ihre Aufwartung zu machen. Darüber hinaus waren auch Teile des MKV-Vorstandes sowie der Mönchengladbacher Oberbürgermeister Felix Heinrichs vertreten. Und beim Einzug der Garden, viele der Damen und Herren trugen Sonnenbrillen, kam dann für eine kurze Zeit sogar die Sonne hervor. Ansonsten sorgten die Tollitäten mit Liedern und Tänzen für gute Laune. Das taten auch die Tanzgarden der Schwarz-Goldenen, von den „Minis“ bis zu den „Oldie Goldis“. Sie zeigten in beeindruckender Weise, wofür sie das ganze Jahr über trainiert haben. Die Kinderprinzen-Garde durfte die Bühne selbstverständlich nicht verlassen, ehe sie nicht ihren Stippföttche-Tanz aufgeführt hatte. Edgar Daniels, Präsident der Karnevalsfreunde, führte als Moderator in gewohnt ruhiger und unaufgeregter Weise durch das Programm.



Glas- + Gebäudereinigung
HAUFE
Inh. Björn Haufe
Am Rintger Bach 26 · 41748 Viersen
Tel. 0 21 62 818 40 47
Mobil 0173 520 66 80
info@haufe-glasklar.de
www.haufe-glasklar.de

Veedelszoch in Odenkirchen

Am Tulpensonntag zog wieder der von den Schwarz-Goldenen organisierte Veedelszoch durch Odenkirchen. Bei strahlendem Sonnenschein, wenn auch etwas kühlen Temperaturen, setzte er sich pünktlich um 14.11 Uhr vom Parkplatz „Am Kreuzweiher“ aus in Richtung Ruhrfelder Straße auf seine ca. 3 Kilometer lange Strecke in Bewegung. Mit dabei waren diverse Odenkirchener Vereine und Gruppen. Sie alle hatten sich herausgeputzt, prächtig kostümiert und mit reichlich „Wurfmaterial“ ausgestattet. Die Veranstalter rechneten mit etwa 450 Zugteilnehmerinnen und -teilnehmern. Besonders fielen natürlich die drei großen Wagen auf. Zum einen war das der der KG Rot-Weiß Odenkirchen, der der Alten Herren von Odenkirchen Süd und der der KG Schwarz-Gold Odenkirchen. Bei den Ruet-Wissen fuhr neben dem amtierenden Burggrafen Dr. Helmut Deden sowie großen Teilen des Vorstandes auch das Mönchengladbacher Kinderprinzen-Paar mit, während die Schwarz-Goldenen sich über das Gladbacher Prinzenpaar freuen konnten. Seit etlichen Jahren waren auch die Odenkirchener Fußballer der Spielvereinigung 05/07 mit einer großen Gruppe wieder mit von der Partie. Viele Jeckinnen und Jecken hatten sich an den Straßenrändern wie auch auf dem Martin-Luther-Platz eingefunden. Hier sorgten die Karnevalsfreunde SGO wieder an einem Stand für ausreichend Getränke, mit einem DJ für beste musikalische karnevalistisch geprägte Unterhaltung und auch für den kleinen Hunger gab es einen Wagen mit Gebackenem, Crepes, Dampfnudeln u. Ä. Nach der Auflösung des Zuges am Martin-Luther-Platz konnten alle die, die noch nicht genug hatten, sich in der Burggrafenhalle aufwärmen und im Zuge einer After-Zoch-Party weiter feiern.

E-Rezept
Burg Apotheke Pilz
www.ShopApoPilz.de



Moderne eigenbestimmte Mobilität mit Easy Wheel

Easy Wheel ist nicht auf Elektrizität angewiesen und unterstützt die Selbständigkeit der auf den Rollstuhl angewiesenen Personen. Das mechanische Antriebssystem für handbetriebene Rollstühle erzeugt beim Fahren selbstständig bis zu 50 Prozent der für die Fortbewegung benötigten Kraft. Der Rollstuhl lässt sich so wesentlich leichter fortbewegen, es muss weniger Kraft aufgewendet werden und die Wahrscheinlichkeit körperlicher Beschwerden nimmt deutlich ab. Das System kann auf fast allen Rollstühlen verwendet werden. Es hat eine Hilfsmittelnnummer und ist im Leistungsportfolio der Krankenkassen gelistet. Es gilt somit als ein erstattbares und eingetragenes Hilfsmittel.



Vorführung und Tests sind im Sanitätshaus zur Linde auf der Quadtstraße 24-26 in Wickrath nach Terminabsprache unter Tel. 0 21 66-9 78 91 72 jederzeit möglich.



Auszubildende im Handwerk

Berufsausbildung

Viele freie Ausbildungsplätze

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass eine gute und solide Ausbildung ein wesentlicher Baustein auf dem Wege hin zu einem zufriedenen wie auch erfüllten Leben sein kann. Sie bildet eine wichtige Grundlage für viele berufliche Ein- und Aufstiege. Darüber hinaus ist sie oft mit möglichen sich ergebenden Karrierechancen verbunden. Eine fundierte Ausbildung kann die Basis für ein erfolgreiches Berufsleben darstellen, jetzt und sicherlich auch in der Zukunft. Nicht zuletzt bildet sie in der Regel das Fundament für ein regelmäßiges zufriedenstellendes Einkommen. Eine Ausbildung fördert aber nicht nur die fachliche, sondern auch die persönliche Entwicklung. Man lernt, Verantwortung zu übernehmen, selbstständig sowie im Team zu arbeiten und Probleme zu lösen. Diese Fähigkeiten sind ebenso in vielen anderen Lebensbereichen von Vorteil. Auszubilden hat auch für Unternehmen eine elementare Bedeutung. Damit besteht die Möglichkeit, den derzeitig und in der näheren Zukunft noch zunehmenden Fachkräftemangel zu bekämpfen. Die IHK Mittlerer

Niederrhein geht beispielsweise davon aus, dass in ihrem Arbeitsbereich 2026 in den Firmen bis zu 26.000 Fachkräfte fehlen werden. Des Weiteren können die Unternehmen durch entsprechende Berufsausbildung qualifiziertes Personal u. a. an die firmenspezifischen beruflichen Aufgaben heranführen und so den Nachwuchs sichern. Außerdem stärkt eine bekannt gute Ausbildung in der Öffentlichkeit auch ihr Image und letztlich sind sie in der Lage, da eigene Mitarbeiter meist günstiger und zunächst effektiver als neu eingestellte sind, auf Sicht sogar Kosten zu sparen. Ein nicht unerhebliches Problem für die Unternehmen in NRW ist derzeitig die Tatsache, dass seit 2013 die Zahl der Schulabgehenden kontinuierlich gesunken ist. Für die nähere Zukunft geht die IHK aber davon aus, dass deren Zahl wieder steigen wird.

