

Ausgabe 4 · 34. Jahrgang
Winter 2024/2025 · 5,- €

DORMAGEN · GREVENBROICH · JÜCHEN · KAARST · KORSCHENBROICH · MEERBUSCH · ROMMERSKIRCHEN

top magazin

RHEIN-KREIS
NEUSS

event

Top Forum Start-up
Stadtentwicklung

freizeit

Landesgartenschau
Neuss 2026

wirtschaft

Azubis am Ruder

**Top fit &
gesund**



4194988505001 0 2 2 0 4

neuss-ist-top.de Menschen · Lifestyle · Wirtschaft

Der Kia EV3.

Vorbeikommen und probefahren!



Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung

Erlebe eine spannende Probefahrt mit Einblicken in die Welt der Elektromobilität und erlebe die Vorteile des Kia EV3 - mehr Reichweite, mehr Stauraum, mehr smarte Technologien.

Ein Erlebnis voller Inspiration, welches du nicht verpassen solltest.

Kia EV3 81,4-kWh-Batterie, FWD, GT-line (Strom/Reduktionsgetriebe); 150 kW (204 PS): Stromverbrauch kombiniert 16,2 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert 0 g/km; CO₂-Klasse A.¹

Reichweite bis zu 563 km.²

Autocenter **DRESEN** GmbH

- Moselstraße 9 | 41464 Neuss | T: 02131/7999-600
- Friedrich-Ebert-Str. 27 | 41352 Korschenbroich | T: 02161/99299-0

¹ Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.

² Die Reichweite wurde nach dem vorgeschriebenen EU-Messverfahren ermittelt. Die individuelle Fahrweise, Geschwindigkeit, Außentemperatur, Topografie und Nutzung elektrischer Verbraucher haben Einfluss auf die tatsächliche Reichweite und können diese u. U. reduzieren.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Winterzeit lädt uns ein, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und sowohl Körper als auch Geist zu pflegen. Passend dazu widmen wir uns in dieser Ausgabe dem Themenschwerpunkt „Top fit und gesund“. Doch vorher möchten wir Ihnen einen Rückblick auf unser Top Forum – Start-up Stadtentwicklung geben. Hier erhielten die Teilnehmer spannende Einblicke in innovative Projekte und die Zukunft unserer Stadt.

Im Spezialteil Top fit und gesund erfahren Sie mehr über den Dry January, eine Initiative, die dazu ermutigt, im Januar auf Alkohol zu verzichten, und lesen Sie über neue Ansätze zur Behandlung von Arthrose. Besonders interessant ist auch der Artikel über Breathwork, der die Magie der eigenen Atmung beleuchtet. Hier gibt es sogar eine – extra für uns erstellte – Atemreise durch die Quririnusstadt.

Für diejenigen, die dem Winter entfliehen möchten, haben wir wieder einen besonderen Reisetipp: Süd-Wales.

Doch auch zu Hause kann man es sich wunderbar gemütlich machen. Wie wäre es mit einer guten Lektüre oder einem spannenden Spiel aus unseren Buch- und Spieletipps? Und für die passende musikalische Untermalung sorgt der Neusser Soundspezialist sonoro.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierte Weihnachts- und Winterzeit und einen wunderbaren Start ins neue Jahr!

Herzliche Grüße,

Nicole Barendt-Ley &
Nora Wisbert
– Herausgeberinnen –



Bild: Joshua Sammer

top-news

Haben Sie schon unseren neuen **Online-Newsletter abonniert**? Auf unserer Homepage www.neuss-ist-top.de sollten Sie sich schnellstmöglich anmelden. So verpassen Sie keine Neuigkeiten aus dem Rhein-Kreis Neuss mehr!
Wir sehen uns in Ihrem E-Mail-Postfach!



exclusive Küchen

Unser Ziel: Die perfekte Lösung für Sie.



- Planung
- Modernisierung
- Sanierung
- Gewerk-Koordinierung
- Elektrogeräte
- Kundendienst
- Haushaltswaren*
- Geschenkartikel*

* Nur in unserer Filiale



Hubert Helten Sabine Helten-Ispording Dipl.-Ing. S. Maule-Helten

über 60 Jahre perfekte Lösungen

Küchen Helten GmbH Thomas-Mann-Straße 11 41469 Neuss (Norf) Telefon 02137 - 91 09 0 Telefax 02137 - 91 09 30	Filiale: Krefelder Straße 60 41460 Neuss Telefon 02131 - 27 22 23 Telefax 02131 - 27 66 91
--	--

www.kuechen-helten.de

IMPRESSUM

Top Magazin Winter 2024

Top Magazin Rhein-Kreis Neuss erscheint im:

Verlag Marlies Wisbert

Herausgeberinnen:

Nora Wisbert & Nicole Barendt-Ley

Hafenstraße 2 • 41460 Neuss

Telefon: 02131.3699300 • Telefax: 02131.3699301

E-Mail: neuss@top-magazin.de

Internet: www.neuss-ist-top.de

Verantwortlich für Redaktion:

Nicole Barendt-Ley, Nora Wisbert (V.i.S.d.P)

Verantwortlich für Anzeigen: Nora Wisbert,

Nicole Barendt-Ley

Verlagsrepräsentanz: Marlies Wisbert

Fotos: Sascha Dressler, Ronald Reuß, Kunden & Archiv und weitere, am Bild genannte Personen

Autoren: Iris Wilcke (IW), Sebastian Ley (SL), und andere in Artikeln genannte Personen

Layout: WBMedien, Wisbert, Barendt-Ley GbR

Druck: Silber Druck

Inhalt gedruckt auf Optigloss, 135 g/m²,

Umschlag gedruckt auf Optigloss 250 g/m².

Namentlich nicht gekennzeichnete Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Für unverlangt eingereichtes Material (Bilder, Manuskripte, etc.) wird keine Haftung übernommen.

Nachdruck von Berichten und Fotos, auch aus-

zugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung. Die

Urheberrechte der von Top Magazin konzipierten

Anzeigen liegen beim Verlag.

Top Magazin Rhein-Kreis Neuss erscheint viertel-

jährlich, die nächste Ausgabe im März 2025.

Top Magazin Rhein-Kreis Neuss

„Sonderausgabe Neusser Schützenfest“ erscheint

jährlich, die nächste Ausgabe im August 2025.

Top Magazin ist ein eingetragenes Warenzeichen

und erscheint in Lizenz der / verantwortlich für

den Titel:

Top of the Tops & Top Magazin

International GmbH & Co. Verlags und Lizenz KG

Wenzelgasse 28, 53111 Bonn

T. (02 28) 96 96-230 / F. (02 28) 96 96-242

info@top-magazin.de / www.top-magazin.de

USt-IdNr.: DE 182 544 866

Geschäftsführung: Ralf Kern

Assistenz der Geschäftsführung:

Christine Gogolin

Titel/Grafik:

Stephan Förster: s.foerster@top-magazin.de

Titelbildfoto 4-2024: www.shutterstock.com,

Seitenbetreiber www.top-magazin.de:

Bild-Nr. 1033091176 | Ekaterina Jurkova

Seitenbetreiber www.top-magazin.de:

Top of the Tops & Top Magazin International

GmbH & Co. Verlags und Lizenz KG

Top Magazin ist bereits seit über 42 Jahren erfolg-

reich auf dem Markt! In Lizenz erscheint Top Magazin

mit der Winterausgabe 4-2024 in 32 Städten/Re-

gionen mit einer Gesamtauflage von rund 300.000

Exemplaren.

Aachen, Augsburg, Berlin, Bielefeld, Bodensee,

Bonn, Brandenburg/Potsdam, Dortmund, Dresden,

Düsseldorf, Frankfurt, Hamburg, Koblenz, Köln,

Leipzig, München, Münster, Niederrhein, Reutlingen/

Tübingen, Rhein-Kreis Neuss, Ruhr (Essen), Saarland,

Sachsen-Anhalt (Süd)/Halle (Saale), Sauerland,

Siegen-Wittgenstein, Stuttgart, Südwestsachsen,

Thüringen, Trier/Lux, Ulm/Neu-Ulm, Wuppertal.

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 42

top inhalt

event

- 6 Top Forum: Start-up Innovative Stadtentwicklung
- 14 A Night in White Satin

wirtschaft

- 16 „Arbeitgeber der Zukunft“: Technologiezentrum Glehn
- 20 Volksbank Düsseldorf Neuss eG: Azubis am Ruder
- 22 Studio zur Ansiedlung der Halbleiterindustrie
- 23 Tzelepis: Kanzlei-Neueröffnung in Neuss

special: top fit & gesund

- 28 Mit Breathwork die Magie der eigenen Atmung nutzen
- 30 TC Blau-Weiss Neuss
- 32 Rheinpark Center: Mall of Live
- 34 Dry January
- 36 AOK – Ein neues Gesundheitshaus in Neuss
- 38 Happyologe Patrik Wenke: Rendezvous mit dem Glück
- 40 HTC Schwarz-Weiss Neuss
- 42 Winterblues: Tipps um den Winterblues zu lindern
- 43 Telefonseelsorge
- 44 TG Neuss Tigers: Make some Neuss!
- 47 NEUSSERREHA: YoBoWo Konzept
- 48 Volkskrankheit Arthrose
- 50 Striemi´s Megamarsch
- 50 Organspende rettet Leben
- 51 Praxis Haut & Venen: Ambulantes OP-Zentrum und computergestützte Hautkrebsvorsorge
- 52 Tierphysiotherapie für Hunde und Kleintiere
- 54 Tennisdamen vom GTC Glehn bei der Softtennis-WM
- 56 Rosa kocht grün – und live
- 58 Karate-Reise nach Okinawa
- 60 AWO Vital Tagespflege: Gemeinsam den Tag gestalten

lifestyle

- 18 LAGA 2026: Dauerkarten für die LAGA im Verkauf
- 22 Jubiläumskalender
- 26 Leitfaden für zukünftige Hundebesitzer

- 61 Dana Loosen bei der Weltmeisterschaft im Gedächtnissport
- 62 Crowne Plaza: Zukunftsvision als Top-Destination
- 66 Reise: Croeso – Willkommen in Süd-Wales

genuss

- 64 Gesund durch den Winter: Feldsalat und Flower Sprouts
- 65 Rezept: Flower Sprouts Kartoffelpfanne



kunst & kultur

- 71 FOTO – KUNST – FOTO im Clemens Sels Museum

rubriken

- 04 Impressum
- 70 Buchtipps
- 72 Reisegewinnspiel
- 74 Events



**top fit & gesund
ab Seite 28**



Elegantes Understatement von LINDBERG — biometrische Brillengläser von RODENSTOCK: **Eine starke Symbiose.**

LINDBERG-Fassung



biometrische Gläser
von RODENSTOCK



die maßgefertigte Brille mit unvergleichlicher Individualität für bestes Sehen und Aussehen.

LINDBERG – Danish Eyewear ist der Inbegriff innovativen Designs. Die Fassungen kombinieren mehrfach preisgekrönte Handwerkskunst mit purem Tragekomfort. Entdecken Sie die vielen Möglichkeiten. – Lindberg Premium Partner –

RODENSTOCK – BIG DNEye®-3.0 – Biometric Intelligent Glasses – Das Ergebnis jahrzehntelanger Forschungsarbeit: Maßgefertigte biometrische Brillengläser auf 1/100 Dioptrien genau, frei von Standards nach Ihren Augenparametern berechnet.

Sehanalyse mit dem DNEye® Scanner 3.0

Jeder Mensch und jedes einzelne Auge ist einzigartig. Der DNEye® Scanner 3.0 berechnet aus tausenden höchstindividuellen Datenpunkten Brillengläser **einzigartiger biometrischer Präzision.**

Das Ergebnis:
Das angenehmste
Sehen aller Zeiten



Optik Mellentin
Michael-Franz Breuer e. K.
Neustraße 18 • 41460 Neuss
Tel.: 0 21 31 - 22 24 66
☎ 01 51 . 58 59 02 19
info@optik-mellentin.de
www.optik-mellentin.de





Am 30. Oktober 2024, verwandelte sich die stilvolle Neusser Pegelbar in einen pulsierenden Treffpunkt für innovative Köpfe und etablierte Unternehmer. Unter dem Titel „Top Forum Start-up Stadtentwicklung“ lud das Top Magazin Rhein-Kreis Neuss rund 150 Gäste zu einer Veranstaltung ein, die sich ganz dem Thema Stadtentwicklung und Start-ups widmete. Mit herrlichem Ausblick auf den Neusser Hafen und das Quirinus Münster bot die Pegelbar die perfekte Kulisse für einen inspirierenden Abend.

Die Veranstaltung begann mit einer Podiumsdiskussion, die von Moderator Eiko Pate souverän geleitet wurde. Auf dem Podium nahmen fünf hochkarätige Gäste Platz, die ihre Expertise und Visionen zur Stadtentwicklung teilten.

Christoph Hölters, Beigeordneter der Stadt Neuss für Planung und Mobilität, eröffnete die Diskussion. Hölters betonte die Bedeutung nachhaltiger Planung und die Rolle der Landesgartenschau 2026 für die Zukunft der Stadt. Er gab auch erste Ein-

blicke in die Entwicklung der Kaufhof-Immobilie und äußerte sich optimistisch: „Wir können uns darauf freuen, dass der Kaufhof wieder belebt wird. Im Erdgeschoss wird es wieder Einzelhandel geben, während die oberen Geschosse für unterschiedliche Dienstleistungs- und Freizeitangebote genutzt werden sollen. Dies bietet eine große Chance, die Aufenthaltsqualität in der Umgebung zu erhöhen.“

Hölters betonte zudem die Bedeutung der Landesgartenschau 2026 für die Stadt

Neuss: „Die Landesgartenschau 2026 wird ein Leuchtturmprojekt für Neuss sein und bietet uns die Möglichkeit, nachhaltige und innovative Stadtentwicklungskonzepte umzusetzen“, erklärte Hölters. Er erläuterte, dass über 2.200 Bäume gepflanzt werden und der Park beschattete Räume schaffen wird, die im Sommer zum Verweilen einladen. Die Landesgartenschau wird eine zentrale Lichtung mit fünf kleinen Parks umfassen, die vielfältige Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten bieten. Hölters führt weiter aus, dass die Landesgartenschau nicht nur die Aufenthaltsqualität erhöhen, sondern auch die Verbindung zur Innenstadt verbessern wird. „Wir schaffen Zugänge und verkürzen Wege, um den Park besser erreichbar zu machen. Dies wird nicht nur die Innenstadt beleben, sondern auch den neuen Stadtteil Hammfeld besser integrieren“, so Hölters. Er hofft, dass die Menschen der Stadt diesen neuen Ort annehmen und prägen werden.



Bilder: Sascha Dressler



Eckhard Wienstroer, Architekt und Stadtplaner, brachte seine langjährige Erfahrung in die Diskussion ein. Er hob die Herausforderungen und Chancen hervor, die sich aus der Verbindung von Tradition und Moderne ergeben. Wienstroer betonte die Bedeutung der Kaufhof-Entwicklung und lobte die Stadt für ihren innovativen Ansatz: „Ich finde, dass es wirklich eine super Idee gewesen ist, dass die Stadt den Kaufhof gekauft hat. Es ist wirklich eine große Chance, da die Stadt so ein Gebäude ganz anders denken kann. Es sollte eine gute Mischung und Aufenthaltsqualität geben, vielleicht auch etwas Non-kommerzielles, um noch mehr Möglichkeiten in diesem Gebäude zu schaffen.“

Peter Küsters, Urban Climate Architect und Start-up-Gründer, sprach leidenschaftlich

über die Notwendigkeit von Klimaanpassungsstrategien in der Stadtplanung. Als Mitglied des Klimabeirats der Stadt Neuss liegt ihm die nachhaltige Entwicklung besonders am Herzen. Küsters betonte, dass sich Städte mehr auf den Klimawandel einstellen müssten. Beispielsweise gibt es im Moment durchschnittlich fünf tropische Nächte im Jahr im Rhein-Kreis Neuss, die bis 2050 auf 20 tropische Nächte ansteigen werden. Auch auf verstärkte Starkregen-Ereignisse müsse sich die Stadt einstellen, wobei das Konzept der „Schwammstadt“ eine wichtige Rolle spielen könnte. Dieses Konzept sieht vor, dass Städte so gestaltet werden, dass sie große Mengen Wasser aufnehmen und speichern können, um Überschwemmungen zu verhindern und das Mikroklima zu verbessern.

Innovative Lösungen für die Stadt von morgen

Karl Grote, Gründer der SimParQ GmbH, brachte seine umfangreiche Erfahrung im internationalen Projektgeschäft ein und erläuterte die Bedeutung von innovativen Lösungen im Bereich Parken und E-Mobilität. SimParQ hat ein System entwickelt, mit dem der Parking-Kunde keine Parking-App mehr benötigt. Ohne Registrierung kann er dennoch alles über das Smartphone steuern und anonym bezahlen. Möglich macht das ein völlig neuer Technologie-Ansatz, bei dem ein QR-Code und eine Kamera zum Einsatz kommen, die das Auto während des Parkvorgangs überwacht. Zudem bietet SimParQ eine sehr günstige Lademöglichkeit für Elektro-Autos, die bereits im Parking- und Payment-System voll integriert ist.

Zum 144sten Mal wünschen wir allen Menschen in Neuss und Umgebung Fröhliche Weihnachten





Seit 1880 in Neuss zuhause

Jetzt scannen und schützen, was wichtig ist!



RheinLand Versicherungsgruppe · RheinLandplatz · 41460 Neuss · 021 31 / 290 0 · www.rheinland-versicherungsgruppe.de



Dieses System ist besonders interessant für die Innenstadt oder Quartiersparkplätze, da es ermöglicht, dass Bewohner der Innenstadt morgens ihren Parkplatz verlassen und diesen an Pendler oder Besucher der Innenstadt vermieten können.

Marvin Schaber, Center Manager des Rheinpark-Centers Neuss, rundete die Diskussion ab und präsentierte seine Vision für die Repositionierung des Einkaufszentrums und das „Mall of Life“-Projekt. Das Rheinpark-Center soll bis 2026 zur „Mall of Life“ umgebaut werden. Diese Weiterentwicklung sieht vor, das bestehende Retail-Angebot des Centers zu bündeln und im obersten Geschoss um ein Dienstleistungszentrum für medizinische Angebote, darunter Facharztpraxen, Sanitätshäuser, Tageskliniken und Pflegeeinrichtungen, zu ergänzen. Die Verbindung von Shopping und Gesundheit ermöglicht es Besuchern, ohne lange Wege ihre Einkäufe mit einem Besuch beim Arzt zu verbinden. Schaber betonte: „In Zukunft wird die gesamte Immobilie nicht mehr nur mit Handel bestückt sein. Wir müssen den Menschen in den Mittelpunkt stellen, und das tun wir hier. Das ist auch eine hervorragende Verbindung zur Landesgartenschau 2026, die das Umfeld weiter aufwerten wird.“



Nach der Podiumsdiskussion hatten die Gäste die Gelegenheit, sich bei einem

kleinen Buffet der Metzgerei Matzner und erfrischenden Getränken auszutauschen und zu vernetzen. Die entspannte Atmosphäre in der Pegelbar, mit der Umsetzung von Farbkonzept sowie Tonübertragung durch Bulle2000 Eventsolution Service, bot den idealen Rahmen für angeregte Gespräche und neue Kontakte.

Das Top Forum Start-up Stadtentwicklung war ein voller Erfolg und zeigte einmal mehr, wie wichtig der Austausch zwischen Start-ups und etablierten Unternehmen für die Zukunft unserer Städte ist. Die Veranstaltung bot nicht nur wertvolle Informationen und Inspiration, sondern auch die Möglichkeit, neue Netzwerke zu knüpfen und gemeinsam an einer nachhaltigen und innovativen Stadtentwicklung zu arbeiten.

Wir freuen uns bereits auf die nächsten Veranstaltungen des Top Magazins Rhein-Kreis Neuss und sind gespannt, welche spannenden Themen und inspirierenden Gäste uns dort erwarten. ■

Diese Veranstaltung wurde gefördert durch das Ministerium für Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie des Landes Nordrhein-Westfalen





Gerlinde Töller (Gerrys Braut- und Festmoden),
Hans Töller



Marvin Schaber (Rheinpark-Center Neuss),
Marcel Harde (R&M Gebäudereinigung Düsseldorf),
Rajiko Goncin (Rheinpark-Center Neuss)



Horst und Uschi Hanrath



Guido Schuler, Katrin Schuler



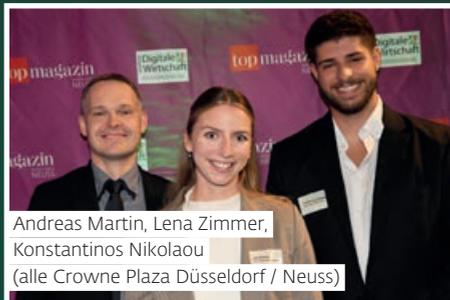
Christian Unbehaun (Stadt Neuss)



Stefan Müller (CDU Neuss)



Katrin Schillings (Schillings & Reichhardt),
Daniel Schillings (Neusser Reha)



Andreas Martin, Lena Zimmer,
Konstantinos Nikolaou
(alle Crowne Plaza Düsseldorf / Neuss)



Sebastian Ley, Dr. Marius Porten



Eckhard Wienstroer (Architekt und Stadtplaner)



Tanja und Eric Hartmann (Silvercom Systemhaus)



Stefan Lenze (Leihhaus Winter)



Norbert Mohren (FALC Immobilien)



Christoph Hölters (Beigeordneter Stadt Neuss)



Jürgen Sturm (Neuss Marketing)



Brigitte und Rolf Ricken (Wisbert & Partner)



Mona Morsch (GWN), Eiko Pate (Moderator)



Elke und Christoph Buschhüter
(klacer kreatives Raumdesign)

Bilder: Sascha Dressler



Monika Korth



Michael Pütz, Patrick Stemmer (Lage 3)



Patrick Stemmer, Nathan Jurecky (beide Lage3)



Nora Wisbert (Top Magazin),
Matthias Braun (Neusser Bäder und Eisporthalle)



Sascha Karbowiak (SPD Neuss)



Jennifer Hamelmann, Tobias Butz (Haus Paris)



Robert Rath (TW Treuhand),
Dennis Niederhagen (DigitalValley)



Klaus Ehren (TG Neuss), Petra Ehren



Oliver Benke (Rampenlicht),
Silvia Benke (Magnetix Wellness)



Frank und Ilona Löbig (VON POLL Immobilien)



Thomas Gondorf (Gondorf Assekuranz),
Uschi Gondorf



Ingo Frieske (Partner Sport Bildung)



Manuela Hannen (Zahnärztekammer Nordrhein),
Karen Schnitzler (Rheinisches Landestheater)



Sven Salzmann



Thulashica und Sarangan Sundaralingam
(TSS Immobilien)



Martin Spitzmüller (Remy & Nauen)
und Christina Spitzmüller



Christoph Napp-Saarbourg (Einhorn Apotheke),
Thomas Keil (Preissner & Keil)



Thomas Düttchen (Neuss-Düsseldorfer Häfen)

HERMANN'S^{event} ECKHARDT & ASCHMONEIT

RECHTSANWÄLTE PARTNERSCHAFT MBB



Ilka Daub (Canamedical Pharma), Jana Ulrich (BCG)



Katrin Weppner, Judith Ufermann (GWN), Mona Morsch (GWN), Barbara Berg (GWN)



Dirk und Agata Ulrich (CURA GOLD)



Ingrid und Karl Grote (SimParQ)



Ulrich Wichmann (Golf Caddy Service)



Rebecca Möller-Tauber,
Max Tauber (Fliesenlegermeister)



Susanne und Robert Rath (TW Treuhand)



Cornel Janßen (FDP Neuss)



Lars Fassbender,
Dana Maillé (beide Neuss Marketing)



Nora Wisbert (Top Magazin),
Bernhard Haeffs (Bullezoo00 Eventsolution)



Sandra Maria Breuer, Helga Krecht (Grünes Herz)



Jörg und Marlies Wisbert



DR. STEPHAN HERMANN'S
Rechtsanwalt

JÖRG WISBERT
Wirtschaftsprüfer, Steuerberater, Rechtsanwalt

DR. ALEXANDER ECKHARDT
Rechtsanwalt, Fachanwalt für Insolvenzrecht

DR. JENS ASCHMONEIT
Rechtsanwalt, Fachanwalt für Arbeitsrecht,
Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht

BIRGIT FIONA GERICKE
Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

ROLF GÖCKMANN
Rechtsanwalt

SABINE KLINGELEERS
Rechtsanwältin, Fachanwältin für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

NIKITA MILINEVSKI
Rechtsanwalt

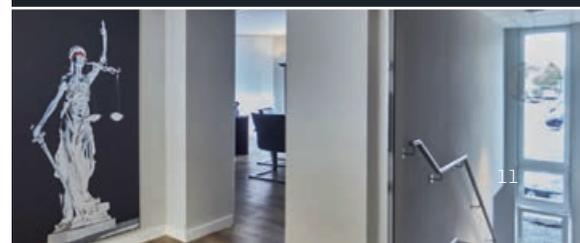
OLIVER LAUBE
Rechtsanwalt

Grevenbroich
Am Hammerwerk 24 · 41515 Grevenbroich
T 02181 / 47 57 79 - 0 · F 02181 / 47 57 79 - 25

Neuss
Krefelder Str. 68 · 41460 Neuss
T 02131 / 661696-0 · F 02131 / 66 16 96-25

Düsseldorf
Rosenstr. 10 · 40479 Düsseldorf
T 0211 / 75 84 16 - 40 · F 0211 / 75 84 16 - 41

info@hea-anwaelte.de · www.hea-anwaelte.de





Thomas und Anette Strutz
(Holiday Inn Düsseldorf-Neuss)



Maximilian Weiß,
Jean Heibüchel (Heimatfreunde Neuss e.V.)



Reiner Breuer (Bürgermeister Stadt Neuss)



Anna und Harald Beschoten



Wiebke Schäkel (Yogimotion), Ralf Calefice



Sandra Buschatz, Michael-Franz Breuer
(Optik Mellentin)



Ursula von Nollendorf (Fachübersetzungen),
Stefan Arcularius



Peter Küsters (Küsters Grün.Stadt.Klima)



Dirk Bachmann



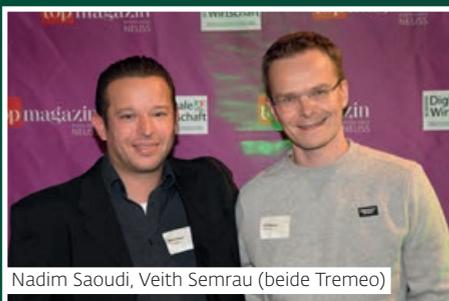
Rudolf Welzel (Architekt rzw),
Adrian Magua (Pegelbar)



Gabi und Dirk Wisbert



Melanie Witschel (Wirtschaftsförderung
Rhein-Kreis Neuss), Melanie Küppers



Nadim Saoudi, Veith Semrau (beide Tremeo)



Kim Freigang, Yvonne Mehner,
Sebastian Heise (Bierreiche Sieben), Martin Schloemer



Solveig Kampmann (Physio Kampmann),
David Kampmann



Nicole Barendt-Ley (Top Magazin Neuss),
Lars Barendt



Lisa Schneider, Annika Redel (beide Hausglück),
Paul Gürtler



Tatjana Raiswich



DEFINING ELECTRIC.

Egal, ob modernste Technologien für mehr Reichweite oder die Navigation mit Electric Intelligence, die Ladepausen automatisch in Ihre Route einplant:
Die vollelektrischen Modelle von Mercedes-Benz sind wegweisend.

Jetzt bei uns erleben

Mercedes-Benz

Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart

Mercedes-Benz Rhein-Ruhr, Niederlassung **Düsseldorf**, Mercedesstraße 1 · Niederlassung **Duisburg**, Johannes-Mechmann-Straße 2-4

Mercedes-Benz Rhein-Ruhr, vertreten durch die Anota Fahrzeug Service- und Vertriebsgesellschaft mbH · **Hilden**, Im Hülsenfeld 1

Telefon 0211 4401-0 · www.mercedes-benz-rhein-ruhr.de ·

MercedesBenzRheinRuhr · mercedesbenzdieniederlassungen

Himmelblaue Traumfabrik e.V. – Kindern ein Lächeln geben

A Night in White Satin –

Ein großartiger Abend zur zehnten Auflage des Kultkonzerts

Als absolutes Highlight bleibt die zehnte Night in White Satin in Erinnerung, die Christine Baumeister und die Damen der Himmelblauen Traumfabrik im November im Neusser Zeughaus realisiert haben. Das Jugendsinfonieorchester der Musikschule der Stadt Neuss Sinfo und die Band Fun and Friends sowie das Chorensemble Stimmlich erfüllten den Raum und die Herzen der 500 Zuschauer. Die Darbietungen einiger Solokünstler machten die Mischung perfekt.