Bild: Pixabay

SPANISCHER ABEND

FLAMENCO LIVE MIT DANIEL ALCALA UND JOSÉ PRIMO
AM 7. MÄRZ 2026

ERLEBEN SIE EINEN UNVERGESSLICHEN ABEND MIT
EINEM 3-GÄNGE-MENÜ:

TAPAS ALS VORSPEISE

HAUPTGANG NACH WAHL:

FISCH ODER FLEISCH, SERVIERT MIT MEDITERRANEM
GEMÜSE UND SPANISCHER BACKKARTOFFEL

GROSSES DESSERTBUFFET MIT SÜSSEN KÖSTLICHKEITEN
UND SANGRIA

Wickrath
BRAUHAUS

Ihr kompetenter Meisterbetrieb in Rheindahlen – moderne Heiztechnik, schöne Bäder und persönlicher Service. Wir kümmern uns. Versprochen.

Qualität aus Meisterhand

Meisterbetrieb
Christian Loesch
Heizung • Sanitär

Am Wickrath Tor 19 • 41179 Mönchengladbach
Tel. 02161 - 826 97 15 • www.christian-loesch.de

BOSCH | Premium Partner
Heizung. Klima. Warmwasser.



Eine Ausbildung für heute. Und morgen.

Wir haben den Job, den du dir vorstellst. Bewirb dich jetzt:

www.sskmg.de/ausbildung

Weil's um mehr als Geld geht.



Stadtparkasse
Mönchengladbach

Mönchengladbach FEUERWEHR

Wenn ich groß bin, werde ich FEUERWEHRFRAU

... WARUM NICHT SCHON JETZT?

Kinderfeuerwehr	ab 6 Jahren
Jugendfeuerwehr	ab 10 Jahren
Freiwillige Feuerwehr	ab 18 Jahren
Berufsfeuerwehr	ab 17 Jahren

Alle Infos zur Feuerwehr findest Du unter www.Feuerwehr-MG.de

Fachbereich Feuerwehr

Gemeinsam. Vielfalt.
MÖNCHENGLADBACH

Schule aus – und dann?

Wir geben dir einen Überblick über freie Ausbildungsstellen.

Verlagssonderveröffentlichung



Es geht nichts über eine gute Ausbildung...



1. Stark durch die Praxis

Mit einer Ausbildung im Betrieb steigt man direkt in die Praxis ein und ist nah an den technischen und wirtschaftlichen Entwicklungen. Abwechslung ist garantiert.

2. Verbindung von Theorie und Praxis

Azubis lernen alles, was man für den Beruf braucht, im Unternehmen und in der Berufsschule.

3. Lernen & Geld

Auszubildende sind nicht ausschließlich von ihren Eltern abhängig, sondern verdienen ihr eigenes Geld.

4. Karrierechancen

Eine Berufsausbildung ist eine gute Grundlage für berufliches Weiterkommen und gute Verdienstmöglichkeiten. Es winken Weiterbildungsabschlüsse als Fachwirt oder Meister oder der Übergang ins Studium.

5. Gute Chancen auf dem Arbeitsmarkt

Unternehmen bilden aus, weil sie Fachkräfte benötigen. Rund zwei Drittel werden direkt vom Ausbildungsbetrieb übernommen. Vier Fünftel meistern den Berufseinstieg ohne zwischenzeitliche Arbeitslosigkeit. Das deutsche Ausbildungssystem ist im internationalen Vergleich das beste Modell zur Integration in den Arbeitsmarkt.

6. Berufliche Mobilität

Egal ob in Mönchengladbach, Düsseldorf, Hamburg oder in Berlin abgeschlossen wurde: Bundesweite Ausbildungsvorschriften und Ausbildungsprüfungen sorgen für das gleiche Niveau und machen beruflich mobil. Etwa die Hälfte eines Jahrgangs absolviert eine duale Ausbildung, das sind aktuell etwa 1,5 Millionen Azubis! Rund 330 anerkannte Ausbildungsberufe bieten ein breites Spektrum an Möglichkeiten.

Quelle IHK-

Heinrich Schmidt GmbH & Co KG

Deine Ausbildung – unsere gemeinsame Zukunft

Gemeinsam ins Berufsleben:

Wir suchen die talentierten Durchstarter von Morgen

Du bist dynamisch und hast Lust auf einen spannenden Job im Großhandel Haustechnik? Dann möchtest Du vielleicht in unserem Team durchstarten. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Dir diesen Weg zu gehen.

Du möchtest gern mehr erfahren?

Wir verstehen uns als Traditionsunternehmen. Für uns bedeutet das, Generationen zu verbinden und Wissen weiterzugeben. Als mehrfach ausgezeichnetes Ausbildungsunternehmen sind wir stets bestrebt, uns gemeinsam mit Dir weiterzuentwickeln und zu verbessern.

Unser Nachwuchs ist unsere Zukunft

Seit mehr als 60 Jahren bilden wir aus und sind stolz darauf. Durch die enge Zusammenarbeit mit Berufsschulen und der IHK NRW möchten wir Dich unterstützen, motivieren und fördern.

Zusätzlich zu Deiner Fachausbildung bieten wir:

- Schulungen
- Werksbesuche
- Prüfungsvorbereitungskurse
- Zukunftsorientierte Ausbildung mit hohen Übernahmechancen

Vom Talent zur Karriere – Wir bieten verschiedene Ausbildungsberufe und unzählige Karrieremöglichkeiten an.

Die Firma Heinrich Schmidt GmbH & Co KG betreibt Großhandel für Sanitär, Klima, Heizung/Lüftung, Fliesen, Elektroinstallation, Werkzeug, Krankenhaus- und Industriebedarf und hat ihren Sitz auf der Duvenstraße 290-312 in 41238 Mönchengladbach. Sie ist an 28 Standorten in Nordrhein-Westfalen vertreten und beschäftigt über 500 Mitarbeitende, davon 80 Auszubildende. Sie ist für ihre herausragenden Leistungen in der Berufsausbildung mehrfach von der IHK ausgezeichnet worden. Die Kontaktadresse lautet: jobs.heinrich-schmidt-gruppe.de/ausbildungsboerse/

Wir suchen Logopäd:innen und Ergotherapeut:innen im Herzen von Mönchengladbach

für die Therapie unserer geriatrischen Patienten (Schwerpunkt Stroke, neurol. Grunderkrankungen wie Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, ALS und Demenz) Übernahme der Praxis als Leitung in Zukunft nach Absprache möglich.

Kontakt:

kathrin.nellessen@logo-miv.com

oder Tel. 02161-293338-0



WIR BILDEN AUS!

Gemeinsam in die Zukunft

Starte Deine Ausbildung bei der Heinrich Schmidt GmbH & Co. KG

Wir sind an 28 Standorten in NRW vertreten und beschäftigen über 500 Mitarbeiter/innen, davon sind 80 Auszubildende. Wir gehören zu den besten Ausbildungsbetrieben. Für unsere herausragenden Leistungen in der Berufsausbildung sind wir mehrfach von der IHK ausgezeichnet worden.



Du willst dabei sein?

Dann bewirb Dich jetzt für das nächste Ausbildungsjahr als

- **Kauffrau/-mann (m/w/d) für Groß- und Außenhandelsmanagement**
Mönchengladbach | Düsseldorf | Wuppertal | Krefeld | Essen | Wesel

- **Kauffrau/-mann (m/w/d) für Büromanagement**
Mönchengladbach

- **Fachkraft (m/w/d) für Lagerlogistik**
Mönchengladbach | Krefeld | Wesel

- **Fachinformatiker (m/w/d) für Systemintegration**
Mönchengladbach

- **Berufskraftfahrer/in (m/w/d)**
Mönchengladbach | Krefeld | Wesel

Nun bist Du am Zug:

Schicke uns Deine Bewerbungsunterlagen – gerne per E-Mail oder direkt online:
jobs.heinrich-schmidt-gruppe.de/ausbildungsboerse/



Heinrich Schmidt GmbH & Co. KG

Personalabteilung

Duvenstr. 290-312 | 41238 Mönchengladbach

Simone Cohnen | T 02166.9281435

simone.cohnen@hs-holding.de

Großhandel für Sanitär | Heizung | Klima/Lüftung | Fliesen
Elektroinstallation | Werkzeug | Krankenhaus- und Industriebedarf



Teilzeit Talente

Ausbildung im Gleichgewicht

Du willst eine Ausbildung machen, aber Vollzeit passt gerade nicht zu deinem Leben?

Genau hier setzt unser Angebot an:

„TeilzeitTalente – Ausbildung im Gleichgewicht“



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



Mittwochs: Reibekuchen

Jeden 1. Donnerstag im Monat:
Spareribs all you can eat
Reservierung erforderlich

Jeden 2. und 4. Donnerstag:
1/2 Hähnchen
mit Pommes **11,40 EUR**
nur auf Vorbestellung

Freitags: **Backfisch**
mit Pommes oder Kartoffelsalat **11,80 EUR**



GASTSTÄTTE WAGNER
Gutes aus Tradition.

Berger Dorfstraße 45 · MG-Wickrathberg
Telefon 021 66 - 5 73 78 · info@gaststaette-wagner.eu
Mi. - So. ab 17:30 Uhr, Küche bis 22:00 Uhr (So. bis 21:30 Uhr)
Sonn- und Feiertage von 11:30 bis 15:00 Uhr – Inhaber: Marcel Kaden

Fahr Dienst Goebels



- Krankentransport
- Arztfahrten /
Rehafahrten
- Flughafenfahrten (bis 7 Personen)
– für Menschen mit oder ohne Handicap –



Tel. 021 66 / 55 33 44

WETSCHWELL 2 – 41199 Mönchengladbach
Fax 021 66 / 678 73 75 – info@fd-goebels.de – www.fd-goebels.de



TeilzeitTalente

Ausbildung im Gleichgewicht

Du willst eine Ausbildung machen, aber Vollzeit passt gerade nicht zu deinem Leben?

Genau hier setzt unser Angebot an:
„TeilzeitTalente – Ausbildung im Gleichgewicht“

Eine Berufsausbildung ist der wichtigste Schritt in deine berufliche Zukunft. Seit einigen Jahren ist sie in Absprache mit dem Ausbildungsbetrieb auch in Teilzeit möglich – mit dem gleichen Abschluss wie in Vollzeit. Das heißt: Du arbeitest weniger Stunden im Betrieb, besuchst die Berufsschule ganz normal und bekommst am Ende einen anerkannten Berufsabschluss. Die Gesamtdauer deiner Ausbildung verlängert sich auf maximal das 1,5 fache der regulären Ausbildungsdauer. Teilzeitausbildung ist ideal, wenn du z. B.

- ▶ Familie oder Pflegeaufgaben hast,
- ▶ gesundheitlich gerade nicht voll belastbar bist,
- ▶ noch Deutsch lernst,
- ▶ Leistungssport machst oder
- ▶ andere Gründe hast, die dich daran hindern, eine Ausbildung in Vollzeit zu machen

Mit „TeilzeitTalente“ wirst du nicht allein gelassen. Wir beraten dich persönlich, helfen dir bei der Berufswahl, bereiten dich auf Bewerbungen vor und unterstützen dich bei der Suche nach einem passenden Ausbildungsbetrieb. Auch während der Ausbildung sind wir an deiner Seite – bei Fragen, Stress oder Problemen in Schule oder Betrieb. Gleichzeitig arbeiten wir eng mit Unternehmen zusammen und zeigen ihnen, wie Teilzeitausbildung funktioniert. So entstehen Ausbildungsplätze, die zu deinem Alltag passen.

Deine Ansprechpartner für Mönchengladbach, Krefeld, den Rhein-Kreis Neuss und den Kreis Viersen sind:

Berufsbildungszentrum Mönchengladbach e.V.



Sylvia Pietrowski
pietrowski@bbz-mg.de
02161/49694-62
www.bbz-mg.de

Clarissa Knops
knops@bbz-mg.de
02161/4915-49 und
02161/49694-64

Das Bbz bietet mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung auch in vielen anderen Bereichen des Übergangs Schule – Beruf eine passende individuelle Unterstützung in verschiedenen Maßnahmen und Projekten an. Melde dich gerne!

Spitzenmedizin in direkter Nachbarschaft:

Eli“ ist Top-Arbeitgeber Deutschlands!

Gute Nachrichten verbreiten sich schnell – und wir freuen uns besonders, diese mit Ihnen zu teilen: Die **Städtischen Kliniken Mönchengladbach - Elisabeth-Krankenhaus Rheydt** - sind offiziell als einer der **besten Arbeitgeber Deutschlands** ausgezeichnet worden! In der bundesweiten Erhebung „**Arbeitgeber des Jahres 2026**“ von Focus Money belegen wir den **3. Platz** unter den öffentlichen Kliniken.

Was bedeutet das für Sie und Mönchengladbach?