Die Begrüßung zu einem „wunderbaren und außergewöhnlichen Abend“ verband Christine Baumeister mit einem Überblick zur Entstehung der Benefizveranstaltung, die vom „Geheimtipp zum Kultkonzert“ avanciert sei: Günter vom Dorp habe sie schon lange „im Radio“ begleitet – der Sänger moderiert nicht nur die Night in Neuss, sondern ist auch Hörfunkmoderator beim WDR – als sie auf der Suche nach einer Band für eine private Feier Kontakt zu ihm aufnahm. Er lud sie zur „Night“ in Mönchengladbach ein, die dort seit Jahren mit dem Jugendsinfonieorchester Kreismusikschule Heinsberg realisiert wird, und Christine Baumeister war danach klar: „Die Night gehört nach Neuss.“ Erste

Bedenken des jetzigen musikalischen Gesamtleiters, Ralf Beckers, dass die Mischung aus klassischer Orchestermusik und Pop schwierig werden könne, waren bald zerstreut und mit „man könne es ja mal versuchen“ war der Grundstein für die Erfolgsgeschichte gelegt. „Seine“ Musiker bereitet Beckers akribisch, unter anderem bei einer Probenwoche auf Borkum in den Herbstferien, auf den Auftritt vor und sagt stolz: „Das Orchester wächst mit seinen Aufgaben.“ Für die „zweite Geige“ Ellen Rath aus Hoisten war es die erste Night, die ihr „viel Spaß gemacht“ hat. Konzertmeister Jonas Püttmann gelingt die „Kontaktaufnahme zwischen den einzelnen Stimmen“ hervorragend und so setzen die 45 Musiker schon gleich mit der Symphonie

Nr. 5 von Ludwig van Beethoven einen grandiosen Auftakt des Abends.

Mickey Bernard bereichert das Konzert mit Soli von Elton John (Can you feel the love tonight) oder Meatloaf (I would do anything for love) und brilliert im Duett mit der stimmungsgewaltigen Nadine Scholz. Die Neusser Musikschüler Leon Daners und Kiki Sismanidou überzeugten im tollen Duett mit „Writings on the Wall“ (Sam Smith), dessen Arrangement Ralf Beckers selbst geschrieben hatte und einmal mehr sorgte das Orchesters für Gänsehaut.

Geradezu von den Stühlen riss das Publikum das grandiose Solo von Konstantin Janta mit einer Interpretation von Gabriel's Oboe – Filmmusik von Enrico Morricone aus dem Klassiker „Die Mission“. Der junge Musiker spielte mit Können, Inbrunst und so viel Gefühl, dass Tränen in die Augen manches Zuhörers traten.

Für die musikalische Zusammenstellung war erneut Günter vom Dorp zuständig, der mit seiner Band Fun and Friends, Nadine Scholz und dem Chorensemble Stimmlich die Stimmung im Zeughaus gut aufzunehmen wusste. Den Saal zum Beben brachte der als Adriano Celentano gestylte Claudio Castellano mit einem Italo-Pop-Medley aus Una Festa sui prati, Azzuro und Marina. Die himmelblauen Damen teilten dazu italienische Fähnchen aus und, klar, da lassen sich die



Bild: Himmelblaue Traumfabrik



Bild: Rolf D. Lüpertz

Neusser nicht lange bitten und rockten durch die Reihen. Der Bonus-Track (stand nicht im Programm wurde aber jubelnd aufgenommen) „Sweet Caroline“ ist ebenfalls schon fast ein Night-Klassiker – Mitsingen und -tanzen inklusive. Auch bei Major Tom und Codo „düste“ das Publikum „im Sauseschritt“ durchs Zeughaus.

Sichtlich genossen haben das auch Schützenkönig Bert Römgens, stilecht in himmelblauen Socken, und sein Königsgemahl Saki Liampotis, die es sich in ihrem Königsjahr zur Aufgabe machen, „Projekte zu unterstützen, die sich um sozial schwache Menschen vor Ort bemühen“, sowie Bürgermeister Reiner Breuer mit Gattin Ute, für den die Veranstaltung „ein schönes vorweihnachtliches Event ist, bei dem man den Verein unterstützen kann, viel Gutes auf den Weg zu bringen.“ Ein Partner bei der Umsetzung ist die Offene-Tür-Barbaraviertel, dessen Leiter Niels Elsässer den Verein als „größten Sponsor“ bezeichnet, ohne den die segensreiche Arbeit nicht möglich wäre.

Und so galt ein großer Dank auch allen Sponsoren und Privat Spendern, die mit ihrem Geld den engagierten Einsatz des Vereins erst ermöglichen. Besonders bewegt zeigten sich die 18 Damen vom persönlichen Engagement der Mitarbeiter der Rheinland Versicherung, die bereits im dritten Jahr einen Weihnachtswunschbaum realisieren und so dafür sorgen, dass 200 Kinderwünsche erfüllt werden können. „Die Geschenke sind liebevoll mit Schleifen und Süßigkeiten verpackt und wenn ich sie für die Verteilung abhole, packen alle mit an und schaffen sie ins Auto“, schwärmt Christine Baumeister und sagt treffend: „Das ist Neuss!“

Den (fast) Schlusspunkt setzte Nadine Scholz mit einem beeindruckenden Solo von Whitney Hous-

tons „One Moment in Time“. Nach langanhaltendem stehendem Applaus, Verbeugungen, Dank und Blumen verließ die Band die Bühne. Der Radetzky-Marsch zum Abschluss ist ein Muss und Ralf Beckers versteht es, auch das Neusser Publikum zu dirigieren – großartig! IW ■

Die nächste Night findet statt am Samstag, 22. November 2025 um 19.30 Uhr.



Bild: Himmelblaue Traumfabrik



Es geht doch nichts über ein eigenes Zuhause.

Ihr Weg ins Eigenheim: die Sparkassen-Baufinanzierung.

In den eigenen vier Wänden zu leben, macht glücklich – wir machen Ihren Traum wahr. Lassen Sie sich jetzt beraten. www.sparkasse-neuss.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Neuss

Technologiezentrum Glehn als „Arbeitgeber der Zukunft“ ausgezeichnet

Das Technologiezentrum Glehn (TZG) hat das Siegel „Arbeitgeber der Zukunft“ erhalten. Verliehen wird die Auszeichnung vom Deutschen Innovationsinstitut für Nachhaltigkeit und Digitalisierung. Das TZG wurde dabei im Rahmen eines zweistufigen Prüfungsverfahrens ausgewählt.



Die Geschäftsführer der Technologiezentrum Glehn GmbH und der Gemeinnützigen Beschäftigungsförderungsgesellschaft mbH Rhein-Kreis Neuss (bfg), Benjamin Josephs (l.) und Raimund Franzen, freuen sich über die Auszeichnung.

Raimund Franzen: „Wir sehen uns als Zukunftslotsen und soliden Partner für Unternehmen und Kommunen und stellen diesen unsere umfassende Expertise zur Verfügung – egal ob im Bereich der Beratung, im Segment unserer Weiterbildungen oder auch in unserem Digital-Solutions-Bereich. Dafür müssen wir sämtliche wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und technologischen Entwicklungen verfolgen, um stets am Puls der Zeit zu sein – denn nur so können wir einen validen Mehrwert für unsere Kunden generieren.“

Die 1986 gegründete Technologiezentrum Glehn GmbH qualifiziert als zertifizierter Bildungsträger Unternehmen und Arbeitnehmer für die sich ständig wandelnden Anforderungen des Arbeitsmarktes. Alleiner Gesellschafter ist der Rhein-Kreis Neuss. Als Tochtergesellschaft des TZG kümmert sich die Gemeinnützige Beschäftigungsförderungsgesellschaft mbH Rhein-Kreis Neuss (bfg) um die Betreuung, Qualifizierung und Beschäftigung von Arbeitslosen und von Arbeitslosigkeit Bedrohten zur Wiedereingliederung in den ersten Arbeitsmarkt. Die gemeinsamen Geschäftsführer von TZG und bfg sind Raimund Franzen und Benjamin Josephs. ■

Mehr zu den Standorten und Angeboten gibt es unter www.tz-glehn.de im Internet.

Bild: Technologiezentrum Glehn GmbH

Raimund Franzen, der zusammen mit Benjamin Josephs Geschäftsführer der TZG GmbH und der Gemeinnützigen Beschäftigungsförderungsgesellschaft mbH Rhein-Kreis Neuss (bfg) ist, betont: „Diese Auszeichnung freut uns sehr. Innovation, Nachhaltigkeit und Digitalisierung gehören auch bei unseren Weiterbildungen zu den wichtigsten Themenfeldern. Für den zukünftigen Erfolg von Unternehmen sind gerade diese drei Aspekte relevant.“ Das Siegel macht deutlich, dass das TZG mit seinen passgenauen Angeboten für seine Kunden und mit seiner Firmenkultur genau das bietet, was einen „Arbeitgeber der Zukunft“ ausmacht.

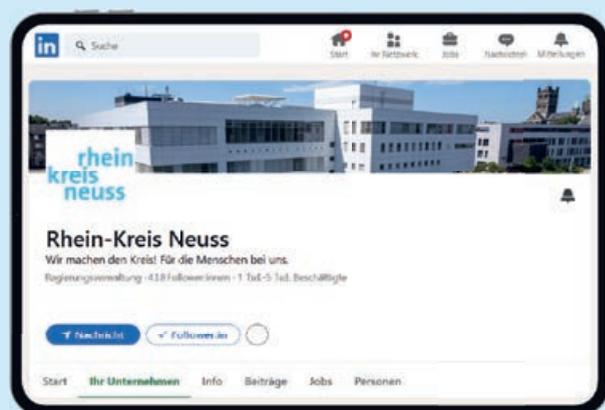
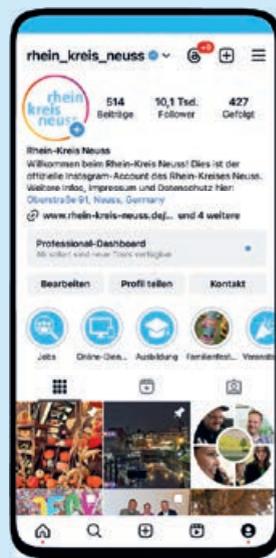
Benjamin Josephs fügt hinzu: „Diese Auszeichnung ist eine tolle Anerkennung für unsere Arbeit. Gerade mit Blick auf den Fachkräftemangel, der quer durch alle Branchen spürbar ist, wird es für Unternehmen immer wichtiger, sich als Arbeitgeber positiv abzugrenzen, um für

zukünftige Bewerberinnen und Bewerber attraktiv zu sein.“

Das TZG geht hierbei nicht nur mit seinen Angeboten, sondern auch intern voran. Moderne IT, kontinuierliche Weiterbildungen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie eine vielfältige, offene und auf persönlicher Weiterentwicklung basierende Firmenkultur gehören zu den zentralen Werten und zum Selbstverständnis des TZG. Dahinter steht die Überzeugung, dass der Erfolg und die Innovationskraft eines Unternehmens maßgeblich gesteigert werden, wenn die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich wohl- und wertgeschätzt fühlen und gerne gemeinsam im Team arbeiten. Wichtig ist dabei auch stets, Menschen aktiv zu unterstützen, ihr Potenzial zu entdecken und weiter zu entfalten. Agilität, Empathie und individuelle Kundenfokussierung gehören ebenso zum Markenkern des TZG wie Innovationskraft und ein digitales Mindset.

KEINE NEWS VOM RHEIN-KREIS NEUSS MEHR VERPASSEN

rhein
kreis
neuss



www.facebook.com/rheinkreisneuss
<https://rkn.nrw/whatsapp>

www.instagram.com/rhein_kreis_neuss
<https://rkn.nrw/linkedin>

Jetzt abonnieren!

Deine Kanäle vom Rhein-Kreis Neuss

Landesgartenschau Neuss 2026

Der frühe Vogel freut sich länger

Dauerkarten für die LAGA im Verkauf

Passend zum Weihnachtsfest hat Anfang Dezember die erste Runde des Vorverkaufs für die Early-Bird-Dauerkarten für die Landesgartenschau Neuss 2026 begonnen. Auch der Mitmachverein Grünes Herz bietet mit einer Geschenkkarte für einen Herzensbaum ein besonderes (Weihnachts-)geschenk an. Und in Sachen Erreichbarkeit und Baugeschehen ist auch ordentlich was los. Aber lesen Sie selber, welche Neuigkeiten wir im Gespräch mit dem LAGA-Dreigestirn und Sandra Maria Breuer vom Mitmachverein Grünes Herz erfahren haben:

Ordentlich was los im neuen Park – Investitionen in die Zukunft der Stadt

Es hat sich viel getan seit am Mittwoch nach Schützenfest die Bagger erstmals auf die ehemalige Galopprennbahn gerollt sind und damit den Startschuss für die Bauarbeiten für die Landesgartenschau 2026 gegeben haben: „In Hoch-Zeiten haben wir täglich bis an die einhundert Arbeiter auf dem Gelände und die verschiedenen Unternehmer arbeiten wirklich toll mit- und nebeneinander“, so Geschäftsführerin

Annette Nothnagel. Der gesamte Bereich ist inzwischen mit einem Bauzaun umfasst und erste Ergebnisse auch aus der Ferne sichtbar: Der neue Teich hat schon Wasser, die Hügel für den BMX-Park sowie den Aussichtspunkt sind aus Abraummasse entstanden und das Wegenetz – die Wiesenpromenaden – auch bereits deutlich zu erkennen. „Als nächstes wird die Freiraumplanung rund um die Gebäude angegangen und auch der Eingangsbereich vom Wendersplatz kommend gestaltet“, zählt Annette Nothnagel weiter auf.

Als einen „echten Impuls für die Stadtentwicklung“ bezeichnet auch Bürgermeister Reiner Breuer, Vorsitzender des Aufsichtsrats der LAGA, die Großveranstaltung. Das „gut angelegte Geld“ werde auch aus verschiedensten Fördertöpfen geschöpft und sei eine wunderbare Investition in die Zukunft der Stadt, „da wir damit die Lebensqualität für Alle erhöhen.“ Die Landesgartenschau Neuss 2026 ist übrigens die erste in Nordrhein-Westfalen, die ein eigenes Mobilitätskonzept hat, wie Geschäftsführer Christoph

Hölters, Dezernent für Planung und Mobilität der Stadt Neuss, erklärt: „Die Neusser LAGA steht für eine nachhaltige und gute Erreichbarkeit, bei der der bestandsorientierte Stadt- und Wirtschaftsverkehr nicht aus den Augen verloren wird.“ Der innerstädtische Verkehr soll bestenfalls von den Autos der Besucher entlastet sein, die schon direkt von den Autobahnen mit entsprechender Wegführung und Beschilderung abgefangen werden. Ein großer PKW-Parkplatz wird bereits auf dem Kirmesplatz hergerichtet, für Busse ist der Bereich der Tankstelle auf der Langemarckstraße vorgesehen. Eine große Rolle soll auch der öffentliche Personennahverkehr (ÖPNV) spielen, über dessen Einbindung in die Tickets zur LAGA, die Bürgermeister Breuer empfehlen wird, in der Ratssitzung Anfang Dezember (und damit nach unserem Redaktionsschluss) entschieden wurde. Auch der Radschnellweg, der zweite Bauabschnitt wurde im November von Landesverkehrsminister Oliver Krischer an den Start gebracht, und die Straßenbahn sind wesentliche Bestandteile des Konzeptes. „Besucherspitzen werden an



Bilder: Thomas Mayer

den Wochentagen erst nach dem Berufsverkehr erwartet, so dass vor allem die Hafenvirtschaft davon wenig tangiert sein wird“, erklärt Christoph Hölters. Im Rat der Stadt diskutiert wird ebenfalls noch, ob die Straßenbahn 709 auch an Samstagen durch die Innenstadt fährt, um „bequem 1000 Menschen pro Stunde zu transportieren und die damit auch eine große Entlastungsmöglichkeit darstellt“, so Christoph Hölters weiter.

Dauerkarten – der frühe Vogel freut sich länger und spart

Bereits Anfang Dezember hat die erste Runde des Vorverkaufs für Dauerkarten begonnen. Noch bis Ende Januar sind die personalisierten Tickets für „179 Tage volles Programm“, so Annette Nothnagel, für 80 Euro (Erwachsene), 30 Euro (bis 27 Jahre) oder fünf Euro (Kinder bis 14 Jahre) bei der Tourist Info in Neuss oder online unter www.landesgartenschau-neuss.de/tickets zu haben. „Im Vergleich: Eine Tageskarte für einen Erwachsenen wird rund 22 Euro kosten, so dass sich der Early-Bird-Preis schon sehr lohnt – insbesondere für junge Leute“, so Annette Nothnagel, der die Vorfreude deutlich anzumerken ist. „Wir wollen, dass die Neusser und alle Gäste den Park wirklich in Besitz nehmen – nicht nur für den Besuch der LAGA, sondern auch für die morgendliche Joggingrunde, den Spaziergang am Abend oder für eine der vielzähligen Veranstaltungen, die wir während der Laufzeit anbieten werden“, so die Landschaftsarchitektin weiter.

Open Call NEUSS für Kunst und Kultur

Während das Auswahlgremium des Open Call der Landesgartenschau Neuss 2026 GmbH bereits Anfang Dezember über die Vergabe für die künstlerischen Interventionen im Park entschieden hat, läuft die Bewerbungsfrist für den Open Call NEUSS vom Grünen Herz noch bis Ende Januar. „Der Open Call in Neuss bietet eine einzigartige Plattform für Künstler und Kulturschaffende, um ihre Arbeiten zu zeigen und sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen. Ob als erfahrener Künstler oder Neuling – alle kreativen Ideen sind willkommen“, erklärt die Vereinsvorsitzende, der es um die „Eroberung des neuen Lebensraumes Park im Herzen unserer



Bild: Stadt Neuss

HERZENSBaum:

Mit einer Baumpatenschaft zeigen Sie Ihre Verbundenheit mit der Heimat, der Natur und unserem zukünftigen Leben inmitten einer grünen Stadt. „Lassen Sie ihr Herz mit einem Baum sprechen“, so Sandra Maria Breuer, Vorsitzende des Vereins, und erklärt: „Die Patenschaft kann man ganz einfach online abschließen gegen eine einmalige Spende ab 150 Euro.“

Stadt geht.“ Unter dem Motto „Mensch, Natur, Stadt & Kultur“ ist der künstlerische Wettbewerb in Zusammenarbeit mit dem Kulturamt der Stadt Neuss die optimale Gelegenheit, den neuen Park zu einem Ort der Kreativität und Gemeinschaft zu machen.

Bleiben Sie informiert: Als Medienpartner der LAGA haben wir immer ein Ohr an den neuesten Entwicklungen und halten Sie gerne auf dem Laufenden in unserem Newsletter. Abonnieren Sie diesen ganz einfach unter www.neuss-ist-top.de IW ■

EXKLUSIV BEI HÖFFNER

KEINER LIEFERT UND MONTIERT MEHR KÜCHEN IN DEUTSCHLAND!

Mehr unter www.alno.de

Höffner Möbelgesellschaft GmbH & Co. KG Schanzenstr. 1 • 41460 Neuss • Tel. 02131/5347-0

Termin

Azubis am Ruder

Bei einer besonderen Aktion der Volksbank Düsseldorf Neuss eG konnten die Auszubildenden der Genossenschaftsbank selbstständig in der Fleher Filiale arbeiten.

Einen Blick hinter die Kulissen werfen, sich den Herausforderungen und der vollen Verantwortung stellen, die der künftige Beruf mit sich bringt: Diese neue Erfahrung durften vor Kurzem elf Auszubildende der Volksbank Düsseldorf Neuss eG in der ersten, insgesamt vierwöchigen Azubi-Filiale der Genossenschaftsbank machen. In zwei Gruppen aufgeteilt und mit der langjährigen Servicemitarbeiterin Kirsten Stoffels im Rücken, arbeiteten die angehenden Bankkaufleute in der Niederlassung der Volksbank in Flehe, und zwar weitestgehend selbstständig. „In unseren Ausbildungsstätten unterstützen wir die Kollegen in Service und Beratung, sind also sonst zusätzlich im Einsatz und können immer jemanden fragen. Dagegen haben wir während unserer jeweils zwei Wochen

in der Azubi-Filiale versucht, aktuelle Fragen erst einmal eigenständig unter uns im Team zu klären“, berichtet Justus Holtz. Der 20-Jährige, der mittlerweile im letzten Ausbildungsjahr ist, war vor rund 2,5 Jahren auf Empfehlung eines Bekannten auf die Volksbank aufmerksam geworden. Weil ihm auch der Social-Media-Auftritt der Bank gut gefiel, bewarb er sich für eine Ausbildung zum Bankkaufmann. „Ich bekam rasch Rückmeldung, und das Bewerbungsgespräch war ausgesprochen persönlich.“

Genauso empfand es auch Alexandru Horga, der nun schon im zweiten Lehrjahr ist, als er sich bei der Volksbank vorstellte. „Ich habe mich von Anfang an abgeholt und in guten Händen gefühlt“, sagt der 21-Jährige, der über das Portal Azubiyo auf die



Fotos: Volksbank Düsseldorf Neuss eG

Im Vorfeld der Azubi-Filiale hatten sich die Azubis entscheiden können, welchen Part sie übernehmen wollten. Sebastian Koch (unten), Kieu Trinh Le, Anna Fischer und Plaifar Singsermwong (v.l.) entschieden sich für Aufgaben in Service und Beratung, Justus Holtz (r.) übernahm die Leitung.

„Wir durften den ganzen Arbeitstag selbst organisieren.“

Alexandru Horga, Auszubildender im zweiten Lehrjahr



Justus Holtz (2.v.r.), Alexandru Horga und Anne Dahmen (l.) berichteten von der gelungenen ersten Azubi-Filiale der Volksbank Düsseldorf Neuss eG.

Volksbank aufmerksam geworden war. „Besonders gut hat mir beim Bewerbungsgespräch gefallen, dass nicht nur auf die Schulnoten geschaut wurde, sondern auch auf das Menschliche.“ Denn das ist ihm sehr wichtig: „Ich möchte nicht nur am PC sitzen, sondern im Kundenkontakt sein, mich mit Menschen austauschen und ihnen helfen“, sagt Horga.

Dafür gab es für ihn und alle anderen Azubis bei der Azubi-Filiale reichlich Gelegenheit. Im Vorfeld hatten sich die angehenden Bankkaufleute entscheiden können, ob sie lieber in Beratung oder Service arbeiten oder die Aufgaben des Filialleiters übernehmen wollten. Horga und Holtz versuchten sich an Letzteren. „Das Vertrauen geschenkt zu bekommen, alles einmal eigenverantwortlich machen zu können, war ein tolles Gefühl“, sagt Holtz, der die anderen Bereiche bereits kannte und sich deshalb für die Leitung entschieden hatte. „Und genauso toll war es auch, dieses Vertrauen weiterzugeben, wenn ich Aufgaben in andere Hände gelegt habe.“ Auch Horga ist sehr froh über die Erfahrung: „Ich habe so viel mehr gelernt als nur als Azubi.“

„Es hat sehr viel Spaß gemacht, Verantwortung zu übernehmen.“

Justus Holtz, Auszubildender im dritten Lehrjahr

Die jungen Leute haben aber nicht nur viele Erfahrungen in dieser Zeit gesammelt, sie sind auch untereinander stärker zusammengewachsen. „Justus hat mich zum Beispiel auf dem Laufenden gehalten, sodass ich genau dort weitermachen konnte, wo er aufgehört hatte“, sagt Horga, der in der zweiten Gruppe der Azubi-Filiale war. Für ihn gab es neben der Leitungsfunktion noch eine weitere Herausforderung: In seinem Team war auch eine junge Frau, die gerade erst ihre Ausbildung begonnen hatte. „Das war schon ein bisschen seltsam. Schließlich habe ich selbst ja erst vor rund einem Jahr angefangen. Aber sie zu integrieren, hat richtig gut geklappt.“ Die Zeit sei insgesamt sehr harmonisch gewesen, betont Holtz: „Wir waren alle auf Augenhöhe. Wenn es etwas zu diskutieren gab, lief das immer kompromissbereit und kooperativ ab. Schließlich haben wir ja alle dasselbe Ziel – dass die Kunden zufrieden sind.“

Und die hatten ihre Freude an den Azubis. Sie wurden mit kleinen Präsenten auf die Aktion aufmerksam gemacht. Darüber ergab sich die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen und zum Beispiel Beratungstermine zu vereinbaren. „Es war wunderbar zu sehen, wie selbstbewusst unsere Azubis auf unsere Kunden zugegangen sind“, sagt Kirsten Stoffels, der eine Begebenheit besonders in Erinnerung

geblieben ist. „Azubis dürfen ja nicht zu allen Themen beraten, in manchen Fällen muss ein ausgebildeter Kollege dazukommen“, sagt sie. „Und nach einem solchen Termin ist die Kundin ihren beiden Beratern vor Freude um den Hals gefallen. Das war wirklich berührend.“ Denn darum gehe es ebenfalls in einer Bank: um das Zwischenmenschliche und den Austausch. Auch deshalb seien Bankfilialen so wertvoll.

Außerdem: „Als Menschenbank sind wir auch dem Brauchtum, sommers wie winters, verbunden. Wir sind in der Gesellschaft präsent“, erklärt Andreas Picker, Direktor Öffentlichkeitsarbeit und Mitgliederwesen bei der Volksbank Düsseldorf Neuss. Diesem Selbstverständnis folgend durften die Azubis auch am Schützenfest in Flehe teilnehmen. „Wir haben die Filiale für einen Nachmittag geschlossen, die Parade abgenommen und waren beim Königsschuss dabei“, sagt Kirsten Stoffels. „Ich wollte den Azubis zeigen, was für die Kunden wichtig ist. Daraus erwächst Verständnis und Nähe. Und die Schützen haben sich sehr gefreut, dass wir dabei waren.“

Von allen Kunden habe es nur sehr positive Rückmeldungen zur Azubi-Filiale

gegeben. „Und dieser andere Lernprozess, nicht nur zuzuschauen, sondern selbst mit anzupacken, hat unsere Azubis gestärkt und ihre Selbstständigkeit gefördert“, betont Anne Dahmen, bei der Volksbank für die Auszubildenden zuständig. „Wir durften den ganzen Arbeitstag selbst organisieren“, bestätigt Horga. „Dabei konnte ich all die Hintergrundaufgaben kennenlernen, die man sonst gar nicht wahrnimmt. Das hat mir die Bank selbst nähergebracht. Ich bin jetzt viel besser strukturiert und selbstbewusster.“

Wie er weiß auch schon Holtz, wohin für ihn die Reise gehen soll: Beide möchten nach der Ausbildung in der Beratung arbeiten. Und auch Holtz fühlt sich gefestigt. „Es hat sehr viel Spaß gemacht, Verantwortung zu übernehmen. Durch die Azubi-Filiale habe ich einen Überblick und mehr Selbstvertrauen gewonnen“, sagt er. Die Idee dazu habe es schon länger gegeben, berichtet Picker: „Jetzt haben wir sie in die Tat umgesetzt. Die Azubi-Filiale war gut – für die Azubis, für die Kunden und für unsere Bank.“ Und womöglich wird es im kommenden Jahr eine Wiederholung geben. DENIZ KARIUS ■

AUSBILDUNG BEI DER VOLKSBANK DÜSSELDORF NEUSS EG

Die Ausbildung bei der Volksbank startet am 1. August eines Jahres und dauert 2,5 Jahre. Neben der monatlichen Ausbildungsvergütung (13-mal im Jahr) gibt es unter anderem vermögenswirksame Leistungen, das Young Ticket Plus oder das Deutschlandticket. Zudem arbeiten auch Azubis im Rahmen von Future Work im Filialgeschäft 36 Wochenstunden, bekommen aber das volle Ausbildungsgehalt für 39 Stunden pro Woche. Die Volksbank bildet für den Eigenbedarf aus, ermöglicht Weiterbildungen und auch praxisbezogenes, berufsbegleitendes Studieren. Zudem bietet sie Praktika an – aus etlichen Praktikanten sind schon Auszubildende geworden. Die Bewerbung ist direkt über die Seite der Volksbank möglich.



Auch in der zweiten Gruppe hatten Florian Kohtes, Safak Serif, Yasameen Hasso, Alexandru Horga und Jan Weiß (v.l., auf dem Foto fehlt Arlinda Nuha, Auszubildende im ersten Lehrjahr) viel Freude am selbstständigen Arbeiten.

Jubiläumskalender

Bild: D. Staniek / Rhein-Kreis Neuss



Wer eine besondere Geschenkidee mit regionalem Bezug sucht, erhält in den Kreishäusern in Neuss und Grevenbroich den Heimatkalender 2025. Dieser erscheint anlässlich des Kreisjubiläums, das im nächsten Jahr stattfindet, unter dem Motto „Heimatbilder aus 50 Jahren Rhein-Kreis Neuss“. Der Kalender wird ab sofort an den Bürger-Servicecentern zum Preis von drei Euro verkauft und enthält die Siegerbilder aus dem Fotowettbewerb des Rhein-Kreises Neuss.