Hinter dieser Auszeichnung steht das starke Gesamtpaket unseres **#TeamEli**. Mit **2.000 Mitarbeitenden** und **550 Betten** sind wir nicht nur eine starke Säule der Gesundheitsversorgung von jährlich rund **100.000 Patient:innen**, sondern auch ein Motor für sichere Arbeitsplätze und erstklassige Ausbildung in unserer Region:

- Die **Zentrale Notaufnahme** der Stufe 2 sowie die **Kinder-Notdienstpraxis** gewährleisten eine schnelle Hilfe bei akuten Fällen zu jeder Tages- und Nachtzeit.
- Die **Anästhesie & Intensivmedizin** bilden das Rückgrat für alle operativen Eingriffe und die Versorgung schwerstkranker Patient:innen.
- Unsere **Mutter-Kind-Klinik** ist mit fast **3.500 Geburten** jährlich eine der führenden in NRW. In unserem **Perinatalzentrum Level I** bieten wir die spezialisierte Betreuung für Risiko- und Mehrlingsgeburten.
- Mit einem der **bundesweit größten Zentren** für **Kinder- und Jugendmedizin** sowie der Kinderchirurgie sichert das „Eli“ die umfassende Versorgung der Kleinsten.
- Die **größte Geriatrie** der Region stellt gemeinsam mit dem **Alters-traumaZentrum** eine lückenlose Versorgung älterer Menschen sicher.
- In spezialisierten Einheiten wie dem **Onkologischen Zentrum**, dem **Gynäkologischen Krebszentrum** sowie dem **Brust-, Darm- und Prostatakrebszentrum** bündeln wir unsere Fachkompetenz.
- Die Klinik für **Kardiologie & Angiologie** bildet zusammen mit der **Gefäß- & endovaskulären Chirurgie** und dem **Gefäßzentrum Mönchengladbach** ein leistungsstarkes Netzwerk für die Gefäßmedizin.
- Von der **Allgemein-, Viszeral- & Endokrinen Chirurgie** über die **Unfallchirurgie, Orthopädie und Handchirurgie** bis zur **Inneren Medizin / Gastroenterologie, Urologie und Radiologie** decken wir nahezu alle medizinischen Fachbereiche ab.
- Durch unsere **MVZ-Strukturen** (Dialyse, Gynäkologie, Radiologie) verzahnen wir die stationäre und ambulante Behandlung optimal.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem Einsatz **modernster Technologie**: Mit dem **Da Vinci Operationssystem** werden präzise, roboter-assistierte Eingriffe durchgeführt. Mit **KIBATIN** setzen wir ein wegweisendes, KI-gestütztes Triagesystem in der Notaufnahme ein. Das „Eli“ setzt zudem auf innovative Ausbildungs- und Fortbildungsmethoden im eigenen **Schulzentrum für Gesundheitsberufe (SGN)** und im eigenen **SAM-Simulationszentrum**.

Ein Erfolg des Miteinanders

„Ein Ranking ist am Ende immer nur so gut wie die Menschen, die dahinterstehen“, so **Thorsten Celary** (Vorsitzender der Geschäftsführung). „Dieser Erfolg gehört unserem gesamten TeamEli. Das familiäre Arbeitsklima und die gegenseitige Wertschätzung sind es, die uns auszeichnen“. **Möchten auch Sie Teil dieser Erfolgsgeschichte werden?** Wir suchen immer **engagierte Kolleginnen und Kollegen**, die Lust auf **moderne Medizin** und ein **starkes Team** haben. Schauen Sie doch mal auf unserer **Karriereseite** www.karriere.sk-mg.de vorbei – wir freuen uns auf Gesichter aus der direkten Nachbarschaft!

Städtische Kliniken
Mönchengladbach



TOP 3 der öffentlichen Kliniken -

**Bundesweit unter den
besten Arbeitgebern**

**Teil vom #TeamEli werden und
Spitzenmedizin in Ihrer
Nachbarschaft mitgestalten!**

Wir suchen Verstärkung in:

- ✓ Medizin & Pflege
- ✓ Verwaltung & IT
- ✓ Hauswirtschaft & Technik
- ✓ Sozialen Berufen

Warum wir?

- Modernste Technik
- familiäres Klima
- ein krisensicherer Job mit Herz

Jetzt einen Platz in unserer
Erfolgsgeschichte finden:
www.karriere.sk-mg.de



odenkirchener Branchenbuch

Alltagshilfe und Demenzbetreuung

www.kleeblatt-alltagshilfe.de



Alltagshilfe & Demenzbetreuung
Beratung, Begleiten, Betreuung, Unterstützung
Burgfreiheit 78 · 41199 Mönchengladbach
Tel.: 021 66 / 27 99 505 · Mobil 01 74 / 2 33 27 50
info@kleeblatt-alltagshilfe.de

Seniorenbetreuung und Demenzbegleitung mit Herz



Nächstenliebe
Alltagshilfe + Seniorenbetreuung
Am Römerlager 28 · 41238 Mönchengladbach
Tel. 02166 2587541
Mobil 0172 5262527
www.naechstenliebe-alltagshilfe.de

Ärzte

Gesundheitszentrum Pastorsgasse 18-24 41199 MG-Odenkirchen

Hausarztpraxis Haus 18, EG: Fachärzte für Allgemeinmedizin:

Dr. med. Rolf-Peter Mahnke
Dr. med. Dirk Bongartz
Dr. med. Barbara Hoss-Obholzer
Dr. med. Frank Grünheck
auch Sportmedizin
Dr. med. Dennis Meven
Facharzt für Innere Medizin
Telefon 021 66 - 18 98 60

Hausarztpraxis Haus 24, 4. Etage:

Dr. med. Frank Syben
Praktischer Arzt
Telefon 021 66 - 2 16 71 96

Facharztpraxis für Innere Medizin Gastroenterologie Haus 24, 2. Etg.:

Dr. med. Stefan Junker
Facharzt für Innere Medizin
Telefon 021 66 - 1 26 79 31

www.gesundheitszentrum-mg.de

Gemeinschaftspraxis

Internisten Dr. med. W. Josephs, O. Schmidt
D. Schulte FA Innere Medizin
K.H. Daum Internist/Gefäßmedizin
Mülgastr. 81 · Tel. 60 33 68 · Fax: 60 96 40
Lehrpraxis Uniklinik Köln/Aachen

praxis AN DER NIEREN

Dr. Meister Dr. Veress Dr. Jochum
Dr. Drexler Dr. Nielsen Dr. Weitz
Innere Medizin / Allgemeinmedizin / Rheumatologie
Ruhrfelder Str. 10 Tel.: 6700010 Fax: 6700026



FACHÄRZTE FÜR
ALLGEMEINMEDIZIN
DR. MED. GESA GIRMES
SILKE COENEN

Karlstraße 17
41199 Mönchengladbach-Odenkirchen
Phone 02166 60 11 14
kontakt@hausarzt-in-odenkirchen.de

Hier könnte Ihre Anzeige stehen.
Anzeigen-Info 02166-961155

Kieferorthopädie

kfo. Dr. H. Mir
Mohammad Sadegh
Kieferorthopädie
Pastorsgasse 24
41199 MG-Odenkirchen
Tel. (0 21 66) 99 84 85
www.dr-mir.de

Zahnärzte

ZAHNgesundheit
ODENKIRCHEN
Dr. Stephan Ohlig
Kölner Straße 8 | 41199 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 60 14 68
www.Zahngesundheit-Odenkirchen.de

Krankengymnastik

Krankengymnastik Wilbert Heijns
Heilpraktiker im Bereich Physiotherapie
Auch manuelle Therapie und Hausbesuche
Burgfreiheit 112 ☎ 60 38 03 · www.physio-mg.de

THERAPIEZENTRUM Flören
Heilpraktiker für Physiotherapie
Physiotherapie, Ergotherapie, Podologie
Pastorsgasse 18-20, Tel. 60 30 43

Pflegedienste

ViaNobis – Die Ambulante Häusliche Pflege
Paramus

Wiedemannstraße 21
41199 Mönchengladbach
Telefon: 02166 68 42 16 20
www.vianobis-paramus.de

Sanitätshaus

RENO VATIO
IHR SANITÄTSHAUS
Burgfreiheit 75 · 41199 MG-Odenkirchen
Telefon: 0 21 66 / 6 21 80 86
mail@reno-vatio.de · www.reno-vatio.de

Bäckereien und Konditoreien

Kamphausen
Bäckerei Konditorei
Burgstraße 6

Bau und Handwerker Service

BAU UND HANDWERKER
SERVICE STEFAN
Komplette Badezimmer erneuern
5500,- Euro komplett, je nach Größe
Tel. 024348598246 - Mobil: 017624568713

Bautenschutz

**NASSE WÄNDE?
FEUCHTER KELLER?**
ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.
Abdichtungstechnik Klein GmbH
Klosterhofweg 56, 41199 Mönchengladbach
☎ 02166 - 62 19 18 0
www.isotec.de/klein

Autovermietung

Hier könnte Ihre Anzeige stehen.

Bedachungen

BOECKEN
Bedachungen
Dachdeckermeister Michael Boecken
Inh. Stefanie Boecken
Kamphausener Weg 13 · Odenkirchen
Tel. 60 45 25 · Fax 60 55 25 · Mobil 0171 / 4 91 65 57
www.Boecken-Bedachungen.com
boecken-bedachungen@web.de

Andreas Meuser
Dachdeckermeister
Sandstraße 56, 41189 MG
Tel.: 021 66 / 84 60 93, Fax: 021 66 / 84 60 94
www.andreasmeuser.de

Impressum

unser odenkirchen

erscheint bei der **pt print solutions GmbH**,
Marie-Bernays-Ring 13, 41199 Mönchengladbach
Telefon: 0 21 66 / 96 11 55, E-Mail: info@ptprint.de
V.i.S.d.P.: Thomas Engels

Anzeigen, Satz und Layout: pt print solutions GmbH
Redaktion: Fritz Hösel, redaktion@unserodenkirchen.de
Verteilung: pt print solutions GmbH, Auflage: 11.500 Stück

Die Verteilung erfolgt kostenlos i.d.R. freitags alle 14 Tage an alle erreichbaren Haushalte im Stadtbezirk Odenkirchen.
Bei höherer Gewalt kann auf einen anderen Erscheinungstermin ohne Ankündigung übergegangen werden.
Die im Verlag gesetzten, gestalteten und veröffentlichten Texte, Bilder und Anzeigen dürfen nur mit besonderer Zustimmung reproduziert und/oder nachgedruckt werden.

Jetzt
NEU!

Auslagestellen in Hochneukirch:

Blumentraum und Mehr · Hochstr. 47
Schreibwaren Weckauf · Bahnhofstraße 9
KD-Markt · Hochstraße 40

odenkirchener Branchenbuch

Druckereien

pt print
pt print solutions GmbH
Ihr printpartner vor Ort
Geschäftsdrucksachen - Werbedrucksachen
Beratung zum Druck - Weiterverarbeitung
Logistik / Versand - Grafik / Layout
Marie-Bernays-Ring 19 · 41199 Mönchengladbach
Telefon 02166-961155 · info@ptprint.de · www.ptprint.de

Entsorger und Containerdienste

mags
GEM

☎: 02161 49 10 10

Fliesen

Christian Heinrichs
Meisterbetrieb
Fliesen, Platten, Mosaik- und
Natursteinarbeiten
Schubertstraße 5 · 41189 MG-Wickrath
Tel. 6 10 10 60 · Fax 60 10 10 61
eMail: fliesen.heinrichs@gmx.de

Qualität aus Leidenschaft
GV
FLIESENVERLEGUNG
Am Büschgen 8 · 41189 Mönchengladbach
Tel. 02166 551169 · Mobil 0163 2922153
fliesenbelage.de

Friseure

FRISEUR SALON
SCHMITZ
www.friseur-schmitz.de
Ruf 60 11 53

Floristik

021 64-959 9731
info@blumentraumundmehr.de
Hochstraße 47 · 41363 Jüchen
Trauer- & Hochzeitsfloristik
und vieles mehr...

Gartenbau

Baum- und Gartenpflege
Philipp Kremers
Talstraße 30
41199 Mönchengladbach-Odenkirchen
Tel. 0157-55 99 36 21

Grabmale

Gröters Grabdenkmale • Meisterbetrieb
GmbH
Hoemenstraße 22 · Telefon 60 12 73
Seit über 100 Jahren Dienst am Kunden

Gravuren

Gravier- und Frästechnik
Carl GmbH & Co. KG
Güdderath, Marie-Bernays-Ring 15
Tel. 0 2166 / 9 6790-0 · www.carl-cnc.de

Hausmeisterservice

Jansen
Hausmeisterservice
Michael Jansen / Hompeschstr. 30 / 41189 MG
0177 7042915

Immobilien und Immobilienverwaltung

Barth-Immobilien
Burgfreiheit 71
Ruf 60 48 75 · Fax 13 12 73
www.Barth-Immobilien.net

di lorenzo
immobilienbüro
Di Lorenzo Immobilien-
und Sachverständigenbüro
Mülgaustraße 52
41199 Mönchengladbach
Telefon: 02166-2767693
www.dilorenzo-immobilien.de

Optiker

Optik Mayer GmbH,
Burgfreiheit 69, Tel. 601580
OPTIK MAYER: seit über 50 Jahren in Odenkirchen

Reisemobile

Wir kaufen
Wohnmobile + Wohnwagen
0 39 44 - 36 160
www.wm-aw.de Fa.

Schreinereien

Hier könnte Ihre Anzeige stehen.

Steuerberater

STEUERKANZLEI
Güttgemanns
Ruhrfelder Straße 30
41199 Mönchengladbach
Tel.: 021 66/99 73 - 104
Fax: 021 66/99 73 - 105
Kanzlei@steuerberater-guettgemanns.de
www.steuerberater-guettgemanns.de

Vereine und Verbände

SOZIALVERBAND
VdK
NORDRHEIN-WESTFALEN
Ortsverband Mönchengladbach
Odenkirchen/Giesenkirchen
Petra Brachter
Mobil: 0176/43281985
E-Mail: ov-odenkirchen-giesenkirchen@vdk.de
Homepage: https://www.vdk.de/ov-odenkirchen

Heimatverein
Odenkirchen e.V.
Unterstützen Sie Ihren
Heimatverein!
Jetzt Mitglied
werden!