Landrat Hans-Jürgen Petrauschke, der den Kalender zusammen mit Kreis-Pressesprecher Benjamin Josephs vorstellt, freut sich, dass bei dem Fotowettbewerb eine großartige Auswahl an Motiven zusammengekommen ist. „Wir haben unseren runden Geburts-

tag zum Anlass genommen, zusammen mit den Bürgerinnen und Bürgern in alten Fotoalben zu blättern und nach interessanten Eindrücken aus den letzten fünf Jahrzehnten zu suchen“, sagt Petrauschke und fährt fort: „Das Ergebnis ist ein sehenswerter Heimatkalender, der zu einer spannenden Reise durch 50 Jahre Kreisgeschichte einlädt.“

Der Jubiläumskalender zeigt die Vielfalt des Rhein-Kreises Neuss. Historische Aufnahmen vom Bayer-Werk Dormagen und vom Tagebau Garzweiler finden sich hier ebenso wie ein Blick in die Zeitgeschichte mit Aufnahmen vom Bau der Fleher Brücke und der Rübenernte in Wevelinghoven. Bilder von Segelbooten am Kaarster See, vom Wintersport rund um Schloss Dyck und vom Schützenfest in Meerbusch-Büderich belegen den hohen Freizeitwert des Kreises.

Benjamin Josephs weist schon jetzt darauf hin, dass der Rhein-Kreis Neuss auch 2025 wieder einen Fotowettbewerb veranstaltet: „Im nächsten Jahr suchen wir erneut aktuelle Jahreszeiten-Fotos von verschiedenen Orten aus unserem Kreis.“ Dieser Fotowettbewerb startet voraussichtlich Ende des Jahres.

Die Kalender im DIN A3-Format werden sowohl in den Kreishäusern in Neuss und Grevenbroich als auch im E-Shop des Rhein-Kreises Neuss verkauft. ■

Studie zur Ansiedlung der Halbleiterindustrie

In der Transformation von der Kohle zur KI besitzt der Rhein-Kreis Neuss ein exzellentes Potenzial zur Stärkung der europäischen Halbleiterindustrie. Durch den Aufbau eines regionalen Halbleiter-Ökosystems können diese Chancen genutzt werden und künftige Schlüsseltechnologien der Branche an Rhein, Erft und Gillbach ihre Heimat finden. Zu diesem Schluss kommt eine Potenzialanalyse der NMWP Management GmbH, die Geschäftsführer Dr. Harald Cremer Kreisdirektor Dirk Brügge überreichte.

„Wie die Studie zeigt, besitzt der Kreis im Gegensatz zu anderen Regionen aufgrund seiner bisherigen industriellen Prägung und des aktuellen Strukturwandels ein exzellentes Flächen-, Infrastruktur- und Fachkräftepotenzial“, so Brügge. Ausreichend große und sichere Flächen mit hervorragender verkehrstechnischer Anbindung seien ebenso vorhanden wie auch die für die Halbleiterindustrie so relevante Versorgung mit Energie und weiteren wichtigen Ressourcen.

Bild: NMWP



Potenzialstudie zur Ansiedlung von Unternehmen aus der Halbleiterindustrie übergeben (v. l.): Geschäftsführer Dr. Harald Cremer (NMWP Management GmbH) und Kreisdirektor Dirk Brügge

„Die angekündigte Ansiedlung von Hyperscale-Rechenzentren von Microsoft zeigt das Vertrauen ins Rheinische Revier und das damit verbundene Investitionsinteresse der globalen Digitalwirtschaft“, betont der Kreisdirektor. Die Entwicklung eines Digital- und Innovationsstandorts am ehemaligen Kraftwerk Frimmersdorf sei ein weiteres starkes Signal auf dem Weg in die digitale Zukunft der Region.

Laut NMWP-Studie besitzt der Kreis ein außerordentliches Potenzial, spezialisierte Unternehmen anzusiedeln und ein regionales Halbleiter-Ökosystem entstehen zu lassen, um so zu einem relevanten Standort dieser zukunftsweisenden Industrie zu werden. Die zahlreichen im Rahmen der Analyse befragten nationalen wie internationalen Fachleute aus der Branche sehen insbesondere für die Ansiedlung eines sogenannten Halbleiter-Hubs hervorragende Potenziale im Rhein-Kreis Neuss. ■

Vivien Tzelepis eröffnet Kanzlei in Neuss

Im Juni 2024 hat Frau Rechtsanwältin Vivien Tzelepis, LL.M., Fachanwältin für Strafrecht, in Neuss ihre eigene Kanzlei eröffnet. Mit rund zehn Jahren Berufserfahrung im Strafrecht und ausgewählten Bereichen des Zivilrechts bringt Frau Tzelepis eine Fülle an Fachwissen und Expertise in ihre neue Kanzlei ein.

Sie absolvierte ihr Studium der Rechtswissenschaften an der Universität Osnabrück und legte ihr Referendariat im Oberlandesgerichtsbezirk Düsseldorf ab. Seit 2015 ist Frau Tzelepis als Rechtsanwältin zugelassen und hat sich seither auf das Strafrecht spezialisiert. Ihre fachliche Spezialisierung im Wirtschaftsstrafrecht vertiefte sie zudem durch Abschluss des gleichnamigen postgraduierten Masterstudiengangs.

Vor der Eröffnung ihrer eigenen Kanzlei sammelte sie bereits wertvolle Erfahrungen in namhaften Kanzleien in Düsseldorf und Neuss. Frau Tzelepis vertritt und verteidigt ihre Mandanten seither in allen Stadien des Strafverfahrens und ist zudem als Autorin aktiv, unter anderem für den Beck-Onlinekommentar im Bereich des Strafvollzugsrechts.

Ihre Mitgliedschaften in verschiedenen Vereinen, wie u.a. dem Düsseldorfer Anwaltverein e.V. und dem Neusser Anwaltsverein, unterstreichen ihre lokale Vernetzung und ihr berufliches Engagement. Die Eröffnung der Rechtsanwaltskanzlei TZELEPIS in Neuss bietet bestehenden und künftigen Mandanten in der Region eine kompetente und erfahrene Ansprechpartnerin speziell im Bereich des Straf- und Wirtschaftsstrafrechts. ■

Weitere Informationen zu ihren Leistungen: tzelepis.de



BRÜHEREI KAFFEERÖSTEREI BRÜHEREI

Die Brüherei ist eine Kaffeerösterei mit Leidenschaft zum Kaffee! Neben dem Rösten und dem Verkauf der herrlich duftenden Bohnen für Zuhause oder fürs Büro ist die Brüherei auch kompetenter Ansprechpartner für Ihre Events wie Firmenjubiläen, -feiern, Hochzeiten, oder sonstige Veranstaltungen. Passend zu Ihren Bedürfnissen richten wir eine mobile oder stationäre Kaffeebar ein und sind in der Lage große und kleine Veranstaltungen mit Ihren Kaffeewünschen und Vorstellungen zu versorgen. Unsere Baristas arbeiten schnell, zuverlässig bei bester Qualität. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage, die nächstes Anliegen zusammen zu planen und Ihre Kaffeever-sorgung in die Hand zu nehmen.



KONTAKTIEREN SIE UNS:

Telefon: 0211-13725408

E-mail: info@brueherei.de



TZELEPIS RECHTSANWALTSKANZLEI

Expertise und Empathie

Voller Einsatz für Ihr Recht



Vivien Tzelepis, LL.M.

*Rechtsanwältin und
Fachanwältin für Strafrecht*

STRAFRECHT

- Körperverletzungsdelikte
- Sexualdelikte
- Eigentumsdelikte
- Verkehrsdelikte
- Verstöße gegen das Betäubungsmittelgesetz
- Delikte aus dem Wirtschaftsstrafrecht
- Strafvollzugsrecht
- u.v.m.

Breite Straße 76, 41460 Neuss
02131 / 539 889 0
kanzlei@tzelepis.de
www.tzelepis.de

Telefonische Erreichbarkeit:
Mo. – Fr.: 09:00 – 18:00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Top Kids



Wer bin ich?

Christina von Lebenslinien.

Ich bin verheiratet, Mutter von 2 Jungs und arbeite als Erzieherin im Elementarbereich mit Eltern und Kindern. Ich zeige mit meinen Lebenslinien Gedanken des Elternerseins aus der Perspektive einer Mama und Pädagogin.

Wo du mich noch findest?

@_lebenslinien auf meinem Instagram Account!



@Lebenslinien



Bilder: Lebenslinien, Syda Productions - stock.adobe.com, MONSTER - stock.adobe.com

BUCHTIPP:

Susanne Brügge: Lotte Zaubermaus

Mitten im Wald, im wunderschönen Sonnenscheinland, wohnen die kleine Lotte Zaubermaus und ihre fünf besten Freunde. Dazu gehören das mutige Wildschwein Max, das neugierige Eichhörnchen Felix, die kleine Schnecke Tilda, das federleichte Rotkehlchen Fiebi, das scheue Rehmädchen Annemarie und das putzige Hasenmädchen Pia. Gemeinsam besuchen die sechs Freunde die Waldschule von Fräulein Ida Ideenreich und erleben aufregende Abenteuer, bei denen sie viel lernen.

Bezauberndes Kinderbuch der Neusser Autorin Susanne Brügge.



TopKids

Rezepte & Tipps

Heiße Schokolade mit Marshmallows

Zutaten:

500 ml Milch
100 g Zartbitterschokolade
1 EL Zucker
1 TL Vanilleextrakt
Eine Prise Salz
Marshmallows



Anleitung:

Erhitze die Milch in einem Topf bei mittlerer Hitze, bis sie warm ist, aber nicht kocht. Zerbrich die Schokolade in kleine Stücke und gib sie in die warme Milch. Rühre kontinuierlich, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist. Füge Zucker, Vanilleextrakt und eine Prise Salz hinzu und rühre gut um.

Alternativ kannst du den Kakao auch im Thermomix machen: alle Zutaten in den Mixtopf geschlossen geben und ca. 5 Min. | 80°C | Stufe 2 verrühren

Gieße die heiße Schokolade in Tassen und garniere sie mit Marshmallows.

MUST HAVE



Bild: sonoro

MUSIK ZUM FEST

Klang und Design aus Neuss: Die Klangschieme von Marcell Faller an der Neusser Rennbahn hat ihren Bestseller modernisiert und überarbeitet. Die neueste Generation des MEISTERSTÜCK All-In-One Audiosystems hebt Klang, Design und Nutzerzentrierung auf ein völlig neues Niveau – SOUND. DESIGNED. Das MEISTERSTÜCK (Gen.2) bietet zahlreiche interne Musikquellen und die Möglichkeit, sich mit vielen externen Geräten zu verbinden – drahtlose Verbindungen wie Apple AirPlay oder Google Cast inklusive. All das verpackt in einem Gehäuse aus hochwertigen Materialien im ikonischen Design.

Im gemütlichen Zuhause stilvoll Musik genießen – Wintertime mit sonoro.

sonoro.com

SEBASTIANUSSTRASSE
mittendran

winter
Juwelier | An- & Verkauf | Leihhaus
www.leihhaus-winter.de

comma,


OPTIKER RITTERS
www.optiker-ritters.de

CONTESSA
Wäsche und Bademoden
www.contessa-dessous.de


MARIAN MEHLHORN

Nachhaltige Raumausstattung



Wir bedanken uns für
die Treue und
wünschen ein schönes
Weihnachtsfest und einen
guten Start in das neue Jahr.

Klacer kreatives Raumdesign GmbH

 Am Konvent 12
41460 Neuss
02131 44001
www.klacer.de

klacer
Die pure Lust auf Schöner Wohnen

Die perfekte Hunderasse finden:

Ein Leitfaden für zukünftige Hundebesitzer

Die Wahl der richtigen Hunderasse ist eine wichtige Entscheidung, die gut überlegt sein sollte. Es erfordert eine gründliche Recherche und ein klares Verständnis der eigenen Bedürfnisse und Lebensumstände. Hier sind einige wertvolle Tipps, wie Sie die ideale Hunderasse für sich finden können.

Recherche und Kennenlernen

Bevor Sie sich für eine Hunderasse entscheiden, sollten Sie verschiedene Rassen recherchieren und kennenlernen. Besuchen Sie Züchter, sprechen Sie mit Hundebesitzern und lesen Sie Bücher oder Artikel über die Rassen, die Sie interessieren. Jede Rasse hat ihre eigenen Charaktereigenschaften und Bedürfnisse, die zu Ihrem Lebensstil passen müssen. Ein Magyar Vizsla oder ein Englischer Setter sehen toll aus – doch ist Ihnen bewusst, dass diese Rassen dafür gezüchtet wurden, stundenlang im Feld zu arbeiten und Wild zu suchen? Deswegen müssen Sie die Frage beantworten: Können Sie den Hund rassegerecht auslasten und entsprechend mit ihm arbeiten und etwas unternehmen? Nur wenn die „breed-specifics“ stimmen, werden Sie und Ihr Hund glücklich sein. Natürlich sind Mischlingshunde, Hunde aus dem Tierheim oder Tierschutz genauso toll. Doch auch hier gelten die gleichen Regeln zur Auswahl, denn auch ein Mischling bringt die Rasseeigenschaften seiner Vorfahren mit.

Der Anfang: Was sind Ihre Bedürfnisse?

Bevor Sie sich für eine Hunderasse entscheiden, sollten Sie sich über Ihre eigenen Bedürfnisse und Lebensumstände im Klaren sein. Fragen Sie sich, wie viel Zeit Sie täglich für Ihren Hund aufbringen können, wie aktiv Sie sind und ob Sie Kinder oder andere Haustiere haben. Diese Faktoren spielen eine entscheidende Rolle bei der Auswahl der passenden Rasse.

Größe des Hundes

Ein wichtiger erster Schritt ist die Überlegung zur Größe des Hundes. Abhängig davon, wie viel Platz Sie haben – ob Haus, Wohnung, mit oder ohne Garten – sollten Sie eine Rasse wählen, die zu Ihrem Wohnraum passt. Überlegen Sie, welche Größenordnung grundsätzlich passt:



Übergröße: Dogge, Irischer Wolfshund, Bernhardiner, Neufundländer, Kangal, Mastiff, Leonberger, Pyrenäenberghund

Schäferhundgröße: Deutscher Schäferhund, Dobermann, Airedale-Terrier, Riesenschnauzer, Golden Retriever, Labrador Retriever, Deutsch Kurzhaar, Weimaraner, Boxer, Rottweiler

Mittlere Größe: Border Collie, Springer Spaniel, Australian Shepherd, Beagle, Whippet, Samojede, Dalmatiner

Klein bis Mittel: Corgi, Irish Terrier, Mittelschnauzer, Cocker Spaniel, Shetland Sheepdog, Shiba Inu, Französische Bulldogge

Kleine Rassen: Dackel, Cavalier King Charles Spaniel, Jack Russell Terrier, Mops, Pomeranian (Zwergspitz), West Highland White Terrier, Bichon Frisé



Minihunde: Chihuahua, Zwergdackel, Yorkshire Terrier, Zwergpinscher, Malteser, Papillon, Pekinese

Besondere Anforderungen und Eignung

Wenn Sie spezielle Anforderungen an Ihren Hund haben, sollten Sie diese bei der Auswahl berücksichtigen. Ein Jäger benötigt beispielsweise einen Jagdhund und muss entscheiden, ob dieser für Feldarbeit, Waldarbeit, Apportieren oder Nachsuchen geeignet sein soll. Wer einen Wachhund sucht, sollte sicherstellen, dass die Wohnsituation tatsächlich einen solchen Hund erfordert. Für Reitbegleithunde eignen sich bestimmte Rassen besser als andere, wie zum Beispiel Dalmatiner und Jack Russell Terrier.

Wenn Sie viel unterwegs sind – joggen, Fahrrad fahren oder reiten – sollten Sie Rassen wählen, die über ausreichend Ausdauer verfügen. Einige Rassen, wie Mops, Bordeauxdoggen, Neufundländer und Bernhardiner, sind eher gemütlich und ihr Körper ist nicht für lange Strecken ausgelegt. Diese Hunde sind zwar für regelmäßige Spaziergänge geeignet, aber lange Ausritte oder intensive sportliche Aktivitäten können sie überfordern und gesundheitliche Probleme verursachen.

Überlegen Sie auch, was Sie mit Ihrem Hund unternehmen möchten. Wenn Sie viel in der Natur unterwegs sind, gerne wandern oder viel reisen, sollten Sie eine aktive Rasse wählen, die diese Aktivitäten liebt. Wenn Sie hingegen in der Stadt leben und Ihren Hund oft mit ins Café oder Restaurant nehmen möchten, ist ein Stadthund, der sich gut an solche Umgebungen anpasst, die bessere Wahl.

Jagdtrieb und Ersatzarbeiten

Können Sie mit viel Jagdtrieb umgehen, und wollen Sie das überhaupt? Jeder Hund hat einen gewissen Jagdtrieb, doch Jagdhunderassen sind speziell dafür gezüchtet. Planen Sie dann unbedingt ein, mit einem Jagdhund Ersatzarbeiten zu machen, und das regelmäßig – Nasenarbeit



Bild: Nicole Härtel Pflanzfotos

wie Mantrailing, Dummyarbeiten (Apportieren und Suchen) und ähnliche Aktivitäten sind wichtig, um den Hund rassegerecht auszulasten. Besser noch: Schaffen Sie sich gar keinen Jagdhund an, insbesondere die Klassiker wie Deutsch-Drahthaar, die Setterrassen, Deutsch-Kurzhaar fühlen sich viel wohler, wenn sie einen echten Job haben.

Agility und Hundesport

Wenn Sie sich für Hundesportarten wie Agility interessieren, sollten Sie eine Rasse wählen, die für diese Aktivitäten besonders geeignet ist. Border Collies und Australian Shepherds sind hervorragende Agility-Hunde, die durch ihre Intelligenz und Beweglichkeit glänzen. Wenn Sie eine kleinere Rasse bevorzugen, sind auch Cavalier King Charles Spaniels oder Papillons ausgezeichnete Wahlmöglichkeiten. Diese Rassen sind nicht nur agil und lernfreudig, sondern auch sehr anpassungsfähig und eignen sich gut für sportliche Aktivitäten.



Canicross

Canicross, das Laufen mit einem Hund, ist eine großartige Möglichkeit, sich gemeinsam sportlich zu betätigen. Viele Hunderassen eignen sich für Canicross, aber für wirklich ambitionierte Sportler sind Greyster besonders geeignet. Diese Rasse ist für ihre Ausdauer und Geschwindigkeit bekannt, eignet sich jedoch nur für erfahrene und ambitionierte Sportler, die regelmäßig und intensiv trainieren möchten.

Anhänglichkeit und Unabhängigkeit

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Frage, ob Sie einen anhänglichen oder eher unabhängigen Hund bevorzugen. Einige Rassen, wie Spaniels und Retriever, sind bekannt für ihre starke Bindung an ihre

Besitzer und ihre Anhänglichkeit. Andere Rassen, wie Huskies und Dackel, neigen dazu, unabhängiger zu sein und benötigen weniger ständige Aufmerksamkeit. Diese Charaktereigenschaften sollten bei der Auswahl berücksichtigt werden, um sicherzustellen, dass der Hund zu Ihrem Lebensstil passt.

Arbeitsfreude und Aktivität

Ein wichtiger Aspekt bei der Auswahl einer Hunderasse ist die Arbeitsfreude und Aktivität des Hundes. Wenn Sie einen aktiven Lebensstil führen und gerne Zeit im Freien verbringen, könnte eine aktive Rasse wie ein Border Collie oder ein Labrador Retriever die richtige Wahl für Sie sein. Wenn Sie hingegen einen ruhigeren Lebensstil bevorzugen, könnten Rassen wie der Basset Hound oder die Französische Bulldogge besser zu Ihnen passen.

Weitere Hunderassen und ihre Eigenschaften

Golden Retriever: Sehr familienfreundlich und gutmütig, ideal für Familien mit Kindern. Sie sind auch ausgezeichnete Therapiehunde.

Beagle: Freundlich und neugierig, ideal für aktive Familien und Menschen, die gerne draußen sind.

Shih Tzu: Klein und anpassungsfähig, ideal für das Leben in der Stadt und für Menschen, die einen ruhigen Begleiter suchen.

Boxer: Energetisch und verspielt, ideal für aktive Familien und Menschen, die viel Zeit im Freien verbringen.

Pudel: Intelligent und leicht zu trainieren, ideal für Menschen, die gerne Hundesport betreiben oder einen hypoallergenen Hund suchen.

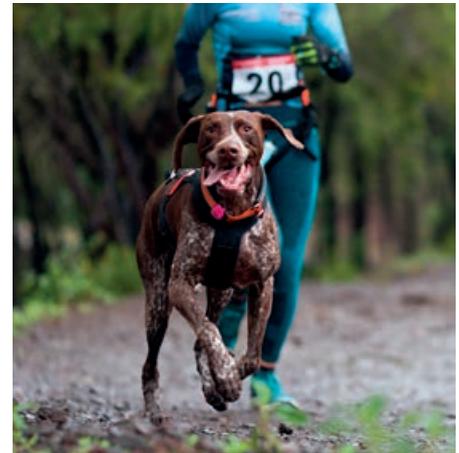
Rottweiler: Loyal und wachsam, ideal für Menschen, die einen Wachhund suchen.

Whippet: Schnell und anmutig, ideal für Menschen, die gerne joggen oder Canicross betreiben.

Fazit: Die richtige Hunderasse finden

Die Wahl der richtigen Hunderasse erfordert Zeit, Geduld und eine gründliche Recherche.

Denken Sie daran, dass es keine perfekte Rasse gibt, sondern nur die perfekte Rasse



für Ihre individuellen Bedürfnisse und Lebensumstände. Mit den richtigen Informationen und einer sorgfältigen Auswahl wird Ihr neuer vierbeiniger Freund eine Bereicherung für Ihr Leben sein. ■

BUCHTIPP:

Hanna David: Persönlichkeitsanalyse für Hunde

Jeder Hundebesitzer weiß, dass Hunde eine eigene Persönlichkeit besitzen. Doch wie ist die Persönlichkeit des eigenen Hundes ausgestaltet? Worauf macht sie sich fest? In diesem Buch geht es um das Thema „Hunde psychologie“: Auf der Basis von theoretischen Grundlagen wird erklärt, wo beim Hund die Persönlichkeit anfängt, welche Typen es gibt, wo Ursachen liegen und wie sich die Persönlichkeitsmerkmale auswirken. Für die verschiedenen Ausprägungen werden beispielhaft „echte“ Hunde beschrieben, um zu zeigen, worum es geht. Und das Highlight: Für den eigenen Hund kann man den Test machen und selber auswerten: Welche Persönlichkeit hat der eigene Hund?

Wer einmal in das Innere des eigenen Hundes eintauchen will, und das Verhalten besser verstehen will, für den lohnt sich die Lektüre. Wir hatten jedenfalls Spaß beim Analysieren unserer Redaktionshunde! Kosmos-Verlag | 136 Seiten | Paperback 18,00 Euro



Mit Breathwork die Magie der eigenen Atmung nutzen

Atmung geschieht automatisiert, weitgehend unbeachtet und „immer“ – rund 20.000 Atemzüge macht jeder erwachsene Mensch innerhalb von 24 Stunden. Die gebürtige Neusserin Johanna Lehmann ist ausgebildete Yoga- und Atemlehrerin und hat für das TOP Magazin eine exklusive Atemreise durch ihre Heimatstadt erstellt. Unserer Autorin hat sie erzählt, warum der natürliche Vorgang des Atmens so wichtig ist und wie man ihn bewusst einsetzen kann für mehr Energie und Gesundheit.

Die Magie der Atmung

Das Thema Atmung begeisterte Johanna schon lange: Als praktizierende Yogini und inzwischen ausgebildete Yogalehrerin kam ihr der Atem aber in der Praxis des Yogas oft „zu kurz“. Ein Wendepunkt war dann die Geburt ihrer Tochter 2015, so erzählt sie rückblickend. „Mir ist unter der Geburt extrem bewusst geworden, welchen großen Einfluss die Atmung auf die Reduzierung der Schmerzen hatte und zur Entspannung meines Körpers beitrug.“ „Warum weiß das denn keiner?“, habe sie sich damals gefragt und das Thema fortan intensiv verfolgt. Vor allem als sich Erfolge am eigenen Körper und Geist – Johanna hatte seit ihrer Kindheit mit entzündlichen Hauterkrankungen zu tun – einstellten. In intensiven Trainings, Retreats und Fortbildungen lernte sie die Grundlagen des Atmens kennen und die Effekte der verschiedenen Breathwork-Techniken auf Körper und Geist. „Die Nase ist ein Superorgan, sozusagen die natürliche Klimaanlage unseres Körpers. Ihre Schleimhäute filtern Krankheitserreger und Staub, die winzigen Härchen erwärmen und befeuchten die eingeatmete Luft“, nennt sie nur einige der Funktionen.

LSD – Drei Atem-Hacks auf den Punkt gebracht

Ihre Erkenntnisse hat die kreative Geschäftsfrau in einem Buch zusammengefasst. Drei Hacks kommen darin immer wieder vor. Die Autorin bringt diese auf das Kürzel LSD: Light (leicht durch die Nase atmen), Slow (langsame Atmung), Deep (tiefe Bauchatmung). „Die Atmung hat einen direkten Effekt auf das autonome Nervensystem und ist dabei der einzige Prozess, der zu steuern ist“, erklärt sie und ergänzt „innerhalb von Sekunden hat man so positive Auswirkungen auf unzählige Körperprozesse.“

Atemreise mit Tiger & Turtle

2020 gründete Johanna Lehmann ihr Unternehmen „Tiger & Turtle“, um Atemreisen gegen Stress Menschen überall auf der Welt zugänglich zu machen. Der Tiger und die Schildkröte begegnen dem Leser auch im Buch: Mit den Symbolen kennzeichnet sie Übungen zum Runterkommen (Schildkröte), Aktivieren (Tiger) oder, wenn beide Icons gezeigt werden, zum Ausgleichen. „Wenn es Spaß macht, ist die Integration neuer Routinen in den Alltag ganz einfach möglich“, ist sich die Atemexpertin sicher. Den Atem hat man „immer dabei und unter fünfzehn Minuten üben am Tag reichen aus, um positive Effekte herbeizuführen.“

Leidenschaft fürs Schreiben

Eine Leidenschaft fürs Schreiben hatte Johanna Lehmann schon als junges Mädchen. Im Laufe der Jahre faszinierte sie zudem immer mehr der Zusammenhang zwischen Geist und Körper, so habe sie zum Beispiel früher im Familienurlaub ihre beiden Schwestern hypnotisiert. Dennoch entschied sich die 40-Jährige nach dem Abitur am Gymnasium Marienberg erst einmal für ein BWL-Studium. Nach dem Diplom-Abschluss wollte sie

BREATHWORK

Unter dem Begriff Breathwork versteht man die verschiedenen Arten von Atemübungen für mehr körperliche und emotionale Gesundheit. Der deutsche Begriff Atemarbeit beziehe sich etwas stärker auf die therapeutische Anwendung von Atemübungen.



„schnell ins Ausland“ und lernte im Silicon Valley in Kalifornien den „unternehmerischen Drive vieler Start-ups kennen.“ Von diesem inspiriert wurde sie – inzwischen hatten sie berufliche Wege nach Singapur geführt – selber zur Gründerin und machte sich mit einem Kinderbuchverlag selbstständig und veröffentlichte zwei weitere Bücher, denn bereits in San Francisco hatte sie einen Reiseführer über die Stadt geschrieben.

Buch – Breathwork: Die Magie deiner Atmung

In ihrem Buch geht sie in fünf Teilen auf verschiedene Aspekte der Atmung ein und gibt konkrete Tipps und Anleitungen, um durch Atmung Gemütslage und Gesundheit zu verändern. Über QR-Codes können sogenannte Atemreisen abgerufen werden, in denen die Atemexpertin Visualisierungen und Musik verbindet mit der Kraft wissenschaftlich bewiesener Atemübungen. Denn die objektive Untermauerung ihrer Arbeit und Recherche ist ihr wichtig und sie orientiert sich bei Entscheidungen und ihrer Arbeit vor allem an nachweisbaren Fakten. ■



QR-Code

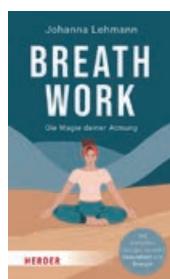
Diese exklusive Atemreise führt die Teilnehmer visuell und musikalisch durch unsere schöne Heimatstadt.



Bilder: mmmibetty_Photography

Autorin und Gründerin

Johanna Lehmann (geb. Schlereth) wurde 1984 in Neuss geboren und machte ihr Abitur am Gymnasium Marienberg. Ihr Studium der Betriebswirtschaftslehre führte sie nach Ingolstadt. Berufliche Stationen hatte sie in Singapur, München und San Francisco. Inzwischen wohnt sie mit ihrem Mann und zwei Kindern in Amsterdam.



Johanna Lehmann:
Breathwork – Die Magie deiner Atmung,
 Verlag Herder, 280 Seiten, 22 Euro.
 Überall dort, wo es Bücher gibt.
 Covershot © Verlag



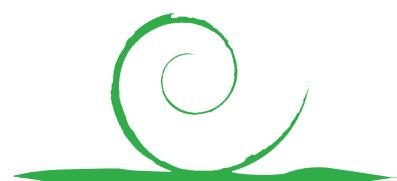
Ihr schönstes Lächeln.