Versicherungen

R+V Generalagentur
Markus Röttges
Nobelstr. 3-5
41189 Mönchengladbach
Tel: 0 21 66 - 6 84 08 40
markus.roettges@ruv.de
www.markus-roettges.ruv.de

wichtige Rufnummern

Feuerwehr, Rettungsdienst	112	Elektro/Sanitär Notdienst	0 21 61 / 4 91 50
Polizei, Überfall	110	Stadtverwaltung	MG 0 21 61 / 2 50
Ärztlicher Notdienst	116117	Bezirksverwaltung Odenkirchen	0 21 61 / 25 77 01
Zahnärztlicher Notdienst	01 80 / 5 98 67 00	Polizei Odenkirchen	60 66 36
Dienstbereite Apotheken	08 00 / 0 02 28 33	Poststelle Odk.-Güdderath	96 90 31 21
Priesternotruf	01 72 / 2 42 42 77	Kommunaler Ordnungsdienst	0 21 61 / 25 20 25
Tierärztlicher Notdienst	0 21 61 / 92 60 20	Telefonseelsorge	08 00 / 1 11 02 22



2. Damen des OTC
hinten v. l.: Larissa Brandner, Julia Deling, Anna Lüpkes,
Sofia Diekmannshemke, Sophie Stattrop,
vorn v. l.: Luisa Wingerath, Anu Baqué, Victoria Grunwald,
Alix Dangermann, Ysaure Dangermann

Hallen-Meisterschaftsspiele



Bei den laufenden Hallen-Meisterschaftsspielen im Bereich des Tennis Verbandes Niederrhein waren am letzten Wochenende wieder vier der zehn gemeldeten OTC-Mannschaften im Einsatz. Dabei erreichten sie 1 Niederlage und 3 Siege. Die Ergebnisse im Einzelnen:

2. Damen (BKA)		
22.02.	OTC - Kapellener TC	5:1
3. Damen (BKD)		
22.02.	OTC - TV Lobberich	6:0
3. Herren (BKD)		
21.02.	Crefelder HTC - OTC	1:5
Herren 40 (BKC)		
22.02.	TG RW MG - OTC	6:0

Info + Bild: OTC



Das komplette Team der 1. Herrenmannschaft

Sportvereinigung 05/07



Arbeitssieg in Krefeld

Am 22.02. musste die 1. Mannschaft in der Bezirksliga Gruppe 3 beim CSV Marathon Krefeld antreten. Und sie startete furios. Bereits in der 7. Minute erzielten sie den ersten Treffer. Den knappen Vorsprung hielt sie bis zur Pause, ohne allerdings wirklich zu überzeugen. In Minute 74 gelang ihr dann sogar noch ein zweites Tor, ehe die Gastgeber relativ kurz vor Schluss den Anschlusstreffer zum 2:1-Endstand für die 05/07er erzielen konnten. Da die anderen Spitzenmannschaften ebenfalls Punkte einfuhren bleibt die Mannschaft unverändert auf dem 4. Tabellenplatz.

Das nächste Spiel in der Bezirksliga findet am 28.02.2026 zu Hause gegen den Osterather SV Meerbusch statt. Info: Fupa Bild: 05/07

Mönchengladbach

Kultur für Kinder und Jugendliche

Für das Jahr 2026 gibt es eine neue Ausgabe des Kalenders für Kinder- und Jugendkultur. Darin findet man ein eindrucksvolles vielfältiges Angebot, das mit Sicherheit auch für Familien interessant ist. Hier stehen zahlreiche unterhaltsame, aktivierende und kreative Freizeitangebote im gesamten Stadtgebiet, die zum Mitmachen, Staunen und Entdecken einladen. Ob Musik, Theater oder Kunst – das vielseitige Programm hält für jedes Alter und unterschiedliche Interessen passende Angebote bereit. Kreative Workshops stehen ebenso auf dem Plan wie fesselnde Bühnenproduktionen, liebevoll gestaltete Vorleseformate für die Jüngsten sowie innovative Virtual-Reality-Erlebnisse für alle, die Lust auf Neues haben. Auch in der Osterzeit wird ein abwechslungsreiches Programm geboten: In zahlreichen Kursen gibt es viel auszuprobieren, zu gestalten und zu entdecken. Eine digitale Version des Kalenders kann unter <https://stadt.mg/kijukalender> als PDF-Datei heruntergeladen werden. Die Print-Broschüre liegt unter anderem in den städtischen Kultureinrichtungen, in KiTas, Jugendzentren und Kinderarztpraxen im Stadtgebiet aus und kann zudem unter kulturbuero@moenchengladbach.de oder telefonisch unter 02161 25-53612 angefragt werden.

Info und Bild: Stadt Mönchengladbach



Hier könnte
Ihre Anzeige stehen.
Telefon 96 11 55

BeWo Mönchengladbach

Hilfe in allen Lebenslagen

Pflege- und Betreuungsdienst

- Ambulant psychiatrische Krankenpflege nach SGB V
- Soziotherapie
- Mobiler sozialer Dienst/ Hauswirtschafts- und Betreuungsdienst
- Pflegedienst
- Tiergestützte Arbeit



Wiedemannstr. 38
41199 Mönchengladbach
Tel.: 02166 1312879
info@bewo-mg.de
www.bewo-mg.de





Kinder- und Jugendsport

Jeder investierte Euro zahlt sich aus

Bundesweit geht die Deutsche Sportjugend von 10,5 Millionen jungen Menschen bis zu 27 Jahren aus, die in Sportvereinen aktiv sind. In Mönchengladbach gab es bei der letzten Bestandserhebung 16.141 Sportlerinnen und Sportler in dieser Altersklasse. Insgesamt geht man für den heimischen Bereich davon aus, dass der monetäre Gegenwert der freiwilligen ehrenamtlichen Arbeit im Kinder- und Jugendsport, zum Beispiel von Trainern, Übungsleitern oder Schiedsrichter, mit fast 7,4 Millionen Euro im Jahr zu Buche schlägt. „Die Analyse zeigt“, so Stadtsportbund-Präsident Hans Wilhelm Reiners auch mit Blick auf die politisch Verantwortlichen in Mönchengladbach, „dass sich jeder investierte Euro in den Jugendsport mehrfach in Form von Gesundheit, Bildung, wirtschaftlicher Wertschöpfung und sozialem Zusammenhalt auszahlt.“

Info und Bild: Stadtsportbund Mönchengladbach

Fachkosmetik-Institut
Natalie Nezadi

Deine Haut | Deine Zeit
Kosmetik Geschenkgutscheine
unter 0 21 66/31 00 55 vorbestellen,
auch versenden ist möglich