**Ihre Adresse für
 moderne Zahnmedizin
 und Implantate am
 Reuschenberger Markt**



Dr. med. dent.
Natalie Hülsmann-Petry

**Am Reuschenberger
 Markt 2 · 41466 Neuss
 Tel. (02131) 2066 999
 info@novesiadent.de**



sabai-sabai
 traditionelle thaimassage



Traditionelle Thaimassage von Profis
 Vorheriges Beratungsgespräch
 Harmonisches Ambiente

**Münsterstraße 11 · 41460 Neuss
 Tel.: 02131-3835684
 Mobil: 0160-92665088
 www.sabai-sabai-neuss.de
 info@sabai-sabai-neuss.de**

TC BLAU-WEISS NEUSS – Der Traditionsverein in Neuss

Der TC Blau-Weiss Neuss e. V. ist ein Tennisverein, der im Neusser Stadionviertel beheimatet ist. Auf der Anlage des dortigen Jahnstadions werden seit 1979 die Heimspiele der Herrenmannschaft in der 1. Bundesliga ausgetragen. Daneben steht der Club für ein junges, dynamisches Vereinsleben auch auf der Ebene des Breitensports.

Fast learning als Zukunftsinitiative

Was als „unglaublich erfolgreiches Projekt“ begann, sei inzwischen fest im Club etabliert, so Geschäftsführer Bernhard Rüsing. „Fast learning ist der ideale Einstieg in den Tennissport für wirklich jeden Interessierten. Wir stellen das Equipment, eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich.“ In den Kursen orientieren sich speziell

ausgebildete Trainer an den Bedürfnissen und dem Können der einzelnen Kursteilnehmer und bringen diesen mit unterschiedlich schnellen Bällen individuell und stufenweise Timing und Ballgefühl bei.

Familiär

„Bei uns ist man nicht nur Mitglied, sondern ein Teil der blau-weißen Familie“, so bringt Abraam „Makis“ Savvidis (*Foto r. unten*) die besondere Atmosphäre im Verein auf den Punkt. Die gemeinsam verbrachte Zeit auf und neben dem Platz bietet vor allem neuen Mitgliedern einen guten Einstieg – nicht nur in den Tennissport, sondern eben auch in die Gemeinschaft, so der 1. Vorsitzende. Durch Hobbyturniere, Feiern und viele Angebote versucht der Vorstand gemeinsam mit den

Vertretern der Jugend auch neben der sportlichen Komponente für viel Spaß zu sorgen.

Traditionell

Der Verein wurde 1946 gegründet und zog zum zehnjährigen Jubiläum 1956 an die Neusser Jahnstraße, wo auch das erste Clubhaus errichtet wurde. 1978 stieg die 1. Herrenmannschaft erstmals in die 1. Bundesliga auf und wurde auf Anhieb deutscher Vizemeister. Bis heute ist der Verein Rekordmeister in der besten Liga des Landes. Stars wie Eric Jelen, Michael Westphal, Lutz Steinhöfel, Wolfgang Popp und Andreas Maurer haben die Ära von 1983 bis 1989 geprägt. Auch der heutige Tennisstar Rafael Nadal hat im Alter von 17 Jahren für Blau-Weiss aufgeschlagen.

Jugend

„Die Jugendarbeit liegt uns sehr am Herzen und wir wollen nicht nur Tennisspieler, sondern auch Charaktere formen“, so Anja Leopold und Ralf Übrick, die als Jugendwarte den Nachwuchs an der Jahnstraße vertreten und gezielt fördern – auf und abseits des Platzes. „Unsere Jugend ist unser großes Potenzial“, so Bernhard Rüsing und erklärt, „wir unterstützen und fördern finanziell die Ausbildung unserer Youngster zu Trainern.“ Zudem versuche der Verein in einem neuen Konzept, alle Altersgruppen personell so zu besetzen, dass individuell und leistungsorientiert gefordert und gefördert werden kann.

Breitensport meets Spitzensport

Auch wenn der Verein aus Tradition der Leistung verpflichtet ist, gelingt den Verantwortlichen der Spagat zwischen einem fröhlichen und belebten Clubleben mit vielen jungen Leuten – der Altersdurchschnitt liegt bei unter 40 Jahren – und Spitzensport in der höchsten nationalen Liga bestens. Neue und alte Clubmitglieder treffen sich zwanglos zum offenen



Bilder: TC BW Neuss



Tennistreff und suchen sich spontan einen Spielpartner – ohne große Pläne oder Verabredungen. Die Jugend organisiert sich mit einem eigenen Jugendsprecher und entsprechenden Beiräten mit einem eigenen Budget weitgehend selber und veranstaltet zum Beispiel Tenniscamps in den Ferien für die jüngeren Kinder. „Von der Kreisklasse bis zur Bundesliga haben wir jede Spielstärke bei uns vertreten. Eine einzigartige Mischung, die für gute Stimmung sorgt“, so der 1. Vorsitzende.

Die Integration von Neuzugängen gelingt über Basiskurse an den Wochenenden oder – bei größeren Ambitionen – Kursen, die gezielt auf die Medenspiele vorbereiten. Immerhin sind 30 der insgesamt 32 Mannschaften des Vereins in den Medenwettkämpfen aktiv.

Bundesliga – The Boys of Neuss

Im Spitzensport gelang dem Traditionsverein in diesem Jahr der direkte Wiederaufstieg in die 1. Bundesliga, so dass es im nächsten Frühjahr wieder Tennis der Spitzenklasse auf der schönen Anlage an der Jahnstraße zu sehen gibt. Und auch wer vielleicht (noch) nicht so an Tennis interessiert ist, sei herzlich willkommen,

wie Makis Savvidis betont: „Wir verfügen über ein hervorragendes Netzwerk, so dass man sich in netter Atmosphäre bei einem Glas Bier oder Wein treffen und den Tennismittag zu einem gesellschaftlichen Event avancieren kann.“ Die „super Clubterrasse“ wurde in diesem Sommer mit neuen Schirmen und Möbeln ausgestattet und hat ein einzigartiges Flair.

Auch wenn die Bundesliga strukturell ausgegliedert ist, bleibt sie das Aushänge-

schild des Vereins und schließlich ist es „unsere 1. Herren, die uns hier deutschlandweit repräsentiert“, so Abraam Savvidis, der sich wünscht, dass die Spiele an der Jahnstraße auch bei den Neusser Bürgern wieder einen höheren Stellenwert bekommen.

Also: Auf Wiedersehen in der nächsten Saison an der Jahnstraße und bis dahin bei den vielfältigen Angeboten des TC Blau-Weiss Neuss. IW ■



Bild: S. Dressler

WHERE
SHOPPING
MEETS
HEALTH





„Mall of Life“

Auf dieses Großprojekt darf man schon jetzt sehr gespannt sein.

rheinpark
center



EINE STARKE BASIS WIRD NOCH STÄRKER

Das innovative Konzept bündelt das Shop-Angebot des Centers auf 30.000 m² im EG und 1. OG und erweitert das oberste Geschoss um ein hochmodernes medizinisches Zentrum. Hier werden sich unter anderem Facharztpraxen, Tageskliniken und Pflegeeinrichtungen auf über 12.000 m² um die Gesundheit der Menschen kümmern.



EIN INVESTMENT IN DIE ZUKUNFT

Union Investment und ECE Marketplaces investieren über 50 Mio. Euro, um gemeinsam dieses wegweisende Projekt zu realisieren. Die umfassende Modernisierung und Erweiterung soll das Rheinpark-Center Neuss optimal und vorausschauend auf die Anforderungen der Kunden sowie die im Umfeld entstehende Quartiersentwicklung anpassen.



HOHE ANZIEHUNGSKRAFT GARANTIERT

Neben dem Health-Bereich werden weitere neue Shops und Marken das Center bereichern, um den spannenden Mix aus Shopping, Gesundheit und Entertainment noch vielseitiger zu gestalten. So soll die „Mall of Life“ zum Dreh- und Angelpunkt für viele Bereiche des Lebens werden und alles unter einem Dach beherbergen.



UMBAU IM FOKUS: AB 2024 AUF DEM WEG ZUR „MALL OF LIFE“

Die aufwendige Umbauphase beginnt zeitnah. Trotz der umfassenden Modernisierung bleibt das Center geöffnet, damit die Kunden auch während des Umbaus wie gewohnt shoppen können. Die große Eröffnung der „Mall of Life“ ist für 2026 geplant.

Weitere Infos auch unter rheinparkcenter-neuss.de





Ein Monat ohne Alkohol – und warum das eine gute Idee ist

Der Januar ist bekanntlich der Monat der guten Vorsätze. Nach den üppigen Festtagen und Silvesterfeiern steht bei vielen der „Dry January“ auf dem Plan – der trockene Januar also, ein Monat ohne Alkohol. Doch warum ist es eigentlich gesund, auf Alkohol zu verzichten, und welche Alternativen gibt es, um trotzdem nicht auf Genuss zu verzichten?

Gesundheitliche Vorteile des Alkoholverzichts

Ein Monat ohne Alkohol kann wahre Wunder bewirken: Die Leber, die sonst Schwerstarbeit leisten muss, kann sich endlich erholen. Das Risiko für Lebererkrankungen sinkt, und auch das Herz-Kreislauf-System profitiert. Studien zeigen, dass bereits nach vier Wochen ohne Alkohol der Blutdruck sinkt und das Herz effizienter arbeitet. Zudem verbessert sich die Schlafqualität und das Immunsystem wird gestärkt. Und das Beste: Die Waage zeigt oft auch weniger an, da Alkohol viele leere Kalorien enthält.

Alkoholfreie Alternativen – Genuss ohne Reue

Wer auf Alkohol verzichtet, muss nicht auf Geschmack und Genuss verzichten. Alkoholfreies Bier ist längst nicht mehr nur ein Notnagel. Die Auswahl ist groß und die Qualität hat sich in den letzten Jahren enorm verbessert. Ob Pils, Alt oder Kölsch – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Dass alkoholfreie Bieralternativen gerade zum Jahreswechsel gefragt sind, bestätigt auch der Neusser Braumeister Lars Neßlinger: „Der typische, feinherbe Geschmack bleibt beim Brauen nach dem deutschen Reinheitsgebot erhalten“, so der Experte. Durch schonende Verfahren wird das Bier nicht nur entalkoholisiert, sondern auch kalorienreduziert.

Auch alkoholfreier Wein hat sich weiterentwickelt. Dank moderner Entalkoholisierungsmethoden bleibt der Geschmack erhalten und man kann ohne Reue anstoßen.

Für Cocktail-Liebhaber gibt es ebenfalls zahlreiche alkoholfreie Alternativen. Ein Klassiker ist der Virgin Mojito: Minze, Limette, Rohrzucker und Soda – erfrischend und lecker. Auch alkoholfreie Spirituosen wie Gin-Alternativen sind im Kommen und bieten die Möglichkeit, klassische Cocktails ohne Alkohol zu genießen.

Und ganz ehrlich: Mit Eiswürfeln, Zitronenscheibe und Minzblättern sieht ein alkoholfreier Cocktail nicht nur gut aus, sondern schmeckt auch lecker.

Rezept für einen alkoholfreien italienischen Aperitif:

Sanbitter

Zutaten:

- 1 Flasche Sanbitter (alkoholfreier Bitter)
- 1 Orange
- Eiswürfel
- Soda oder Mineralwasser

Zubereitung: Ein Glas mit Eiswürfeln füllen. Sanbitter in das Glas gießen. Eine Orangenscheibe hinzufügen. Mit Soda oder Mineralwasser auffüllen und leicht umrühren.

Rezept für einen alkoholfreien Cocktail:

Virgin Mojito

Zutaten:

- 10 frische Minzblätter
- 1 Limette
- 2 TL Rohrzucker
- Eiswürfel
- Soda oder Mineralwasser

Zubereitung: Minzblätter und Rohrzucker in ein Glas geben und mit einem Stößel leicht zerdrücken. Limette vierteln, den Saft ins Glas pressen und die Limettenstücke dazugeben. Glas mit Eiswürfeln füllen und mit Soda oder Mineralwasser auffüllen. Gut umrühren und mit einem Minzweig garnieren.

Der Dry January ist eine wunderbare Gelegenheit, dem Körper eine Pause zu gönnen und neue, gesunde Gewohnheiten zu etablieren. Mit den zahlreichen alkoholfreien Alternativen muss dabei niemand auf Genuss verzichten. In diesem Sinne sagen wir vom Top Magazin Prost! Und auf einen gesunden Start ins neue Jahr. IW ■




 Bestattungshaus
**WILFRIED
 ODENTHAL**

**Trauer hat
 viele Facetten.
 Begegnen Sie ihr
 aktiv.**

Wir bieten Ihnen
Raum und Zeit dafür.

Das Bestattungshaus Odenthal in Neuss und Meerbusch steht für eine persönliche und individuelle Trauerkultur. Jeder Mensch ist einzigartig und so sollte auch der letzte Abschied gestaltet werden. Wir möchten Sie in Ihrem Trauerprozess ermutigen, aktiv und kreativ zu werden. Dabei begleiten wir Sie einfühlsam.

Rosmarinstraße 25 **Drususallee 5** **Oststraße 29** www.odenthal.info
 41466 Neuss 41460 Neuss 40667 Meerbusch buero@odenthal.info
 Tel.: 02131 460066 Tel.: 02131 460066 Tel.: 02132 937090 bestattungen_odenthal ©

Striemitzer GmbH
 Ihre Schreinerei im RheinKreis Neuss

- BAU- & MÖBELSCHREINEREI
- FENSTER
- TREPPENBAU
- INNENAUSBAU
- TÜREN
- SICHERHEITSTECHNIK

AM HAGELKREUZ 18
 41469 HOISTEN
WWW.STRIEMITZER.DE
 02131-462348



Man fühlt sich direkt wohl, wenn man die neuen Räumlichkeiten der AOK auf dem Neusser Markt betritt. Im Oktober hat die Gesundheitskasse im ehemaligen Gebäude der Commerzbank ihr modernes AOK-Haus für die Kunden eröffnet.

Moderne Ausstattung, zentrale Lage

Auf 900 Quadratmetern werden die Kunden in den großzügig gestalteten und auf die verschiedenen Beratungsbedarfe der Kunden zugeschnittenen Räumlichkeiten im Erdgeschoss des AOK-Hauses empfangen. Natürliche Materialien wie Holz und eine grüne Wand mit Echtpflanzen sorgen für ein angenehmes Raumklima. Begrüßt werden die Kunden – fast wie in einer Hotelloobby – am Empfang, an dem ein Berater das Anliegen des Besuchers kurz aufnimmt und einen Platz anbietet: Vielleicht am Familientisch, wo die Jüngsten sich die Zeit mit Malen oder Spielen vertreiben können oder am Gesellschaftstisch. Einfache Anliegen können dort schnell und unkompliziert geklärt werden und ein Berater sucht den Kunden, dessen Daten vorab auf Surfaces gespielt wurden, dort auf. In den sieben Beratungszimmern werden detaillierte Fragen individuell und diskret besprochen. „Wir nennen diese Räume auch Wohnzimmer“, erklärt Wolfgang Jäger, Leiter des Neusser AOK-Hauses. Hier gibt es über große Screens zum Beispiel einen direkten Zugang zur Homepage der AOK Rheinland/Hamburg oder weiteren digitalen Gesundheitsangeboten. Eine gute Möglichkeit also, den Kunden direkt die Funktionen zu erklären oder auch Suchfunktionen für eine bessere Gesundheitskompetenz zu erläutern.

„Beratung mit Wohlühlcharakter“, bringt es Marion Schröder, Regionaldirektorin der AOK Rheinland/Hamburg für den Niederrhein, auf den Punkt und erklärt, dass das Gebäude nach neuestem Klimastandard ausgestattet ist – eine grüne AOK im wahrsten Sinne des Wortes also. Der Hingucker auf dieser Etage ist der AOK-Lebensbaum mit echtem Stamm.

„Mit unserem neuen AOK-Haus bieten wir in Neuss und der Region Niederrhein eine zentrale Anlaufstelle für alle Gesundheitsfragen“, sagt Marion Schröder weiter. „Wir sind da, wo unsere Kunden sind. Dieses Signal ist uns gerade in diesen

bewegten Zeiten besonders wichtig und die zentrale Lage mitten in der Innenstadt erleichtert die Erreichbarkeit.“ Denn dass „das persönliche Gespräch durch nichts zu ersetzen ist“, weiß auch Wolfgang Jäger aus seiner langjährigen Erfahrung. Um die manchmal nicht vermeidbare Zeit des Wartens zu verkürzen, geben einfache Übungen an den Gesundheitsstationen den Besuchern des Hauses Impulse zum Mitmachen. Wechselnde Ausstellungen informieren zu aktuellen Gesundheitsthemen oder Angebote der AOK Rheinland/Hamburg und, klar, freies WLAN gibt es auch.

Auch die Mitarbeitenden in den offenen Arbeitsbereichen auf der ersten und zweiten Etage, wo jeder sich an den höhenverstellbaren Schreibtischen seinen Platz suchen kann, fühlen sich rundum wohl. Spinde stehen für persönliche Unterlagen oder Material zur Verfügung. Eine schalldichte „Telefonzelle“ im Arbeitsbereich sorgt für die nötige Diskretion bei Telefonaten. In den Besprechungsräumen warten ergonomische Sitzhocker auf die Angestellten. Die Teeküchen bietet nicht nur Platz für die Zubereitung von Kaffee oder Tee, in Kühlschränken ist Platz für Speisen und auch der Austausch mit den Kollegen findet hier Platz. Der Open Space fördert die Kommunikation schon alleine deswegen, weil man die Kollegen öfter sieht.



Herzlich Willkommen: Platz für Veranstaltungen

Das besondere Highlight ist eine Veranstaltungsfläche (auf Wunsch teilbar) mit Catering-Küche, Bestuhlung und sämtlicher Technik. Hier treffen sich unterschiedliche Personenkreise für eigene Veranstaltungen, wie Informationsabende für Gesundheitsfragen, Sportkurse oder regionale Gesundheitskongresse und auch eine Musterwohnung für an Demenz erkrankte Menschen war dort im gesamten November aufgebaut. Ausdrücklich willkommen sind aber auch externe Buchungen von den Neusser Bürgern, Vereinen, Initiativen oder Geschäftsleuten, denn die „neue Immobilie soll auch Menschen ins Haus holen“, wie Wolfgang Jäger betont. Er ist für die Termine zuständig, die über ein Raumbuchungssystem geblockt und im Rahmen eines Überlassungsvertrags festgemacht werden. „Wir haben schon etliche Anfragen für unsere attraktive und ansprechende Eventfläche, denn der Balkon in der ersten Etage ist ein echter Paradeplatz“, verrät Marion Schröder.

Neueröffnung ist Teil der strategischen Neuausrichtung der AOK

Die Neueröffnung in Neuss ist Teil einer strategischen Neuausrichtung der AOK Rheinland/Hamburg, die die Ansprüche und Bedarfe der Versicherten noch stärker in den Mittelpunkt rückt. Weitere neue AOK-Häuser und Geschäftsstellen folgen in den kommenden Monaten und Jahren. Mit über 70 Geschäftsstellen im Rheinland und in Hamburg unterhält die AOK Rheinland/Hamburg weiterhin ein flächendeckendes Geschäftsstellennetz. Die Präsenz vor Ort bleibt auch in Zukunft fest im Markenkern der Gesundheitskasse

verankert. „Unsere AOK-Häuser sind nicht nur Geschäftsstellen, in denen wir unsere Versicherten persönlich beraten, sondern ein Treffpunkt für alle Bürgerinnen und Bürger, die sich für Gesundheitsthemen interessieren“, sagt Marion Schröder. „Gemeinsam mit regionalen Partnern wollen wir dort Lust auf Gesundheit wecken und den Menschen diese spürbar, erlebbar und vor allem verständlich vermitteln.“ IW ■
Das AOK-Haus in Neuss befindet sich am Markt 21-25 in der Nähe des Rathauses und ist von montags bis donnerstags von 8 bis 18 Uhr sowie freitags von 8 bis 16 Uhr geöffnet.



Bilder: S. Dressler

NEUSS-GIERIG? ENTDECKEN SIE MEHR!

Verschenken und Freude bereiten

Erhalten Sie **4 Ausgaben** des Top Magazins Neuss + die Schützenfest-Sonderausgabe **1 komplettes Jahr**, direkt zu Ihnen nach Hause. Genießen Sie spannende Einblicke in Ihre Region!

neuss-ist-top.de
neuss@top-magazin.de

top magazin
RHEIN-KREIS
NEUSS



Rendezvous mit dem Glück

– Interview mit dem Happyologen Patrik Wenke

In einem inspirierenden Gespräch mit dem Top Magazin Rhein-Kreis Neuss erzählt Patrik Wenke, Deutschlands erster Happyologe, wie er nach einem schweren Schicksalsschlag den Weg zum Glück fand. Er teilt seine Erkenntnisse und gibt wertvolle Tipps, wie jeder von uns bewusste Glücksmomente in sein Leben integrieren kann.

Bild: Ines Nienhaus

Top Magazin: Lieber Herr Wenke, Sie bezeichnen sich als Deutschlands ersten und einzigen Happyologen. Wie haben wir das Wort zu verstehen?

Patrik Wenke: Nun, das Wort hat gleich mehrere Bedeutungen: Zum einen steckt natürlich das Wort Happy, also glücklich, darin. Dann aber auch das Wort App, denn mit der GLÜCKSApp habe ich ein Tool entwickelt, Glücksmomente wahrzunehmen und virtuell zu sammeln – Glück to go also. Zudem ist in dem Wort der Ausdruck ‚yolo‘ – you only live once – verborgen, denn wenn man das einmal verinnerlicht hat, weiß man, wie kostbar jeder Glücksmoment ist. Eines Tages werden wir alle sterben, aber an ALLEN anderen Tagen nicht!

Wie sind Sie zum Happyologen geworden?

Dafür ist eine sehr unglückliche Situation verantwortlich: Ich hatte 2014 einen Schlaganfall, meine linke Körperhälfte war gelähmt, aber ich habe mich durch intensive Reha ins Leben zurückgekämpft. Dieser Schicksalsschlag hat bei mir zu einer Veränderung des Mindsets

geführt und eigentlich wollte ich darüber ein Buch schreiben.

Wie ging es weiter?

Wie das Leben so spielt, kam Corona dazwischen und bot mir eigentlich Zeit für mein Buchprojekt. Jedoch fand ich das Thema Schlaganfall eigentlich unpassend und habe einfach mal ‚Glück‘ gegoogelt. In den zahlreichen Einträgen sprang mich direkt der erste an, der mich auf die Seite des deutschen Pioniers der Glücksforschung Professor Dr. Alfred Bellebaum führte und ihn habe ich dann einfach angerufen und mit ihm stunden- und tagelang über Glück philosophiert.

Inzwischen haben Sie ein Buch geschrieben, aber nicht über Schlaganfälle, sondern mit dem Titel „Rendezvous mit deinem Glück – Glück ist kein Zufall, sondern (D)eine bewusste Entscheidung“. Was hat Sie dazu veranlasst, es zu schreiben?

Alfred Bellebaum war schon 89 Jahre alt, als ich ihn kennenlernte. Er hat mir so viel seines wissenschaftlichen Wissens über Glück und aus seiner Forschung weitergegeben, dass er mir das Ver-

sprechen abnahm, diese Erkenntnisse immer weiterzugeben und zu erhalten.

Haben Sie denn auch Ihren eigenen Glücks-Weg gefunden?

Ja, sehr geprägt hat mich ein Aufenthalt in einem Shaolin-Kloster, wo ich die Gelegenheit hatte, den Abt kennenzulernen – das war für mich lebensverändernd. Seine Botschaft lautete: Turn off the music! Also lasse Stille zu und dann: Play your own music! Entscheidend ist, was Du selber willst, aber um dahin zu kommen, muss man sich selber erst einmal genau zuhören.

Wie haben Sie es geschafft, nach dem Schlaganfall weiterzumachen? Wieder an Glück glauben zu können?

Ich hatte immer die richtigen Menschen an meiner Seite, angefangen mit meiner Familie. Mein Physiotherapeut Michael antwortete mir in einem Moment größter Angst während der Reha auf die Frage, ob es mit mir nie wieder so werden würde wie vorher, dass er und sein Team alles geben und ich besser werde als vorher – damit hat er mir so viel Optimismus

und Zuversicht gegeben und ja, in dem Moment mein Leben gerettet. Die Macht der Worte. Worte können zerstören oder auch retten. Daher ist es auch wichtig, dass wir benevolent mit anderen, aber auch mit uns selber umgehen und uns immer wieder Dinge zutrauen und mutig sind. Am Ende unseres Lebens bereuen wir nicht unsere Fehler, sondern die verpassten Chancen.

Wenn Sie eine Glücksformel auf den Punkt bringen müssen – was geben Sie unseren Lesern mit?

Verabrede Dich regelmäßig, zum Beispiel einmal im Monat, zu einem Rendezvous mit Dir selber – ganz in Stille, ohne Tiere oder Personen, ohne Handy oder sonstige Störfaktoren und Du wirst sehen, dass vieles hochkommen wird.

Oh ha, das kann bestimmt schwierig sein...

Das stimmt, es erfordert ein wenig Mut, aber für das, was da hochkommt, habe ich einen einfachen Leitfaden. Sortiere die Themen wie in einer Excel-Tabelle: 1. Wenn es Dich glücklich macht – dann mache es. 2. Was Dich nicht glücklich macht – kann weg. Es gibt nur diese zwei Optionen. Klarheit entsteht durch Entscheidungen, ein klares Ja, ein klares Nein und das unglücklich machende „Jein“, also Unentschlossenheit, weglassen. Dabei betone ich immer wieder, dass „nein“ ein vollständiger Satz ist und keiner Begründung bedarf.

Ist also Klarheit ein wichtiger Glücksfaktor?

Unbedingt! Was will man, was will man nicht – wenn man darüber Klarheit hat, ist man schon gut auf dem Weg. Zusammen mit einer Portion Zuversicht – die Sicht nach vorne.

Haben Sie noch einen glücklichen Schlusssatz für uns?

Aber gerne und da halte ich es rheinisch: Es ist, wie es ist, aber es wird, was Du daraus machst.

Das Interview führte Iris Wilcke.

Bild: Patrik Wenke



Zur Person

Patrik Wenke, Jahrgang 1969, ist Autor, Verkaufs- und Kommunikations-trainer sowie ein gefragter Keynote-Speaker und Glücks-Experte im TV. Der Happyologe wohnt mit seiner Frau in Zons. In seiner Freizeit läuft er gerne und ist ehrenamtlich engagiert. 2023 finishte er einen Ultramarathon (200 Kilometer bei 3500 Höhenmetern) entlang des Himalayas und bekam die Urkunde aus den Händen des Glücksministers von Bhutan – dem glücklichsten Land der Welt. Der Spendenlauf ergab 10.000 Euro, die in NRW in Kinderhospize und soziale Einrichtungen verteilt wurden.

Er ist ehrenamtlicher Botschafter für das Kinderhilfswerk ICH – International Children Help e.V.



Das Glück liegt in Deiner Hand

Kleiner Finger – benevolent sein: Sei wohlwollend und gütig mit Dir selber.

Ringfinger – Erinnerung an das regelmäßige Rendezvous mit Dir selber

Mittelfinger – Statement für ein klares Ja oder Nein

Zeigefinger – erinnert daran, die vielen kleinen Glücksmomente wahrzunehmen, die in der Summe ein großes Glück ergeben.

Daumen – Dankbarkeit und Demut



HTC SCHWARZ-WEISS NEUSS – Der Familienclub im Herzen von Neuss

Wenn man in Neuss an Hockey denkt, denkt man an Schwarz-Weiss Neuss. Der Traditionsverein an der Jahnstraße hat in der Feldsaison 2024 fünf Erwachsenen- und 32 Kinder- und Jugendmannschaften am Start. Die jeweils erste Damen- und Herrenmannschaft spielen auf dem Feld in der 2. Bundesliga. Die 1. Herren in der gerade begonnenen Hallensaison sogar in der besten Liga des Landes. Ebenso sind fünf Jugendmannschaften in der für dieses Alter bestmöglichen Regionalliga vertreten.

Historie

Der Hockey- und Tennisclub Schwarz-Weiss Neuss blickt auf eine lange und traditionsreiche Geschichte zurück. Gegründet wurde er im Jahr 1928 und startete ursprünglich als reiner Hockeyverein, doch schon bald erweiterten die Mitglieder das Sportangebot um Tennis. Der Name „Schwarz-Weiß“ bezieht sich auf die Vereinsfarben, die von Anfang an die Identität des Clubs bestimmt haben. Heute gibt es ein umfangreiches Merchandising-Angebot des Vereins.

Hockey beim HTC

In den folgenden Jahrzehnten etablierte sich Schwarz-Weiss Neuss als eine der führenden Adressen für Hockey in der Region. Sowohl die Herren- als auch die Damenmannschaft feierten Erfolge auf regionaler und nationaler Ebene. Insbesondere in den 1980er und 1990er Jahren konnte der Verein einige Meisterschaften und Pokalsiege verbuchen. Auch

die Jugendabteilung des Clubs spielte immer eine bedeutende Rolle und brachte zahlreiche Talente hervor, die es bis in die Bundesligen und Nationalteams brachten. Denn bei Schwarz-Weiss gilt stets: Jugendarbeit ist Zukunftsarbeit. In der Ballschule werden schon Kinder ab drei Jahren spielerisch an den Sport herangeführt, mit ungefähr fünf Jahren beginnt das Training mit Schläger.