Frühlingszauber
*Achtsame Bio-Kosmetische Behandlung
an einem Ort, an dem Sie zur Ruhe kommen können.*

Ankommen

- Reinigung (Gesicht, Hals, Dekolleté)
- Peeling
- Bedampfung

Loslassen

- Massage (Gesicht, Hals, Dekolleté)
- Maske

95,00 €

Inhaberin: Natalie Röchter
Apfelweg 10 | 41239 Mönchengladbach Rheydt
Telefon 0 21 66 31 00 55 | www.kosmetik-nezadi.de

+++ Kurznachrichten +++

+++ Um sich aus Chinas „Rohstoff-Würgegriff“ zu befreien wird in Deutschland **geprüft**, ob sich das eventuell durch neue **Verschuldungsmöglichkeiten** zu bewerkstelligen ist. Eine Lockerung der **Schuldenbremse** könnte künftig für mehr **Rohstoffsicherheit** genutzt werden

(WirtschaftsWoche). +++ Die **Teuerung** pendelt in **Deutschland** weiter um die Marke von zwei Prozent. Während **Lebensmittel** etwas teurer wurden, **sanken** die Preise für **Energieträger** wie Gas. Nach vorläufigen **Berechnungen** des Statistischen Bundesamtes lagen die **Verbraucherpreise** um

2,1 Prozent über dem Niveau des **Vorjahresmonats** (Spiegel Wirtschaft). +++ **Deutschlands Bevölkerung** wird in den **kommenden Jahren** deutlich **stärker** schrumpfen als bislang gedacht. Das ist das **Ergebnis** einer Analyse **aktueller Daten** des Statistischen Bundesamtes durch das Dresdner **ifo-Institut** für Wirtschaftsforschung (Handelsblatt). +++ **Die EZB-Präsidentin** Christine Lagarde **schlägt vor**, Anreize für **Investitionen in Europa** zu schaffen, anstatt Steuern zu erheben. Damit sollen **Kapitalabflüsse** in andere Regionen **verhindert** werden (Blomberg). +++

.....
Stadt MG
Geburten
leicht gestiegen
Im Jahr 2025 kamen in Mönchengladbach insgesamt 4.191 Kinder zur Welt. Davon waren 2.090 Mädchen (49,87 Prozent) und 2.101 Jungen (50,13 Prozent). Alles in allem stieg die Zahl gegenüber 2024 um 26. Aufgrund der großen Geburts-Kliniken in der Stadt leben 48 Prozent der Mütter, die hier ihre Babys geboren haben, außerhalb der Stadt
Info: Stadt MG

TEAM SG JANSEN

Jörg Jansen
KFZ-SACHVERSTÄNDIGER

Ihre erste Adresse nach einem KFZ-Unfall!

SCHADENSUTACHTEN FÜR PKW, LKW UND KRAFTFÄHRER

Düsseldorfer Str. 35
41238 Mönchengladbach
Tel.: 02166/18 70 91
Mobil: 0172/26 86 286

WWW.SGJANSEN.DE



Förderverein
Kliniken Maria Hilf

Herzerkrankungen vorbeugen

04.03.2026 | 19 Uhr

Herzerkrankungen zählen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Ernährung, Bewegung und Lebensgewohnheiten können einen Beitrag zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen. Mit praxisnahen Beispielen informiert der **Kardiologe Chefarzt Prof. Dr. med. E. Chorianopoulos** unter dem Titel „**Herzerkrankungen vorbeugen – Chancen & Grenzen eines gesunden Lebensstils**“ über Herzgesundheit.

Wann: 04.03.2026 – 19.00 Uhr
Ort: Forum (Gebäude C) Kliniken Maria Hilf
Parken: Mitarbeiterparkplatz P3

Kliniken Maria Hilf • Viersener Str. 450 • 41063 MG • mariahilf.de

Kliniken Maria Hilf

Herzerkrankungen vorbeugen

Nach Möglichkeit ein langes, gesundes und unbeschwertes Leben zu führen, das wünschen wir uns alle. Gene spielen in diesem Zusammenhang eine entscheidende Rolle, aber auch der Lebensstil kann unsere Gesundheit entscheidend beeinflussen. Von daher sollte man Letzterem durchaus eine besondere Beachtung schenken. Aus kardiologischer Sicht lassen sich sehr viele Erkrankungen durch eine gesunde Lebensweise verhindern. Aber was ist darunter eigentlich zu verstehen? Welche Faktoren können wir wirklich beeinflussen und in welchem Maße wirkt sich das auf unsere Gesundheit aus? Wann braucht man trotz eines angepassten Lebensstils Medikamente, um z. B. Herzerkrankungen zu verhindern? Können Nahrungsergänzungsprodukte dabei sinnvoll sein?

**Suche Eigentums-
wohnung von Privat –
Tel. 0 21 51 9 71 68 33**

All diese Fragen sollen im Rahmen eines Patientenabends genauer beleuchtet werden. Prof. Emmanuel Chorianopoulos, Chefarzt der Kardiologie an den Kliniken Maria Hilf, wird im Rahmen eines vom Förderverein initiierten Vortrages entsprechende Antworten geben. Die Veranstaltung findet am 04. März um 19.00 Uhr im Forum/Gebäude C der Kliniken Maria Hilf an der Viersener Str. 450 statt. Der Eintritt ist kostenlos, ebenso wie das Parken auf P 3. Darüber hinaus ist die Klinik mit den Buslinien 009 & 019 sehr gut zu erreichen.

Info: *KlinikenMariaHilf*

Anzeige

Achtung ansteckend!

Ratschläge zur Gesundheit vom Apotheker Günther Pilz



Der Kollege gegenüber hustet und schnieft, die Nachbarin am Schreibtisch fühlt sich auch schon ganz schlapp. Da wird der Sicherheitsabstand automatisch größer. Tatsächlich können Erkältungsviren beim Niesen mit bis zu 150 Stundenkilometern meterweit fliegen und so einen nach dem anderen anstecken. Stundenlang überleben sie auf Möbeln, Türklinken, Tastaturen oder Telefonen. Einmal angefasst und mitgenommen, gelangen sie durchs Augenwischen, An-die-Nase-Fassen oder auch über den Mund schnell auf die eigenen Schleimhäute – und schon hat die Erkältung wieder jemanden erwischt.

Abstand halten, regelmäßig Hände waschen und die eigene Abwehr stärken – das zusammen ist die beste Strategie, um sich Erkältungen vom Leib zu halten. Auch sollte in dieser Zeit auf Umarmungen, vor allem mit Gesichtskontakt, besser verzichtet werden, denn auch auf den Wangen tummeln sich tausende von Viren. Wenn Händeschütteln nicht zu vermeiden ist – anschließend sich nicht ins Gesicht fassen sondern bald die Hände waschen.