Mit einem Team aus haupt- und ehrenamtlichen Trainern werden sowohl junge Leistungssportler ausgebildet, als auch Jugendliche, die einfach nur Spaß an der Bewegung haben.

Tennis beim HTC

Parallel dazu wächst auch die Tennissparte stetig. Die gepflegte Tennisanlage und das breite Angebot an Trainings- und Turniermöglichkeiten zogen und ziehen zahlreiche Mitglieder an. Schwarz-Weiß Neuss ist ein beliebter Treffpunkt für

Tennisspieler aller Altersklassen und Spielstärken.

Gemeinschaft und Geselligkeit

Neben dem sportlichen Engagement legt der Club großen Wert auf Gemeinschaft und Geselligkeit. Regelmäßig finden Vereinsfeste, Turniere und gesellschaftliche Veranstaltungen statt, die das Vereinsleben bereichern. Der Club versteht sich nicht nur als Sportstätte, sondern auch als sozialer Treffpunkt für seine Mitglieder.

Heute steht Schwarz-Weiß Neuss für eine gelungene Verbindung von Tradition und Moderne. Mit einem breiten Sportangebot, engagierten Trainern und einem lebendigen Vereinsleben bietet der Club seinen Mitgliedern die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen und Teil einer Gruppe zu sein.

„Wir haben 2020 das Projekt ‚Rückführung der Damen in die Bundesliga‘ ins Leben

gerufen, und nach vier Jahren und sensationellen fünf Aufstiegen in Folge sind wir nun seit diesem Sommer zurück in der 2. Bundesliga“, erklärt Annette Weeres, Managerin der 1. Damenmannschaft, stolz – somit wird in Neuss endlich wieder auf ganz hohem Niveau Damenhockey gespielt. IW ■



Bilder: Jgh1968/HTC

Sponsoren gesucht!

Dass Spitzensport nur mit einem Spitzen-Sponsoring funktioniert, muss man den Neusser Unternehmen nicht sagen, und die 1. Damenmannschaft des HTC Schwarz-Weiss Neuss ist dringend auf der Suche nach finanzieller Unterstützung, denn zum Beispiel Reise- und Übernachtungskosten, Verpflegung der Gastmannschaften oder Ausgaben für die Schiedsrichter müssen selbstständig – und nicht über die allgemeinen Mitglieds- oder Trainingsbeiträge – gestemmt werden. Einen entsprechenden Spendenaufruf haben die Damen bereits gestartet.

Das junge, attraktive Damenteam bietet die perfekte Werbepattform für Ihr Unternehmen. Sie wollen dabei sein und den Spitzensport in Neuss weiter nach vorne bringen? Annette Weeres freut sich über eine Kontaktaufnahme unter 0172-24 88 445.



Solveig Kampmann | Praxis für Physiotherapie

Friedrichstraße 48 | 41460 Neuss | Tel: 02131 - 5393314

Allgemeine Krankengymnastik | Manuelle Therapie | Kiefergelenkbehandlung (CMD)
 Klassische Massagetherapie | Neurologische Behandlungen | Manuelle Lymphdrainage
 Wärmeanwendung | Kinesiotaping | Heilpraktiker (Physiotherapie)



WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG! PHYSIOTHERAPEUT (M/W/D) IN TEIL- ODER VOLLZEIT

WINTERBLUES?

Diese Tipps können helfen, den Winterblues zu lindern und die dunklen Monate des Jahres besser zu überstehen.



Es ist zum Hüllen: Wenn wir morgens das Haus verlassen oder unseren Platz im Homeoffice einnehmen, ist es noch dunkel. Wenn wir abends nach Hause kommen und die Arbeit getan ist, ist es schon wieder dunkel. Und mal ehrlich: So richtig hell ist es in der Zwischenzeit auch nicht geworden.

Das fehlende Licht, die kurzen Tage und das vielleicht schlechte Wetter machen etwas mit unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist: Konzentrations- oder Schlafstörungen, eine erhöhte Infektanfälligkeit und schlechte Stimmung können nur einige der Auswirkungen sein. Um dem sogenannten Winterblues vorzubeugen, haben wir einige Tipps zusammengestellt, um Sie, Euch und uns gut, gesund und glücklich durch die dunkle Jahreszeit zu bringen.

Sauna: „Regelmäßige Saunabesuche im Winter sind gut fürs Immunsystem und können Erkältungskrankheiten vorbeugen. Das ist nicht nur gut für den Körper, sondern die wohlige Wärme in der Sauna tut auch der Seele gut“, bringt es Rosy Herrmann, stellvertretende Leiterin der Saunalandschaft Wellneuss auf den Punkt. Zudem laden die vielen gemütlichen Liegen in der Anlage dazu ein, mal wieder in aller Ruhe ein Buch zu lesen oder einfach im Kaminzimmer zu entspannen.

Soziale Kontakte: Verbringen Sie Zeit mit Freunden und Familie. Nutzen Sie bewusst die Kraft der Freundschaft, das

Gefühl, dazuzugehören und Gleichsinnige im Leben zu haben. Eine Decke, Kerzen und ein Kamin können helfen, eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen und Traurigkeit zu vermeiden.

Tageslicht nutzen: Versuchen Sie, so viel Tageslicht wie möglich zu bekommen. Gehen Sie während der Mittagspause nach draußen oder setzen Sie sich in die Nähe eines Fensters. Auch eine Lichttherapie zeigt bei Betroffenen des Winterblues eine deutliche Wirkung, wie Professor Ulrich Sprick, Departmentleiter Forschung und Entwicklung am Alexius/Josef Krankenhaus, bestätigen kann: „Studien belegen, dass der Einsatz von Tageslichtlampen mit einer hohen Beleuchtungsstärke und einem relativ hohen Blauanteil des Lichts den Serotoninspiegel im Gehirn steigern kann, was die Symptome von saisonal abhängiger Depression und Winterblues effektiv lindert“, so der Experte. Der Lichtmangel im Winter bringt unseren inneren biologischen Takt durcheinander. Die Lichttherapie hilft dabei, diese innere Uhr wieder ins Gleichgewicht zu bringen. „Wichtig ist insbesondere bei ausgeprägten Symptomen, wie bei der saisonal abhängigen Depression, die Lichttherapie unter ärztlicher Anleitung durchzuführen, um optimale Ergebnisse zu erzielen“, so der Fachmann weiter.

Routine und Schlafrythmus: Regelmäßigkeit sorgt dafür, dass wir nicht immer so viel über alles nachdenken müssen. Ein geregelter Tagesablauf und ein fester

Schlafrythmus können helfen, den Winterblues zu lindern.

Akupressurmatte – Uih, das ist erst etwas hart und ungemütlich, aber auf die Dauer kann man sich herrlich sinken lassen in die spitzen Kunststoffnadeln einer Akupressurmatte. Die Unterlage beruht auf den Erkenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin – durch die verschiedenen Druckpunkte soll die Durchblutung gesteigert, die Haut stimuliert und dadurch die Ausschüttung von Glückshormonen angeregt werden. Liegen macht glücklich!

Bewegung: Regelmäßige körperliche Aktivität kann helfen, die Stimmung zu verbessern, denn der Spiegel von Stresshormonen wird dadurch gesenkt. Schon ein täglicher Spaziergang von dreißig Minuten kann Wunder wirken. Und: Bewegung kann das Energieniveau erhöhen – das ist besonders hilfreich, wenn man sich müde und träge fühlt.

Entspannungstechniken: Praktizieren Sie Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Atemübungen. Diese können helfen, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. „Yoga bedeutet Verbindung – mit dir selber, mit deinem Atem, Körper, Geist und Seele und ja, auch mit anderen Menschen“, erklärt Wiebke Schäkel von Yogimotion. Sanftes, dynamisches und körperbetontes Yoga fördere die Freisetzung von Endorphinen und kann die Stimmung verbessern.

Auch Angst, die oft mit dem Winterblues einhergeht, kann durch Atemübungen oder Meditation abgebaut werden.

Professionelle Hilfe: Wenn der Winterblues zu stark wird und Sie das Gefühl haben, alleine nicht mehr weiterzukommen, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Bonustipp der Autorin (mehrfach getestet und für sehr gut befunden): Suchen Sie sich Ihr ganz persönliches Mikroabenteuer und machen Sie etwas (ziemlich) Verrücktes! Auch im Alltag ist es möglich, die Kraft des Abenteurers zu nutzen und der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt: Buchen Sie bei Neuss Marketing eine Führung durch unsere schöne Stadt, fahren Sie noch vor der Arbeit dorthin, wo die Erft den Rhein begrüßt, und genießen einen winterlich-nebeligen Sonnenaufgang, picknicken Sie im Wohnzimmer oder... schlafen Sie draußen! Seit fast zwei Jahren verbringen wir (mindestens) eine Nacht in jedem Monat



(ja, auch im Winter) auf unserem Balkon (im Garten könnte wildes Getier hausen und das wäre meinem Mann dann doch

zu viel Abenteuer). Das ist im Winter ganz schön kalt, aber herrlich bei sternenklaren Nächten und eiskalten Morgen. IW ■

TELEFONSEELSORGE NEUSS – Ehrenamtliches Engagement ist gefragt

Die TelefonSeelsorge Neuss hat seit ihrer Gründung 1970 knapp 540.000 Anrufe angenommen. Mit dem Start der Mailseelsorge im Sommer 2019 kommen über 5000 Mailkontakte hinzu. Vier Haupt- und rund 70 Ehrenamtliche sind jeden Tag und rund um die Uhr im Einsatz, um die Sorgen der Ratsuchenden zu teilen. Zum Ende des Jahres beginnt für die Leiterin Barbara Keßler (Foto) nach 24 Jahren ein neues Kapitel. Mit einer Praxis für persönliche Beratung, Coaching und Supervision macht sich die Diplom-Psychologin selbständig und freut sich, ihren langjährigen Erfahrungsschatz nun in einer persönlichen Arbeit vermitteln zu können. Ihre, zunächst kommissarische, Nachfolge, tritt Susanne Helpenstein an. Die 42-Jährige ist Diplom-Theologin und Sozialarbeiterin und war in der Eingliederungshilfe für Menschen mit psychischer Erkrankung und Suchterkrankung tätig.



Bild: privat



EHRENAMTLICHE GESUCHT!

Die neue Ausbildung startet am 5. April 2025.

Eine Infoveranstaltung findet statt am

Dienstag, 14. Januar von 18 bis 20.15 Uhr.

Telefon 0 21 31-23 575

E-Mail: buer0@tsneuss.de · www.telefonseelsorge-neuss.de



Make some Neuss!

Mein erstes Mal beim Bundesliga-Basketball der TG Neuss Tigers

Im Frauen-Basketball spielt die junge Mannschaft der TG Neuss (fast) ganz vorne mit: Seit der Saison 2010/2011 spielt das Team um Head Coach Björn Weber in der 2. Bundesliga Nord. Unsere Autorin war lange bei keinem Basketballspiel mehr und hat für das Top Magazin „Hallenluft“ bei den Tigers geschnuppert.

– offensichtlich nach einem genauestens choreografierten Ablauf – warmspielen. Die Ränge auf der Tribüne füllen sich langsam und einige Minuten vor Spielbeginn, der in einem Countdown heruntergezählt wird, stellt Hallensprecher Eiko Pate zunächst die Damen der gegnerischen Mannschaft, den Bielefeld Dolphins, vor.

Wohooo – das ist schon gleich eine coole Stimmung, die uns beim Eintritt in die Elmar-Frings-Sporthalle an der Bergheimer Straße empfängt: Laute Musik, digitale Anzeigetafeln, die die Spielerinnen, Teammitglieder sowie Partner und Sponsoren vorstellen, fröhliche Fans und zwei tolle Teams, die sich unten auf dem Spielfeld

Unsere Tigers haben heute Einlaufmädchen aus der U12-Mannschaft dabei und kommen unter dem Jubel der Fans auf das Spielfeld. Vorher klatschen sie sich mit dem Maskottchen Tony the Tiger ab und klopfen auf den Tisch, an dem der Hallensprecher sitzt: Knock on wood für ein bisschen Extra-Glück. Das Team besteht aus 15 Spielerinnen, von denen je fünf im Einsatz auf dem Feld sind. „Um die 150 Zuschauer kommen zu den Heimspielen, die Halle bietet aber Platz für 300, so dass sich die Mädels und alle Verantwortlichen über noch mehr Fans freuen würden“, hatte uns Georg Wagner, bei der TG zuständig für das Sponsoring, vorab erzählt. Und ja, es ist noch reichlich Platz auf den Rängen...



Bilder: Wolfgang Rommerskirchen



TG Neuss Tigers Aufstellung mit Einlaufkindern des U12.2-Nachwuchs-Teams



Aufbauspielerin Marija Ilic (7) attackiert die Zonen-Verteidigung des TSVE Bielefeld

Pünktlich um 17.30 Uhr fängt es an und es ist gleich ordentlich was los auf dem Spielfeld: Die Tigers gehen früh und deutlich mit 10:0 bereits in der dritten Spielminute in Führung und spielen sich in den ersten beiden Vierteln zu jeder Zeit einen souveränen Vorsprung heraus – zwischenzeitlich führen sie mit 18 Punkten. Das Spiel ist rasant und spannend, die Stimmung auf der Tribüne gut. Die „Defense“ wird beim Gegenangriff laut angefeuert und „Let’s go Tigers, let’s go“ schallt es aus den Reihen.

In den Time-Outs oder der kurzen Pause zwischen den Vierteln wird die Musik laut gedreht und Tony the Tiger sorgt für gute Stimmung, feuert die Fans an, schlägt Rad oder Purzelbaum. „Steht auf, wenn ihr für Neuss seid und make some Neuss“, fordert Eiko Pate die Fans jeweils zum Beginn eines neuen Viertels auf, das – natürlich mit Unterbrechungen für Freiwürfe oder Time Outs – je zehn Minuten dauert. Diese bleiben stehen, bis der erste Punkt für Neuss auf dem Konto ist. Die Regeln beim Basketball sind für einen Neuling wie mich schnell verständlich: Der Ball muss in den Korb. Dass es Körbe für eins, zwei oder drei Punkte gibt, bei persönlichen oder Team-Fouls Freiwürfe gegeben werden und jede Offensivaktion maximal 24 Sekunden dauern darf, erklärt sich im Spiel von selber.

In der Halbzeitpause führt Eiko Pate ein Interview mit den amtierenden Welt- und Europameisterinnen in der Altersklasse über 65 Jahre (Ü65) Ute Seifert und Angela Krings. „Klar, wir haben ein anderes Tempo, als unsere jungen Kolleginnen hier heute auf dem Platz“, räumt Ute Seifert ein, aber der Spaß in ihrer „eingeschworenen Truppe“ stünde im Vordergrund, auch wenn natürlich viel Arbeit dahintersteckt. „Die lange Vorbereitung und alle Spielerinnen auf den Punkt fit und parat zu haben“, sei eine große Herausforderung erzählt Angela Krings,

die auch als Coach der Ü65-Nationalmannschaft und Abteilungsleiterin Basketball bei der TG Neuss im Einsatz ist. Der sportliche und menschliche Ehrgeiz junge Spielerinnen bestenfalls bis in die Ü65 zu führen, ist bei der TG dem Engagement einiger weniger zu verdanken, die ihre Leidenschaft darein stecken, dass 250 Mädchen und Frauen dort Basketball spielen und sich einsetzen, immer „genug Geld aufzutreiben, dass die Jugend an ein gesundes und fittes Leben herangeführt wird“, so Georg Wagner.

Im vierten Viertel komme ich nach einer Getränkepause (im Foyer ist ein kleines Buffet mit Getränken und Snacks aufgebaut) wieder an meinen Platz und staune beim Blick auf den Punktestand – die Dolphins haben auf 55:55 ausgeglichen und gehen rasant weiter in Führung. Nach drei Dreiern (Körbe die von außerhalb der Drei-Punkte-Linie erzielt werden) bauen sie diese weiter aus und den Tigers läuft die Zeit davon. In den Reihen hinter uns hören wir fachkundige Ratschläge – „denen fehlen jetzt auch mal drei Dreier“ – aber es hilft nichts mehr. Zum Schlusspfiff steht 65:77 auf der Anzeigetafel und die Tigers klatschen sich enttäuscht mit ihren Gegnern ab. „Wir waren in der zweiten Halbzeit nicht mehr fokussiert und haben nicht die besten Entscheidungen in den jeweiligen Situationen getroffen“, resümiert Top-Spielerin Marija Ilic, über die wir bereits im letzten Jahr berichtet hatten. Sie ist, ebenso wie Johanna Huppertz, als Jugend-National-Spielerinnen nach der Europameisterschaft und 3x3 Worldcup weiter bei den Tigers. Beide entwickeln sich als Leistungsträgerinnen in der zweiten Liga mit viel Einsatzzeit weiter. Frauen-Basketball sei immer was Besonderes, so die 17-jährige weiter und verspricht: „Wir sind sehr glücklich mit unseren Fans und wollen sie nicht enttäuschen. Sie können sicher sein, dass wir um jeden Ball und jeden Korb kämpfen werden.“

Das engagierte Team wird trainiert von Head Coach Björn Weber, der kritisch Bilanz zieht: „Alles, was wir in der ersten Halbzeit gut gemacht haben, haben wir in der zweiten Halbzeit schlecht gemacht“, fasst er die Leistung seines Teams zusammen. Das Team sei noch sehr jung und zum Teil unerfahren, ergänzt Co-Trainer Dragan Ciric, „es fehlt den Mädels manchmal noch etwas an Abgeklärtheit und daran werden wir nun weiterarbeiten“.

Mein Fazit: Was für ein toller, unterhaltsamer, rasanter und vergnüglicher Nachmittag mit den TG Neuss Tigers. Die Sportlerinnen agieren sehr fair miteinander, selbst wenn es schon mal etwas rauer und „körperlicher“ wird. Und auch wenn sportlich sicherlich noch Luft nach oben ist, haben die sympathischen Mädels eine beachtliche Leistung gezeigt und brauchen nun jeden Support, um die Play Offs in der zweithöchsten nationalen Liga noch zu schaffen. IW ■



Bild: Wolfgang Rommerskirchen

Coach Björn Weber und die Bank feiern einen der vier erfolgreichen Neusser Drei-Punkt-Würfe



Support the Tigers!

18.01.2025	17:30	TG Neuss Tigers	Bender Baskets Grünberg
01.02.2025	17:30	TG Neuss Tigers	BBC Osnabrück
22.02.2025	17:30	TG Neuss Tigers	New Basket Oberhausen
08.03.2025	17:30	TG Neuss Tigers	Eimsbütteler TV
22.03.2025	19:00	TG Neuss Tigers	ChemCats Chemnitz

Mehr Infos zu den Tigers:



Eintritt: Erwachsene 5 Euro – Kinder 2 Euro – Familienkarte 10 Euro



Bild: Siegfried Hoffmann

SCHÖNER, SCHLANKER, JÜNGER – ins neue Jahr starten

Entdecke das revolutionäre YoBoWo Konzept in der NEUSSERREHA!

Die Suche nach einem gesünderen, schöneren Ich ist für viele von uns ein Traum, der jetzt Wirklichkeit werden kann! Die NEUSSERREHA in Reuschenberg hat mit ihrem YoBoWo Konzept eine wundervolle Lösung gefunden, die nicht nur äußerlich begeistert, sondern auch innerlich beflügelt.

Stell dir vor: In völliger Entspannung, während du liegst, wirst du schöner, schlanker, jünger und gesünder – klingt das nicht verlockend? Dank der innovativen pulsierenden Magnetfeldtherapie, die seit Jahrzehnten bewährt ist und in der Medizin zahlreiche Erfolge verzeichnen kann, wird dieser Wunsch Wirklichkeit! Deine Körperzellen stehen im Mittelpunkt dieser einzigartigen Behandlung, und die Ergebnisse sind einfach beeindruckend.

Die NEUSSERREHA nutzt dabei nicht nur die Magnetfeldtherapie, sondern ergänzt diese mit einer maschinellen Lymphdrainage, die überschüssiges Gewebewasser effektiv abbaut. „Wir sind begeistert, unseren Patienten diese Möglichkeit zu bieten! Es ist nicht nur eine äußere Transformation, sondern auch eine innere Heilung“, erklärt Daniel Schillings, der Geschäftsführer der NEUSSERREHA.

Das Beste daran? Die Kosten für diese erstklassigen Konzept werden sogar von der gesetzlichen Krankenkasse nach §20 SGB V gefördert! So wird der Weg zu einem fitteren und gesünderen Lebensstil für viele Menschen zugänglich.

„Wir können es kaum erwarten, neue Gesichter bei uns willkommen zu heißen! Bei der NEUSSERREHA stehen wir jedem Einzelnen mit Rat und Tat zur Seite“, so Schillings begeistert.

Also, worauf wartest du noch?

Tauche ein in die Welt des YoBoWo Konzepts und melde dich noch heute an! Die Plätze sind begrenzt und die Zeit läuft.

Rufe uns an unter 0 21 31 / 59 60 4 - 10 oder schreibe eine E-Mail an info@neusserreha.de

Infos: www.neusserreha.de



Bild: Kaesler Media - stock.adobe.com

Turngemeinde Neuss von 1848 e.V.
Wir haben das passende Sportangebot für jeden.

Mit **D**en besten Wünschen für
ein frohes Weihn**A**chtsfest und ein
glückliches **N**eues Jahr verbinden
wir unseren Dan**K** für Euer bisheriges
Vertrauen zu uns **E**rem Verein.



TG Neuss von 1848 e.V., Schorlemerstr.131a, 41464 Neuss
Tel. 02131 7181710, Mail: sport@tg-neuss.de, www.tg-neuss.de



SCHLANK und ENTSPANNT
ins neue Jahr starten !!!
Dein Körper ist
unser Konzept.



sofort anmelden



**Bei Anmeldung bis Ende 2024
verdoppeln wir die Anwendungen
auf 2x pro Woche**

Fettverbrennung
Anregung des Stoffwechsels
und Fettabbau.

Gesund und Vital
Regen Sie die körpereigene
Entgiftungsfunktion wieder an.

Körperstraffung
Muskelaufbau und Fettreduktion
straffen den Körper.

NEUSSERREHA | Am Reuschenberger Markt 2 | 41466 Neuss | Tel. 0 21 31 / 59 60 4 - 10
www.neusserreha.de

VOLKSKRANKHEIT ARTHROSE

Was hilft? Was schützt?

Bild: Thippaphone - stock.adobe.com

Arthrose gilt als die weltweit häufigste Gelenkerkrankung des erwachsenen Menschen. Der Verschleiß des Gelenks kann, gerade in fortgeschrittenen Stadien, schmerzhaft sein und zu Bewegungseinschränkungen führen. Das Top Magazin sprach mit Dr. Christoph C. Schmitz aus der fachärztlichen Gemeinschaftspraxis Orthopädie Dormagen über diese Diagnose.



Dr. Christoph C. Schmitz, Orthopädie Dormagen.

Das Krankheitsbild

Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung, bei der die schützende und stoßdämpfende Knorpelschicht geschädigt ist. Die Inzidenz ist an mechanischen-belastenden Gelenken, wie die der unteren Extremität oder der Hände, höher, aber jedes Gelenk kann davon betroffen sein.

Die Stadien der Arthrose

Im Stadium 1 wird der Knorpel weicher. Stadium 2 ist gekennzeichnet durch erste Risse und eine rauer werdende Knorpeloberfläche. Im Stadium 3 gehen die Knorpelrisse bereits bis auf den Knochen. Vollständig abgenutzt ist der Knorpel im Stadium 4, so dass der darunterliegende Knochen freiliegt.

Symptomatik

Die Patienten stellen sich in der Regel mit Schmerzen im Gelenk beim Facharzt vor. Diese treten üblicherweise als Anlauf- oder Belastungsschmerz auf. Bei höhergradigen Erkrankungen auch in Ruhe. Das Gelenk kann bewegungseingeschränkt sein oder mechanische Entzündungsreaktionen wie eine Überwärmung oder Schwellung zeigen. Verantwortlich für die Entwicklung der Gelenkdegeneration sind verschiedenen Faktoren wie die Lebensweise, Unfälle, Genetik oder sportliche Aktivitäten.

Anamnese, klinische Untersuchung und Diagnosestellung

„Zunächst ergründen wir mit gezielten Fragen die möglichen Ursachen für die Schmerzen“, erklärt Dr.

Schmitz. „Zu welchem Zeitpunkt und wo genau treten diese auf, gab es einen Unfall oder überbelastende Tätigkeiten und wie lange bestehen die Beschwerden bereits.“ Es folgt eine orientierende Untersuchung der knöchernen und Weichteil-Strukturen des Gelenks mit einem Check auf Druckschmerz und Beweglichkeit. Zum Ausschluss von Differentialdiagnosen, wie einem möglichen bakteriellen Infekt, kann eine Blutabnahme angezeigt sein.

Zur Diagnosesicherung wird ein Röntgenbild angefertigt. Dieses kann in der Regel auch differentialdiagnostische Erkrankungen wie Verletzungen oder Tumore aufdecken. Je nach Grad der Erkrankung oder bei Unklarheiten können weitergehende bildgebende Verfahren, wie eine Magnetresonanztomografie (MRT), nötig werden.

Therapeutische Optionen

Zur symptomatischen Schmerzbekämpfung wird in der Regel mit nicht-steroidalen Entzündungshemmern behandelt. Auch eine lokale Infiltration mit einer cortisonhaltigen Lösung kann die Beschwerden lindern. Kühlung, Salben und Entlastung schaffen zusätzliche Abhilfe. „Sinnvoller ist aber selbstver-

ständiglich eine Ursachenbekämpfung“, erklärt der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Da die Arthrose eine mechanische Erkrankung ist, sollte sie mechanisch behandelt werden, das heißt: „Die Reibung im Gelenk muss reduziert werden, damit die Schmerzen gelindert und bestenfalls der Fortschritt verlangsamt werden“, so der Experte weiter.

Die individuelle Strategie sieht hier für jeden Patienten und jedes Gelenk anders aus. „Eine äußere, also passive Stabilität kann erreicht werden durch Bandagen. Besser ist in der Regel eine aktive Stabilisierung - durch die Kräftigung der gelenkführenden Muskulatur zum Beispiel.“ Besonders bei Erkrankungen der Gelenke der unteren Extremitäten müsse man zudem immer einmal auf die Gesamtstatik des Körpers schauen und diese eventuell mit einer Versorgung durch Einlagen anpassen und verbessern.

Eine Regeneration des beschädigten Knorpels kann durch eine Injektionstherapie mit Eigenblut begünstigt werden. Mechanische Entlastung kann durch das Einspritzen von Hyaluronsäure als Gleitmittel in das Gelenk erreicht werden.



Fortgeschrittene Arthrose am lateralen Kniegelenk mit deutlicher Verschmälерung des Gelenkspalts durch den Knorpelabrieb.

Operative Optionen

Sollten die Beschwerden nach dem Ausschöpfen der konservativen Therapien hartnäckig bestehen bleiben, kann eine Gelenkspiegelung (Arthroskopie) helfen, Klarheit zu schaffen. Die minimal-invasive Schlüsselloch-OP wird meist bei größeren Gelenken wie Knie oder Schulter durchgeführt.

In fortgeschrittenen Stadien der Arthrose mit Schmerzen auch in Ruhe oder in der Nacht kann ein künstlicher Gelenkersatz helfen.

Präventive Maßnahmen

„Grundsätzlich sei, wie so oft, zu einer gesunden Lebensweise geraten, denn die schon auch die Gelenke“, erklärt Dr. Schmitz. Dazu gehört die Gewichtskontrolle ebenso wie Aktivität und Sport im Alltag. „Gelenkschonend sind vor allem gerade und geführte Bewegungen, wie sie beim Radfahren, Walken oder Schwimmen vorkommen“, rät der Experte. Stop-and-Go-Sportarten seien zu vermeiden. Eine basisch-orientierte Ernährung mit wenig Säure schont die Gelenke zusätzlich und kann entzündlichen Prozessen vorbeugen. IW ■



Bei der funktionellen Untersuchung testet Dr. Schmitz die Beweglichkeit des Kniegelenks.

Striemi's Megamarsch:

Gemeinsam Spaß haben und das Leben genießen



Bild: privat

Mitte September 2024 trafen sich rund 60 Teilnehmer zur dritten Auflage von Striemi's Megamarsch. Gemeinsam ging es auf eine rund 20 Kilometer lange Strecke im Rhein-Kreis Neuss – ein Tag voller Spaß, Gemeinschaft und Lebensfreude.

Die Route war in gemütliche 5-Kilometer-Abschnitte unterteilt, sodass jeder, egal wie fit, problemlos mitwandern konnte. An zahlreichen Verpflegungsstationen wurde dafür gesorgt, dass keiner hungrig oder durstig blieb. Die

lockere Atmosphäre und die gemeinsamen Gespräche machten die Wanderung zu einer entspannt-aktiven Veranstaltung.

Nach der Wanderung gab es ein gemütliches Beisammensein. In entspannter Runde konnten sich alle, bei leckerem Essen und kühlen Getränken, entspannen und die Füße hochlegen. Striemi's Megamarsch hat gezeigt, dass eine 20-Kilometer-Wanderung mit der richtigen Vorbereitung und guter Verpflegung gar nicht so schwer ist und richtig viel Spaß machen kann.

Besonders großartig: Der Erlös von 3.162 Euro wird komplett an das Tierheim Bettikum gespendet. Damit wurde nicht nur etwas für die Gesundheit getan, sondern auch für die Gemeinschaft.

Ein großes Dankeschön an alle, die dabei waren und diesen Tag zu dem gemacht haben, was er für alle war: Ein wenig Zeit unter lieben Menschen, um den Alltag einen Moment lang hinter sich zu lassen. Solche Momente zeigen doch, wie schön und wichtig Zusammenhalt, Spaß und ein genussvoller Blick auf das Leben sind.

Seid beim nächsten Mal dabei und erlebt die familiäre Atmosphäre, die auch das Unternehmen, die Schreinerei Striemitzer, ausmacht.

ORGANSPENDE RETTET LEBEN

In Deutschland warten derzeit etwa 9.000 Menschen auf ein Spenderorgan. Die meisten dieser Patienten brauchen eine Niere, gefolgt von Leber, Herz und Lunge. Die Wartezeit kann je nach Organ und Dringlichkeit des Bedarfs variieren, für viele Patienten ist die Organspende jedoch die einzige Hoffnung auf ein neues, gesundes Leben.

„Umso wichtiger, dass sich möglichst viele Menschen zur Organspende bereit erklären oder sich einmal kritisch damit auseinandersetzen“, sagt Michael Holzschneider aus Neuss. Er leidet seit 2012 an einer Nierenerkrankung. Zunächst konnte er diese medikamentös behandeln, seit 2022 ist er auf eine regelmäßige Dialyse angewiesen, um sein Blut von Giftstoffen zu reinigen. „Das gehört für mich inzwischen zum Alltag“, erzählt der Familienvater. „Dreimal in der Woche muss ich vormittags für je vier Stunden in die Klinik.“ Zum Glück kann er die Zeit zum Arbeiten nutzen – sein Arbeitgeber trägt

die Erkrankung mit und ermöglicht ihm die Flexibilität. Jedoch gestaltet sich die Planung und Umsetzung des Familienurlaubs nicht so einfach, denn Michael ist darauf angewiesen, vor Ort eine Klinik oder Praxis zu finden, die ihn behandeln kann und die mit seiner deutschen Krankenversicherung kooperiert.

WARUM ORGANSPENDE?

Organspende ist ein Akt der Nächstenliebe, der Leben retten kann. Für Menschen wie Michael bedeutet

zum Beispiel eine Spenderniere die Chance auf ein normales Leben ohne ständige medizinische Behandlungen, denn die Organspende kann nicht nur das Leben des Empfängers verlängern, sondern auch dessen Lebensqualität erheblich verbessern.

Raus aus der Tabuzone

„Das Thema wird in der deutschen Gesellschaft tabuisiert“, so der Eindruck von Michael Holzschneider. Natürlich sei es nicht einfach, sich mit dem Gedanken auseinanderzusetzen, aber jeder Mensch kann plötzlich in die Situation kommen, ein Spenderorgan zu benötigen. „Deswegen ist es wichtig, die Bedeutung der Organspende mehr ins Bewusstsein zu rücken. Informieren Sie sich, sprechen Sie mit Ihrer Familie und Freunden darüber und treffen Sie eine bewusste Entscheidung. Ihre Bereitschaft zur Organspende kann das Leben von Menschen wie mir grundlegend verändern“, so der Appell des 52-jährigen.

Wie können Sie helfen?

Jeder von uns hat die Möglichkeit, Organspender zu werden und damit Leben zu retten. Der Prozess ist einfach: Sie können sich online oder bei Ihrer Krankenkasse als Organspender registrieren lassen. Ein Organspendeausweis gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Entscheidung festzuhalten und im Ernstfall Leben zu retten. ■



Bild: privat

Ambulantes OP-Zentrum und computergestützte Hautkrebsvorsorge bei Haut & Venen in Neuss

Ein auffälliges Muttermal hier, eine schmerzhafte Zyste dort und das ewige Warten auf einen OP-Termin – das muss nicht sein! In der Privatpraxis Haut & Venen in Neuss-Grimlinghausen, die sowohl auf innovative Hautkrebsscreenings als auch auf präzise Diagnostik spezialisiert ist, profitieren Patienten zusätzlich von einem hochmodernen ambulanten OP-Zentrum für zeitnahe Eingriffe.

Dr. med. Lilian Vourvouli-Rickers und ihr engagiertes Team bieten eine persönliche Betreuung vom ersten Gespräch bis zum Eingriff. Die Praxis zeichnet sich durch eine patientenfreundliche Atmosphäre und modernste Technik aus. Besonders im Bereich des Hautkrebscreenings setzt die Praxis auf modernste Methoden: Mit Hilfe der Videodermatoskopie werden Hautveränderungen mit einer computergestützten Spezialkamera untersucht. Diese erlaubt eine bis zu 140-fache Vergrößerung der Aufnahmen und speichert diese digital ab. Dadurch können selbst kleinste Veränderungen an Hautläsionen frühzeitig erkannt und mit hoher Genauigkeit beurteilt werden.



In der Praxis werden unter örtlicher Betäubung innerhalb von 5 bis 20 Minuten folgende Hautveränderungen sicher behandelt:

- Verdächtige Hautveränderungen und Vorstufen von Hautkrebs
- Weißer und schwarzer Hautkrebs
- Gutartige Hautveränderungen wie Alterswarzen, Stielwarzen, Abszesse und Zysten
- Warzentfernung bei Kindern

Nach dem operativen Eingriff sind keine besonderen Vorichtsmaßnahmen erforderlich.



Durch die regelmäßige digitale Speicherung der Aufnahmen lassen sich im Rahmen von Kontrolluntersuchungen Veränderungen über die Zeit hinweg präzise verfolgen. Dies ermöglicht die zuverlässige Früherkennung von Hautkrebs, einschließlich der gefährlichen Formen des schwarzen Hautkrebses (malignes Melanom) sowie des weißen Hautkrebses. Dr. Vourvouli-Rickers und ihr Team erkennen dank dieser Technik auch subtile Veränderungen und können auffällige Muttermale direkt und schmerzfrei entfernen.

Unser Angebot gilt sowohl für Privatpatienten als auch für selbstzahlende Kassenpatienten.

Buchen Sie jetzt ihren persönlichen Hautkrebscreening Termin ganz einfach online unter www.haut-venen-neuss.de



**HAUT & VENEN
IN NEUSS**

Privatpraxis für Haut, Haare,
Venen und ästhetische Medizin



Cyriakusplatz 5b · 41468 Neuss
Mobil 0157-50 67 42 14 · Telefon 0 21 31-17 89 981
Info@haut-venen-neuss.de · www.haut-venen-neuss.de

SPRECHZEITEN: Mo: 8:00-15:00 Uhr · Mi: 8:00-13:00 und 14:00-18:00 Uhr Do: 8:00-13:00 und 14:00-18:00 Uhr · Fr: 8:00-15:00 Uhr und nach Vereinbarung

Barrierefrei · Eigene Parkplätze vor der Tür · Gute Anbindung an die Autobahn

Kaffee und Wasser im Wartebereich · Konsultationen auch auf Englisch, Spanisch, Französisch und Griechisch möglich

Mit viel Feingefühl –

Tierphysiotherapie für Hunde und Kleintiere

Nicht nur der Mensch braucht intakte Gelenke, kräftige Muskeln und funktionierende Nerven, um ein aktives Leben ohne Beschwerden führen zu können. Auch unseren Haustieren kann präventiv und bei akuten oder chronischen Schmerzen dank sanfter physiotherapeutischer Methoden zu mehr Mobilität und Wohlbefinden verholfen werden.

Sylvia Schreiber, eigentlich gelernte Veranstaltungskauffrau, ergriff während der Pandemie die Chance, sich einen Kind-

heitstraum zu erfüllen und ist nun nebenberuflich als zertifizierte Tierphysiotherapeutin für Kleintiere mit der Spezialisierung auf Hunde tätig. „Schon als Kind wollte ich ‚irgendwas mit Tieren‘ machen“, erinnert sich die 35-Jährige. Kurz vor Corona hatte ihre eigene Hündin Muri einen Unfall im Wald und „lahmte“ – das war für Sylvia der Moment, den Mut zu fassen, die Ausbildung zu starten. Berufsbegleitend – abends und an den Wochenenden die Fortbildung, Praktika während ihrer Urlaubstage – lernte sie



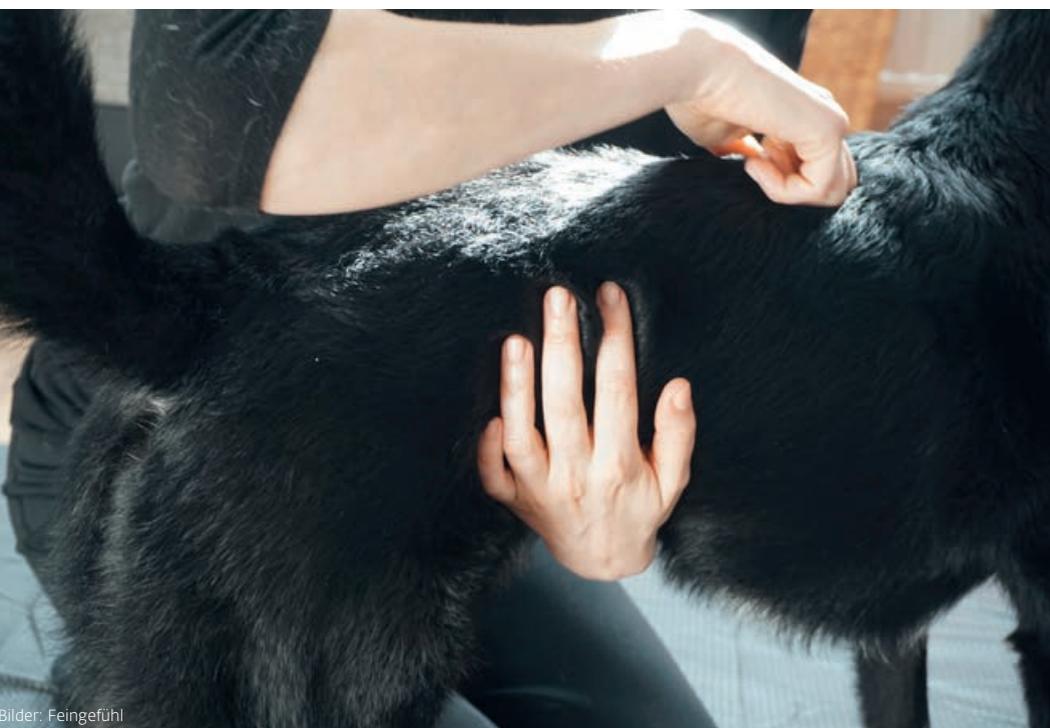
Mit Herz,
Kompetenz,
Empathie und
ganz viel
FEINGEFÜHL

viel über Symptome, Anatomie und die entsprechenden therapeutischen Optionen.

Neben dem Studium an der staatlich anerkannten Akademie für Tiernaturheilkunde und Tierphysiotherapie hat sie als Tierarzhelferin in einer Praxis in Neuss gearbeitet und auch hier wertvolles medizinisches Wissen sammeln können. Ihr Engagement für Tiere hat die reise-freudige Neusserin bereits nach Südafrika oder Simbabwe geführt, wo sie ehrenamtlich für Wildtierschutzprojekte gearbeitet hat und die unmittelbare Verbindung zwischen Tieren, Menschen und Natur vertiefen konnte. Mit der mobilen Tierphysiotherapie Feingefühl hat sie sich Anfang 2024 selbstständig gemacht.

Schmerzlinderung stehe dabei meist an erster Stelle, aber auch die Verbesserung der Beweglichkeit, Muskelkräftigung oder die Aktivierung der Selbstheilungskräfte sind nur einige der Gründe, die für Tierphysiotherapie sprechen. Ihrer eigenen Hündin, die nach einer Frühkastration zu Inkontinenz neigt, konnte sie durch die feinfühligste Arbeit ihrer Hände helfen.

Ihre Termine nimmt sie im gewohnten Umfeld des Hundes wahr. Eine umfangreiche Anamnese steht am Anfang jeder Therapie: Gab es einen Unfall? Seit wann bestehen die Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen? Wie ist die Vorgeschichte des Tieres? Vielleicht bereits erfolgte Bildgebung oder Medikamentenlisten er-



Bilder: Feingefühl

gänzen die individuelle Therapieplanung. Mit der ganzheitlichen Untersuchung testet die Tierphysiotherapeutin bei der sogenannten Adspektion und Palpation



alle Gelenke und Weichteilstrukturen in Ruhe und Bewegung. Bei der Vorführung des Hundes – der Gangbildanalyse – achtet sie auf zum Beispiel die Rutenhaltung, Bewegungsausmaß der Gelenke und das Verhalten des Tieres in verschiedenen Lauftempi.

Und auch wenn die Physiotherapie niemals die Schulmedizin ersetzt, ist sie überzeugt, dass die gelernten „wundervollen Methoden wie Manuelle oder Physikalische Therapie oder bewegungstherapeutische Maßnahmen sich positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität des Tieres auswirken.“ Die Dauer der Physiotherapie variiert dabei je nach Rasse, Alter, Schweregrad der Erkrankung oder Verletzung, individuellem Gesundheitszustand und Reaktion auf die Behandlung.

Und der Wissensdurst von Sylvia Schreiber ist noch nicht gestillt: Eine Ausbildung zur Tierosteopathin ist der nächste Schritt ihrem Herzensthema Wohlergehen und Gesundheit unserer tierischen Begleiter weitere Aufmerksamkeit zu schenken. IW ■





RÖDELBRONN-MARKISEN

Sonnenschutz und mehr!



Ihr Service-Fachmarkt in Neuss:

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



Schellbergstr. 7a · 41469 Neuss · ☎ 02131-4 40 51
www.roedelbronn-markisen.de



Prechters GmbH



Ihre Experten für Strom und Licht

- Licht-Elektronischer Handel
- EDV-Datennetze / Digitale TV-Anlagen
- Elektrotechnische Anlagen
- Telekommunikationsanlagen

Seit mehr als 40 Jahren Ihr starker Partner im Bereich Elektro mitten in Neuss.

Wilhelm Prechters GmbH
Stephanstraße 10
41464 Neuss



Telefon: 02131-12579-0 · Fax: 02131-12579-20
info@prechters.de · www.prechters.de

Von Glehn nach Anseong oder Wie drei Tennisdamen vom GTC Glehn bei der Softtennis-WM in Südkorea landeten

Drei Damen vom GTC Glehn erlebten in diesem Sommer ein echtes sportliches Abenteuer: Sie nahmen an der Softtennis-Weltmeisterschaft in Südkorea teil. Wie es dazu kam und was ein Auslandsaufenthalt in Neuseeland damit zu tun hatte erzählten sie unserer Autorin.

Oft sind es die Zufälle im Leben, die zu beachtlichen Konsequenzen führen: Mona Bodem flog letztes Jahr, nachdem sie ihr Abitur am Gymnasium Marienberg gemacht hatte, nach Neuseeland. Work and Travel stand auf dem Programm der sportlichen 19-Jährigen, die in ihrem Heimatverein GTC Glehn Clubmeisterin ist. Mehrere Monate verbrachte sie in Hamilton auf der Nordinsel, arbeitete auf einer Farm und fühlte sich sehr wohl. Bei einem Spaziergang in der Stadt entdeckte sie die „typischen grünen Planen, die die Zäune von Tennisplätzen umfassen“ und ging kurzentschlossen in den Verein. Keine Woche später gab sie Unterricht für Nachwuchsspieler des Lugton Park Tennis Clubs und kam zum ersten Mal in Kontakt mit einer für sie bis dahin völlig unbekanntem Sportart: Softtennis. „Eigentlich ist es von der Größe des Platzes und den Regeln sehr ähnlich dem normalen Tennis“, erklärt die Studentin, „nur der Schläger ist leichter und kleiner und die Bälle sind aus Gummi und weicher.“

In dem Club lernte sie Julia Sanger kennen, eine professionelle Softtennis-Spielerin, die schon für ihr Heimatland Indonesien an internationalen Wettkämpfen teilgenommen hatte und nun ein Team für Neuseeland zur Teilnahme an der WM 2024 zusammenstellen wollte und Mona fragte, ob sie dabei sein wolle – und Mona wollte! „Das Telefonat hat sie mit Worten ‚Sitzt Du?‘ eröffnet“, erinnert sich ihre Mutter Tanja an den Anruf.

Mit ihrem deutschen Pass konnte Mona dann zwar nicht für den Pazifikstaat starten, aber sie nahm Kontakt mit Uwe Biehl, dem Vorsitzenden des Deutschen Softtennis Verbands, auf und besuchte ihn, als sie im Juni zurück in Deutschland war, in seinem Verein TC Palmengarten in Frankfurt. Dort schlug auch Mutter Tanja, ebenfalls seit Jahren engagierte Tennisspielerin, ihre ersten Softbälle und Uwe fragte das Gespann, ob sie nicht vielleicht doch zur WM in Südkorea reisen wollten – für das Team Deutschland. „Ich fand die Idee verrückt, aber Mona war sofort Feuer und Flamme, weil sie natürlich auch ihre Freundin Julia wiedersehen wollte“, erzählt die 52-Jährige. Die Wende brachte Anja Fischer-Möhwald, Mannschaftskameradin und KassiererIn beim GTC Glehn, die sofort fand man „könne ein Abenteuer daraus machen“.

Und so kam es, dass das Damengespann von 1. bis 10. September – nach nur wenigen Trainingseinheiten auf dem Frankfurter Platz und in Glehn – nach Anseong in der Nähe von Seoul reiste und in den Einzel-, Doppel-, Mixed- und Teamwettkämpfen an den Start ging. Das deutsche Team bestand aus zwei weiteren Damen aus Frankfurt und einem Herrn aus Hamburg. Die Männer des Heimvereins habe man nicht für eine Teilnahme motivieren können, da zeitgleich das Schützenfest in Glehn stattfand.



Tanja und Mona Bodem sowie Anja Fischer-Möhwald (von links nach rechts) hatten viel Spaß bei der Softtennis-WM.



Bilder: privat

Die ganz großen sportlichen Erfolge blieben zwar aus, aber Mona konnte ein Spiel gegen eine Japanerin gewinnen und sich damit den Respekt der internationalen Konkurrenz sichern. „Es war eine ganz tolle Erfahrung“, schwärmt Anja noch heute, „in Asien ist die Sportart recht groß, aber es waren auch Teams aus Neuseeland, Brasilien und Botswana dabei.“ Vor dem Spiel habe man sich mit einer Verbeugung begrüßt, Ballkinder gab es nicht und – im Gegensatz zum Tennis – war es in der Halle auch während der Ballwechsel laut und enthusiastisch. Die drei Damen aus Glehn und ihre Teamkollegen wurden um Autogramme oder Selfies gebeten, eine große deutsche Fahne wedelte im Publikum. „Die Zuschauer haben jeden Punkt angefeuert und die Stimmung war aufgeladen und energetisch“, so Mona, die viel Lob für ihren Aufschlag bekommen hat und die Softtennis-Ambitionen weiterverfolgen möchte.

Auch Anja und Tanja bleiben „am Ball“ und werden die Sportart beim Schnuppertag des GTC Glehn im April einer breiten Öffentlichkeit vorstellen – dazu reist eigens der Präsident des Deutschen Softtennisverbands, Uwe Biehl, aus Frankfurt an und es sei wirklich jeder eingeladen, Softtennis einmal auszuprobieren. „Die Ausrüstung haben wir hier“, verspricht Anja, deren Mann Guido Möhwald Vorsitzender beim GTC ist, und freut sich mit Tanja und Mona auf viele Gäste auf der Anlage an der Johannes-Büchner-Straße. IW ■



Softtennis einmal ausprobieren?

Schnuppertag beim GTC Glehn im April 2025

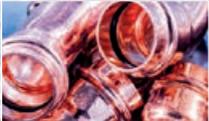
Mehr Infos: www.gtc-glehn.de oder bei Instagram [gtc_glehn](https://www.instagram.com/gtc_glehn)

Hartstein

Seit 1964 HEIZUNG • SANITÄR • LÜFTUNG • KUNDENDIENST







Bussardweg 7
41468 Neuss-Grimlinghausen
Telefon (0 2131) 3 92 60 u. 3 07 98
Telefax (0 2131) 3 03 20



Komplette Vielfalt für Ihre Aufzugsanlagen

Von der Modernisierung & Wartung bis hin zum Neubau und 24 Std. Notdienst

AUFZUG DIENST HORST SCHÄFER GmbH
 – MEHR ALS NUR EINE DIENSTLEISTUNG – SEIT 1947
 Auch heute noch ein solides Familien-Unternehmen, das durch Generationen mit der Zeit geht.

Unsere Tätigkeitsbereiche:

- Wartung
- Modernisierung
- Reparaturen und Beratung
- Personen-Aufzugs-Anlagen
- Lasten-Aufzugs-Anlagen
- Müll-Aufzugs-Anlagen
- Auto-Aufzugs-Anlagen
- Rolltor-Anlagen
- Speise- und Getränke-Aufzugs-Anlagen
- Dienstleistung für alle Hersteller und Fabrikate



Instagram
@AUFZUGSCHAEERDUESSELDORF2022

AUFZUG DIENST SCHÄFER GMBH
 Lindenstraße 57
 40233 Düsseldorf
www.aufzug-schaefer.de

Telefon: (0)211-68 33 64
 Fax: (0)211-68 33 90
info@aufzug-schaefer.de






Rosa kocht grün – *und live*

Pflanzen-basierte Ernährung ist gesund und liegt im Trend. Nicht nur der Jahreswechsel mit dem Veganuary wird genutzt, das Bewusstsein auf diese Ernährungsweise zu legen. Oft fehlt es allerdings an Motivation, Ideen und dem kleinen Anstoß, um „mehr bunt auf den Teller zu bringen.“ Die Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Bohnen, Hülsenfrüchten, Nüssen oder Samen kann sich positiv gegen entzündliche Prozesse im Körper auswirken und stärkt die Abwehrkräfte. Grund genug gemeinsam mit der Neusserin Rosa Rodrigo einmal genauer hinzusehen, denn sie betreibt seit 2019 einen überaus erfolgreichen Instagram-Kanal mit inzwischen über 210.000 Followern.

In diesen Winter geht die 27-Jährige einen Schritt weiter und mit einem interaktiven Programm erstmals auf Tournee. „Ich freue mich sehr, mit den Menschen in Kontakt zu kommen“, verrät sie. Sie habe in verschiedenen Talkrunden schon erste Bühnenerfahrungen sammeln können und große Freude daran gefunden. „Infotainment ist meine Passion und mit meiner ersten eigenen Tour erfülle ich mir einen großen Traum.“ Die Venues habe sie bewusst etwas kleiner ausgewählt, so dass einem „guten Abend“ nichts mehr im Wege steht.

Los geht es am 22. Januar in München, am 10. Februar ist sie im Savoy-Theater in Düsseldorf, Ende März ist in Wien die letzte Show. Mit einer Mischung aus Live-Cooking mit vielen Tipps, Ideen und Rezepten, Spielen und Einspielfilmen möchte sie ihre Community bewusst erweitern und viel Inspiration für die Ernährung im neuen Jahr liefern. Sie selber sei „versehentlich vegan“ geworden und kauft nun gerne auf dem Wochenmarkt in Neuss ein, um neue Rezepte auszuprobieren. „Ich lege Wert auf die Verarbeitung saisonaler und regionaler



Bild: Jennifer Braun

Zutaten und da werde ich an den tollen Marktständen in Neuss natürlich immer fündig“, so die Food-Influencerin. Sie richtet das Augenmerk auch auf seltene oder unbekanntere Gemüsesorten wie etwa Pastinaken oder Rübstielen und liefert auch damit einen Anreiz, die eigenen Koch- und Essgewohnheiten einmal zu überdenken und zu ändern. Einen erhobenen Zeigefinger gibt es bei der kreativen Köchin allerdings nicht, sie setzt auf den Geschmack der knackig-frischen Zutaten und hofft, mit ihren Anregungen zu überzeugen.

Bereits Ende 2022 hat sie ein Buch mit 80 köstlich-veganen Lieblings Speisen geschrieben und dabei darf es auch schon einmal deftig zugehen, denn früher hat sie gerne und viel Fleisch gegessen. Nun versucht sie die Gerichte ihrer Kindheit zu veganisieren. Königsberger Klopse oder Hühnerfrikassee gehen auch gut auf pflanzlicher Basis, denn „letztlich geht es um Konsistenz und Geschmack“, so die ausgebildete Konditormeisterin, die verrät, dass sie bereits an einem neuen Kochbuch arbeitet. IW ■



DAS PERFEKTE
GESCHENK

OB ZU WEIHNACHTEN ODER
VALENTINSTAG

BAZ LUHRMANN'S
FILMISCHES MEISTERWERK ERÖFFNET DIE BÜHNE

WAHRHEIT | SCHÖNHEIT | FREIHEIT | LIEBE

MOULIN ROUGE!

DAS MUSICAL!

„DER
BROADWAY

LIEGT JETZT

AM RHEIN“

BILD



Moulin Rouge! Das Musical lässt Baz Luhrmanns oscarprämiertes Meisterwerk auf der Bühne explodieren und lädt das Publikum in eine außergewöhnliche Kulisse ein, die Nachtclub, Theater und Tanzsaal in einem ist. Mit 75 Songs von 165 Komponist*innen feiert **Moulin Rouge! Das Musical** über 160 Jahre Popmusikgeschichte – von Offenbach bis Lady Gaga – und entfacht ein musikalisches Feuerwerk.

EXKLUSIV IM
MUSICAL DOME KÖLN

BOHEMIANS, FOLGT UNS! f @



@MOULINMUSICALDE
MOULIN-ROUGE-MUSICAL.DE

Tretet ein in eine Welt voller Romantik und Sünde. Eine Welt, in der Grenzen verschwimmen, Bohemians und Royals sich in den Armen liegen und ausschweifend miteinander feiern. Lasst die Champagnerkorken knallen und macht euch bereit für die berauschendste Nacht eures Lebens!

Willkommen bei **Moulin Rouge! Das Musical** Paris 1899. Ein junger Schriftsteller verliebt sich in den Star des legendären Nachtclubs Moulin Rouge. Doch die Liebe von Christian und Satine wird auf eine tragische Probe gestellt, als der einflussreiche Duke of Monroth ins Spiel kommt...

Eine unvergessliche Reise im Zeichen der Kampfkunst

Karate-Reise nach Okinawa

Vom 21. Oktober bis 5. November 2024 hatten wir, eine Gruppe von 14 Personen, die einmalige Gelegenheit, die Wurzeln des Karate auf Okinawa zu entdecken. Diese Reise bot uns nicht nur historische und kulturelle Highlights, sondern auch intensives Training im Meibukan Dojo und die Teilnahme am Karate Memorial Day. Eine Erfahrung, die uns nachhaltig beeindruckt hat.

Ankunft und erste Eindrücke

Nach einem langen Flug wurden wir herzlich in Naha, der Hauptstadt Okinawas, empfangen. Die Insel beeindruckte uns sofort mit ihrer Mischung aus traditioneller japanischer Kultur, subtropischem Klima und kristallklarem Wasser. Unsere zentral gelegene Unterkunft bot sowohl Ruhe als auch eine gute Ausgangslage für unsere Aktivitäten. Die ersten Tage nutzten wir, um uns an das Klima zu gewöhnen und die Umgebung zu erkunden. Ein Besuch im Okinawa Prefectural Karate Museum vermittelte uns tiefe Einblicke in die Geschichte des Karate.

Training im Meibukan Dojo

Am dritten Tag begann unser Training im Meibukan Dojo, gegründet von Meitoku Yagi, einem direkten Schüler von Miyagi Chōjun. Die historische und spirituelle Bedeutung dieses Ortes war sofort spürbar. Das Training begann täglich mit einer ge-

meinsamen Begrüßung und Meditation. Die ersten Einheiten widmeten sich den Grundlagen des Goju-Ryu-Karate, wobei die Senseis großen Wert auf korrekte Haltung, Atmung und die Verbindung von Körper und Geist legten.

In den folgenden Tagen wurde das Training anspruchsvoller. Wir arbeiteten an Katas wie Tenchi und Gekesai dai Ichi, letztere erstmals mit Sai-Gabeln. Die Senseis erklärten die philosophische Dimension jeder Technik und nahmen sich Zeit für Einzelkorrekturen und persönliche Gespräche. Partnerübungen zur Abhärtung und reale Kampfszenarien forderten unsere körperliche Fitness und unser taktisches Denken.