Waschen Sie sich also regelmäßig in Erkältungszeiten mit pH-neutraler Seife die Hände, nach jedem Toilettengang, vor jeder Mahlzeit, nach dem Nachhausekommen, nach jedem Körperkontakt mit Erkrankten, nach Fahrten in öffentlichen Verkehrsmitteln – und ruhig auch mal zwischendurch im Büro, um Erreger abzuspielen.

Fürs Büro, genauso wie für die eigene Wohnung gilt außerdem: Regelmäßig durchlüften, um Viren heraus und frische Luft hereinzulassen sowie Schleimhäute feucht halten. Denn je gereizter die Schleimhäute, desto schneller nehmen sie Erreger auf.

Je fitter das Immunsystem ist, desto mehr hat der Körper den Erregern entgegenzusetzen. Dazu braucht er viel Bewegung, ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse sowie viel Flüssigkeit. Zusätzliche Vitamin-C- oder Zink-Produkte sowie solche mit Echinacea aus der Apotheke helfen zusätzlich, Erkältungen vorzubeugen.

Wenn es einen trotz allem erwischt hat, sollte man wissen, wie man richtig niest und die Nase putzt. Am besten ist es, in den Ellenbogen zu niesen und sich dabei von anderen abzuwenden. Nach dem Schnäuzen sollte man das Taschentuch sofort entsorgen. Wenn die Erkältung jedoch so schafft, dass es nicht bei Husten, Niesen und Heiserkeit bleibt, der gehört auf jeden Fall ins Bett. Was hilft, sind viel Ruhe, Hausmittel von Kräutertees über Quarkwickel gegen Hals-schmerzen bis zu warmen Fußbädern und viel trinken. Auch die Apotheke hat viele empfehlenswerte Produkte gegen die Beschwerden auf Lager und berät Sie gerne.

GOLDANKAUF GOEBELS

Silber & Antiquitäten



Ihre Vorteile:

- ✓ kostenlose Beratung
- ✓ kostenlose Wertschätzung
- ✓ transparente Abwicklung
- ✓ Bargeld sofort

Inhaber: Roman Goebels (Schmuckgutachter)

• Sicher • Seriös • Transparent • Tagesaktuelle Preise • ohne Termin

Ungenutzten oder defekten Schmuck - verwandeln Sie ihn jetzt in Bargeld. Profitieren Sie von dem aktuell hohen Goldpreis.



Besuchen Sie uns auch ohne Termin! Montag - Freitag 10.00 - 17.00 Uhr • Samstag 11.00 - 14.00 Uhr

Goldschmuck / Altgold

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um ungenutzten Schmuck und Gold in BARGELD zu verwandeln! In vielen Schubladen schlummern Ketten, Ringe und Broschen aus früheren Zeiten. Doch was davon ist bloß Erinnerung und was vielleicht ein kleiner Schatz? Wer verkauft, kann aktuell von dem hohen Goldpreis profitieren. Kostenlose Expertise und Wertschätzung. Machen Sie ihre Wertgegenstände einfach und unkompliziert zu Bargeld. Kommen Sie jederzeit vorbei, auch ohne Termin!



Bernstein aller Art



Zinn aller Art



Silberbesteck



Nachlass & Erbschaften



Silberschmuck



Luxus Markenuhren



Antik Schmuck



Sammlermünzen



Goldmünzen aller Art



Zahngold



Gold & Silberbarren



Diamanten & Edelsteine



Antiquitäten aller Art



DM und Währungsmünzen



Goldarmbänder, Ringe, Ketten, Anhänger, Ohrhinge (auch versilbert)



Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit! Kostenlos & unverbindlich. Kommen Sie einfach vorbei oder vereinbaren Sie einen Termin. Ihr Ansprechpartner vor Ort!



Modeschmuck



Markentaschen z.B. Hermes, Chanel, Louis Vuitton



Antikes Porzellan



Uhren aller Art



Taschenuhren



Tafelsilber aller Art



Der Goldankauf Goebels berät Sie gerne. Ihr Ansprechpartner in Mönchengladbach. Wir kaufen komplette Nachlässe, Sammlungen und Erbschaften Kunst & Antiquitäten. Was wir Ihnen bieten - wir bieten Ihnen eine kompetente Beratung, einen transparenten und nachvollziehbaren Bewertungsablauf und faire Preise. Der Kunde ist bei uns König! Ihr Vertrauen ist uns besonders wichtig, und aus diesem Grund arbeiten wir so transparent wie möglich. So möchten wir Ihnen das besten Service bieten und Ihnen den Verkauf geliebter Stücke erleichtern. Besuchen Sie uns einfach in einem unserer 24 Standorte in MG.



35,- € extra sichern ab 350,- € Ankaufvolumen



150,- € extra sichern ab 1.500,- € Ankaufvolumen



Wir bieten an: kostenlose Hausbesuche bis 50 km Umkreis möglich

Ankauf von / Checkliste

- Gold- und Silber
- Gold- u. Silberschmuck
- Feingold
- Altgold & Bruchgold
- Zahngold

- Gold & Silberbarren
- Silberbesteck (auch versilbert)
- Münzen aller Art
- Edelsteine
- Uhren / Taschenuhren
- Bernstein

- Modeschmuck
- Zinn
- Antiquitäten
- Antikes Porzellan
- Pelze & Lederwaren
- und vieles mehr

So einfach geht's:

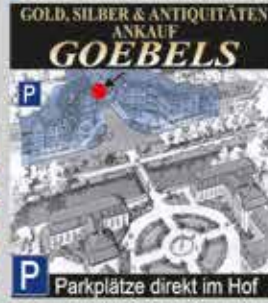
- 1. Vorbeikommen:** Bringen Sie Ihren ungenutzten Schmuck, Gold u.ä. zu uns
- 2. Schätzen lassen:** Unsere Experten bewerten Ihr Gold kostenlos und unverbindlich
- 3. Cash erhalten:** Sie erhalten sofort Bargeld - schnell, sicher & fair



Alte Musikinstrumente



Edle Spirituosen & Weine



GOLD, SILBER & ANTIQUITÄTEN ANKAUF **GOEBELS** P Parkplätze direkt im Hof

Trompeterallee 7 • 41189 MG-Wickrath

am Kreisverkehr Schloss Wickrath

Postgasse 2 • 41061 MG-Zentrum

am Friedrichplatz

Termin vereinbaren

☎ Telefon

02166 - 639 69 66

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 17.00 Uhr • Sa. 11.00 - 14.00 Uhr (und nach Terminvereinbarung)

Email: info@goldankauf-goebels.de • Internet: www.Goldankauf-Goebels.de



Kostenlose Expertise & Ankauf

Ankaufzeiten:

Montag - Freitag 10.00 - 17.00 Uhr

Samstag 11.00 - 14.00 Uhr