Karate Memorial Day

Ein Highlight der Reise war die Teilnahme am Karate Memorial Day am 25. Oktober 2024. Dieses jährliche Event ehrt die Pioniere



Bilder: privat

Karate Memorial Day: Mehr als 2000 Teilnehmer auf der Kokusai Street

des Karate und zieht Karatekas aus der ganzen Welt an. Der Tag begann mit einer feierlichen Zeremonie und endete mit beeindruckenden Demonstrationen verschiedener Karate-Stile. Wir hatten die Ehre, als Teil des Meibukan-Dojos die Kata Tenchin vorzuführen. Über 2.000 Teilnehmer präsentierten verschiedene Kampfkünste, ein unvergessliches Bild.

Historische Stätten und kulturelle Erlebnisse

Unsere Reise führte uns auch zu bedeutenden historischen Stätten Okinawas. Besonders beeindruckend war der Besuch des Monuments von Miyagi Chōjun, dem Begründer des Goju-Ryu-Karate. Ein spontanes Gespräch mit einem alten einheimischen Karateka vor dem Denkmal vertiefte unser Verständnis der Prinzipien von Miyagi Sensei.

Ein weiterer besonderer Moment war der Besuch des Karate Kaikan, einer historischen Trainingsstätte. Die schlichte Umgebung und Erzählungen über vergangene Trainingseinheiten erinnern uns daran, dass Karate nicht nur Technik, sondern auch eine Lebensphilosophie ist.

Besuch der Shurijo-Burg

Ein weiterer Höhepunkt war der Besuch der Shurijo-Burg, einem Symbol der reichen Geschichte Okinawas. Die Burg, einst das Zentrum des Ryukyu-Königreichs, wurde 2019 durch ein Feuer stark beschädigt. Der laufende Wiederaufbau erfolgt mit traditionellen Handwerkstechniken, um die Authentizität zu bewahren. Der Besuch hinterließ bei uns eine tiefe Wertschätzung für die Resilienz und den Stolz der Menschen Okinawas.

Natur und Freizeit: Zamami und Halloween

Neben dem Training blieb auch Zeit, die natürliche Schönheit Okinawas zu genießen. Ein Tagesausflug zur Insel Zamami bot uns Gelegenheit, zu entspannen und die subtropische Natur zu bewundern. Die weißen Sandstrände und das türkisfarbene Wasser luden zum Schnorcheln und Schwimmen ein.



Denkmal Higaonna Kanryō & Miyagi Chōjun



Shurijo-Burg: so wird die Burg nach der Fertigstellung aussehen

Ein besonderes kulturelles Erlebnis war die Feier von Halloween auf Okinawa. Die Straßen waren geschmückt, und in den Gassen von Naha fanden spontane Paraden und Aufführungen statt. Es war faszinierend zu sehen, wie westliche und japanische Traditionen miteinander verschmelzen.

Abschied und Fazit

Die zwei Wochen auf Okinawa vergingen wie im Flug. Wir kehrten nicht nur mit neuen Techniken und Erkenntnissen im Karate zurück, sondern auch mit einer tiefen Verbundenheit zur Geschichte und Kultur dieser einzigartigen Insel. Die Mischung aus intensivem Training, historischen Besichtigungen und entspannten Momenten in der Natur machte die Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Für uns alle war es eine Bereicherung, Karate an seinem Ursprung zu erleben und ein Teil des Karate Memorial Day zu sein. Diese Reise hat uns nicht nur als Karatekas, sondern auch als Menschen weitergebracht. Die Erinnerungen, die wir in diesen 14 Tagen gesammelt haben, werden uns auf unserem Weg im Karate und im Leben begleiten. ■

Wenn dieser Artikel Interesse an Karate geweckt hat, besuchen Sie gerne das Unsui Dojo in Neuss. Trainingszeiten finden Sie auf unsui-dojo.de, Fragen an tolosimo@unsui-dojo.de.



Karateka im Kaikan



Strand auf Zamami

Gemeinsam den Tag gestalten

Die neu eröffnete AWO Vital Tagespflege in Neuss bietet älteren Menschen eine liebevolle Betreuung und vielfältige Aktivitäten

Die AWO Vital Tagespflege öffnete im Herbst 2024 ihre Türen auf der Neusser Furth. Sie wird von der AWO Pflege Neuss gGmbH, einer 100% Tochter der Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Neuss e.V. betrieben. Hier können ältere Menschen in einer liebevollen und unterstützenden Umgebung ihren Tag verbringen. Mit vielen Aktivitäten, von Gedächtnistraining bis hin zu tiergestützter Therapie, wird jeder Tag zu einem besonderen Erlebnis. Die Einrichtung entlastet pflegende Angehörige und fördert die Lebensqualität der Gäste.

Michaela Gangfuß, Fachbereichsleiterin und Verantwortliche aller betreuenden und pflegerischen Leistungen im Wohnquartier, zeigte und erklärte uns gemeinsam mit Normen Dorloff die neue Vital Tagespflege. Als wir die Einrichtung betraten, wurden wir sofort von der warmen und einladenden Atmosphäre empfangen. Die freundlichen Mitarbeiter und die fröhlichen Gesichter der Gäste ließen uns spüren, dass dies ein besonderer Ort ist, an dem Gemeinschaft und Fürsorge im Mittelpunkt stehen.

DAS KONZEPT

Die AWO Vital Tagespflege verfolgt das Ziel, älteren und pflegebedürftigen Menschen eine ganzheitliche Betreuung zu bieten, die sowohl ihre körperlichen als auch ihre geistigen Fähigkeiten fördert. Die Philosophie der Einrichtung basiert auf dem Prinzip „ambulant vor stationär“. Die Gäste werden in der Tagespflege betreut und kehren abends in ihre vertraute häusliche Umgebung zurück. So erhalten die Gäste die notwendige Unterstützung und können gleichzeitig ihre Selbstständigkeit bewahren.

DAS BETREUUNGSANGEBOTE IM DETAIL

Es wird eine Vielzahl von Aktivitäten angeboten, die darauf abzielen, die geistige und körperliche Gesundheit der Gäste zu fördern. Gedächtnistraining und Gehirnjogging sind ein wichtiger

Bestandteil des Programms. Durch Rätsel, Wortspiele und Gedichte werden die kognitiven Fähigkeiten der Gäste trainiert und ihre geistige Beweglichkeit erhalten.

Gemeinsames Singen und Musizieren stärkt das Gemeinschaftsgefühl, während die tägliche Zeitungsrunde die Gäste über das aktuelle Weltgeschehen informiert und anregende Diskussionen fördert.

Bewegungsförderung ist natürlich auch ein fester Bestandteil des Tagesablaufs. Durch Hantelübungen, Gymnastik mit Bällen und Luftballons sowie Sitzgymnastik wird die Mobilität der Gäste gefördert und somit das Sturzrisiko gesenkt. Spaziergänge an der frischen Luft bieten die Möglichkeit, Erinnerungen zu wecken und soziale Kontakte zu pflegen.

Bastel- und Kochaktivitäten runden das Angebot ab. Ob Kuchen backen, Obstsalat kreieren oder Marmelade kochen – die Gäste können ihrer Kreativität freien Lauf lassen und so ihre motorischen Fähigkeiten trainieren. Diese Aktivitäten fördern nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern auch die Gemeinschaft und den Austausch untereinander.

EINZELBETREUUNG UND BESONDERE ANGEBOTE

Neben den Gruppenaktivitäten bietet die AWO Vital Tagespflege auch Einzelbetreuung an. Die basale Stimulation und Biografiearbeit sind speziell auf die Bedürfnisse der Gäste abgestimmt und zielen darauf ab, ihre Eigenwahrnehmung und Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Die tiergestützte Therapie ist ein weiteres Highlight, bei dem die Gäste durch den Kontakt mit Tieren positive Erlebnisse und emotionale Unterstützung erfahren.

Der Besuch der AWO Vital Tagespflege hat uns gezeigt, wie wichtig und wertvoll eine solche Einrichtung für die Region ist. Die liebevolle Betreuung, die vielfältigen Angebote und die herzliche Atmosphäre tragen maßgeblich zur Lebensqualität der Gäste bei. Die Tagespflege bietet nicht nur eine sinnvolle Tagesstruktur und Abwechslung für pflegebedürftige Menschen, sondern entlastet auch die pflegenden Angehörigen.

Ein Konzept, das in unserer alternden Gesellschaft immer mehr an Bedeutung gewinnt. ■



Bilder: S. Dressler

Dana Loosen und ihr Schüler glänzen bei der Weltmeisterschaft im Gedächtnissport

Dana Loosen, Lehrerin am Alexander-von-Humboldt-Gymnasium und Gedächtnissportlerin aus Neuss, hat bei der World Memory Championship in Lund, Schweden, erneut ihre beeindruckenden Fähigkeiten unter Beweis gestellt. Vom 22. bis 24. November 2024 traten 37 Teilnehmer aus verschiedenen Ländern in zehn anspruchsvollen Disziplinen gegeneinander an. Dana erreichte den 16. Platz und stellte vier persönliche Bestleistungen auf, darunter das Merken von 295 Bildern in 5 Minuten und 1281 Binärziffern in 30 Minuten. Besonders stolz ist sie auf ihren 6. Platz in der Gesamtwertung bei den Wörtern.

Auch ihr Schüler Lukas Schomann aus der Gedächtnissport-AG konnte überzeugen. Er wurde Vizeweltmeister der Junioren und belegte insgesamt den 21. Platz, wobei er viele erwachsene Teilnehmer hinter sich ließ. Bereits bei den Norddeutschen Meisterschaften hatte Lukas beeindruckende Leistungen gezeigt. Nun setzte er seine Erfolgsgeschichte auf internationaler Bühne fort.

Die drei Tage in Schweden waren nicht nur sportlich, sondern auch wettertechnisch eine Herausforderung mit Schnee und Minusgraden. Dana und ihr Schüler haben erneut bewiesen, dass

Talent und hartes Training zu außergewöhnlichen Ergebnissen führen können.

Wir gratulieren Dana und Lukas zu ihren herausragenden Leistungen und wünschen ihnen weiterhin viel Erfolg! ■



Bilder: privat



**SCHONT IHR PORTEMONNAIE.
UND DAS KLIMA.**

Wärmepumpen von André Helmdach.

Ihrem Meisterbetrieb für Sanitär- und Heizungstechnik. Energieberatung, Photovoltaik und Heizungsbau aus einer Hand. Mehr auf: www.meister-helmdach.de



WENN METALLBAU, DANN ERVENICH

Ihr Meisterbetrieb für Metallarbeiten
und Bauelemente in Neuss

TÜV zertifiziert • Maßgeschneiderte Qualität
• Führende Markenhersteller • Hochwasserschutztore



Lassen Sie sich
individuell beraten:
0 21 82 - 57 08 378
schlosserei-ervenich.de



Zukunftsvision:

Crowne Plaza als Top-Destination für Geschäfts- und Freizeitreisende



Bilder: Crowne Plaza

Das Crowne Plaza Düsseldorf-Neuss zählt zu den größten Hotel- und Kongresszentren in Nordrhein-Westfalen. Idyllisch am Rheinufer gelegen, bietet das 4-Sterne-Superior-Hotel 246 moderne Zimmer und Suiten. Mit 14 Konferenzräumen, zwei Bankettsälen und über 4.000 Quadratmeter Veranstaltungsfläche können Events für bis zu 2.500 Teilnehmer ausgerichtet werden. Im Restaurant sowie an der Bar genießen die Gäste moderne, regionale und internationale Küche. Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein werden durch sorgfältig ausgewählte Bio- und Öko-Optionen von lokalen Herstellern unterstützt.



Wir sprachen mit Andreas Martin, General Manager des Crowne Plaza Düsseldorf-Neuss, und Konstantinos Nikolaou, Sales Executive über die Zukunft des Hauses.

Top Magazin: Was macht das Crowne Plaza Düsseldorf-Neuss aus?

Andreas Martin: Ein entscheidender Faktor für unseren Erfolg ist unser fantastisches Team, das mit Leidenschaft und Engagement jeden Tag für unsere Gäste da ist. Unser größter Wettbewerbsvorteil liegt in der Kombination eines großzügigen Conference Centers mit einem erstklassigen Zimmerprodukt. Unser Fokus liegt auf dem sogenannten Bleisure-Gast, also der Verbindung von Geschäftsreisenden, die ihre Reise mit Freizeitaktivitäten

kombinieren möchten. Dies ist ein wachsender Markt und wir passen uns diesem Trend an.

Außerdem schätzen viele unserer Gäste die große Parkplatzfläche direkt neben unserem Haus – das ist ein wichtiges Alleinstellungsmerkmal.

Welche Strategie haben Sie für die besonderen Anforderungen des Bleisure-Gastes im Auge?

Konstantinos Nikolaou: Wir sehen den Bleisure-Gast als eine der spannendsten Zielgruppen, weil er Arbeit und Freizeit perfekt miteinander kombiniert und deshalb auch hohe Ansprüche an die Flexibilität und das Angebot des Hotels stellt. Ein paar unserer Ansätze umfassen personalisierte Zimmerpakete, die zum Beispiel den ‚Work & Wellness‘-Ansatz kombinieren. Ein Bleisure-Gast kann bei uns tagsüber im Zimmer, in der Lobby oder in unseren vielseitigen Meeting-Räumen arbeiten und abends im hauseigenen Spa-Bereich den Stress, in unserem Gym überschüssige Energie loswerden oder auf den Rheinwiesen direkt vor unserem Haus bei einem schönen Spaziergang entlang des Rheins entspannen – das perfekte Arbeitsumfeld für maximale Produktivität und Erholung.

Welche speziellen Angebote oder Veranstaltungen planen Sie für die lokale Gemeinschaft und welche Rolle spielt die Zusammenarbeit mit lokalen und regionalen Partnern für Ihr Hotel?

Andreas Martin: Wir streben danach, die Verbindung zur lokalen Gemeinschaft zu stärken und auszubauen, indem wir unser Customer Relationship Management erweitern, um die Anwohner über unsere Veranstaltungen und Angebote im Bereich Essen und Trinken auf dem Laufenden

zu halten. Außerdem arbeiten wir mit lokalen Unternehmern zusammen und suchen den Kontakt zu ortsansässigen Vereinen und Verbänden wie Schützenfest oder Karneval. Außerdem ist das Hotel ein traditioneller Veranstaltungsort für private Feiern. Wir beteiligen uns aktiv an lokalen Veranstaltungen und arbeiten eng mit regionalen Organisationen zusammen, um unser Angebot weiter auszubauen. Diese Partnerschaften ermöglichen es uns, Teil der Gemeinschaft zu sein und aktiv zur Stärkung der Region beizutragen. Networking ist in dieser Hinsicht ein wesentlicher Bestandteil unserer Strategie.

Was sind Ihre langfristigen Pläne für das Hotel?

Andreas Martin: Langfristig möchten wir es als führendes Hotel in der Region etablieren, das sowohl für Geschäfts- als auch für Freizeitreisende attraktiv ist. Dafür arbeiten wir kontinuierlich an der Verbesserung unserer Infrastruktur. Neben baulichen Anpassungen und Modernisierungen ist uns vor allem die Erweiterung unseres Serviceangebots wichtig. Wir möchten noch flexibler auf die Bedürfnisse unserer Gäste eingehen und ihnen ein rundum perfektes Erlebnis bieten – vom Zimmer über die Gastronomie bis hin zu Freizeitangeboten.

Zum Abschluss: Welche Trends und Entwicklungen sehen Sie aktuell in der Hotelbranche und wie möchten Sie diese in Ihre Arbeit integrieren?

Konstantinos Nikolaou: Die Hotelbranche entwickelt sich derzeit in mehreren spannenden Bereichen weiter: Digitalisierung, Nachhaltigkeit und Personalisierung sind die zentralen Trends, die wir besonders im Auge behalten.



Das Beispiel Personalisierung: Heute erwarten Gäste, dass ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse berücksichtigt werden. Das fängt bei der Auswahl eines speziell angepassten Kissens an und hört bei besonderen Ernährungsoptionen nicht auf. Ich denke, dass wir in der Hinsicht ein unglaublich motiviertes Team haben, das intensiv darauf hinarbeitet, nicht nur die Wünsche des einzelnen Gastes, sondern auch die Bedürfnisse von Event- und Tagungsveranstaltern in jedweder Hinsicht zu erfüllen. Ich bin fest davon überzeugt, dass Hotels, die es schaffen, ihre Gäste als Individuen wahrzunehmen, langfristig die erfolgreichsten sein werden – und dafür möchte ich mich hier einsetzen.

Herr Martin, Herr Nikolaou, vielen Dank für das Gespräch und die spannenden Einblicke in Ihre Pläne und Visionen für das Crowne Plaza Düsseldorf-Neuss. IW ■



Gesund durch den Winter

Feldsalat Mixsalat und Flower Sprouts – Vitamine und Frische für die kalte Jahreszeit



Feldsalat – Frische das ganze Jahr über

Feldsalat ist ein wahres Multitalent in der Küche. Mit seinem nussigen Geschmack und den zarten Blättern ist er nicht nur lecker, sondern auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders im Winter ist er eine wertvolle Quelle für Vitamin C und Eisen. Während viele Salate in der kalten Jahreszeit aus dem Ausland importiert werden, gibt es auch regionale Anbieter, die Feldsalat das ganze Jahr über frisch ernten. So können Sie auch im Winter auf knackigen, frischen Salat zurückgreifen.

Flower Sprouts – Das neue Wintergemüse

Flower Sprouts sind eine innovative Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl, die in den letzten Jahren immer beliebter geworden ist. Mit ihrem nussigen Aroma und der zarten Konsistenz sind sie eine Bereicherung für jede Winterküche.

Sie enthalten viele wertvolle Nährstoffe wie Vitamin C, Vitamin K und Ballaststoffe. Flower Sprouts lassen sich vielseitig zubereiten – ob gedünstet, gebraten oder roh im Salat. Sie sind nicht nur gesund, sondern auch ein echter Hingucker auf dem Teller.



Flower Sprouts und Feldsalat sind durchgehend – auch im Winter – aus eigenem Anbau bei Gartenbetrieb Schneider erhältlich.

ZUTATEN

200 g Flower Sprouts
500 g Kartoffeln
150 g Speckwürfel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1/2 TL getrockneter Thymian
Frische Petersilie zum Garnieren

Flower Sprouts-Kartoffelpfanne mit Speck

Vorbereitung: Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Flower Sprouts waschen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Kartoffeln kochen: Die Kartoffelwürfel in einem Topf mit Salzwasser etwa 10 Minuten vorkochen, bis sie fast gar sind. Abgießen und beiseite stellen.

Speck anbraten: In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Speckwürfel darin knusprig anbraten. Den Speck aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In derselben Pfanne die gehackte Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis sie weich und goldbraun sind.

Kartoffeln und Flower Sprouts hinzufügen: Die vorgekochten Kartoffelwürfel und die Flower Sprouts in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und bei mittlerer Hitze etwa 10-15 Minuten

braten, bis die Kartoffeln goldbraun und die Flower Sprouts zart sind.

Würzen: Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und getrocknetem Thymian würzen. Den knusprigen Speck wieder in die Pfanne geben und alles gut vermengen.

Servieren: Die Flower Sprouts-Kartoffelpfanne auf Teller verteilen und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Guten Appetit!



MEHR REZEPTIDEEN FINDEN SIE HIER:

GARTENBAU / MARKTBETRIEBE SCHNEIDER

WER SIND WIR?

Gärtnerei-Gemüsebau und Marktbetrieb in der 3. Generation
Ältester Betrieb auf den Neusser Märkten

WAS BIETEN WIR AN?

Blumen, Beet- und Balkonpflanzen · Gemüsepflanzen, Salate und Gemüse aus eigenem Anbau · Eigene Imkerei...

WO FINDEN SIE UNS?

Mittwochs in Gnadental (Arthur-Platz-Weg)

Freitags in Norf (Lessingplatz)

Samstags in Neuss (Münsterplatz)

JOHANNES SCHNEIDER · KASTERSTR. 74 · 41468 NEUSS



Instagram

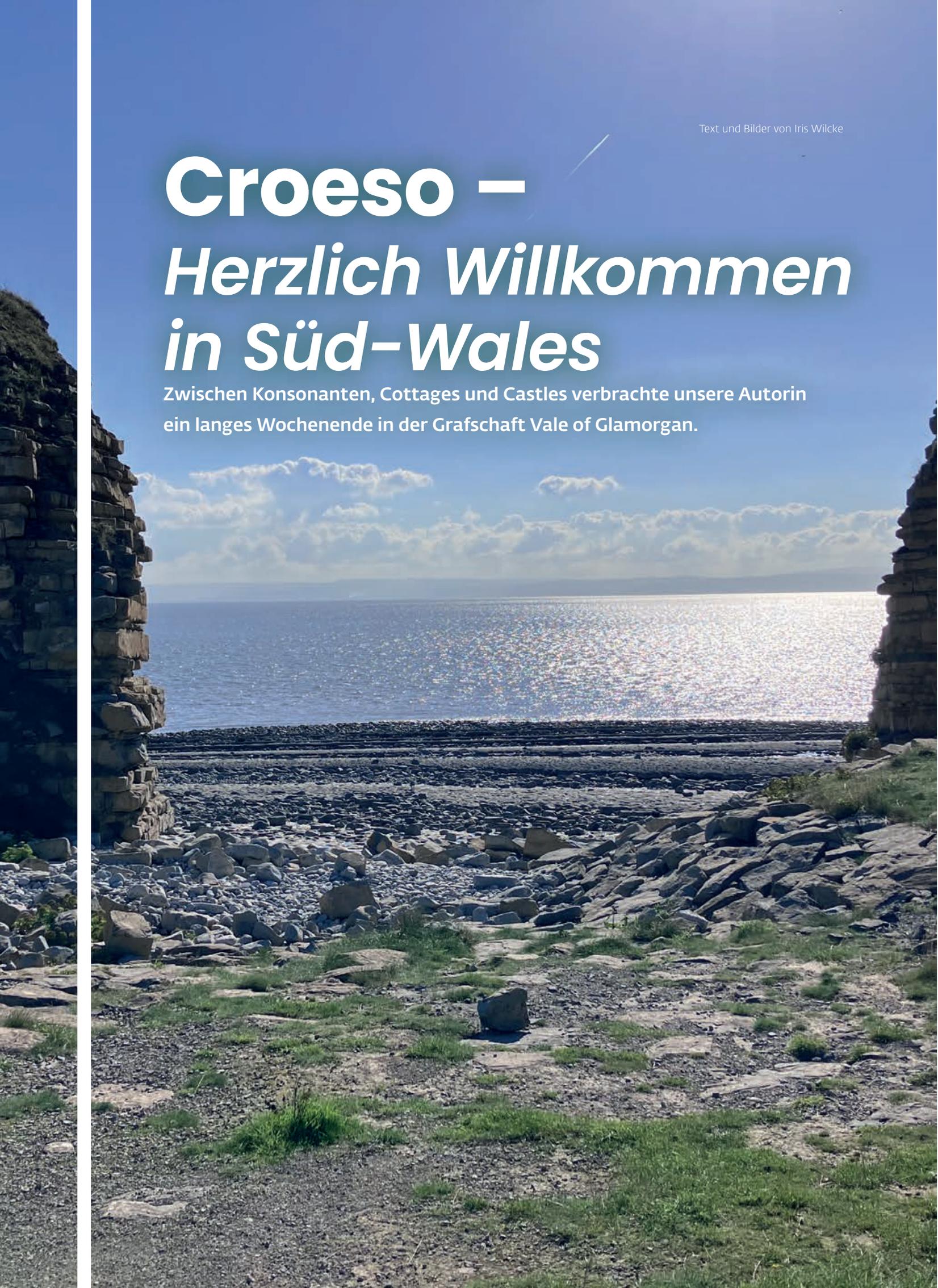


Facebook

Text und Bilder von Iris Wilcke

Croeso – *Herzlich Willkommen in Süd-Wales*

Zwischen Konsonanten, Cottages und Castles verbrachte unsere Autorin ein langes Wochenende in der Grafschaft Vale of Glamorgan.





Anreise und (sprachliches) Ankommen
 Von Düsseldorf kommt man über Amsterdam in zwei kurzen Flügen ziemlich unkompliziert zum Flughafen der walisischen Hauptstadt Cardiff, der in etwa so groß ist wie die S-Bahn-Station Neuss Norf. Schon im Gebäude fällt uns auf, dass

wirklich jedes Schild zweisprachig – englisch und walisisch – ist und, was soll ich sagen: Walisisch ist eine herrliche Sprache, die man genau gar nicht verstehen kann – weder lesen, noch (nach) sprechen, noch hören. Es reiht sich meist eine Vielzahl von Konsonanten willkürlich aneinander und die Aussprache hat für das ungeübte Ohr überhaupt nichts mit dem gelesenen Wort gemeinsam.



Wir nehmen uns einen Mietwagen und fahren nach Rhoose, einem verschlafenen Örtchen direkt am Flughafen, wo unsere Gastgeber wohnen. Zu Fuß und mit Hund Heidi geht es zum Strand. Die Küste zum Bristolkanal ist an dieser Stelle naturbelassen und romantisch-schroff. Gegenüber



Thomas Gondorf
 Versicherungsmakler

Teure Versicherungen?

Unklare Bedingungen?

Kein Deckungskonzept?

Sprechen Sie uns an, wir kümmern uns um Ihre betrieblichen und privaten Versicherungen!

Wir behalten den Überblick!

Mit umfassenden Deckungskonzepten, fairen Bedingungen und günstigen Prämien.

GONDORF
ASSEKURANZ
 VERSICHERUNGSMAKLER GMBH

Kapitelstraße 24 · 41460 Neuss
 Telefon 0 21 31/27 52 27
 E-Mail: info@gondorf-assekuranz.de



kann man die Küste der Grafschaft Somerset in England sehen. Ein besonderes Highlight: Der Rhoose Point Marker, ein markanter Stein, der den südlichsten Punkt von Wales kennzeichnet.

Der nächste Tag ist der Geschichte von Wales gewidmet. Das Land liegt im Westen des Vereinigten Königreichs und hat eine eigene kulturelle Identität, Sprache und Tradition. Der rote Drache (Y Ddraig Goch) ist das nationale Symbol von Wales und ziert die walisische Flagge. Das St. Fagans National Museum of History ist ein Freilichtmuseum, das uns in eine andere Zeit

versetzt. Es erstreckt sich über mehrere Hektar und beherbergt über vierzig historische Gebäude, die aus verschiedenen Teilen von Wales hergebracht und originalgetreu, Stein für Stein wieder aufgebaut wurden.

Wir spazieren zwischen dem Zollhaus, der Schule und dem Postamt umher, besuchen den Pub und einen Kaufmannsladen. Besonders beeindruckend ist das St. Fagans Castle, wo wir in der „Butlers Pantry“ über die Aufgaben des wichtigsten Hausangestellten aufgeklärt werden.



Barry und Barry Island

Unser Hotel ist in Barry, einer Küstenstadt ebenfalls in der Grafschaft Vale of Glamorgan, die dem englischsprachigen Publikum vor allem bekannt ist, weil die beliebte BBC-Serie Gavin & Stacey dort gedreht wird. Der Whitmore Bay Beach mit echtem Sandstrand ist direkt vor dem Vergnügungspark auf Barry Island mit Riesenrad und Fahrgeschäften. Die Stadt selber hat eine nette High Street mit kleinen Shops und Boutiquen und in Richtung Hafen an den Barry Docks ein hipbes Viertel mit Restaurants, Cafés und Geschäften.

St. Hilary

Am Abend kehren wir ein in den Pub „The Bush Inn“ im wunderschönen Örtchen St. Hilary. Die Geschichte des Pubs reicht zurück bis ins 16. Jahrhundert und das Gebäude im traditionellen walisischen Stil mit dicken Steinmauern, niedrigen Decken und einem Kamin im Gastraum ist für uns das perfekte Cottage. Wir essen (unser erstes!) Fish-n-Chips und sind verzückt von der Gastfreundschaft und Nettigkeit der Waliser, auch wenn wir sie nicht immer auf Anhieb verstehen können. Denn auch wenn sie englisch sprechen, ist die Aussprache teilweise stark von einem walisischen Dialekt geprägt.

Gegenüber des Pubs ist die St. Hilary's Church, deren Ursprünge sogar bis ins 12. Jahrhundert zurückreichen. Der normannische Turm steht etwas windschief im abendlichen Herbstlicht und auf dem umgebenden Friedhof erinnern





viele alte Grabsteine und Denkmäler an die Geschichte und Menschen des Dorfes.

Hensol Castle und Llanerch Vineyard

Auf dem Weg zum Abschiedsabendessen am nächsten Abend halten wir an am beeindruckenden Hensol Castle, einem historischen Schloss, das inmitten eines großen Parks liegt – in dem übrigens die Rugby-Nationalmannschaft seinen Trainingsstandort hat.

Hensol Castle hat eine lange und bewegte Geschichte, die bis ins 17. Jahrhundert zurückreicht. Heute dient es als luxuri-

öses Hotel und Eventlocation für Hochzeiten und andere Feierlichkeiten. Die Gärten und der See sind wunderschön und – nur für uns – fliegen ein paar Gänse malerisch in die untergehende Sonne.

Ganz in der Nähe ist der Llanerch Vineyard, eines der bekanntesten Weingüter in Wales. Wir essen lecker im dazugehörigen Restaurant mit Blick auf die mit Lichterketten beleuchteten Weinberge und genießen den „eigenen“ Wein.

Unser Fazit nach dem langen Wochenende: (Süd-)Wales ist auf jeden Fall eine Reise wert und wir kommen bestimmt wieder – Hwyl fawr! (Auf Wiedersehen auf walisisch). IW ■



WISBERT & PARTNER

Wirtschaftsprüfung - Steuerberatung
Rechtsberatung



- Dipl.-Kfm. Rolf Ricken, WP / StB
- Dipl.-Kfm. Johannes Tolls, StB
- Dipl.-Kfm. Andreas Hahn, WP/StB
- Ralf Lingen, StB, FB f. IStR
- Dipl.-Ök. Christian Ciecierski, StB
- Dipl.-Betr. Heike Hahn, StB
- Dr. Johannes Thoma, RA
- Christian Rutsch, RA

Partnerschaftsgesellschaft

Neuss
Hammfelddamm 7
41460 Neuss
Tel.: (02131) 1 52 92-0

Weitere Büros in:

Düsseldorf
Am Flugfeld 34
40489 Düsseldorf
Tel.: (0211) 40 07 70

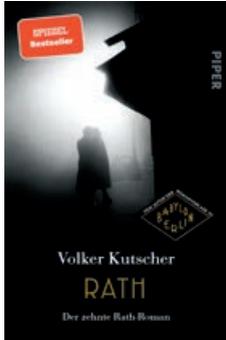
Krefeld / Willich
Daimlerstr. 20
47877 Willich
Tel.: (02154) 4 24 33

Grevenbroich
Am Hammerwerk 24
41515 Grevenbroich
Tel.: (02181) 47 57 79-20

info@wisbert.de
www.wisbert.de

Buchtipps

von Sebastian Ley



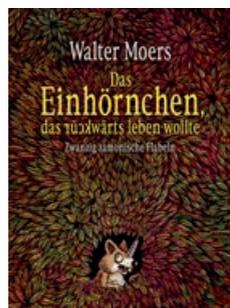
Volker Kutscher: Rath

(Die Gereon-Rath-Romane, Band 10)

Das perfekte Weihnachtsgeschenk, die perfekte Winterlektüre: Der zehnte Band der Gereon-Rath-Reihe! Der Abschluss und letzte Band bietet das, was alle neun Bände vorher auch geboten haben: Spannung, Ermittlungsarbeiten, immer schwierigere politische Verhältnisse und Spannungen durch das komplizierte Verhältnis zwischen Gereon Rath und seiner Frau Charly. Immerhin gilt Gereon offiziell als tot. Doch starten wir beim Beginn der Geschichte: Gereon Rath ermittelt nun seit zehn Bänden und fast ebenso vielen Jahren. Gestartet ist er im März 1929, nachdem er aus Köln nach Berlin ins „Exil“ musste. Dort hat er zunächst regulär in Mordfällen, auch wenn er immer sehr unkonventionell unterwegs war. Wer neu einsteigt, sollte mit Band 1, „Der nasse Fisch“ starten. Über die Jahre heiratet Rath Charly, die ebenfalls bei der Polizei arbeitet, hat mit Charly ein Pflegekind, verstrickt sich politisch und muss dann nach Amerika fliehen. Im letzten Band ist er zurück in Deutschland – und das macht es nicht einfacher. Kurz vor der Reichspogromnacht – die Story spielt im Jahr 1938 – spitzt sich die Handlung zu.

Für Rath-Fans: Das Buch ist unbedingt empfehlenswert! Für die, die die Reihe noch nicht kennen: Starten Sie unbedingt mit Band 1, Sie werden es nicht bereuen!

Piper Verlag | 624 Seiten | Hardcover | 26,00 Euro



Walter Moers:

Das Einhornchen, das rückwärts leben wollte.

Zwanzig zamonische Flabeln

Ich bin ehrlich: Mir fiel die Lektüre zunächst schwer. Der Stil von Walter Moers ist nicht ganz der meine, und doch: Er hat etwas. Es ist das erste Buch, das ich von Moers gelesen habe, und möglicherweise ist das auch der Grund für meine Zurückhaltung. Moers ist der Erfinder von

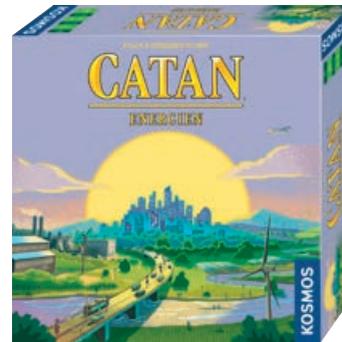
Käpt'n Blaubär, und so habe ich dann auch versucht, mich den zwanzig Kurzgeschichten zu nähern. Denn sie sind ähnlich wie die bekannten Blaubär-Kindergeschichten, und doch anders. Klar ist jedenfalls: Das hier ist kein Kinderbuch, zumindest nicht in erster Linie. Es ist ein Buch für Erwachsene, die den Blaubär mögen und vielleicht auch andere Fantasy-Literatur, die bewusst ohne Pointen und Moral auskommen. Ein wenig erinnert

der Stil und die Fantasie an „Per Anhalter durch die Galaxis“, auch wegen der teils bewusst absurden Fabelwesen, die die Geschichten ausmachen.

Fazit: Das rückwärts lebende Einhornchen ist nicht für jedermann, doch Kenner von Walter Moers und Liebhaber einer ausufernden Fantasie werden sicher ihre Freude haben.

Kein Kinderbuch!

Penguin-Verlag | 176 Seiten | Hardcover | 28,00 Euro



Gesellschaftsspiel: Catan – Energien

Im kalten Winter machen Spieleabende um so mehr Spaß: Beim erstmaligen Öffnen des Spiels werden die Spielerinnen und Spieler schon abgeholt: Das Spiel fühlt sich wertig an, ist schwer. Die Figuren sind aus Holz, auf die üblichen Plastik-Tütchen zum Einpacken der einzelnen Teile

wird verzichtet. Doch das ist ja nur der erste Eindruck.

Zum Spiel: Es geht nicht mehr um antike oder mittelalterliche Städte, Catan ist in der Neuzeit angekommen. Keine kleinen Dörfer, nein, Forschungs-Städte werden jetzt bewirtschaftet. Und es geht um das große Thema der heutigen Zeit, um Energien. Kraftwerke für fossile Brennstoffe bauen ist einfach, langfristig können die Erneuerbaren Sinn machen. Doch was ist die richtige Taktik, um die Zukunft Catans zu sichern?

Wer die „Siedler von Catan“ kennt, wird sich gut zurecht finden – und doch bringt „Catan Energien“ frischen Wind in das bekannte Setting. „Catan Energien“ bleibt der Catan-Tradition treu, jetzt geht es allerdings um Umweltschutz. Und damit auch nicht nur um den persönlichen Vorteil, auch das Gemeinwohl spielt eine Rolle, und damit kommt eine neue und ungewohnte Dynamik ins altbekannte Spiel. Jede Handlung hat Auswirkungen auf die Umwelt und die Zeit ist begrenzt: Das Spiel endet, wenn die Umwelt zu stark belastet wird.

Fazit: Kaufempfehlung, gut gemacht und ein wichtiges Thema spannend aufgegriffen.

Wichtig: Natürlich ist es ein eigenständiges Spiel.

Kosmos-Verlag | ab 12 Jahre | für 3-4 Personen | 59,99 Euro

Rezensionsexemplare wurden zur Verfügung gestellt. ■

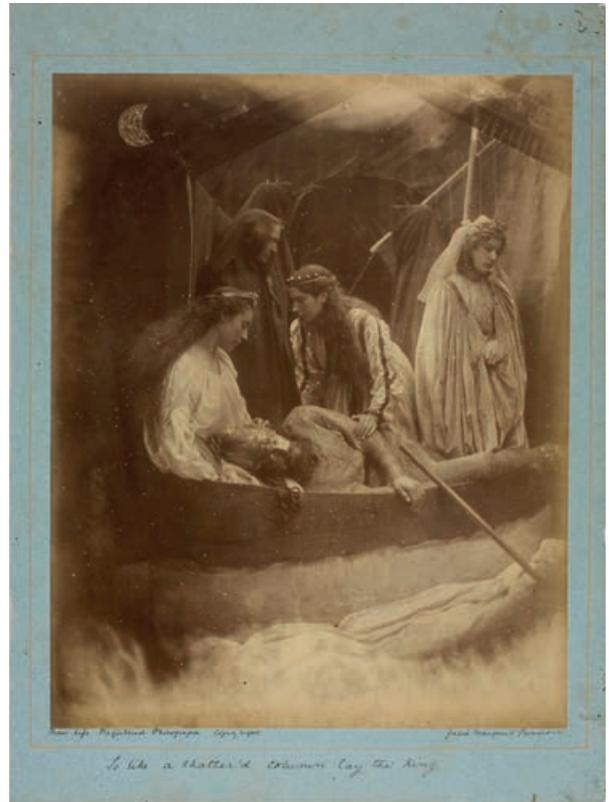
FOTO KUNST FOTO

Von Julia Margaret Cameron bis Thomas Ruff

27. Oktober 2024 bis
23. Februar 2025

Mit der Ausstellung „Foto – Kunst – Foto“ erkundet das für seine Symbolismussammlung international renommierte Clemens Sels Museum Neuss erstmals in Deutschland die bedeutenden präraffaelitischen Einflüsse und symbolistischen auf die Geschichte der (Kunst-)Fotografie. Neben zahlreichen historischen Aufnahmen präsentiert die Schau zugleich malerische Tendenzen in der Fotografie der Gegenwart.

Mehr als 100 Werke von rund 45 Künstler*innen, darunter Julia Margaret Cameron (1815-1879), Gertrude Käsebier (1852-1934), Alfred Stieglitz (1864-1946), Edward Steichen (1879-1973), Eleanor Antin (*1935), Thomas Ruff (*1958) und Elger Esser (*1967) werden einen überraschenden und frischen Blick auf die Geschichte der (Kunst-)Fotografie bieten. Die Ausstellung, die mit maßgeblicher Unterstützung der Staatlichen Museen zu Berlin, Kunstbibliothek – Sammlung Fotografie und dem Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg realisiert werden konnte, ist noch bis zum 23. Februar 2025 zu sehen.



Julia Margaret Cameron (1815-1879), So like a shatter'd Column lay the King, ca. 1875, Münchner Stadtmuseum, Sammlung Fotografie

EINFACH MEHR.

TOP IMMOBILIEN

Besuchen Sie uns in unseren Büros:

Grevenbroich, Graf-Kessel-Straße 4-8
02181 / 705 1 010
grevenbroich@falcimmo.de

Dormagen, Bahnhofstraße 3
02133 / 694 2 242
dormagen@falcimmo.de

Kompetent – zuverlässig – kundenorientiert

GEPRÜFTE FALC SERVICE-QUALITÄT



MADE IN GERMANY



Norbert Mohren

Gutachter für Immobilienbewertung (TÜV)
geprüfter ImmoSchaden-Bewerter
Sprengnetter Akademie

FALC
IMMOBILIEN

Rufen Sie an! 0172 / 764 6 540
grevenbroich@falcimmo.de ■ www.falcimmo.de





Bad Griesbach i. Rottal

Fit & Gesund durch die kalte Jahreszeit

Gerade in der kalten Jahreszeit sehnen sich viele Menschen nach einer Extraportion Wärme und Wohlbefinden. In Bad Griesbach im niederbayerischen Rottal sprudelt das heilende Thermal-Mineralwasser aus rund 1.500 Metern mit bis zu 60 Grad Celsius an die Oberfläche und füllt insgesamt 16 Innen- und Außenbecken. Wer Ruhe und Erholung sucht, seiner Gesundheit etwas Gutes tun oder sich mit Wellnessbehandlungen verwöhnen lassen will, ist in der modern renovierten Thermenlandschaft genau richtig.

Ob klirrende Kälte oder mildere Temperaturen – auch zur kalten Jahreszeit bietet Bad Griesbach ein wunderbares Aktiv-

Programm. Den Rucksack aufgeschnallt und schon gehts los: Die Bad Griesbacher Hügellandschaft bietet Ihnen großartige Wander- und Nordic Walking-Möglichkeiten. Radeln in der Gruppe, gemütlich E-Biken mit der Lächel-Garantie oder Mountainbiken – auf zwei Rädern lässt sich die Umgebung mit seinen Sehenswürdigkeiten und der abwechslungsreichen Landschaft ebenfalls bestens entdecken.

Das AktiVital Hotel****S in Bad Griesbach steht für Wanderurlaub und Erholung der Extraklasse. Ganz egal, ob bei Ihnen Wandern, Golf oder Wellness im Vordergrund steht, das familiengeführte

3-Sterne-Superior-Hotel bietet eine Vielzahl an Angeboten und Pauschalen an.

Das Hotel überzeugt seine Gäste mit gemütlichen Zimmern und Suiten, die ein wichtiger Garant sind für einen angenehmen Aufenthalt. Im kleinen aber feinen Wellnessbereich können Sie so richtig entspannen. Hier sprudelt das wohlig warme Gold von Bad Griesbach ins hauseigene Thermalbad. Kulinarisch verwöhnt Sie das Team des Hotelrestaurants "Wastl Wirt" mit regionalen Schmankerln und internationalen Spezialitäten. Die traditionelle, saisonale Küche schmeichelt Ihrem Gaumen und verspricht Geschmackserlebnisse der besonderen Art.



AktiVital HOTEL



Gäste- & Kur-Service Bad Griesbach

Tel.: +49 (0)8532 792 40
 info@badgriesbach.de
 www.badgriesbach.de

AktiVital Hotel****S

Tel.: +49 (0)8532 708-0
 info@aktivitalhotel.de
 www.aktivitalhotel.de



GEWINNSPIEL

Unter allen Teilnehmern verlosen wir einen Aufenthaltsgutschein für 2 Personen über 3 Übernachtungen inklusive Halbpension im AktiVital Hotel****S in Bad Griesbach.

MITMACHEN UND GEWINNEN

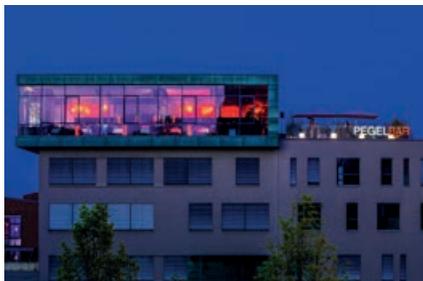
Wenn Sie an unserem Gewinnspiel teilnehmen möchten, schreiben Sie uns eine E-Mail an: neuss@top-magazin.de Teilnahmeschluss ist der 15.03.2025.

Der Gutschein ist nicht übertragbar, nicht bar auszahlabar. An- und Abreisekosten gehen zu Lasten des Gewinners. Einlösbar in der Vor- oder Nachsaison, nAuV. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird schriftlich informiert, seine Adresse zur Gewinnabwicklung elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Adressen findet nicht statt.

gastro guide

PEGELBAR

Am Zollhafen 5 | 41460 Neuss
Tel. 0172/3146434



Feiern über den Dächern von Neuss!

Mit einem atemberaubenden Blick auf das Quirinus Münster ist die Pegelbar am Hafenbecken 1 eine Top-Adresse für Feste und Feiern aller Art bis 200 Personen. Die gradlinige Ausstattung der perfekt ausgeleuchteten Business-Bar bietet den exklusiven Rahmen für hochkarätige Veranstaltungen von Firmenfeiern bis zur romantischen Traumhochzeit. Ob Firmenveranstaltungen, wie Tagungen, Konferenzen und Produktpräsentationen oder Familienfeste, jede Veranstaltung wird individuell nach Kundenwunsch geplant und räumlich flexibel aufgeteilt. Durch Zusammenarbeit mit verschiedenen Catering-Firmen kann jeder kulinarische Wunsch erfüllt werden. Zahlreiche Sonderveranstaltungen.
Infos: www.pegelbar.com

KLEINE KONDITOREI WEGEL

Michaelstraße 31 | 41460 Neuss |
02131/3679910



In der charmanten „Kleinen Konditorei Wegel“ im Herzen von Neuss entfaltet sich ein süßes Paradies, das alle Sinne verzaubert. Betritt man den liebevoll gestalteten Laden, umweht einen der betörende Duft frisch gebackener Leckereien. Die Vitrinen sind ein farbenfrohes Schauspiel aus Gebäckstücken und kunstvoll dekorierten Kuchen und Torten. Jede für sich ein Kunstwerk und mit jedem Bissen ein Fest für den Gaumen und erzählen die Geschichte traditioneller Handwerkskunst. Ein Besuch in dieser Konditorei ist nicht nur ein Genuss, sondern ein Erlebnis für die Seele. Auf Bestellung kann man sich die schönsten Geburtstags-, Hochzeits- und Jubiläumstorten individuell anfertigen lassen. Das Team berät gerne bei der Auswahl und der Gestaltung.

■ Di-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-16 Uhr, So 13-16.30 Uhr

WEISSES HAUS

Michaelstraße 65 | 41460 Neuss
Tel. 02131/27 78 69 | www.weisseshaus-neuss.de



Die schöne, große, grün umrandete Terrasse gehört zu den schönsten Plätzen in der Neusser City. Die leichte, mediterrane Küche von Helge Dalbeck ist bekannt für gute Nudel- und Salatvariationen, raffinierte Fischgerichte und Fleischspezialitäten. Aktuelle Marktangebote werden stets in die Tageskarte aufgenommen. Für das umfangreiche Frühstück am Sonntagmorgen ist eine Platzreservierung unbedingt empfehlenswert. Frisch gezapfte Biere, auch Kölsch, Softdrinks und Cocktails runden das Angebot ab. Sehr beliebt sind die umfangreichen Büffets, die Helge Dalbeck mit seinem Partyservice auch außer Haus liefert.

■ Di-Do 10-23 Uhr, Fr-Sa 10-24 Uhr, So 10-22 Uhr

BRAUERIAUSSCHANK GULASCH

Alter Kirchweg 40 | 40670 Meerbusch |
Tel. 02133/4600 | www.gulasch.info



Du kommst als Fremder und gehst als Freund!

Seit mehr als 10 Jahren bietet das Gulasch einen Wohlfühlort mit Charakter. Eine gute Zeit mit Soulfood & Beer, eine sich konsequent weiterentwickelnde Küche und Menschen denen Ihr Wohl am Herzen liegt. Der Brauereiausschank bietet traditionelle deutsche Küche mit Fokus auf regionale Spezialitäten. Das Angebot umfasst deftiges aus der Brauhausküche wie Himmel und Aäd, Leberkäs oder Gulasch. Und unter dem Motto mediterrane Leichtigkeit auf rheinische Art findet man Gerichte wie Bruschetta vom Tafelspitz oder gebackene Mettwurstscheiben an Wasabi ebenfalls auf der Karte. Die Terrasse lädt nicht nur im Sommer zum Verweilen ein. Ein leckeres Bier vom Fass darf zu keiner Jahreszeit fehlen.

■ Mo-So 11.00-24:00 Uhr
■ Catering-Service: www.gulasch.info/catering

HOTEL & RESTAURANT „DREI KÖNIGE“

Neusserstraße 49 | 41516 Grevenbroich-Kapellen |
Tel. 02182/812153 | Fax 02182/2784
www.drei-koenige.net



Zusätzlich zu den stilvollen Speiseräumen hat sich „Tanjas Bistro“ mit seinen leckeren Gerichten in lockerer Atmosphäre bewiesen. Genießen Sie zum Beispiel die leckeren Wildgerichte oder die abwechslungsreichen Pastavariationen. Natürlich immer aus der bewährten guten Frischeküche von Frank vom Dorp und Peter Bäumges. Jeden Donnerstag wird ein monatlich wechselndes „Amuse bouche Menü“ mit 15 Kleinigkeiten in 5 Gängen serviert. Die vorzüglich zubereitete Gans begeistert die Gäste jedes Jahr aufs Neue, ebenso die adventliche Stimmung. Ideal für Gesellschaften bis 60 Personen. 6 Hotelzimmer stehen zur Verfügung und lassen einen „Feier“-Abend stressfrei ausklingen.

■ Di - So 18.00 - 22.00 Uhr
Sa & So 12.00 - 14.00 Uhr

RESTAURANT SCHLOSS DYCK



Schloss Dyck | 41363 Jüchen | Tel.: 02182-824 260

Schick und im Flair der alten Remise präsentiert sich das neue Restaurant am Schloss Dyck. Durch die großen Fenster im Gastraum sowie von der mediterranen Terrasse aus, eröffnet sich der Blick in den herrlichen Schlosspark. Ob herzhaft, regionale Speisen oder selbstgebackene Kuchen, das Restaurant bietet für jeden Parkbesucher ein ansprechendes Angebot. Neben der ständig wechselnden Karte wird das Angebot wochentags durch ein feines Frühstücksangebot und am Wochenende durch ein Frühstücksbuffet abgerundet. Das wechselnde Kuchenangebot wird durchgängig auch zum Mitnehmen angeboten.

Das Restaurant liegt im eintrittspflichtigen Parkbereich.

■ Restaurant: Mi.-So. 10 bis 18 Uhr
Take-Away /Terrasse: Di.-So. 11-18 Uhr



KOCHEN WIE EIN STERNEKOCHE!

Ernst Petry strebt genau das an. In seinem Buch „Fix mit Tricks zum Sternekoch – Convenience für Feinschmecker“ zeigt der Koch mit 20 Jahren in der internationalen Fünf-

Sterne-Hotellerie und Beschäftigungen in der Sterne-Gastronomie eine Vielzahl an köstlichen und ausgewogenen Rezepten. Zudem sind die Produkte bei jedem Rezept mit einem Kürzel versehen, das auf die Quellen für die Bestellung der Produkte verweist. So kann jeder die Köstlichkeiten problemlos nachkochen und genießen.

Übrigens: Einige Saucen, Scrubs und Housedressings der Serioustaste Manufaktur sind auch im Buch wiederzufinden. Buch und Produkte der Manufaktur erhältlich u.a. hier: stylesauce.de

events

12. Januar 2025 Neujahrskonzert



Bild: Neuss Marketing

Das Neujahrskonzert der Stadt Neuss findet am Sonntag, 12. Januar 2025, um 11 Uhr in der Stadthalle statt. Die Leitung des Neujahrskonzertes obliegt dem Chefdirigenten der Kammerakademie, Christoph Konz.

Eintritt: 23,40 Euro

Tickets: *Tourist Information*

15. Februar 2025 Nüsser Ovend



Bild: M. Ritters

„Alea iacta est - mer wähle jätz!“ ist das Motto des Nüsser Ovend 2025.

Am 15. Februar um 19:11 Uhr findet der Ovend wieder im Gare du Neuss statt.

Das bunte Programm bietet musikalische Highlights von Lokalmatadoren und Nachwuchs-Künstlern aus den rheinischen Karnevalsmetropolen.

Veranstaltet wird das Event von der Karnevalsabteilung der Heimatfreunde.

30. Januar 2025 Genießertreff

Rund 30 bekannte Gastronomen aus der Region präsentieren am 30. Januar 2025, in der Stadthalle rheinischen Lebensgenuss und laden zum Probieren und Schlemmen ein. Egal ob gut bürgerlich oder gehobene Küche, ob asiatisch oder italienisch, ob mit Fleisch oder vegetarisch.

Karten sind in der Tourist Information Neuss erhältlich.

Kosten: 34,90 inkl. Vorverkaufsgebühr.

08. Februar - 09. Februar Jahreskonzert Roundabout

Erleben Sie das Jahreskonzert von Roundabout – dem Jazz- und Popchor der Musikschule Neuss im Pauline-Sels-Saal im Romaneum. Am 8. (19.30 Uhr) und 9. Februar 2025 (14 und 17 Uhr) präsentiert das Ensemble um Chorleiterin Anne Hartkamp eine vielfältige Auswahl an Liedern, die verschiedene musikalische Stile und Zeitperioden abdecken. Kostenfreie Eintrittskarten gibt es ab Januar in der Musikschule.

Um Spenden beim Konzert wird gebeten.

08. - 09. März 2025 Weinmesse



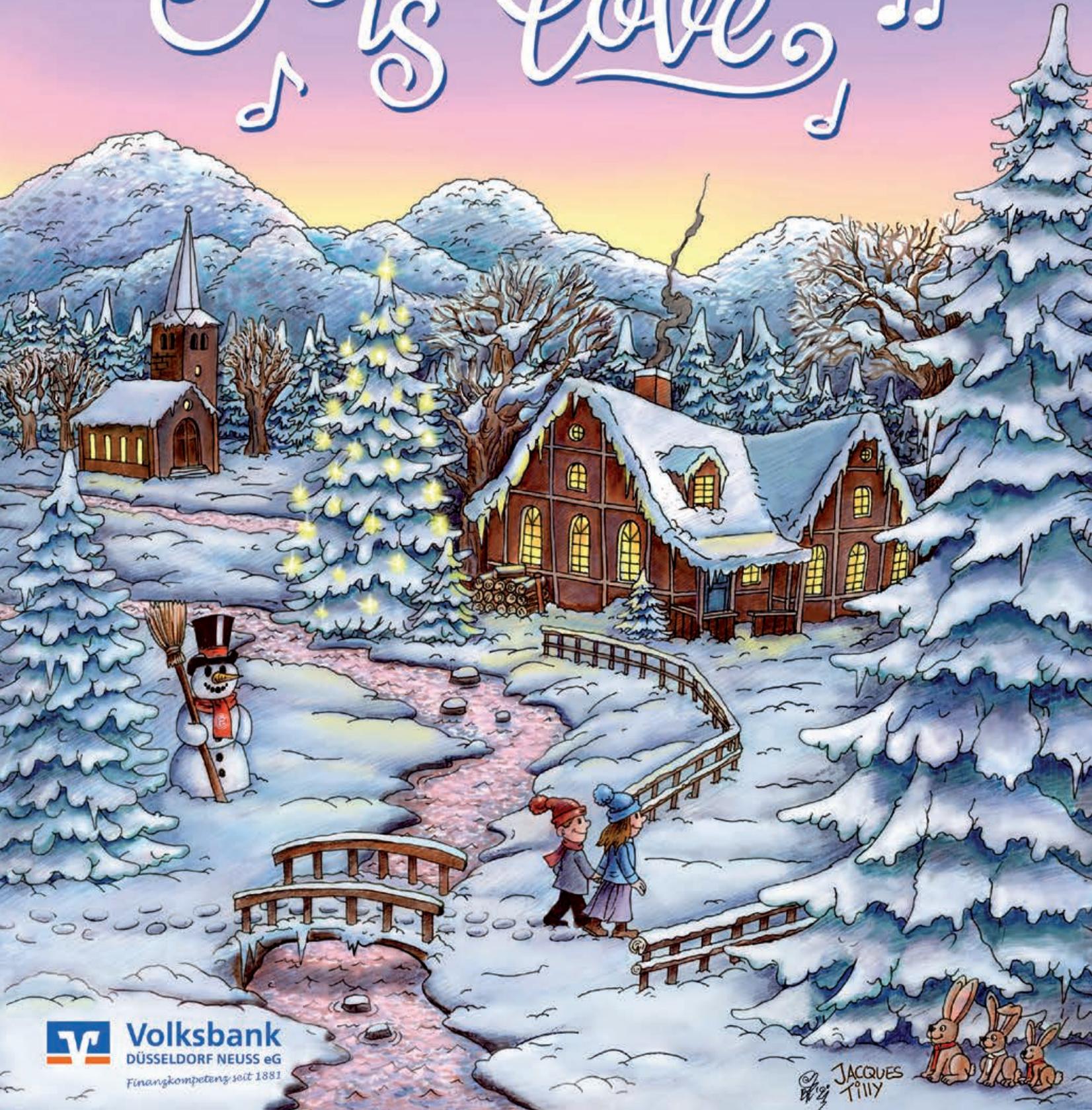
Bild: Pixel-Shot - stock.adobe.com

Erfahrene Weinkenner, entspannte Weinliebhaber und neugierige Weinneulinge treffen mit ausgesuchten deutschen Winzern verschiedener Anbaugebiete zusammen – eine wunderbare Basis für genussreiche Momente.

Besucherinnen und Besucher können neue Jahrgänge und bewährte Weine entdecken, Winzer persönlich kennen lernen und von günstigen Messepreisen profitieren. 15 beteiligte Winzer stellen sich bei der Weinmesse im Neusser Zeughaus vor. Verkostungspauschale: 5 Euro
Veranstalter: Wein on tour Tafelkultur & Events · www.wein-on-tour.de

Matzner
Kaffee- und Event-Bus
9 Bar Deli
Speciality Coffee – cakes – fine food & more
visit us
Büttgerstr. 8 - 10 | Neuss
www.matzner-neuss.de

All you need is love



ASCENDORF

Der Profi für Ihren Umzug



Privatumzug Firmenumzug Einlagerung

02131 – 94650 www.aschendorf.com

In Neuss vielseitig aktiv seit 149 Jahren



Wo immer
Sie es hinzieht.
Wir ziehen mit.